TRABAJOS EN PANADERIA

Con carácter general:

- Preste especial atención en la realización del trabajo.
- Informe a sus superiores de cualquier anomalía que detecte durante el servicio.
- Utilice los medios facilitados por la Empresa de forma correcta.

Tenga en cuenta además que:

- Hay que mantener el orden en el centro de trabajo, no dejando materiales y obstáculos en el suelo que puedan suponer un accidente.
- Al sentarse, adoptar posturas correctas de trabajo.
- Si es necesario acceder a lugares de altura utilizar escaleras de mano de forma correcta y no elementos inestables (cajas, sillas giratorias, etc.).
- Colocar los materiales más pesados en las baldas inferiores de las estanterías y los de uso más habitual en las baldas centrales, a media altura.
- No sobre cargar las estanterías.
- Si se produce el vuelco de una estantería o armario, escapar lo más rápidamente, nunca intentar sujetarlo.
- No utilice enchufes intermedios (multiplicadores o ladrones), ya que sobrecargan la instalación eléctrica.
- No encienda luces, enchufe o desenchufe aparatos eléctricos con las manos mojadas o pisando sobre mojado.
- Los empalmes de cables, cuando deban hacerse, se harán con las clavijas machohembra adecuadas.
- Al desenchufar, no se tirará del cable. Se tirará de la clavija.



- Extreme las precauciones con las estufas eléctricas. No las sitúe junto a objetos inflamables (de papel, madera, tela, etc.). Desenchúfelas siempre que no estén en uso o cuando se abandone la oficina.
- Llevar a cabo una correcta manipulación de las cargas. El levantamiento de cargas debe hacerse manteniendo la espalda recta al ponerse de cuclillas, expirar en el momento de hacer el esfuerzo, el cuello y la cabeza deben alienarse con el



plano de la espalda manteniendo derecha y firme la columna vertebral, agarrando firmemente la carga a levantar y mantenerla lo más próxima posible al cuerpo.

- Las herramientas de corte como las tijeras o cuter deben guardarse correctamente en un cajón de la mesa y no dejarlas dispersas tras utilizarlas.
- Antes de manipular una máquina para su mantenimiento o reparación se debe desconectarla de la fuente de alimentación.
- No tirar en la papelera vidrios rotos o materiales cortantes sin proteger.
- Está terminantemente prohibido ingerir bebidas alcohólicas durante la jornada laboral.

DESPACHO

Puestos de trabajo de pie:

Los trabajos que han de realizarse de pie presentan algunos inconvenientes: circulación lenta de la sangre por las piernas; peso del cuerpo soportado sobre una base de escasas superficie; tensión muscular constante para mantener el equilibrio, tensión que aumenta al inclinarse hacia delante.



Para evitar dichos problemas deben respetarse los siguientes principios:

- Adoptar una actitud corporal correcta, manteniendo la columna vertebral recta, pero sin forzar la postura en exceso.
- El plano de trabajo debe estar a nivel de los codos del operario, en términos



generales, si bien puede variar según las características de la tarea.

- No es aconsejable permanecer de pie en la misma posición durante mucho tiempo, hay que tratar de mantener, alternativamente, un pie levantado, descansándolo sobre algo (reposapiés, banqueta, barras o listones, etc.)
- Deben realizarse pausas, cambiando la posición del cuerpo y efectuando movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- Para manejar cargas estando de pie hay que evitar torcer el tronco. Es mejor girar todo el cuerpo dando pasos cortos.

Puesto de trabajo sentado:

En el trabajo sentado también se debe observar una actitud corporal correcta. Porque un trabajo estático realizado en una postura incorrecta puede ser tan nocivo como la realización de esfuerzos repetidos. Se debe tener en cuenta:

• El plano de la mesa generalmente debe estar a nivel de los codos de los trabajadores.



- La altura de la silla debe ser adecuada para cada persona consiguiendo un ángulo de flexión de la rodilla de 90° y estando los músculos de los muslos relajados.
- La silla debe contar con un apoyo lumbar regulable en altura y profundidad.
- Si por el motivo que fuera la altura del asiento fuera superior a la longitud de las piernas y como consecuencia de los pies no descansan en el suelo, debe utilizarse reposapiés.
- Las personas cuyas ocupaciones les exijan permanecer sentados durante muchas horas, deben levantarse cada cierto tiempo y estirar el cuerpo.

PANADERO

- Cuando se trabaja manipulando productos frescos debe ponerse un cuidado especial, ya que un adecuado manejo, conservación y almacenamiento de los alimentos previene accidentes y enfermedades, tanto para los propios trabajadores como para los clientes.
- Es obligatorio que los trabajadores dispongan del carné de manipulador de alimentos (para la realización de tareas de manipulación, reposición, recepción...)
- Debe cuidarse que los productos alimenticios no entren en contacto con sustancias químicas (productos de limpieza, insecticidas, etc.)
- Revisar las fechas de caducidad, retirando los productos caducados.
- Vigilar la higiene y limpieza escrupulosa de lugares donde almacenan y de los puestos donde se expenden los productos alimenticios.
- Queda prohibido trabajar con relojes, pulseras, anillos. El pelo largo debe recogerse con gorras o cintas.



• Queda prohibido:

- Simultanear esta actividad laboral específica con cualquier otra que pueda suponer una fuente de contaminación.
- Comer, fumar o masticar chicle o tabaco en los locales de elaboración, distribución y venta.
- Utilizar prendas de trabajo que no reúnan las condiciones de limpieza reglamentarias.
- Efectuar cualquier manipulación de materias primas, masas o productos acabados con las manos, sin que previamente se haya procedido a una cuidadosa limpieza de las mismas.
- En el tallado de barra, si esta se realiza de forma manual, se debe tener cuidado con la manipulación de la cuchilla. Con objeto de que las barras cojan volúmenes adecuados y que liberen la menor cantidad de gases en la cocción se recomienda que el tallado se realice con cortes prácticamente horizontales.
- Deberá utilizar las manoplas de protección y los mandiles para el manejo de los carros y las bandejas a la salida del horno. En el momento de abrir las puertas del horno para introducir los carros de bandejas o las bandejas o, en su caso, para extraerlas una vez realizada la cocción, se debe tener especial cuidado con los golpes de calor y los vapores que pueden recibirse, sobre todo en la cara, y especialmente, en los ojos, ya que el vapor, los productos horneados o los equipos no aislados pueden provocar quemaduras.
- En el uso de la cinta de reposo y formadoras de barra se debe tener especial cuidado con el atrapamiento por los rodillos y cadenas de arrastre por lo que deben contar con barreras de protección que impida el contacto con los mismos.



- En el uso de amasadoras, batidoras y refinadoras no suministrar materia prima cuando estén en funcionamiento. Hacer un adecuado uso de los dispositivos de protección. No comenzar a sacar la masa hasta que la máquina esté completamente parada.
- En caso de atasco o mal funcionamiento de la pesadora o amasadora no se accederá a la misma sin haberla desconectado primero.
- Se deben revisar periódicamente el estado de los cuchillos y de las máquinas de corte: el filo de las hojas y también el estado de las empuñaduras. Afilarlos tantas veces sea necesario. Rechazar los cuchillos con la hoja mellada, el mango deteriorado, que no dispongan de guarda en el extremo del mango o punta redondeada.
- En cuanto al manejo de los cuchillos, usarlos de forma que el recorrido de corte se realice en dirección contraria al cuerpo. No limpiar los cuchillos con el delantal u otra parte del vestido, sino con una toalla o trapo, manteniendo el filo de corte girado hacia afuera de la mano que lo limpia. Mantener distancias apropiadas entre los operarios que utilizan cuchillos simultáneamente. No utilizar los cuchillos como herramientas (destornillador, abrelatas, etc.).
- El manipulador de alimentos debe: mantener una escrupulosa higiene personal (sobre todo de manos y uñas); no fumar cuando se manipulan estos productos; no estornudar o toser sobre los alimentos; en caso de tener heridas o cortes en las manos se deben emplear dediles o guantes de goma como protección adecuada; usar ropa limpia.



