

# **CURSO DE FORMACIÓN**

**PUESTO TRABAJO: CAMAREROS Y COCINEROS**



## INTRODUCCIÓN

En España el 11 de febrero de 1996 entró en vigor la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, y con ella la normativa que preside el conjunto de derechos y deberes sobre seguridad y salud en el trabajo.

En ella se concreta y desarrolla el **derecho del trabajador a una protección** eficaz frente a los riesgos del trabajo y el correspondiente deber del empresario a proteger y garantizar la seguridad y salud de los trabajadores frente a tales riesgos.



## OBLIGACIONES DEL EMPRESARIO

Existe el llamado deber *de prevención* del empresario. Y derecho a que el empresario le garantice su seguridad y salud en la realización de su trabajo.



**Art 14.1 LPRL “Derecho del trabajador a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo”.**

Todo esto implica para el empresario las siguientes exigencias o medidas:

Protección de la **seguridad y salud** de los trabajadores

- Acción **permanente** de protección.
- **Adaptación** de las medidas de prevención a las modificaciones del trabajo.
- Cumplir las obligaciones en la **normativa** de prevención de riesgos laborales.

## OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES



En el **art 29 la LPRL** establece la obligación de los trabajadores de: “*velar tanto por su propia salud y seguridad como por la de aquellas personas que puedan verse afectadas por su actividad profesional*”.

Siempre de acuerdo con la formación e instrucciones recibidas, están obligados a:

- **Uso adecuado** de los medios, equipos de trabajo, **EPI's** y dispositivos de seguridad existentes.
- **Informar** cuando existan **riesgos** para la seguridad y salud de los trabajadores.
- **Cooperar** con el empresario para se garanticen condiciones de trabajo seguras para los trabajadores.
- **Contribuir al cumplimiento** de las obligaciones en materia de seguridad y salud en el trabajo.

## CONCEPTOS BÁSICOS

Salud, en relación con el trabajo, abarca no solamente la ausencia de afecciones o de enfermedad, sino también los elementos físicos y mentales que afectan a la salud y están directamente relacionados con la seguridad e higiene en el trabajo.



Accidente de trabajo, puede ser visto desde el punto de vista preventivo o legal:

Preventivo: es todo suceso anormal, ni querido, ni deseado y que se presenta en el transcurso del trabajo de forma repentina e inesperada, y que interrumpe la anormal continuidad de aquel.

Legal: es toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o consecuencia del trabajo por cuenta ajena (art. 115 LGSS)



### Condiciones del Accidente de Trabajo:

- *El trabajo debe ser desempeñado por cuenta ajena*
- *Que se produzca por un agente lesivo (mecánico, físico, químico...)*
- *Nexo causal entre el trabajo y el agente lesivo*

-----

**Enfermedad profesional** como la contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que las disposiciones legales oportunas especifiquen y que este provocada por la acción de los elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional

### Condiciones de Enfermedad Profesional:

- *Trabajo ejecutado por cuenta ajena*
- *Debe ser provocada por elementos o sustancias que estén relacionados en el cuadro legal de la normativa.*
- *Debe haber sido contraída por alguna de las actividades que estén reguladas en el cuadro legal de la normativa.*



## VIGILANCIA DE LA SALUD

Art. 22 LPRL, regula el deber del empresario, establece que *“garantizará a los trabajadores a su servicio la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo”*



- Es un **deber del empresario**: este está obligado por ley a garantizar la vigilancia de la salud de los trabajadores a su servicio.
- Es un **derecho del trabajador**.
- Las revisiones médicas han de ser específicas, es decir de acuerdo con el tipo de actividad que realiza el trabajador.

### *Voluntariedad*

**Solo** podrá realizarse cuando el trabajador **preste su consentimiento voluntario**, a excepción:

- Cuando sea imprescindible para evaluar los efectos de las condiciones de trabajo en la salud de los trabajadores
- Verificar si el estado de salud de los trabajadores que puede constituir un peligro para si mismo o para otras personas
- Cuando así lo establezca una disposición legal o la propia autoridad laboral

## DERECHOS DE PARTICIPACIÓN

- Por medio de los delegados de prevención los trabajadores podrán tener participación en la empresa en materia de prevención de riesgos laborales.
- El o los delegados de prevención son los representantes de los trabajadores (delegados de personal) con funciones en prevención de riesgos.
- Serán designados por y entre los representantes de los trabajadores.
- Su designación es un derecho de los trabajadores y no un deber, pero su existencia facilita las consultas de los trabajadores.
- El número de Delegados se determinará por medio de una tabla aunque puede ampliarse por Convenio Colectivo:



## DERECHOS DE PARTICIPACIÓN

De 6 a 49 _____	1 delegado
De 50 a 100 _____	2 delegados
De 101 a 500 _____	3 delegados
De 501 a 1000 _____	4 delegados
De 1001 a 2000 _____	5 delegados



### Competencias y garantías:

- Competencia de colaboración, promoción, consulta y control.
- Se les dotará de medios y formación para el ejercicio de sus funciones.
- No ser sancionado ni despedido durante el ejercicio de sus funciones.
- Prioridad de permanencia en la empresa en supuestos de extinción o suspensión por causas tecnológicas o económicas.
- Crédito horario para desarrollar sus funciones.

Posibilidad de constituir un Comité de empresa cuando hay más de 50 trabajadores.

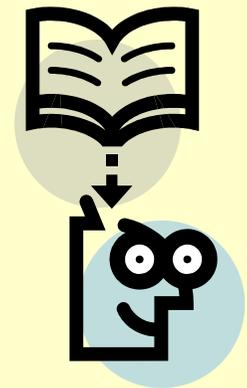
## RECURSO PREVENTIVO



- La presencia en el centro de trabajo de los recursos preventivos, cualquiera que sea la modalidad de organización de dichos recursos, será necesaria en los siguientes casos:
  - Cuando los riesgos puedan verse agravados o modificados en el desarrollo del proceso o la actividad, por la concurrencia de operaciones diversas que se desarrollan sucesiva o simultáneamente y que hagan preciso el control de la correcta aplicación de los métodos de trabajo.
  - Cuando se realicen actividades o procesos que reglamentariamente sean considerados como peligrosos o con riesgos especiales.
  - Cuando la necesidad de dicha presencia sea requerida por la Inspección de Trabajo y Seguridad Social, si las circunstancias del caso así lo exigieran debido a las condiciones de trabajo detectadas.
- Se consideran recursos preventivos, a los que el empresario podrá asignar la presencia, los siguientes:
  - Uno o varios trabajadores designados de la empresa.
  - Uno o varios miembros del servicio de prevención propio de la empresa.
  - Uno o varios miembros del o los servicios de prevención ajenos concertados por la empresa.

## RECURSO PREVENTIVO

- Deberán tener la capacidad suficiente, disponer de los medios necesarios y ser suficientes en número para vigilar el cumplimiento de las actividades preventivas, debiendo permanecer en el centro de trabajo durante el tiempo en que se mantenga la situación que determine su presencia.
- El empresario podrá asignar la presencia de forma expresa a uno o varios trabajadores de la empresa que, sin formar parte del servicio de prevención propio ni ser trabajadores designados, reúnan los conocimientos, la cualificación y la experiencia necesarios y cuenten con la formación preventiva correspondiente, como mínimo, a las funciones del nivel básico.



## ACCIDENTE IN-ITINERE

El accidente que se produzca durante el ***trayecto que realice el trabajador desde su domicilio habitual de trabajo y viceversa***, será considerado como Accidente de trabajo en todas sus consecuencias, y recibirá la denominación *In Itinere*.



*Por ello tener en cuenta:*

Estado de los neumáticos

Funcionamiento de la dirección

Suspensión, amortiguadores

Estado de los frenos

## **RIESGOS MÁS FRECUENTES DEL SECTOR**

**Caídas de personas al mismo y a distinto nivel**

**Golpes y heridas por objetos y herramientas**

**Cortes y quemaduras**

**Uso de máquinas y herramientas**

**Contactos eléctricos**

**Incendios, explosiones**

**Exposición a sustancias nocivas y tóxicas**

**Riesgos biológicos**

**Exposición a ruido ambiental**

**Fatiga física (MMC, posturas..etc.)**

**Fatiga mental y vocal**

**Trabajo a turnos**

**Estrés térmico**



## CAÍDAS AL MISMO NIVEL

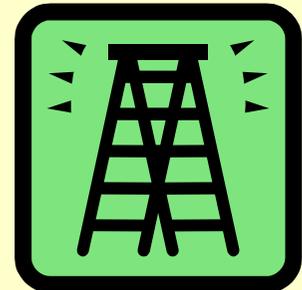
- **El orden y la limpieza son fundamentales para mantener unas condiciones seguras en los lugares de trabajo.**
- Mantener libre de obstáculos y desperdicios la zona de trabajo.
- Recoger inmediatamente cualquier objeto que se haya caído.
- Secar los derrames de líquidos, grasa o agua en cuanto se produzca.
- No dejar materiales y objetos en las zonas de trabajo y vías de paso.
- Evitar la presencia de cables colgando o por los suelos en todas las zonas de paso.
- No caminar sobre suelos mojados. Evitar la acumulación de escarcha en el interior de las cámaras de congelación.
- Caminar normalmente sin carreras, sobre todo en pisos resbaladizos o con obstáculos.
- Comunicar si los elementos del suelo están en mal estado (baldosas, moquetas).
- Usar calzado con suela antideslizante y con sujeción al talón (no tipo zueco).



## CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

### Escaleras de mano. Medidas Preventivas:

- Las escaleras de mano estarán dotadas en su extremo inferior de zapatas antideslizantes de seguridad estarán firmemente amarradas en su extremo superior al objeto o estructura al que dan acceso y sobrepasarán en 1 m la altura a salvar.
- Se prohíbe apoyar la base de las escaleras de mano sobre lugares u objetos poco firmes que pueden mermar la estabilidad de este medio auxiliar.
- Las escaleras metálicas no estarán suplementadas con uniones soldadas.



## CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

### Escaleras de tijera. Medidas Preventivas:

- Las escaleras de tijera estarán dotadas en su articulación superior, de topes de seguridad anti-apertura.
- Las escaleras de tijera nunca se utilizarán a modo de BORRIQUETAS para sustentar las plataformas de trabajo.
- Las escaleras de tijera se utilizarán montadas siempre sobre pavimentos horizontales (o sobre superficies provisionales horizontales).
- Las escaleras de tijera de madera tendrán los largueros de una sola pieza, sin defectos ni nudos que puedan mermar su seguridad.
- Las escaleras de madera estarán protegidas de la intemperie mediante barnices transparentes, para que no oculten los posibles defectos.



## ORDEN Y LIMPIEZA

- Las estanterías deben fijarse a la pared, no se sobrecargaran y los materiales se colocaran de forma ordenada y estable, evitando que sobresalgan de la estantería.
- Utilizar escaleras para colocar perolas, utensilios de cocina en estanterías altas
- Las zonas de paso se mantendrán limpias y libres de obstáculos.
- Señalizar el riesgo de caída por suelos mojados y limpiar inmediatamente los derrames.
- Las salidas no se obstaculizaran y estarán debidamente señalizadas.
- No dejar materiales, cajas por el suelo, etc.



## ORDEN Y LIMPIEZA

- Colocar los desechos y basuras en los recipientes adecuados.
- No comer o fumar mientras se esté trabajando (está prohibido fumar en los centros de trabajo). Al finalizar la jornada laboral hay que lavarse las manos y cambiarse de ropa.
- No vaciar los ceniceros en las papeleras.
- Cuando se termine de utilizar algo, recogerlo y guardarlo.
- Asegurarse de disponer de un sitio para cada cosa y que cada cosa esté en su sitio.



## GOLPES Y CHOQUES



Son frecuentes los choques o golpes originados por la falta de orden y planificación de las áreas de trabajo. Es muy importante eliminar cosas innecesarias y situar la necesarias en el lugar que les corresponde.

- Debe advertirse a los demás cuando se transportan elementos peligrosos, o cuando se pase por espacios reducidos (cargados con bandejas con bebidas, etc.)
- Cerciorarse de la estabilidad de los citados elementos para evitar su vuelco o caída.
- No intentar sujetar un armario o estantería que se cae. Las estanterías deberán estar sujetas a la pared o entre ellas
- Mantener vías de paso con 1.20 m de anchura. Dejar espacio suficiente entre mesas para el paso.
- Tiene que existir un espacio mínimo de superficie libre por trabajador de 2m<sup>2</sup>.
- Mantener orden y limpieza.



## CORTES

- Tener siempre las tijeras, cuchillos y herramientas portátiles, etc., enfundados en cajones o en lugar habilitado para ello.
- No dejar herramientas con riesgo de corte encima de los hornos, mesas de trabajo, ni en zonas de paso.
- No desplazarse con cuchillos en los bolsillos. Mantenerlos en buen estado, si se oxidan sustituirlos por otros.
- Cortar y trocear los alimentos sobre una superficie plana y estable; No cortar en dirección hacia el cuerpo. Si un cuchillo cae no intentar cogerlo.
- Hacer uso de guantes de malla a la hora de despiece de carne.
- No arrojar vidrios rotos o materiales cortantes en la papelera, separarlos en caja.
- Hacer uso de los empujadores con el uso de la picadora y la cortadora de fiambres.



# QUEMADURAS

- Mantener los mangos de las sartenes, perolas hacia el interior de los fogones.
- Utilizar guantes aislantes para trabajos con el horno y donde haya posibilidad de quemaduras.
- Extremar precauciones cuando se haga uso de la cafetera.
- Utilizar métodos de trabajo correctos para evitar que se produzcan derrames o salpicaduras de productos calientes. Se colocarán las tapas a las freidoras. (No lanzar los alimentos)
- Dejar enfriar las tazas, vasos calientes en las bandejas antes de servir a las mesas.



## MÁQUINAS-HERRAMIENTAS



- Leer los manuales de instrucciones y seguir las instrucciones de uso y mantenimiento.
- Si se observa alguna deficiencia, no intentar repararla, comunicarla al inmediato superior para que avise al técnico de mantenimiento.
- Evitar distracciones durante la utilización, limpieza y el mantenimiento de las maquinas.
- Se colocarán las leyendas de “maquina averiada”, “máquina fuera de servicio”, etc.,
- Evitar distracciones durante la utilización, limpieza y el mantenimiento de las maquinas.
- Las partes cortantes o punzante se mantendrán correctamente afiladas.



## MÁQUINAS



- Comprobar periódicamente las buenas condiciones de los dispositivos de seguridad y resguardos.
- Todos los trabajadores deben estar instruidos acerca de su manejo, de sus riesgos y de la forma de evitarlos.
- Las partes móviles deberán ir totalmente cubiertas por resguardos.
- No eliminar los resguardos y dispositivos de seguridad de las máquinas.
- Durante el uso de máquinas estarán limpias de grasas, aceites y otras sustancias deslizantes.
- Las operaciones de limpieza y mantenimiento sólo se realizarán después de haber desconectado las máquinas, preferentemente desenchufando ésta, con el fin de evitar que se pongan en funcionamiento de modo imprevisto.



## SIERRA DE CONGELADOS

- Comprobar que el disco o la cinta de corte se encuentran en perfecto estado.
- Regular el grosor inicial del corte de la pieza (dispositivo guía).
- Colocar el protector de la sierra a la altura de la pieza.
- Realizar el corte utilizando el empujador auxiliar de corte.
- Nunca se debe realizar el corte sin utilizar el empujador auxiliar.
- No usar con guantes de malla metálica.
- Prestar especial atención en las operaciones de limpieza y mantenimiento. Desconectar previamente de la tensión eléctrica.



## CORTADORA DE FIAMBRES



- Los principales riesgos son: cortes con el disco de corte, contactos eléctricos indirectos, proyección de fragmentos, atrapamientos.
- Utilizar siempre el brazo apurador para sujetar la pieza a cortar.
- Para la limpieza: se desconectará previamente de la tensión eléctrica.
- No se debe utilizar agua ni productos abrasivos.
- Cuando se observen deficiencias en las maquinas se avisará a mantenimiento.
- El mantenimiento de la máquina (engrase del eje de rotación del apurador, barra de deslizamiento del carro). y el afilado de la cuchilla se realizará según las indicaciones del fabricante.
- Control del estado de disco de corte.
- No anular los dispositivos de seguridad de las maquinas.
- Desmontar el tapa-cuchillas según las indicaciones del fabricante y limpiar la cuchilla con un paño húmedo, en sentido contrario al del corte y secarla inmediatamente.

## PICADORA

- Comprobar que todos los elementos de la picadora se encuentran perfectamente fijados antes de ponerla en marcha.
- Colocar el género sobre la bandeja.
- Poner en marcha la máquina.
- Introducir el género por el tubo y apretarlo con el empujador.
- No introducir nunca la mano en el tornillo de la máquina.
- No utilizar la máquina sin bandeja.
- Tampoco utilizar la máquina sin la tuerca frontal apretada.
- No retirar la protección de la boca de salida sin desconectar previamente la máquina.



## AMASADORA

- Colocar el género en el recipiente de la maquina.
- Bajar el resguardo de protección.
- Poner en marcha siguiendo las instrucciones del fabricante.
- No introducir ningún instrumento dentro de la cubeta mientras las palas de amasado estén funcionando.
- No introducir ninguna herramienta metálica en el interior de la cubeta.
- Para limpiar la maquina desconectarla previamente de la tensión eléctrica.



## HORNOS

- Utilizar, limpiar y mantener los hornos siguiendo estrictamente las instrucciones del fabricante.
- Utilizar guantes aislantes para sacar los productos del horno o bien palas de material no conductor de la electricidad y resistente al calor (madera).
- Las bandejas recién sacadas del horno permanecerán en un lugar de acceso restringido.
- Ante cualquier problema de funcionamiento, avisar al servicio técnico.
- Antes de abandonar el puesto de trabajo comprobar que el horno está apagado.
- Utilizar elementos aislantes (guantes) para manipular productos o equipos calientes.
- Todas las bandejas, ollas, sartenes, etc. que contengan productos calientes se situaran fuera de zonas de paso. Mantener el mango hacia el interior de los fogones.



## CONTACTOS ELÉCTRICOS

- No manipular la instalación eléctrica si presenta deficiencias (cables desnudos, enchufes en mal estado...)
- Utilizar adecuadamente la instalación eléctrica, no tirar de los enchufes, no sobrecargar las tomas de corriente, sustituir cualquier elemento que este deteriorado.
- Los equipos eléctricos deben ser reparados por un técnico competente. Poner señalización de “Peligro, equipo de trabajo estropeado”.
- Desconectar de la tensión eléctrica los equipos de trabajo antes de realizar trabajos de limpieza, mantenimiento o reparación.
- No limpiar pulverizando sobre los equipos eléctricos.
- Mantener limpios de grasa los enchufes y bases de enchufe de la cocina, bar, comedor, etc.



## EXPLOSIONES/INSTALACIÓN DE GAS

Si se detecta una fuga de gas:

- Cerrar la instalación de gas (corte del suministro de gas).
- No encender ningún tipo de fuego o chispa.
- No dar contacto ni accionar ningún interruptor ni aparato eléctrico.
- No emplear teléfonos móviles.
- Ventilar la cocina o zona inmediatamente, abriendo todas las puertas y ventanas.
- Avisar al encargado.



## EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS Y TÓXICAS

- Consultar y seguir las recomendaciones de las fichas de seguridad de los productos químicos.
- Sustituir los productos peligrosos por otros que sean menos peligrosos.
- Mantener una buena ventilación del local de trabajo, para evitar atmósferas pulvígenas, nocivas e inflamables.
- Mantener un buena ventilación de los locales.
- No fumar o comer en los locales donde se este trabajando.
- Lavarse las manos y cara antes de comer o fumar.
- Proteger manos con guantes de pvc o goma
- Usar mascarillas con filtro químico específico, tipo A, para atmósferas toxicas para disolventes orgánicos.



## EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS Y TÓXICAS

### Manipulación Productos químicos:

- Consultar fichas de datos de seguridad
- No realizar transvase de productos en recipientes no homologados
- Etiquetar siempre las botellas de productos químicos



## RIESGOS BIOLÓGICOS

- Los aires acondicionados y las instalaciones de climatización pueden ser focos de infección.
- Contaminación por manipulación de carnes, pescados, etc.
- Síndrome del edificio enfermo que deriva en molestias: oculares, vías respiratorias, pulmonares, cutáneo, etc.

### **Medidas preventivas:**

- Ventilación adecuada de las dependencias.
- Limpieza periódica de filtros de instalaciones de climatización, y en las campanas de las cocinas por personal autorizado.
- Si el suelo está enmoquetado, limpieza periódica con aspirador ya que se acumulan ácaros y otros microorganismos.
- No hacer uso de trapos de tela en la cocina (uso de papel).
- Cumplir con las recomendaciones del curso de manipulador de alimentos.



## AMBIENTE SONORO (RUIDO)

Para los trabajos en los bares, cocinas, etc., se exige una cierta concentración y una comunicación verbal frecuente, el ruido puede ser un verdadero problema en el aspecto de pérdida de la concentración y de confort.

Los niveles de ruido a los cuales se puede producir disconfort en estos puestos de trabajo se sitúa entre los 55 y 65 dB(A).

Los ruidos son generados principalmente por:

- Teléfonos y clientes.
- Máquinas y aparatos como cafeteras (externas o internas) etc.
- Ruido provocado en labores de limpieza de aparataje de cocina, etc.



### Medidas preventivas:

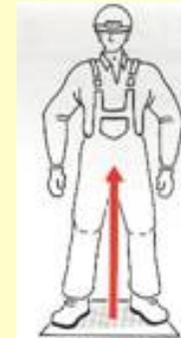
- Mantener los equipos de trabajo que generen ruido alejados de los puestos de trabajo.
- Procurar que los equipos de trabajo generen el menor ruido posible.
- Alternar las tareas de manera que no se usen todas las máquinas al mismo tiempo.
- Uso de cascos auditivos cuando se acceda a las salas de los compresores, maquinaria de las cámaras frigoríficas, etc.

# MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Siempre que sea posible utilizar medios mecánicos.
- Si es posible, distribuir la carga en unidades de poco peso y de poco volumen máximo 25 kilogramos hombre y 15 mujeres.
- Para manejar cargas difíciles o pesadas pedir ayuda a un compañero.
- Estar en buen estado físico.

## LEVANTAR LA CARGA:

- Colocarla frente al objeto lo mas cerca posible del mismo.
- Establecer un buen equilibrio y separe los pies ligeramente.
- Ponerse en cuclillas doblando las rodillas, manteniendo la espalda lo más resta erguida posible.
- Agarrar el objeto firmemente.
- Contraer el abdomen.
- Usar las piernas para volver a levantarse, manteniendo la espalda erguida.
- Realizar el levantamiento con suavidad, de forma controlada y realizar el esfuerzo progresivamente.

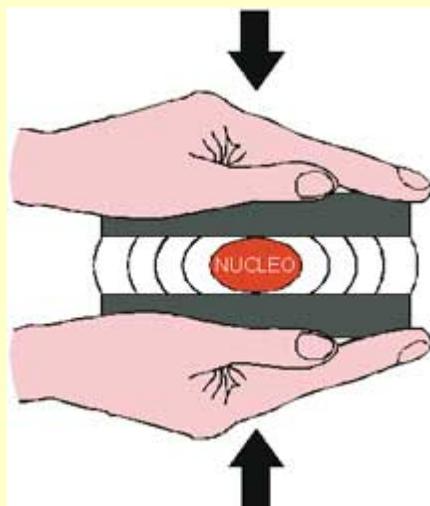
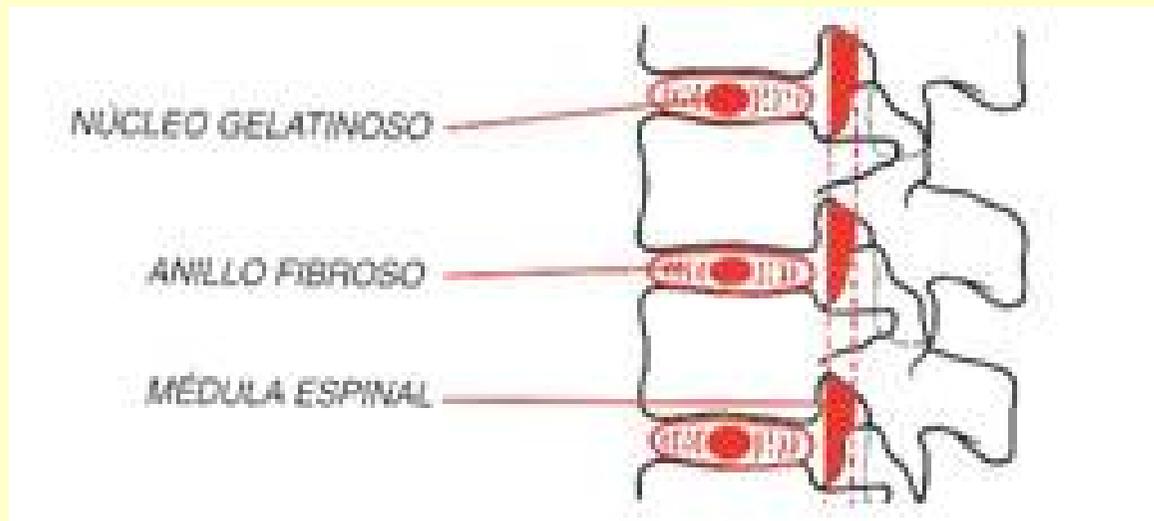


## MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- No sobrecargar las bandejas, éstas no se manipularán llenas de bebidas, vasos, etc., realizar mas viajes de la barra a las mesas.
- Transportar la bandeja apoyada sobre todo el brazo, además éste quedará a la vez apoyado al cuerpo para ayudar a transportar el peso.
- Las perolas pesadas serán manipuladas por dos trabajadores.
- Si hay que girarse, en vez de girar el cuerpo, usar las piernas para efectuar la rotación. Esto hará que se gire todo el cuerpo a la vez, no solo desde la cintura.
- Mantener el plano de trabajo a una altura adecuada, para evitar el tener que estar agachado o con la espalda doblada y se permita apoyarse en los brazos.



# MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



## RIESGOS POSTURALES

- Columna recta evitando encorvar la espalda, así como el estar erguido con mucha tensión.
- Abdomen y los glúteos hacia dentro.
- Hombros levemente hacia atrás y su cabeza en alto.
- Si se permanece de pie mucho tiempo, alternar el peso del cuerpo entre ambas piernas, manteniendo un pie en alto y apoyado sobre un escalón o reposapiés.
- Si hay que girar, hacerlo con todo el cuerpo a la vez.
- Mantener el plano de trabajo a una altura adecuada, para evitar el tener que estar agachado o con la espalda doblada.
- Cambios de postura frecuente.
- Controlar el peso y hacer ejercicios regularmente.



## PSICOSOCIOLOGÍA (FATIGA MENTAL)

Carga mental se refiere al grado de procesamiento de información que realiza una persona para desarrollar su tarea, causada por un esfuerzo intelectual o mental excesivo.



- La preparación del trabajador debe ser acorde con el trabajo que realiza.
- Definir funciones y responsabilidades, facilitando unas directrices claras y precisas.
- La actividad programada para cada trabajador debe permitirle poder ausentarse cuando lo precise.
- Realizar los descansos necesarios durante la jornada laboral y dormir al menos 8 horas antes del inicio de los trabajos.
- La participación de los trabajadores y el tener en cuenta sus sugerencias es siempre aconsejable.
- Realizar ejercicios de relajación muscular, yoga, etc.
- Llevar una alimentación equilibrada. Realizar ejercicio con regularidad.
- Favorecer la comunicación entre los compañeros.



S w i m m i n g

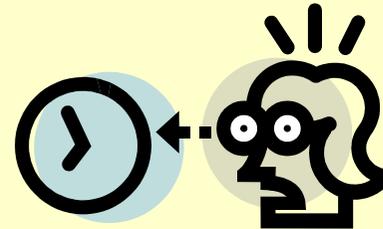
## EL TRABAJO A TURNOS / NOCTURNO

**Perturbación de las funciones psicofísicas debidas a la alteración del ritmo circadiano:**

- **Transtornos del sueño.**
- **Modificaciones de los hábitos alimentarios (problemas gástricos).**

**Recomendaciones:**

- **TURNOS: ciclos cortos ( se recomienda cambiar de turno cada dos o tres días).**
- **Alimentación equilibrada.**
- **Reducir la carga de trabajo por la noche.**
- **Realizar pausas breves durante la jornada laboral.**
- **Prever fines de semana o días libres de al menos dos días consecutivos.**



## FATIGA VOCAL

- **Utilizar un tono de voz moderado, evitando hablar más alto de lo habitual, chillar o gritar frecuentemente, hablar susurrando, carraspear o toser frecuentemente...**
- **No forzar la voz en cualquier circunstancia.**
- **Evitar los ambientes ruidosos.**
- **Evitar el tabaco, alcohol, las comidas o bebidas fuertes o demasiado frías o calientes, gases nocivos.**



## ESTRÉS TÉRMICO



- Evitar la formación de corrientes de aire.
- Hacer uso de ropa adecuada a la temperatura ambiental.
- Mantener la temperatura adecuada y la ventilación suficiente.
- Realizar las correspondientes pausas durante la jornada laboral.
- Beber mucho agua y dormir las horas correspondientes antes de iniciar la jornada laboral.
- Hacer uso de ropa de abrigo en el interior de las cámaras frigoríficas y de congelación.
- Evitar la estancia en las cámaras de congelación durante largo periodo de tiempo.

## EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Ropa de trabajo cerrada y adecuada a la temperatura ambiental.
  - Calzado preferiblemente cerrado y con suela antideslizante.
  - Guantes de goma o latex, térmicos y de malla.
  - Gafas de seguridad u otros equipos de protección que se indiquen en las fichas de seguridad de los productos químicos.
  - Abrigo para el interior de las cámaras de congelación.
1. Su utilización es obligatoria cuando así se haya establecido en la evaluación de riesgos del puesto de trabajo, en la normativa interna de la empresa y en aquellos lugares en que este señalado.
  2. Los EPI's se utilizaran y cuidaran correctamente.
  3. Se informará de cualquier defecto o anomalía del EPI's y se procederá a su sustitución.



## INCENDIOS

- Los pasillos, escaleras y todas las zonas utilizables en caso de evacuación deben estar siempre libres de obstáculos.
- Mantener siempre visibles los equipos de extinción y las indicaciones de salida de emergencia, así como la manta térmica en la cocina.
- Manipular con cuidado los productos inflamables, evitando riesgos de incendio.
- Prohibido fumar en todos los centros de trabajo.
- No almacenar la ropa cerca de focos de calor.
- Los embalajes y desperdicios no deben depositarse fuera de los locales o recipientes previstos para ello.
- No sobrecargar las salidas eléctricas con acumulación de tomas para distintos usos a través de clavijas múltiples.
- No tapar las rejillas de ventilación de los equipos eléctricos.



## INCENDIOS (COMO USAR UN EXTINTOR)

- **Buscar el extintor mas cercano que sea del tipo adecuado para en incendio que desea combatir.**
- **Romper el precinto y retirar el seguro.**
- **Comprobar que el extintor funciona correctamente.**
  
- **Dirigirse al lugar del fuego.**
- **Situarse a favor del viento y con una salida en la espalda.**
- **Apuntar la boquilla del extintor hacia la base del fuego.**
  
- **Apretar el gatillo manteniendo el extintor en posición vertical y a apuntando a la base del fuego.**
- **Mover la boquilla de lado a lado lentamente, siempre cubriendo el área de fuego por la base.**



## SEÑALES DE SEGURIDAD



**SALIDA  
EMERGENCIA**

COLOR	SIGNIFICADO	INDICACIONES
<b>ROJO</b>	Prohibición Peligro - Alarma Material y equipos de lucha contra incendios	-Comportamientos peligrosos -Alto, Parada, Evacuación -Identificación y Localización
<b>AMARILLO</b>	Advertencia, Precaución (Riesgo eléctrico..)	-Atención; Precaución; Verificación
<b>AZUL</b>	Obligación (Uso de EPI's...)	-Comportamiento o acción específico - Obligación de usar un Epi
<b>VERDE</b>	Salvamento o Auxilio (Exit, Botiquin...)	- Puertas, Salidas, Material de salvamento

