

Documento para la información de riesgos

Personal de cocina

GARBI TURISTICA, S.L.

Rev: 2
C/ MURTRA 3
7817-SAN JOSE (Illes Balears)
CIF:B07723067

Índice

FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS GENERALES

FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

ANEXO MODELO REGISTRO DE ENTREGA DE INFORMACIÓN

FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS GENERALES

Riesgos Generales

FICHA RIESGO GENERAL	
DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	GARBI TURISTICA, S.L.
CENTRO	C/ MURTRA 3 San Jose (Illes Balears)
DENOMINACIÓN	Riesgos Generales

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJADORES

Incendios

Accidentes producidos por el fuego o sus consecuencias.

Incendio y Evacuación

- La empresa titular del centro deberá informar de las medidas de actuación en caso de emergencia y/o evacuación.

Instalaciones de protección contra incendios ==> Extintores Extintor en el suelo.

- Los extintores deberán quedar colgados, fijados a la pared a una altura máxima de 1.70 metros.

Exposición a agentes físicos

Riesgos originados por exposición continua o prolongada a diversas formas de manifestación de la energía (ruido, vibraciones, etc.) que pudieran derivar en enfermedades profesionales.

Ruido Tren de lavado.

- Realizar una evaluación específica de ruido.

Otros riesgos

Cualquier otro tipo de riesgo no contemplado en los apartados anteriores

Información de los riesgos de seguridad y salud en el trabajo

- Informar periódicamente a los trabajadores de los riesgos de seguridad y salud en su trabajo así como de las medidas de protección y prevención aplicables.
Se deberá dejar constancia documental de su entrega

Formación en materia de prevención de riesgos laborales

- Formar periódicamente a los trabajadores sobre los riesgos específicos de su puesto de trabajo así como de las medidas de protección y prevención aplicables.

Vigilancia de la salud

- Garantizar a los trabajadores la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo.

Botiquín de primeros auxilios

- Se deberá comprobar periódicamente el estado del material sanitario en el interior de los botiquines de primeros auxilios distribuidos por todo el establecimiento hostelero. Como mínimo deberá contener desinfectantes y antisépticos autorizados, gasas estériles, algodón hidrófilo, venda,

esparadrapo, apósitos adhesivos, tijeras, pinzas y guantes desechables

Coordinación de actividades empresariales

- La empresa titular del centro (Ibintur, S.L.), deberá implantar un procedimiento de coordinación de actividades con las empresas que realizan sus servicios en su centro.

Maquinaria y equipo de trabajo

- Realizar un mantenimiento preventivo del equipo de trabajo teniendo en cuenta las instrucciones del fabricante, o, en su defecto, las características de estos equipos, sus condiciones de utilización y cualquier otra circunstancia normal o excepcional que pueda influir en su deterioro o desajuste.
- Dotar de todas las protecciones a la maquina cortafiambres de la cocina del Hotel.
- Dotar de protección a los motores de los botelleros que se encuentran accesibles.

Gestión de EPIS

- Realizar el seguimiento y control para que la utilización, el almacenamiento, el mantenimiento, la limpieza, la desinfección cuando proceda, y la reparación de los EPI se efectúe de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Reponer los EPI cuando resulte necesario. Cuando se proporcionen los EPI a los trabajadores se recomienda dejar constancia mediante registro de entrega. Los EPI proporcionados deben de disponer del correspondiente marcado CE y del folleto informativo del fabricante.
- Poner a disposición de los trabajadores el manual de instrucciones o la documentación informativa facilitada por el fabricante de los EPI.
- Informar a los trabajadores, previamente al uso de los EPI, de los riesgos contra los que protegen, así como de las actividades u ocasiones en las que deben utilizarse. La información proporcionada deberá ser comprensible para los trabajadores.
- Dar instrucciones a los trabajadores para que cuiden correctamente los EPI (según indicaciones del fabricante), para que los coloquen después de su utilización en el lugar indicado para ello y que informen de inmediato a su superior jerárquico directo de cualquier defecto, anomalía o daño apreciado en el EPI utilizado que, a su juicio, pueda entrañar una pérdida de su eficacia protectora.

Trabajadores especialmente sensibles

- En el caso de detectar cualquier trabajador especialmente sensible (discapacitados, menores o embarazadas), informar al Servicio de Prevención con objeto de realizar un estudio del puesto de trabajo para determinar la aptitud del trabajador para seguir desempeñando sus funciones.

FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

Personal de cocina

FICHA PUESTO DE TRABAJO	
DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	GARBI TURISTICA, S.L.
CENTRO	C/ MURTRA 3 San Jose (Illes Balears)
PUESTO DE TRABAJO	Personal de cocina

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJADORES

Caídas de personas a distinto nivel

Accidentes provocados por caídas de personas en lugares de paso o superficies de trabajo y caídas sobre o contra objetos.

Uso de escalera manual (menos de 2 metros)

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en el uso de escalera manual.
Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el uso de escalera de mano:
 - No utilizar para accesos a puntos elevados elementos como sillas, mesas, cajas, etc, utilizar siempre una escalera de mano adecuada.
 - Las escaleras de mano se colocarán de forma que su estabilidad durante su utilización esté asegurada.
 - No se debe situar una escalera sobre elementos inestables o móviles (cajas, bidones, planchas, etc.). Las superficies deben ser planas, horizontales, resistentes y no deslizantes.
 - Para ubicar una escalera en un suelo inclinado utilizar zapatas ajustables.
 - No colocar las escaleras delante de una puerta sin trabarla y señalizarla.
 - No situar la escalera en lugar de paso y en caso de necesidad se deberá señalizar o situar una persona que avise de su presencia.
 - Impedir el deslizamiento de los pies de las escaleras de mano durante su utilización, mediante la fijación de la parte superior, mediante dispositivo antideslizante o cualquier otra solución de eficacia equivalente
 - En los trabajos con escaleras de tijera, el tensor siempre ha de estar completamente extendido.
 - Las escaleras con ruedas deberán haberse inmovilizado antes de acceder a ellas.
 - Si la utilización de la escalera ha de hacerse cerca de vías de circulación de peatones o vehículos, habrá que protegerla de golpes.
 - Impedir el paso de personas por debajo de la escalera.
 - No utilizar las escaleras de mano simultáneamente por más de un trabajador.
 - No mover una escalera manual estando el trabajador sobre ella.
 - Inspeccionar las escaleras antes de su uso y como máximo, cada seis meses, comprobando, entre otros:
 - Peldaños flojos, mal ensamblados, rotos, con grietas, o indebidamente sustituidos por barras o sujetos con alambres o cuerdas.
 - Mal estado de los sistemas de sujeción y apoyo.
 - Retirar la escalera si presenta cualquier defecto de los descritos.
 - Reparar la escalera por personal especializado o retirarla definitivamente.

Caídas de personas al mismo nivel

Accidentes provocados por caídas de personas en lugares de paso o superficies de trabajo y caídas sobre o contra objetos.

Ausencia de orden y limpieza

- Informar a los trabajadores sobre las medidas preventivas a adoptar para asegurar un correcto mantenimiento del orden y la limpieza en el lugar de trabajo.
Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el orden y la limpieza del lugar de trabajo:
 - Mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo ayuda a evitar accidentes
 - Evitar la acumulación de material que pueda favorecer los tropiezos y caídas (cajas, maletines, papeles, obstáculos, etc.).
 - Guardar ordenadamente los materiales y objetos de uso habitual en función de quién los tiene que usar.
 - Evitar la presencia de cables colgando o por los suelos en las zonas de paso (cables de teléfono, ordenador, etc.). Para evitar tropiezos con los mismos, se han de proteger o fijar de manera adecuada.
 - Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, deben permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento.
 - Limpiar y secar el suelo inmediatamente, en caso de derrames de líquidos. Además, señalar la zona donde se ha producido el derrame para evitar resbalones y caídas.
 - Realizar las operaciones de limpieza de suelos en ausencia de personas y trabajadores; de no ser así, colocar una señal de advertencia de suelo mojado, de forma triangular, con el fondo amarillo y el pictograma en negro.
 - Respetar dicha señalización y evitar pasar por las zonas húmedas; si debe hacerlo, extremar las precauciones.
 - Usar preferentemente calzado con suela antideslizante.

Posible derrame de productos

- Proporcionar a los trabajadores Calzado de trabajo con suela antideslizante y una correcta sujeción del talón que deben utilizar y dar las instrucciones adecuadas para que los utilicen correctamente. Velar por su utilización.
- Colocar una señal de advertencia de suelo mojado, de forma triangular, con el fondo amarillo y el pictograma en negro.

Suelo mojado en cámaras frigoríficas

- Programar limpiezas periódicas del suelo de las cámaras para evitar acumulación agua y la formación de placas de hielos.
En caso de detectar agua acumulada y/o placas de hielo en el interior de la cámara, se deberá proceder a su retirada de inmediato. Así mismo, es recomendable avisar al responsable por si la presencia de agua y/o hielo estuviera motivada por un funcionamiento incorrecto de la cámara.

Características del suelo del office

- Se recomienda que el suelo sea de material antideslizante y suficientemente resistente a los productos empleados para su limpieza.
Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores, avisando al responsable cuando detecte desperfectos/anomalías en el suelo y/o rejillas de evacuación.

- Se recomienda la colocación delante del fregadero de parrillas enrejadas para evitar resbalones debidos al agua.

Suelo húmedo en zona de office

- Proporcionar a los trabajadores Calzado de trabajo con suela antideslizante y con resistencia a la penetración y absorción de agua que deben utilizar y dar las instrucciones adecuadas para que los utilicen correctamente. Velar por su utilización.

Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento

Accidentes provocados por el desplome sin intervención humana de objetos como edificios, muros, andamios, escaleras, mercancías apiladas, etc. y por los hundimientos de masas de tierra, rocas, aludes, etc.

Estanterías / armarios sin anclar

- Se deberán asegurar y arriostrar a la pared y/o al suelo, de forma que tengan una correcta estabilidad y apoyo, todas las estanterías/armarios del centro de trabajo, con el fin de impedir su caída o vuelco.

Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores, avisando al responsable cuando detecte estanterías y/o armarios sin anclar o su anclaje presente deficiencias. Prestar atención en dichas zonas hasta que sea subsanado.

Límite de carga de estanterías

- Se recomienda colocar en las estanterías carteles de señalización en lugares visibles de las mismas, preferiblemente en las cabeceras de las estanterías, donde se indiquen las cargas máximas por nivel establecidas por el fabricante o distribuidor.
Respetar la carga máxima de las estanterías establecida por el fabricante o distribuidor.

Almacenamiento en estanterías

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en el almacenamiento de material en estanterías y armarios.
Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas para el almacenamiento de material en estanterías y armarios:
 - Anclar las estanterías al suelo y/o pared.
 - Comprobar periódicamente la estabilidad de los elementos que conforman la estantería/armario susceptibles de caída.
 - No intentar sujetar un armario o estantería que se cae, retirarse inmediatamente.
 - Respetar el límite de carga máxima indicado por el fabricante, no sobrecargando las estanterías con peso excesivo.
 - No sobrecargar las estanterías y colocar el material más pesado en las zonas más bajas de las estanterías.
 - No subir a los estantes inferiores para acceder a los superiores; siempre utilizar una escalera.
 - Mantener los objetos almacenados en las estanterías ordenados para evitar posibles derrumbamientos.
 - Informar al responsable de cualquier defecto o incidencia en las estanterías/armarios para que sea reparado, por ejemplo: baldas en mal estado, largueros de estanterías golpeados, etc.

Caídas de objetos en manipulación

Incluye las caídas sobre un trabajador de objetos que se estén transportando o elevando con medios manuales o mecánicos, siempre que el accidentado sea la persona que estaba manipulando el objeto que cae.

Manipulación manual de cargas

- Proporcionar a los trabajadores Calzado de trabajo con suela antideslizante y una correcta sujeción del talón que deben utilizar y dar las instrucciones adecuadas para que los utilicen correctamente. Velar por su utilización.

Golpes o cortes por objetos o herramientas

Comprende los golpes, cortes y punzamientos que el trabajador recibe por acción de un objeto o herramienta siempre que actúen sobre ellos fuerzas distintas a la gravedad (no se incluyen, por lo tanto, las caídas de objetos).

Manipulación de vajillas, cristalería, latas de conserva, etc.

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en el uso de vajillas, cristalerías, etc.
Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el uso de vajillas, cristalerías, etc.:
 - Retirar del servicio los vasos, platos y copas con bordes en mal estado.
 - No recoger con las manos los vidrios rotos; realizarlo con guantes adecuados y preferiblemente con la escoba y el recogedor.
 - Abrir las botellas siempre con las manos y las botellas secas.
 - Al secar las copas, tener precaución de rodar el trapo con la mano que se introduce en el interior de la misma; de esta forma, en caso de rotura, no se producirán cortes.
 - Para abrir las latas de conserva, primero levantar la anilla y empujarla un poco hacia abajo; después, coger la lata con una mano por el mismo lado donde está la anilla para realizar la apertura.
 - No desplazarse con abrebotellas con bordes cortantes, sacacorchos, o cuchillos en los bolsillos.Mantenerlos en buen estado; si se oxidan, sustituirlos por otros.
 - No introducir las manos en la papelera.
 - Transportar la bolsa de basura y otros residuos con guantes y mantenerlas alejadas de los brazos y las piernas; no arrastrarlas cerca del cuerpo.
 - Prestar atención durante el uso de útiles con riesgo corte.

Uso de cuchillo y útiles cortantes

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en el uso de cuchillo y útiles cortantes.
Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el uso de cuchillos y útiles cortantes:
 - Usar cuchillos y utensilios de corte de buena calidad, limpios y en buen estado. Asegurar que están afilados para sí emplear una fuerza menor para el corte. La hoja nunca se debe encontrar mellada.
 - Seleccionar el útil adecuado teniendo en cuenta el material a cortar y lo fino y delicado del corte; emplear para cortes bastos, uno de hojas gruesas y para cortes finos, uno de hojas delgadas de buen filo.
 - Cortar sobre una tabla antideslizante, dura y de fácil limpieza.
 - Evitar las distracciones mientras se manipulan útiles de corte.
 - Realizar las operaciones de corte en sitios bien iluminados que nos permitan ver perfectamente.
 - Usar los cuchillos y utensilios de corte con las manos secas y siempre por el mango.
 - Extremar las precauciones cuando corte zonas con hueso o más duras de lo normal, porque el

cuchillo podría resbalar o desviarse, cortándole.

- Si se le cae un cuchillo, no intente cogerlo en el aire.
- Limpiar los cuchillos periódicamente con una bayeta adecuada. Apoyar el cuchillo sobre una superficie plana (mesa), actuando primero en una de las caras y posteriormente en la otra y siempre hacia el exterior del filo, nunca al revés.
- Trasladar los cuchillos con el borde mirando hacia el suelo y pegados al cuerpo.
- Guardar adecuadamente los cuchillos y elementos de corte en tacoma, estante adecuado, placa magnética montada en la pared o en fundas.
- Los mangos:
 - Se recomiendan que sean antideslizantes y de material no absorbente (madera, etc.).
 - No deberán estar astillados, rajados o con su hoja y mango deficientemente unidos.
 - No deberán ser demasiado lisos y tendrán topes para evitar que la mano se deslice hasta la hoja de corte.
- Para los trabajos de deshuesado, trinchado y corte de carnes o embutidos es necesario utilizar equipos de protección individual:
 - Los esfuerzos con el cuchillo en dirección a su cuerpo, en el deshuese de jamones, trinchado y corte de carne o similares, pueden producir heridas graves o muy graves en el abdomen. Utilizar un mandil antiperforante para dicha tarea.
 - Utilizar, además, guantes de malla metálica de 3 ó 5 dedos en este tipo de trabajos, para proteger la mano contraria a la que se porta el cuchillo y protectores de brazos. Es fundamental que el guante esté bien adaptado a la mano y convenientemente ajustado.

Uso de cuchillo y útiles cortantes en trabajos de deshuesado, trinchado, etc.

- Proporcionar a los trabajadores guantes de malla metálica y protectores de brazos que deben utilizar y dar las instrucciones adecuadas para que los utilicen correctamente. Velar por su utilización.
- Proporcionar a los trabajadores mandiles, pantalones y chalecos protectores para uso con cuchillos manuales que deben utilizar y dar las instrucciones adecuadas para que los utilicen correctamente. Velar por su utilización.

Manipulación manual de cargas con: aristas, superficies rugosas, etc.

- Proporcionar a los trabajadores guantes contra agresiones mecánicas (perforaciones, cortes, vibraciones) que deben utilizar y dar las instrucciones adecuadas para que los utilicen correctamente. Velar por su utilización.

Presencia de elementos cortantes o punzantes en la recogida de residuos

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos derivados de la existencia de elementos punzantes o cortantes en tareas en office y de las medidas preventivas a adoptar. Dejar constancia documental de su entrega.

Utilización de herramientas manuales o útiles==>Prácticas inadecuadas==>Uso de cortadora de fiambre

- Utilizar siempre empujador durante el uso de la cortadora. En caso de que no sea posible se utilizarán guantes de malla metálica.
- Proporcionar a los trabajadores guantes de malla metálica y protectores de brazos que deben utilizar y dar las instrucciones adecuadas para que los utilicen correctamente. Velar por su utilización.

Proyección de fragmentos o partículas

El trabajador es lesionado por la proyección sobre partes de su cuerpo de partículas o fragmentos voladores procedentes de una máquina, herramienta o acción mecánica (piezas, fragmentos, pequeñas partículas), o por salpicaduras de sustancias líquidas

Uso de productos químicos

- Proporcionar a los trabajadores gafas de montura integral que deben utilizar y dar las instrucciones adecuadas para que las utilicen correctamente. Velar por su utilización.

Sobreesfuerzos

Accidentes de trabajo (repentinas lesiones músculo-esqueléticas) originados por la manipulación de cargas y/o posturas inadecuadas.

Manipulación manual de cargas

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en la manipulación manual de cargas.
Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante la manipulación manual de cargas:
 - Planificar el levantamiento:
 - Utilizar ayudas mecánicas siempre que sea posible.
 - Evaluar inicialmente la carga. Comprobar la carga: forma, tamaño, peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc..
 - Prever la zona de paso con cargas, punto de destino final del levantamiento. Retirar los materiales que entorpezcan el paso.
 - Técnica de levantamiento:
 - Situarse junto a la carga, apoyar los pies firmemente, separándolos aproximadamente 50 cm y tener en cuenta el posterior desplazamiento que se va a realizar.
 - Flexionar las piernas, doblando las rodillas.
 - Asegurarse que se agarra la carga con la palma de la mano y la base de los dedos, manteniendo recta la muñeca.
 - Cargar el cuerpo simétricamente con la carga.
 - Levantar la carga mediante el enderezamiento de las piernas, evitando tirones violentos.Mantener la espalda recta y alineada.
 - No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento.
 - Evitar las inclinaciones, giros, estiramientos, empujes y posturas forzadas.Para transportar y sujetar las cargas de forma manual seguir las siguientes indicaciones:
 - Llevar la carga manteniéndose derecho.
 - Aproximar la carga al cuerpo.
 - Trabajar con los brazos extendidos hacia abajo y lo más tensos que se pueda.
 - Evitar las torsiones con cargas; se deberá girar todo el cuerpo mediante pequeños movimientos de los pies.
 - Aprovechar el peso del cuerpo de forma efectiva, para empujar los objetos o tirar de ellos.
 - Evitar manejar objetos por encima de la cintura.
 - No manipular cargas durante el uso de escaleras manuales.
 - Se recomienda utilizar calzado de trabajo que proteja la parte anterior del pie. Evitar utilizar zapatos sueltos o zapatos que no protejan el pie (sandalias) para manipular manualmente cargas.
 - Formar a los trabajadores en los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas y las medidas preventivas a adoptar.

Ausencia de medios auxiliares

- Dotar a los trabajadores de medios auxiliares para evitar o minimizar la manipulación manual de cargas, por ejemplo carros.

Los trabajadores deberán utilizar los medios auxiliares para evitar o minimizar la manipulación manual de cargas puestos a su disposición por el empresario.

Ausencia de mantenimiento de medios auxiliares

- Se deberá llevar a cabo un mantenimiento periódico de los carros, en especial de las ruedas, que se deberán conservar en adecuadas condiciones de limpieza y engrase para facilitar su rodamiento. Cooperar con el empresario para el buen mantenimiento de los medios auxiliares: carros, etc., garantizando unas condiciones de trabajo seguras y que no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores, avisando al responsable cuando detecte deficiencias en el mismo.

Estrés térmico

Accidentes causados por alteraciones fisiológicas al encontrarse el trabajador en un ambiente excesivamente frío o caliente.

Acceso y/o permanencia a cámaras frigoríficas

- En la proximidad del lugar de operaciones, deberá existir un cartel de seguridad bien visible y adecuadamente protegido, con las siguientes indicaciones:

- a) Instrucciones claras y precisas para parar la instalación, en caso de emergencia.
- b) Nombre, dirección y teléfono de la persona encargada y de la empresa frigorista.
- c) Dirección y teléfono del servicio de bomberos más próximo a la instalación o planta.
- d) Denominación, grupo y carga aproximada, en kilogramos, de gas refrigerante existente en la instalación.

- En el interior de toda cámara frigorífica, que puedan funcionar a temperatura bajo cero o con atmósfera controlada se dispondrá, junto a cada una de las puertas, un hacha tipo bombero con mango de tipo sanitario y longitud mínima de 800 mm.

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en las tareas a realizar en cámaras frigoríficas.

Dejar constancia documental de su entrega.

Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en las tareas a realizar en cámaras frigoríficas:

- Regular los tiempos de permanencia. Evitar la estancia en las cámaras de congelación durante largo periodo de tiempo.

- Realizar las correspondientes pausas durante la jornada laboral:

- En las cámaras frigoríficas de cero hasta cinco grados bajo cero se realizará un descanso de recuperación de 10 minutos cada 3 horas de trabajo ininterrumpido en el interior de las cámaras.
- En las cámaras frigoríficas de cinco hasta dieciocho grados bajo cero, la permanencia máxima en el interior de las mismas será de seis horas, debiendo concederse un descanso de recuperación de quince minutos por cada hora de trabajo ininterrumpido en el interior de las cámaras.
- En las cámaras de dieciocho grados bajo cero o más, con una oscilación de mas o menos tres, la permanencia máxima en el interior de las mismas será de seis horas, debiendo concederse un descanso de recuperación de quince minutos por cada cuarenta y cinco minutos de trabajo ininterrumpido en el interior de las cámaras.

- Utilizar ropa de protección frente al frío (chaquetón, guantes, calzado, guantes aislantes, etc.) aunque la permanencia en la cámara sea corta. Colocar los trajes de protección en un lugar accesible, junto a la entrada a los locales donde estén emplazadas las instalaciones frigoríficas.

- No es recomendable trabajar una persona sola en un recinto frigorífico. Si no es posible evitarlo, esta persona deberá ser visitada cada hora, disponiendo para ello de un reloj avisador.

- Revisar los elementos de seguridad al entrar en la instalación:

- Las puertas de las cámaras frigoríficas deben disponer de un sistema de cierre que permita que éstas puedan ser abiertas desde el interior.
 - En el exterior debe haber una señal luminosa que advierta de la presencia de personas en su interior.
 - En el interior, junto a la cámara se debe disponer de un hacha tipo bombero.
 - En el interior y exterior de la cámara frigorífica figurará un cartel con las instrucciones claras y precisas para parar la instalación en caso de emergencia. Leer detenidamente.
 - Conocer el sistema de detección de la cámara que avisa de fugas o escapes de gases utilizados para producir el frío.
 - Tras finalizar el trabajo, comprobar que nadie se ha quedado en el interior de la cámara.
 - Proporcionar a los trabajadores Ropa de protección contra ambientes fríos ($-5\text{ }^{\circ}\text{C} < T_{\text{ambiente}} < 10\text{ }^{\circ}\text{C}$) que deben utilizar y dar las instrucciones adecuadas para que los utilicen correctamente. Velar por su utilización.
-
- Proporcionar a los trabajadores ropa de protección contra el frío ($< -5\text{ }^{\circ}\text{C}$) que deben utilizar y dar las instrucciones adecuadas para que la utilicen correctamente. Velar por su utilización.

Contactos térmicos

Accidentes debidos a las temperaturas que presentan las superficies o productos que entren en contacto con cualquier parte del cuerpo. Si coincide con el 8, el 10 ó el 21 prevalecerán estos últimos.

Manipulación de bloques de hielo, alimentos congelados, etc.

- Proporcionar a los trabajadores Guantes de protección contra el frío en ambientes de temperatura hasta $-50\text{ }^{\circ}\text{C}$ que deben utilizar y dar las instrucciones adecuadas para que los utilicen correctamente. Velar por su utilización.

Contactos con superficies calientes

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en la manipulación de equipos y recipientes calientes.

Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en la manipulación de equipos y recipientes calientes:

- Configurar las cocinas de tal manera que sólo estén cerca de hornos y cocinas las personas que vayan a realizar una tarea concreta en esos puestos.
- Mantener alejadas las superficies de trabajo de los focos de calor, habilitando zonas específicas para depositar los recipientes calientes.
- Seguir las instrucciones del fabricante durante la manipulación de equipos de trabajo.
- Utilizar encendedores específicos y apropiados para encender los fogones de la cocina.
- Orientar hacia el interior de los fogones los mangos de las cacerolas y sartenes.
- Utilizar en el horno vajilla adecuada para soportar altas temperaturas.
- No llenar los recipientes de cocina hasta el borde y comprobar los niveles antes de introducir los alimentos.
- No dejar caer los alimentos para freír sobre el aceite caliente; utilizar pinzas y hacerlo con precaución.
- El cambio de aceite, en freidoras y/ o sartenes, deberá realizarse cuando el aceite esté frío.
- Recordar que si se incendia una sartén con aceite, no debe apagarla con agua, si no tapándola.
- Limpiar los fogones, cocinas y planchas cuando estén fríos y mantenerlos libres de grasa.
- Manipular los mandos de la cafetera con prudencia en la extracción de agua caliente.
- Los lavavajillas pueden producir quemaduras en la piel al retirar platos calientes o al acceder a su interior antes de que haya finalizado el ciclo de lavado. Utilizar guantes al retirar la vajilla de su interior.
- Comprobar el correcto funcionamiento de los termostatos de los equipos de trabajo y avisar al

responsable de mantenimiento en caso de anomalías.

- Realizar un mantenimiento preventivo de los equipos de trabajo para evitar el deterioro de los aislamientos térmicos.
- Utilizar guantes térmicos en los puestos cuyos riesgos no queden suficientemente controlados: abrir la puerta de un horno, mover un recipiente caliente, agarrar utensilios calientes, etc.
- El contacto con alimentos y materiales congelados puede originar quemaduras por frío, por ello, utilizar guantes de protección contra el frío al manipularlos.
 - Proporcionar a los trabajadores guantes contra las agresiones de origen térmico que deben utilizar y dar las instrucciones adecuadas para que los utilicen correctamente. Velar por su utilización.

Contactos eléctricos

Accidentes de trabajo cuya causa sea el contacto (directo o indirecto) con algún elemento sometido a tensión eléctrica.

Uso de equipos eléctricos

- Formar a los trabajadores en los riesgos derivados del uso de equipos eléctricos y de las medidas preventivas a adoptar.

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en el uso de equipos eléctricos.

Dejar constancia documental de su entrega.

Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el uso de equipos eléctricos:

- Antes de utilizar cualquier equipo:

- Asegurarse de que se encuentra en buen estado y seguir las instrucciones del fabricante.
- Revisar las bases de enchufe y clavijas con puesta a tierra.
- No sobrecargar los enchufes, ni conectar aparatos con los cables pelados. No utilizar "ladrones".
- No utilizar prolongadores en mal estado ni usar empalmes, particularmente por el suelo o zonas húmedas.

- No usar, ni tocar aparatos ni interruptores eléctricos con las manos mojadas, no conectar aparatos que se han mojado. Mantener los pies secos y usar calzado adecuado a las condiciones de trabajo.

- Para desenchufar un aparato no tirar nunca del cable, sino de la clavija.

- Limitar el uso de cables de extensión a disposiciones puntuales, utilizar en estos caso alargadores apropiados, con conexión a tierra. El cableado debe ser apropiado aunque sea temporal, y se debe evitar pasillos y otras zonas de transitadas. Si tuvieran que pasar por estas zonas, los cables deberán estar protegidos adecuadamente.

- No dejar los aparatos eléctricos en lugares con peligro de que sean averiados por golpes, proyecciones calientes, agua, etc.

- En caso de avería o mal funcionamiento, desconectar el equipo, señalar la avería y avisar al responsable.

- Si nota algún "calambre" utilizando algún aparato de su trabajo, observar que aparecen chispas o humos procedentes de un aparato o de los cables de conexión o el calentamiento anormal de un motor o de un cable, parar inmediatamente y ponerlo en conocimiento del responsable para avisar al electricista.

- No realizar reparaciones del equipo de trabajo por cuenta propia, si no cuenta con formación adecuada y está debidamente autorizado por la empresa. Llevar a cabo por personal cualificado.

- En caso de incendio, no utilizar agua para apagar el fuego, utilizar medios de protección contraincendios adecuados.

- No dejar los equipos conectados si no están en uso.

- Elaborar un procedimiento de comunicación ante cualquier anomalía que sea detectada en la instalación eléctrica y equipos eléctricos para que sea comunicada al responsable.

Se informará a los trabajadores de la prohibición de realizar cualquier tipo de manipulación en las instalaciones y equipos eléctricos a no ser que estén expresamente autorizados por la empresa. Cumplir con el procedimiento establecido por parte de la empresa.

Contacto con sustancias cáusticas o corrosivas

Accidentes producidos por contacto directo con sustancias y productos agresivos para la piel y mucosas.

Uso de productos de químicos

- Proporcionar a los trabajadores guantes contra agresiones químicas que deben utilizar y dar las instrucciones adecuadas para que los utilicen correctamente. Velar por su utilización.

Accidentes de tráfico y/o en desplazamiento

Están incluidos los accidentes de circulación en los que el trabajador lesionado va sobre el vehículo o recibe el impacto del mismo (privado, de empresa o transporte público) y en desplazamiento (sin implicación de un vehículo); siempre que tengan lugar en vía pública, es decir, fuera del recinto de la empresa. Se considerarán tanto los que ocurran en horario laboral como los que sucedan al ir o volver del trabajo (“in itinere”).

Desplazamientos al ir y volver del trabajo

- Formar a los trabajadores sobre la seguridad en los desplazamientos con el objeto de prevenir accidentes in-itinere.
Los trabajadores deberán recibir formación sobre los riesgos en los desplazamientos al ir y volver del trabajo así como de las medidas de protección y prevención aplicables.
- Informar a los trabajadores sobre la seguridad en los desplazamientos con el objeto de prevenir accidentes in-itinere.
Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Seguridad en los desplazamientos.

Exposición a agentes químicos

Originados por exposición continua o prolongada a sustancias de naturaleza química (polvo, aerosoles, vapores, gases, etc.) que en forma sólida, líquida o gaseosa pueden penetrar en el organismo por vía dérmica, digestiva, respiratoria o parenteral, pudiendo derivar en enfermedades profesionales.

Uso de productos químicos

- Proporcionar a los trabajadores guantes contra agresiones químicas que deben utilizar y dar las instrucciones adecuadas para que los utilicen correctamente. Velar por su utilización.

Exposición a agentes físicos

Riesgos originados por exposición continua o prolongada a diversas formas de manifestación de la energía (ruido, vibraciones, etc.) que pudieran derivar en enfermedades profesionales.

Ruido (por equipos de lavado, por golpes o choques por manejo de menaje de la cocina, etc.)

- Asegurar un correcto mantenimiento periódico del equipo de lavado, según instrucciones del fabricante.
Cooperar con el empresario para el buen mantenimiento del equipo de trabajo y los dispositivos de seguridad, garantizando unas condiciones de trabajo seguras y que no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores, avisando al responsable cuando detecte deficiencias en el mismo.

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos derivados de la exposición a ruido en tareas en office y de las medidas preventivas a adoptar.
Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en las tareas de office:
 - Evitar golpear entre sí platos, bandejas, cubertería, etc. en la limpieza de menaje.
 - Hacer uso del equipo de protección individual facilitado, sobre todo en momentos de máxima actividad.
- Se recomienda favorecer la alternancia o el cambio de tareas para reducir la exposición a ruido en la zona de trabajo.

Exposición a agentes biológicos

Riesgos originados por la exposición a microorganismos, con inclusión de los genéticamente modificados, cultivos celulares y endoparásitos humanos, susceptibles de originar cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad.

Manipulación de alimentos

- Formar a los trabajadores en los riesgos derivados del contacto directo con alimentos y las medidas preventivas a adoptar.
- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en la manipulación de alimentos.
Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en la manipulación de alimentos:
 - Disponer de formación en higiene alimentaria.
 - Conocer y cumplir las normas de trabajo de la empresa para garantizar la seguridad y salubridad de los alimentos.
 - Pautas de higiene personal:
 - Lavarse las manos con agua caliente y jabón siempre que lo requiera el trabajo y antes de incorporarse a su puesto, después de una ausencia o de cambio de actividad y secar con papel de un solo uso.
 - Llevar uniforme exclusivo del trabajo limpio y utilizar, cuando sea necesario, gorro que cubra el pelo y calzado adecuado.
 - Es conveniente que la higiene personal del trabajador cumpla las siguientes condiciones: baño diario, pelo limpio y recogido, manos limpias, uñas cortas, el hombre bien rasurado y la mujer con maquillaje moderado.
 - Si el trabajador tiene una herida o se hiere durante la realización de las tareas, deberá protegerla con una cubierta impermeable para que no se infecte ni contamine los alimentos que prepara (tirita + guante o dedil).
 - Se deberá evitar durante la manipulación: rascarse la cabeza, restregarse los ojos, tocarse la nariz y las orejas, probar los alimentos con una cuchara usada, trabajar con las manos sucias, fumar, mascar chicle, comer, toser y estornudar sobre los alimentos.
 - Pautas de higiene alimentaria:
 - Lavar y desinfectar las superficies y los utensilios que ha utilizado tras la preparación de los alimentos.
 - Emplear siempre que sea posible utensilios limpios en lugar de las manos, en caso contrario utilizar siempre guantes para manipular los alimentos.
 - Proteger los alimentos y la zona de preparación de las comidas de insectos, roedores y animales.
 - Mantener y conservar separados los alimentos crudos y los cocinados, tanto en la cocina, en la despensa y armarios, como en la nevera.
 - Utilizar utensilios distintos para los alimentos crudos y cocinados o lavar antes de volver a usarlos.
 - Usar agua segura o tratarla para que lo sea.

- Comprar los alimentos en establecimientos autorizados, con etiquetado y comprobando las fechas de caducidad. Seleccionar alimentos sanos y frescos.
- Elegir alimentos procesados para su inocuidad.
- Lavar la fruta, la verdura y las hortalizas, especialmente si se van a comer crudas.
- Preparar los alimentos asegurándose de su cocción completa, en especial huevos, pollo, carnes y pescados. Los alimentos deben alcanzar una temperatura de 70°C para que su inocuidad esté garantizada.
- Recalentar completamente los alimentos.
- No dejar los alimentos a temperatura ambiente por más de 2 horas. Meter en la nevera tras su preparación si no se van a consumir inmediatamente.
- Refrigerar lo antes posible los alimentos cocinados y los perecederos.
- Mantener la comida muy caliente (a más de 60°C) antes de servir.
- No guardar durante mucho tiempo los alimentos. Respetar las garantías de conservación de los alimentos congelados que marca su congelador.
- No descongelar los alimentos a temperatura ambiente. Hacerlo en la nevera.
- Leer atentamente y mantener los requisitos de conservación y fechas de caducidad de los alimentos.

Manipulación de alimentos crudos

- Proporcionar a los trabajadores guantes de protección contra microorganismos que deben utilizar y dar las instrucciones adecuadas para que los utilicen correctamente. Velar por su utilización.

Ergonómicos

Riesgos originados por condiciones de trabajo inadecuadas debido a la carga de trabajo física, por la realización de trabajos continuados en el tiempo, en tareas de manipulación manual de cargas, posturas forzadas, movimientos repetitivos, etc.

Disconfort termohigrométrico

- Informar a los trabajadores sobre las medidas preventivas a adoptar en los trabajos con riesgo de exposición a temperaturas extremas.
Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en los trabajos con riesgo de exposición a temperaturas extremas.
 - Evitar la formación de corrientes de aire.
 - Mantener la temperatura adecuada y la ventilación suficiente, tanto de forma natural con ventanas abiertas como con ventilación forzada por medio de ventiladores-extractores.
 - Utilizar sistemas de extracción localizada en actividades que se genere vapor de agua (túnel de lavado), con el fin de evitar el aumento de la humedad en el aire.
 - Usar ropa adecuada a la temperatura ambiental: ropa ligera y veraniega que permita la transpiración y no suponga un aumento del calor corporal.
 - Conocer los síntomas antes de que aparezca el golpe de calor, para evitar que pase a consecuencias mayores. En particular, prestar atención si empiezan a aparecer mareos, palidez, dificultad de respirar, palpitaciones y sed extrema.
 - Reponer líquidos bebiendo agua fresca, o mejor, bebidas isotónicas, para reponer las pérdidas de líquidos por sudor.
 - Para combatir la fatiga producida por las altas temperaturas, es adecuado dar un aporte vitamínico, en especial vitamina B y C.
 - Es aconsejable establecer pausas de descanso en ambiente más frescos a fin de evitar la elevación de temperatura corporal central por encima de los 38 °C.
 - Para evitar la deshidratación:
 - Es importante la ingesta de dos vasos de agua antes de comenzar a trabajar.

- Durante la jornada laboral ingerir líquidos a menudo y en cantidades pequeñas, del orden de 100-150 ml. de agua cada 15-20 minutos.
- No fiarse del mecanismo de la sed, ya que ésta siempre es inferior a la pérdida de líquidos.
- La bebida por excelencia es el agua no carbónica a una temperatura de 9 a 12 °C. También se puede beber té, limón o zumos de frutas (naranja, uvas, tomate) diluidos en una proporción de 3/1, tres partes de agua por una de zumo, para asegurar una rápida absorción.
- Evitar la ingesta de alcohol, que aumenta la deshidratación las bebidas estimulantes, especialmente las que contengan cafeína, ya que aumentan la excreción de orina.
- Reducir la ingesta de alimentos grasos.

Carga física (manipulación manual de cargas, posturas forzadas y movimientos repetitivos)

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar para evitar la carga física.

Dejar constancia documental de su entrega.

Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas para evitar la carga física:

- Mantener una actitud corporal correcta:

- Columna recta, evitando encorvar la espalda y mantenerse erguido.
- Hombros levemente hacia atrás.
- Cabeza en alto y cuello lo más recto posible.

- Tratar de alternar el peso del cuerpo entre ambas piernas, alternando un pie levantado sobre un reposapiés, escalón, etc.

- Evitar giros, torsiones ya sea de manos, brazos, o tronco, principalmente si lleva peso.

- Mantener el plano de trabajo a una altura adecuada a las características físicas del trabajador y evitar estar agachado o con la espalda doblada.

- La altura óptima de la superficie de trabajo y equipos de trabajo debe oscilar ligeramente por debajo de la altura del codo del trabajador, de manera que permita mantener el antebrazo ligeramente inclinado hacia abajo.

- Evitar posturas extremas, forzadas o hiperextensiones para alcanzar objetos; planificar la zona de trabajo y ubicar los útiles, objetos y materiales en zonas cercanas al lugar de utilización.

- Utilizar envases enlatados con abre-fácil, abrebotellas y otros utensilios ergonómicos que no supongan una postura forzada.

- Utilizar un calzado cómodo, cerrado, sin tacón. Usar plantillas puede mejorar la comodidad y reducir el dolor de espalda, piernas y pies, de quienes deben permanecer de pie todo el día.

- Realizar ejercicios de estiramiento muscular durante y al finalizar la jornada.

- Minimizar esfuerzos y movimientos utilizando productos ya troceados y utensilios/equipos eléctricos: cuchillos eléctricos, robots de cocina, batidoras, peladora/cortadora de patatas, cortadora/amasadora de pan, etc.

- Al utilizar cuchillos u otros útiles mantener la muñeca en posición neutra doblándola lo menos posible.

- Establecer pausas de descanso y alternar tareas, sobre todo si continuamente se están realizando los mismos movimientos repetitivos.

- No sobrecargar las ollas, cacerolas, bandejas, etc..

- Los objetos que se manipulen deben estar cerca del cuerpo.

- Emplear medios mecánicos para el transporte de ollas, cacerolas, alimentos, etc.

- Mantener los brazos por debajo del nivel de los hombros al sujetar útiles de cocina: ollas, cacerolas, bandejas, etc.

- Utilizar cubos de basura con ruedas para facilitar su transporte; es preferible empujar desde la parte posterior que tirar de ellos.

- Las bolsas de basura no deberán tener un tamaño demasiado elevado para evitar sobreesfuerzos durante su manejo si se llenan totalmente.

- Planificar la manipulación de cargas y seguir las técnicas de levantamiento adecuadas.

- Se deberá planificar la alternancia de tareas programando el volumen de trabajo, la carga de trabajo y el tiempo necesario para su desarrollo, así como los periodos de descanso (pausas cortas y

frecuentes).

- Formar a los trabajadores en los riesgos derivados de carga física: posturas forzadas, manipulación manual de cargas y movimientos repetitivos y las medidas preventivas a adoptar.

Posturas forzadas en cocina

- Se estudiará la posibilidad de diseñar el puesto de trabajo de forma ergonómica:
 - Adecuación del plano de trabajo a las características de los trabajadores.
 - Estudio de alcances óptimos en mesas de trabajo y almacenamientos.
 - Utilización de carros auxiliares para los materiales y útiles de uso frecuente preferentemente de altura igual a la mano del trabajador.

Movimientos repetitivos en cocina

- Adoptar medidas para eliminar o minimizar las tareas que impliquen movimientos repetitivos, como por ejemplo:
 - Adquisición de productos ya troceados.
 - Uso de utensilios/equipos eléctricos: cuchillos eléctricos, robots de cocina, batidoras, peladora/cortadora de patatas, cortadora/amasadora de pan, etc.

Posturas forzadas por ausencia de medios ergonómicos en tareas de limpieza

- Dotar al trabajador de medios ergonómicos para llevar a cabo las tareas de limpieza, tal y como:
 - Mangos ergonómicos de altura apropiada para la escoba, fregona, etc. Se recomienda que la posición de la manos se sitúen entre el pecho y la cadera.
 - Recogedor con mango. Se recomienda que sea a nivel de los codos.
 - Mangos telescópicos para la limpieza de zonas altas y adaptables a la altura del trabajador.
 - Cubos de limpieza y equipos de trabajo con ruedas.Los útiles deberán estar fabricados de materiales ligeros (aluminio, PVC ...)
Los trabajadores deberán utilizar los medios ergonómicos para las tareas de limpieza puestos a su disposición por el empresario.

Psicosociales

Originados por condiciones que están relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que afectan tanto al bienestar o a la salud (física, psíquica o social) del trabajador como al desarrollo del trabajo.

Trabajo a turnos y/o nocturnos

- Informar a los trabajadores del calendario de turnos con suficiente antelación, de manera que puedan organizarse sus actividades extralaborales.
- Se recomienda establecer los grupos de trabajo teniendo en cuenta las necesidades de los trabajadores y procurar que los miembros integrantes siempre sean los mismos.
- No se trabajará en turno de noche más de dos semanas seguidas, salvo voluntariamente.
- Siempre que sea posible se exigirá menor carga de trabajo en el turno de noche.
- Se recomienda prever una pausa lo suficientemente larga que permita tomar al menos una comida caliente durante las horas de trabajo e introducir pausas muy breves, durante la jornada laboral, para mejorar el estado funcional del organismo, en especial durante el trabajo nocturno.

- Se recomienda establecer una organización de los turnos siguiendo las siguientes pautas:
 - Los turnos deberán respetar al máximo el ciclo de sueño. Para ello, los cambios de turno deberán situarse entre las 6 y las 7h, las 14 y las 15h, y las 22 y 23h.
 - Los turnos de noche y de tarde nunca serán más largos que los de mañana, preferiblemente serán más cortos.
 - Aumentar el número de períodos en los que se pueda dormir de noche: posibilidad de descanso después de hacer el turno de noche, acumular días de descanso y ciclos de rotación distintos a lo largo del año.
- Formación específica de los riesgos derivados del trabajo a turnos y/o nocturno.
- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en el caso de trabajo a turnos y/o nocturnos.
Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el caso de trabajo a turnos y/o nocturno:
 - Asistir y participar en la formación específica de los riesgos derivados del trabajo a turnos y/o nocturno.
 - Solicitar el calendario de turnos con suficiente antelación, de manera que puedan organizarse sus actividades extra laborales.
 - Realizar pausas:
 - Que permitan tomar al menos una comida caliente durante las horas de trabajo e introducir pausas muy breves, durante la jornada laboral, para mejorar el estado funcional del organismo, en especial durante el trabajo nocturno.
 - Cuando considere necesario y siempre que se pueda; se suelen dar con la intención de conseguir un cambio de actividad para descansar de otro de mayores exigencias u otro tipo de requerimientos como son los físicos y mentales.
 - Participar en las actividades de vigilancia de la salud donde se podrá detectar la falta de adaptación de los trabajadores al trabajo a turnos y que pueda prevenir problemas de salud.
 - Es útil tener en cuenta una serie de consejos dirigidos a mejorar el sueño:
 - Dormir las horas necesarias (la cantidad depende de cada persona); no obstante, las horas de sueño aconsejables para un adulto son siete u ocho.
 - Evitar todos los ruidos posibles: apagar el teléfono móvil, usar tapones para los oídos, pedir a los familiares que hablen bajo, etc.
 - Elegir espacios oscuros y silenciosos para dormir.
 - Evitar comer alimentos pesados y en exceso antes de dormir. Evitar las comidas grasas especialmente durante la noche porque es muy difícil digerirlas a esa hora. Comer comida ligera por la noche ayuda a reducir las molestias del estómago (verduras, frutas, pollo, pescado y alimentos ricos en fibra).
 - Evitar tomar cafeína, estimulantes y alcohol en general 2 ó 3 horas antes de acostarse.
 - Hacer ejercicio regularmente.
 - Comer de forma equilibrada, ingerir alimentos calientes y organizar el tiempo suficiente para realizar las comidas.
 - Evitar en la medida de lo posible tareas que supongan una elevada atención entre las 3 y las 6 horas de la madrugada:
 - La capacidad de atención es más reducida
 - Aumentan las dificultades en toma de decisiones, de mantener la atención y percibir correctamente la información o de actuar con rapidez.Todo ello afecta de manera negativa a la calidad del trabajo realizado y aumenta la probabilidad de cometer errores.
 - Organizar previamente el trabajo de una manera adecuada.

Otros riesgos

Cualquier otro tipo de riesgo no contemplado en los apartados anteriores

Ausencia de información de los riesgos de seguridad y salud en el trabajo

- Informar a los trabajadores de los riesgos de seguridad y salud en su trabajo así como de las medidas de protección y prevención aplicables.

Dejar constancia documental de su entrega.

Los trabajadores deberán recibir información en relación con:

- Los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, tanto aquellos que afecten a la empresa en su conjunto como a cada tipo de puesto de trabajo o función, y las medidas y actividades de protección y prevención aplicables.

- Las medidas de emergencias adoptadas.

Los trabajadores deberán firmar el registro de entrega de información.

Ausencia de formación en materia de prevención de riesgos laborales

- Formar a los trabajadores sobre los riesgos específicos de su puesto de trabajo así como de las medidas de protección y prevención aplicables.

Los trabajadores deberán recibir formación sobre los riesgos específicos de su puesto de trabajo así como de las medidas de protección y prevención aplicables.

Vigilancia de la salud

- Garantizar a los trabajadores la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo.

Los trabajadores tendrán derecho a la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo.

Las medidas de vigilancia y control de la salud de los trabajadores se llevarán a cabo respetando siempre el derecho a la intimidad y a la dignidad de la persona del trabajador y la confidencialidad de toda la información relacionada con su estado de salud.

Los resultados de la vigilancia serán comunicados a los trabajadores afectados y no podrán ser usados con fines discriminatorios ni en perjuicio del trabajador.

Comunicar a los responsables de la organización preventiva de la empresa, con carácter voluntario, su estado de embarazo y/o cualquier cambio significativo en su salud en el momento que tenga conocimiento de ello para, en el primer caso, adecuar, cambiar de puesto o en su defecto, declaración de riesgo durante el embarazo o lactancia y, en el segundo caso, para verificar la aptitud para el desempeño en el puesto de trabajo y, si procede, valorar una posible adaptación del mismo que determine las tareas que son compatibles con el nuevo estado de salud.

Gestión de los EPI

- Poner a disposición de los trabajadores el manual de instrucciones o la documentación informativa facilitada por el fabricante de los EPI.

Los trabajadores deberán disponer del manual de instrucciones o la documentación informativa facilitada por el fabricante de los EPI, así como seguir las instrucciones indicadas en los mismos.

- Informar a los trabajadores, previamente al uso de los EPI, de los riesgos contra los que protegen, así como de las actividades u ocasiones en las que deben utilizarse. La información proporcionada deberá ser comprensible para los trabajadores.

Los trabajadores deberán conocer las actividades en las que deben utilizar los EPI, así como los riesgos contra los que protegen.

- Dar instrucciones a los trabajadores para que cuiden correctamente los EPI (según indicaciones del fabricante), para que los coloquen después de su utilización en el lugar indicado para ello y que informen de inmediato a su superior jerárquico directo de cualquier defecto, anomalía o daño apreciado en el EPI utilizado que, a su juicio, pueda entrañar una pérdida de su eficacia protectora. Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Equipos de Protección de Individual.

- Realizar el seguimiento y control para que la utilización, el almacenamiento, el mantenimiento, la limpieza, la desinfección cuando proceda, y la reparación de los EPI se efectúe de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Los trabajadores deberán llevar a cabo una correcta utilización, almacenamiento, mantenimiento, limpieza, desinfección y reparación de los EPI según las instrucciones del fabricante.

- Reponer los EPI cuando resulte necesario. Cuando se proporcionen los EPI a los trabajadores se recomienda dejar constancia mediante registro de entrega. Los EPI proporcionados deben disponer del correspondiente marcado CE y del folleto informativo del fabricante.

La empresa deberá reponer los EPI cuando se detecten defectos, anomalías o daños, o así se indique en las instrucciones del fabricante.

Los EPI deberán tener marcado CE y folleto informativo del fabricante.

Los trabajadores deberán firmar el registro de entrega de EPI..

Ausencia de manual de instrucciones

- Solicitar al fabricante o suministrador el manual de instrucciones en castellano. En caso de que no esté disponible se deberán elaborar unas instrucciones en castellano basándose en el manual de instrucciones de un equipo similar sujeto a marcado CE. Estas instrucciones deberán contener una información suficiente que permita realizar una instalación correcta, manejar el equipo y efectuar las operaciones de mantenimiento con seguridad.

Los trabajadores tendrán a su disposición el manual de instrucciones del equipo utilizado y deberán conocer su contenido.

Ausencia de fichas de datos de seguridad

- Se deberá disponer de las fichas de datos de seguridad de los productos químicos usados en el puesto de trabajo, así como ponerlas a disposición de los trabajadores.

Los trabajadores tendrán a su disposición las fichas de datos de seguridad de los productos químicos utilizados, y conocerán su contenido: propiedades peligrosas de los productos, recomendaciones para su manipulación, almacenamiento, transporte y eliminación y medidas preventivas a adoptar.

Uso de productos químicos

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar durante el uso de productos químicos.

Dejar constancia documental de su entrega.

Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Uso de productos químicos.

Lavado manual de utensilios de cocina, vajilla, etc.

- Se recomienda que se proporcione a los trabajadores mandil impermeable para las tareas de lavado manual, que deben utilizar y dar las instrucciones adecuadas para que los utilicen correctamente. Velar por su utilización.

Gestión PRL==>Información==>Ausencia de información del uso de cortadora de fiambre

- Informar a los trabajadores de los riesgos de seguridad y salud en su trabajo así como de las medidas de protección y prevención aplicables. Dejar constancia documental de su entrega.

Los trabajadores deberán recibir información en relación con:

- Los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, tanto aquellos que afecten a la empresa en su conjunto como a cada tipo de puesto de trabajo o función, y las medidas y actividades de protección y prevención aplicables.

- Las medidas de emergencias adoptadas.

Los trabajadores deberán firmar el registro de entrega de información.

FICHA PUESTO DE TRABAJO	
DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	GARBI TURISTICA, S.L.
CENTRO	C/ MURTRA 3 San Jose (Illes Balears)
PUESTO DE TRABAJO	Personal de cocina

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJADORAS EN SITUACIÓN DE EMBARAZO, PARTO RECIENTE O LACTANCIA

Caídas de personas a distinto nivel

Accidentes provocados por caídas de personas en lugares de paso o superficies de trabajo y caídas sobre o contra objetos.

Utilización de escaleras de mano. Intermitentemente: < 4 veces/ 8 horas.

- En la semana 37 de gestación se recomienda no realizar tareas que conlleven utilizar escaleras de mano de forma intermitente (menos de 4 veces en turno de 8 horas). En caso de embarazo múltiple dicha recomendación se aplicará en la semana 34.

Caídas de objetos en manipulación

Incluye las caídas sobre un trabajador de objetos que se estén transportando o elevando con medios manuales o mecánicos, siempre que el accidentado sea la persona que estaba manipulando el objeto que cae.

Caída de objetos en manipulación por encima de los hombros.

- Adaptación del puesto de trabajo. Restricción de tareas que supongan un riesgo de golpes a nivel del abdomen como manipular objetos teniendo que elevar los brazos por encima de los hombros.

Golpes o cortes por objetos o herramientas

Comprende los golpes, cortes y punzamientos que el trabajador recibe por acción de un objeto o herramienta siempre que actúen sobre ellos fuerzas distintas a la gravedad (no se incluyen, por lo tanto, las caídas de objetos).

Golpes a nivel del abdomen por objetos móviles, zonas de alta ocupación y tránsito.

- Adaptación del puesto de trabajo. Restricción de tareas que supongan un riesgo de golpes a nivel del abdomen debido a la proximidad de objetos móviles, trabajo en zonas de alta ocupación y tránsito.

Sobreesfuerzos

Accidentes de trabajo (repentinas lesiones músculo-esqueléticas) originados por la manipulación de cargas y/o posturas inadecuadas.

Manipulación manual de cargas intermitente (menos de 4 veces por turno de 8 horas). 5 a 10 kilos.

- En la semana 26 de gestación se recomienda no realizar trabajos cuya actividad implique realizar manipulación de cargas de 5 a 10 kilos de forma intermitente (menos de 4 veces por turno de 8 horas). En caso de embarazo múltiple dicha recomendación se aplicará en la semana 24.

Estrés térmico

Accidentes causados por alteraciones fisiológicas al encontrarse el trabajador en un ambiente excesivamente frío o caliente.

Exposición a calor.

- Se estima que la mujer embarazada debe ser retirada de puestos de trabajo en condiciones de temperatura extrema (por encima de 36°C) desde el inicio de la gestación.
- Permitir la limitación de la exposición por la propia embarazada y autorregulación del ritmo de trabajo.

Exposición a frío.

- Los trabajos en presencia de frío extremo parecen también relacionados con un efecto negativo para el embarazo. Como consecuencia se estima que la mujer embarazada debe ser retirada de puestos de trabajo en condiciones de temperatura extrema (inferiores a 0°C).
- Utilizar ropa de protección frente al frío adaptada a su estado.

Exposición a agentes físicos

Riesgos originados por exposición continua o prolongada a diversas formas de manifestación de la energía (ruido, vibraciones, etc.) que pudieran derivar en enfermedades profesionales.

Exposición a ruido.

- Si el nivel de exposición a ruido durante 4 horas o más es superior a 80 dBA y/o el nivel de pico es mayor de 135 dBC, se debe retirar a la mujer embarazada del puesto a partir de la semana 20 o 22.
- Debe tenerse en cuenta que los protectores auditivos reducen la dosis recibida por la embarazada pero no reducen la exposición al ruido del feto, por lo tanto no son adecuados para cumplir con la limitación expuesta, que sólo podrá ser posible si se reduce el nivel de ruido ambiental o el tiempo de exposición al mismo por parte de la trabajadora.
- Se recomienda organizar el trabajo de modo que las tareas presenciales de la embarazada en el ambiente ruidoso tengan lugar en los momentos de menor nivel de ruido.
- Se debe señalar la zona de trabajo y limitar el acceso a las trabajadoras embarazadas con menos de 20 semanas de gestación cuando se sobrepasen los niveles superiores de exposición que dan lugar a una acción.
- Si las trabajadoras embarazadas disponen de un local donde poder realizar descansos, el nivel de ruido en los mismos debería ser el adecuado a su fin (descanso), tal como se dispone al respecto en el artículo 4.4 del R.D 286/2006.

Ergonómicos

Riesgos originados por condiciones de trabajo inadecuadas debido a la carga de trabajo física, por la realización de trabajos continuados en el tiempo, en tareas de manipulación manual de cargas, posturas forzadas, movimientos repetitivos, etc.

Manipulación manual de cargas.

- Revisar de forma individual y periódica los procedimientos de manipulación manual de cargas desde el inicio del embarazo hasta la vuelta al trabajo y durante el periodo de lactancia , ya que la mujer en estas situaciones tiende a modificar sus hábitos de trabajo para minimizar la fatiga en detrimento de su espalda.
- Ajustar la duración y la frecuencia de las pausas en el trabajo para garantizar el descanso necesario y prevenir la fatiga.

Posturas forzadas. Trabajo de pie.

- Disponer de reposapiés en los trabajos de pie.

Psicosociales

Originados por condiciones que están relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que afectan tanto al bienestar o a la salud (física, psíquica o social) del trabajador como al desarrollo del trabajo.

Agentes psicosociales. Trabajo a turnos y/o nocturno.

- La necesidad de la no realización de trabajo nocturno o a turnos vendrá condicionada por la existencia tanto de factores de riesgo concurrentes de origen laboral (esfuerzo físico, manejo de cargas, bipedestación prolongada, trabajo en aislamiento, etc.) como de las condiciones y características individuales de la trabajadora y de la evolución del embarazo. Como criterio general es recomendable el cambiar el turno de noche o rotatorio por uno fijo y de mañana a partir del tercer trimestre de embarazo o en cualquier momento del embarazo y hasta tres meses después del parto si así lo certifica el médico que la asiste.
- Se recomienda evitar las jornadas de más de 8 horas al día, evitando las semanas reducidas y las guardias de trabajo.

ANEXO

MODELO REGISTRO ENTREGA DE INFORMACIÓN

REGISTRO DE ENTREGA DE INFORMACIÓN

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	GARBI TURISTICA, S.L.
CENTRO	C/ MURTRA 3 San Jose (Illes Balears)

De acuerdo con lo establecido en el Artículo 18 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, sobre información, consulta y participación de los trabajadores, el empresario adoptará las medidas adecuadas para que los trabajadores reciban todas las informaciones necesarias en relación con los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, así como las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a los riesgos señalados.

En base a lo anterior, se le hace entrega de un documento informativo que contiene la siguiente información:

Riesgos Generales	
Personal de cocina	
Ficha:	<ul style="list-style-type: none"> Manipulación manual de cargas Escalera manual Tareas de limpieza Seguridad en desplazamientos Equipos de protección individual Equipos de trabajo eléctricos Posturas forzadas Uso de productos químicos Medidas de emergencia

Corresponde a cada trabajador, en la medida de sus posibilidades, cumplir con las medidas de prevención e instrucciones proporcionadas por el empresario, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, tal y como se indica en el Artículo 29 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales.

FECHA	NOMBRE Y APELLIDOS	DNI	FIRMA