



Manual de boas prácticas de prevención de riscos laborais no sector da hostalería



ASOCIACIÓN
PROVINCIAL
EMPRESARIOS
HOSTELERÍA
DE LUGO



**XUNTA
DE GALICIA**

índice

03 1 Seguridade no traballo

- 1.1 Riscos de caídas no mesmo plano
- 1.2 Riscos de caídas en altura
- 1.3 Risco de cortes (amputacións) debido a aparellos de traballo
- 1.4 Risco de contacto térmico e queimaduras
 - 1.5 Risco de contacto eléctrico
 - 1.6 Risco de incendio
 - 1.7 Riscos relacionados co almacenamento

11 2 Ergonomía

- 2.1 Risco ergonómico relacionado coa postura do traballo
- 2.2 Risco ergonómico relacionado coa manipulación manual de cargas

15 3. Medio ambiente no posto de traballo

- 3.1 Risco relacionado con axentes químicos

19 4. Manipulación de alimentos

- 4.1 Manipulación de alimentos





XUNTA
DE GALICIA

1 Seguridade no traballo



1.1 Risco de caídas no mesmo plano

1.1.1 Posibles situacións o elementos causantes do risco (lugar de traballo, actividades...)

- Os chans sucios ou escorregadizos.
- La existencia de obstáculos nos lugares de paso.
- La falta de iluminación.
- Los chans irregulares o con aberturas.



1.1.2 Actuación correctas

- Se deberá camiñar a modo e sen correr, provistos de calzado antiescorregadizo.
- Se deberá manter a visión ó transportar cargas.
- As zoas de circulación de traballadores e clientes (corredores, salas e escaleiras) deberanse manter limpas de sucidade e libres de obstáculos contra os que se poida tropezar. (deberá de ter un estado perfecto sen buracos, lousas danadas, irregularidades no chan, etc.)
- Deberán limparse con produtos desengraxantes os derrames de aceites e graxas en xeral.





1.2 Riscos de caídas en altura

1.2.1 Posibles situacións o elementos causantes do risco (lugar de traballo, actividades...):

- Escaleiras.
- Alzadeiros ou zonas de traballo elevadas.
- Almacenamentos elevados.
- Ocos ou aberturas no piso.
- Distintos niveis nas salas de traballo.



1.2.2 Actuacións correctas

- Manter as escaleiras limpas e secas.
- Recoller os obstáculos ou elementos que entorpezan o ascenso ou descenso.
- Para acceder a zonas altas utilizar o aparello adecuado (escaleiras de man).
- Nas escaleiras apoiarse no pasa mans.
- Non traballar nas proximidades dos desniveis.
- Deberase camiñar a modo e sen correr, provistos de calzado antiescorregadizo.





1.3 Risco de cortes (ou amputacións) debido a aparellos de traballo

1.3.1 Posibles situacións ou elementos causantes do risco (lugar de traballo, actividades ...):

- Picadoras, batedoras.
- Máquinas de alimentación manual.
- Utensilios de corte (coitelos, machetes, cortadores, etc.).
- Utensilios de corte para o lavado en vertedoiros.
- Lavalouza e utensilios de corte en mal estado.
- Latas, envases en xeral, vidro con bordes cortantes, etc.



1.3.2 Actuacións correctas

- Transportar y gardar los coitelos adecuadamente enfundados, ordenándoos despois do seu uso.
- Manter os coitelos ben afiados.
- Utilizar os coitelos adecuados a cada tarefa.
- Cortar utilizando as superficies destinadas para elo.
- Usar os equipos de protección individual que sexan necesarios en cada operación.
- Utilizar as máquinas de acordo coas instrucións do fabricante e so en traballos para os que foron deseñadas.
- Traballar coa parte cortante da maquinaria, protexida cos resgardas correspondentes.
- Utilizar os utensilios o maquinas so aquelas persoas designadas a dita actividades, que haberán de ser informadas dos seus perigos e adestradas no seu manexo e limpeza.



1.4 Risco de contacto térmico e queimaduras

1.4.1 Posibles situacións ou elementos causantes do risco (lugar de traballo, actividades ...):

- Recipientes de cociña.
- Frixideiras.
- Fornos.
- Fogóns.
- Louza de fornos.
- Lumes.
- Vapores.



1.4.2 Actuacións correctas

- Non encher os recipientes ata arriba.
- Comprobar o termóstato de la frixideira antes de introducir os alimentos.
- Evitar el desbordamento, comprobando os niveis antes da introdución de alimentos.
- Orientar os mangos dos recipientes cara o interior dos fogóns.
- Efectuar o cambio de aceite en frío.
- Utilizar os utensilios axeitados para o transporte de obxectos quentes, avisando do seu paso.
- Limpar de graxas as inmediacións das frixideiras.
- Limpar os fornos, en especial as xuntas de peche, seguindo as instrucións de mantemento.
- Utilizar equipos de protección individual (manoplas, delantáis, pantallas), coma indiquen os procedementos de traballo.
- Utilizar roupa de traballo axeitada (solas antidesbaradizas, mandís, gorros, ...)
- Non quentar no forno, aparellos non destinados a quentar comida

1.5 Risco de contacto eléctrico.

1.5.1 Posibles situacións o elementos causantes del risco (lugar de traballo, actividades ...):

- Cables, condutores e caixas de distribución.
- Dispositivos de conexión.
- Sistemas de alumado eléctrico.
- Utilización de equipos eléctricos e manipulación de instalacións eléctricas coas mans ou os pes mollados ou con roupa húmida.
- Modificacións nas instalacións ou nos equipos eléctricos orixinais.
- Condutores danados (por exemplo; recodos, hilos de cobre ó descuberto, etc.).
- Caixas de instrumentos danadas.



1.5.2 Actuacións correctas

- Afastar os cables e conexións das zonas de traballo e paso.
- Non utilizar aparatos en mal estado, ata que os revise un especialista, nin los que sufriran un golpe forte ou foran afectados pola humidade.
- Utilizar cables de alimentación ben illados e sen deterioro.
- Non conectar directamente cables sen caravillas.
- Deberán desconectarse ó remate da súa utilización ou pausa de traballo.
- Non se debe tirar do cable de utilización para desenchufar os aparatos eléctricos.
- Evitar o uso de ladróns.
- Non limpar, nin efectuar cambios de filtros, coitelas, etc., sen desconectar a alimentación do equipo.
- Non verter líquidos cerca de tomas de corrente, aparatos ou cadros eléctricos.



1.6 Risco de incendio

1.6.1 Posibles situacións ou elementos causantes do risco (lugar de traballo, actividades ...):

Un incendio pode estar producido por la utilización en el traballo de:

- Sólidos inflamables (papel, caixas, trapos).
- Líquidos inflamables (disolventes, alcohois).
- Presenza de focos de ignición (cigarros acendidos, chisqueiros, chispas eléctricas, llamas abertas, etc.).
- Ambiente con mestura de aire e gases inflamables (gas natural, butano, propano).
- Instalacións de gas.



1.6.2 Actuacións correctas

- Para evitar el inicio de un incendio, bastará con eliminar algún dos factores do lume.
- Dispoñer só da cantidade necesaria de materiais inflamables ou combustibles para o traballo diario, o resto deberá estar no almacén.
- Almacenar os produtos inflamables e combustibles illados e afastados das zonas de traballo.
- Utilizar recipientes herméticos pechados, tanto para o almacenamento, como para o transporte e depósito de residuos.
- Retirar las caixas, envases, papeis, etc., que non sexan necesarios.
- Afastar das zoas de incendio fontes de calor.
- Comprobar a hermeticidade dos condutores de gas.
- Seguir as instrucións do suministrador e do instalador de gases inflamables.
- Evitar que a instalación eléctrica sexa orixe de focos de calor.
- Cando se termine a xornada, se observará que todos os aparatos eléctricos queden desconectados da rede.
- Non mesturar sustancias químicas con reacción que se descoñeza, pois poden desprender calor suficiente para xerar un incendio.



1.7 Riscos relacionados con almacenamento

1.7.1 Posibles situacións o elementos causantes del risco (lugar de traballo, actividades ...):

- A mala situación e organización dos almacenes e postos de traballo, ademais de producir perdas de tempo importantes, pode orixinar desplomes, golpes, incendios, etc.



1.7.2 Actuacións correctas

- Almacenar debidamente as mercancías en sentido vertical sobre o nivel del chan, de xeito que non se descompensen.
- Non deixar que os obxectos sobresaian dos montóns ou dos caixóns onde se atopan.
- Non subir ós bastidores para chegar ás repisas superiores; utilizar sempre escaleiras.
- Non apoiar os montóns pesados en paredes estruturais.
- Non superar a carga de seguridade de bastidores, repisas o chans.
- Calzar os obxectos que podan rodar, como los cilindros, e manter os artículo pesados cerca do nivel do chan.
- Protexer o material da humidade e do calor.
- Retirar da zona de traballo o que non este en uso e non se necesite..
- Evitar o apoio de materiais no piso, utilizando bastidores con diferentes niveis, tarimas de madeira, barras de apoio e/ou contedores.
- Colocar cada cousa no seu lugar e dispoñer de un lugar para cada cousa.



XUNTA
DE GALICIA

2. Ergonomía



2.1 Risco ergonómico relacionado coa postura do traballo

2.1.1 Posibles situacións ou elementos causantes do risco (lugar de traballo, actividades ...):

- Propia postura de pé.



2.1.2 Actuacións correctas

A postura de traballo máis comfortable é a de sentado, pero pode converterse en incómoda se non se teñen en conta os elementos que interveñen na realización do traballo, ou se non se alterna con outras posicións que, a ser posible, impliquen un certo movemento.

Para evitar adoptar posturas forzadas e in- cómodas é recomendable que o plano de traballo teña ó alcance todas ou a maioría dos utensilios (cubertos, pratos..) que se deban de utilizar.

Para non acelerar a aparición do cansazo é recomendado alternar esta posición con outras posturas, como a de sentado u outras que impliquen movemento.





2.2. Risco ergonómico relacionado coa manipulación manual de cargas

2.2.1. Posibles situacións ou elementos causantes del risco (lugar de traballo, actividades ...):

- Alzado e transporte cargas.
- movemento de cargas cós brazos en alto.
- Traballos en espazos estreitos.
- Realización de movementos repetitivos.





2.2.2. Actuacións correctas

- Apoiar os pes firmemente.
- Separar os pes a unha distancia aproximada de 50 Cm, un do outro.
- Dobrar a cadeira e os nocellos para coller a carga.
- coller a carga manténdoa o máis cerca do corpo, levantándoa gradualmente, estirando as pernas e mantendo as costas rectas.
- A cabeza debe permanecer levantada durante a secuencia.
- A carga debe distribuírse entre as dúas mans, na medida do posible.
- Utilizar medios de transporte ou equipos de elevación auxiliares. (carros, carretillas)
- Cargar ou transportar pesos pegándoos ó corpo e en posición erguida.
- Alzar e transportar cargas con axuda de outras persoas.
- Diminuír o peso das cargas.
- Posibilitar cambios de posturas e descansos durante o traballo en unha postura forzada.
- Colocar os útiles e demais medios de traballo ó alcance da man.



XUNTA
DE GALICIA

3 Medio ambiente no posto de traballo





3.1 Risco relacionado con axentes químicos

3.1.1 Posibles situacións o elementos causantes del risco (lugar de traballo, actividades ...):

- Deterxentes.
- Sustancias cáusticas e corrosivas (lixivia, amoníaco, sulfumán, auga forte, etc.).
- Flúidosuídos frigoríficos.
- Aerosois.
- Vapores ácidos ou alcalinos (cloro procedente da lixivia, amoníaco, etc.).





3.1.2 Actuacións correctas

- Cando sexa posible, utilizar sustancias que teñan as mesmas propiedades, pero que sexan menos perigosas.
- Seguir a forma de actuación indicada nas fichas de datos de seguridade dos produtos.
- Evitar o contacto de sustancias coa pel, utilizando mesturadores, homoxeneizadores, paletas, etc., ou guantes adecuados.
- Non realizar mesturas de produtos que no estean expresamente indicadas polo fabricante.
- Utilizar os produtos nos seus envases orixinais. Non trasvasar.
- Manter as etiquetas en bo estado de conservación, evitando su caída e manchado.
- Non utilizar los envases para outro fin distinto do orixinal.
- Almacenar os produtos en lugares apropiados e afastados dos alimentos.





**XUNTA
DE GALICIA**



- Manter os recipientes pechados.
- Efectuar as principais operacións de limpeza unha vez rematado o traballo
- Utilizar equipos de protección individual (guantes, pantallas,...), segundo indique a ficha de datos de seguridade.
- Limpar e secar as mans antes de colocarse os guantes.
- Utilizar deterxentes para as mans que Permitan o seu uso continuado.
- Non perforar nin acercar a fontes de calor ou lapas os aerosois.
- Non utilizar obxectos cortantes na desconxelación de frigoríficos.
- Ter boa ventilación natural dos locais.
- Evitar a respiración de vapores orgánicos nocivos desprendidos no traballo.
- Realizar a limpeza en locais ben ventilados
- Non mesturar durante a limpeza produtos incompatibles que supoñan o desprendemento de gases nocivos (lixivia con amoníaco, por exemplo)





XUNTA
DE GALICIA

4 Manipulación de alimentos





4.1 Manipulación de alimentos

4.1.1 Posibles situacións ou elementos causantes do risco (lugar de traballo, actividades ...):

- Utilizar roupa de rúa no el centro de traballo.
- Non lavarse as mans despois de ir ó WC.
- Permitir fumar, comer e mascar chicle.
- Non tapar as feridas se se produciu un corte.
- Non limpar e desinfectar os utensilios despois de manipular alimentos.
- Manter os alimentos a temperaturas entre 10° C y 60° C.
- Cocinar os alimentos a temperatura insuficiente.
- Manter a temperatura de refrixeración por enriba de 4° C e as de conxelación por enriba de -18° C.
- Desconxelar a temperatura ambiente.
- Almacenar alimentos conxuntamente de distintas clases e tipos.
- Non retirar o lixo diariamente.
- Non limpar e desinfectar os utensilios
- Romper a cadea de frío no transporte e almacenamento.





XUNTA
DE GALICIA



4.1.2 Actuacións correctas

- Roupa limpa e de uso exclusivo.
- Lavar las mans con xabón, auga quente e cepillo de uñas, aclaralas e secalas perfectamente (recomendable con toallas de papel).
- Non se permitirá fumar, comer nin mascar chicle.
- As mans hanse de lavar en la seguintes circunstancias:
 - Ó comezar o traballo e cada vez que se produza unha interrupción.
 - despois de manipular alimentos.
 - despois de utilizar o pano para tusir, espirrar ou soarse.
 - despois de utilizar o WC.
- Tapar as feridas.
- Cando o traballador estea enfermo que leve consigo riscos hixiánicos comunicaralo á dirección.
- Evitar as contaminacións cruzadas.
- Evitar manter os alimentos a temperaturas entre 10° C y 60° C.





XUNTA
DE GALICIA



- Cocinar os alimentos a temperatura suficiente (70° C interior produto).
- Utilizar auga potable para cocinar, preparación de xeo, limpeza, etc....
- Manter a temperatura de refrixeración por debaixo de 4° C e as de conxelación por debaixo de -18° C.
- Os alimentos han de ser almacenados ordenadamente, protexidos de condicións externas e non se deben poñer no chan ou en contacto coas paredes.
- A desconxelación debe realizarse na cámara de refrixeración.
- O lixo debese recoller en recipientes de materiais fáciles de limpar e impermeables con tapa de peche hermético de xeito automática.
- Diariamente tense que limpar e desinfectar chans, utensilios, cubos de lixo, superficies de traballo, etc....
- O transporte debese facer en recipientes adecuados en vehículos pechados.
- Os alimentos que requiren frío débense transportar en vehículos limpos con superficies lisas que sexan isoterms.



FINANCIADO POR



XUNTA
DE GALICIA