

# Prevención de riesgos laborales

en **Cocina y Hostelería**



# INTRODUCCIÓN

Todos los trabajadores tienen el derecho y el deber de estar bien informados sobre los riesgos de su puesto de trabajo.

Un trabajador informado es un trabajador seguro.

Las personas con discapacidad intelectual que trabajan tienen pocos libros y videos de información adaptados.

En esta colección de manuales, FEAPS MADRID informa y forma a los trabajadores sobre los riesgos de sus puestos de trabajo.

Los libros también dan consejos para la prevención de accidentes y enfermedades.

Los libros se basan en un estudio sobre los riesgos que tienen los puestos de trabajo que ocupan. El estudio lo ha hecho FEAPS MADRID en 2006

Los contenidos se han adaptado a lectura fácil con ayuda de autogestores de la Asociación.

Rudolf Steiner

FEAPS MADRID



# LOS PERSONAJES

- Hola, somos Ana y Pablo.
- Atención a nuestros consejos.





# ÍNDICE

Introducción . . . . .	3
Índice . . . . .	5
Evita riesgos organizando el lugar de trabajo . . . . .	7
Precauciones al trabajar en zonas altas . . . .	10
Tu equipo de protección individual . . . . .	12
Trabajar con productos químicos . . . . .	14
Conoce las señales y los riesgos que indican .	16
Coger y trasladar objetos pesados . . . . .	18
El trabajo con máquinas . . . . .	22
Riesgo eléctrico . . . . .	24
Trabajo con herramientas de mano . . . . .	26
Evita el riesgo de corte . . . . .	28
Evita riesgos por quemaduras . . . . .	30
Conoce las señales de emergencia . . . . .	32
Situaciones de emergencia . . . . .	34
Seguridad Vial . . . . .	35

# EVITA RIESGOS ORGANIZANDO EL LUGAR DE TRABAJO

- Mantén el lugar de trabajo limpio y ordenado.
- Coloca siempre cada cosa en su sitio.
- No dejes cosas en los pasillos y en los lugares de paso.
- Cuando veas el suelo sucio o con líquidos, límpialo o avisa rápidamente para que lo hagan.
- La zona de trabajo tiene que tener luz suficiente.
- Camina despacio, sin correr.





- En el muelle de carga.
  - ¡Atento! ten mucho cuidado al andar cerca del muelle, puedes tropezar y caer.
  - El muelle de carga debe estar señalizado en colores fuertes y llamativos.





- Las zonas que no sean de uso de carga y descarga serán protegidas con barandillas.
- No deben pasar personas que no vayan a trabajar en la carga o descarga del material.

# PRECAUCIONES AL TRABAJAR EN ZONAS ALTAS

- No te subas a sillas o cajas, se pueden mover y caerte.



- Al subir a una escalera:

- Presta mucha atención cuando subas y bajes por ellas.
- Agárrate con las dos manos.
- Comprueba que la escalera no se mueva.

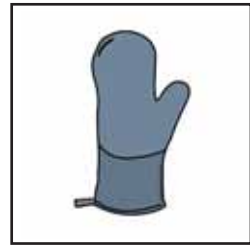


- No lloves objetos en las manos.
- No coloques la escalera en lugares de paso.
- No subas con los pies o manos mojadas.  
¡Puedes resbalarte!
- Sólo debe subir una persona.
- Al subir y bajar mira la escalera.

# TU EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

## Guantes:

- Para no cortarte.
- Para no quemarte.
- Cuando utilices productos químicos.



## Calzado:

- Cómodo, bien atado.
- Con el talón cerrado.
- La suela de goma, que no resbale.



## Ropa de trabajo.

- Cámbiate antes y después de trabajar.
- Tienes que llevarla siempre adecuada a la tarea.
- No muy suelta o grande.
- No utilices ni pulseras ni cadenas, para no atraparte con las máquinas.
- Utiliza prendas de abrigo para entrar a cámaras frigoríficas.



# TRABAJAR CON PRODUCTOS QUÍMICOS

- Utiliza estos productos sólo si estás autorizado.
- Necesitas permiso de tu responsable.
- Úsalos en un lugar ventilado.
- Lee las etiquetas y la ficha de los productos.
- Sigue las instrucciones de uso.
- Utiliza protección cuando sea necesario: guantes, mascarillas, etc...



- No comas mientras estas trabajando.
- No fumes en tu lugar de trabajo.



# CONOCE LAS SEÑALES Y LOS RIESGOS QUE INDICAN



- No juntes productos con estas etiquetas
- Tienen que estar lejos del fuego y del calor
- Puede quemarse y explotar

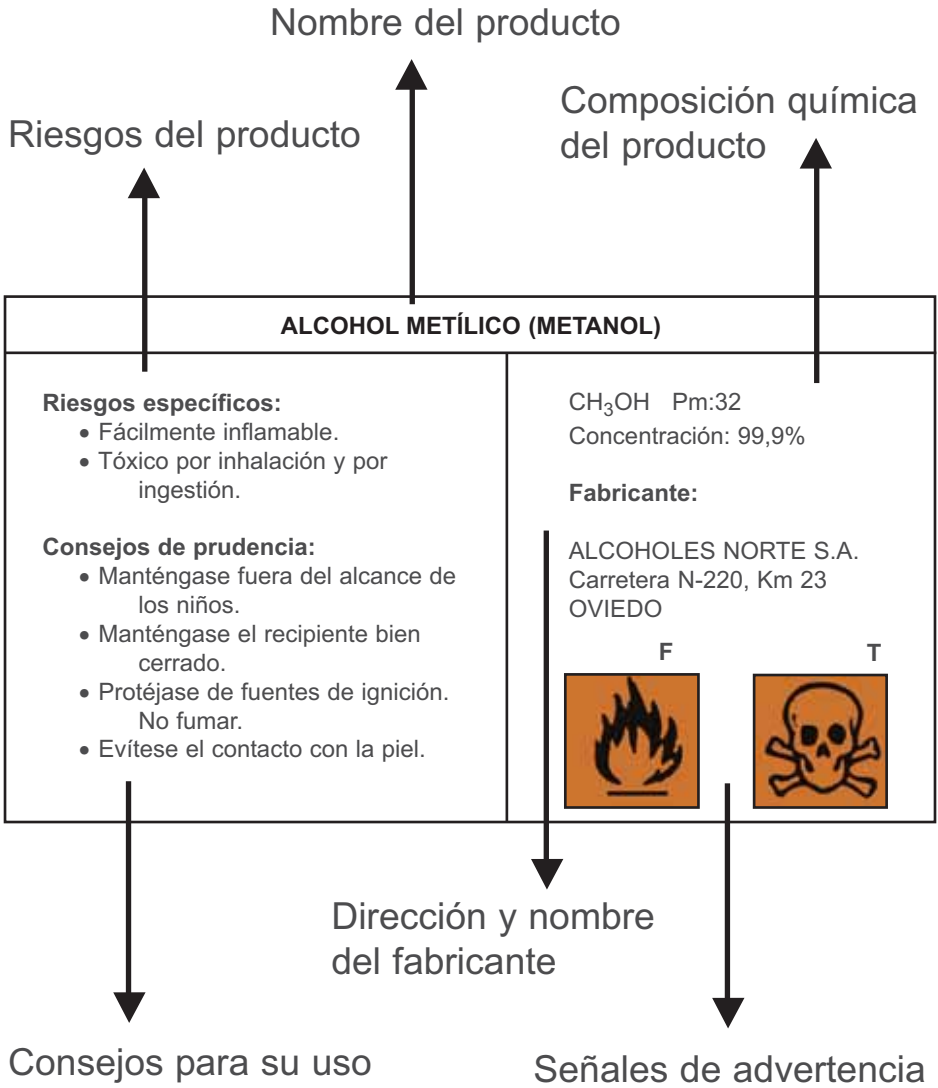


- Utiliza siempre los guantes
- No lo acerques a la boca



- Evita que te toque la piel
- Tira el envase al contenedor de residuos
- Es malo para la naturaleza





# COGER Y TRASLADAR OBJETOS PESADOS

Para levantar un objeto pesado del suelo:

- Dobra las rodillas y pon la espalda recta.
- Sujeta fuerte la carga y muy cerca de ti.
- Empieza a levantarte siempre con la espalda recta.
- Hazlo poco a poco.





### Para transportar un objeto pesado.

- Mantén la carga cerca del cuerpo así es más fácil moverla.
- Mantén la espalda recta.
- Nunca gires el cuerpo cuando lleves peso.
- Transportar mucho peso es peligroso.
- Si no puedes sólo, pide ayuda o utiliza la traspaleta o carretilla.

- Cuando utilices la transpaleta:
  - No la cargues demasiado.
  - Coloca la carga de forma ordenada, para que no se muevan.
  - Conduce tirando de ella, no empujándola.
  - Vigila la carga cuando gires.





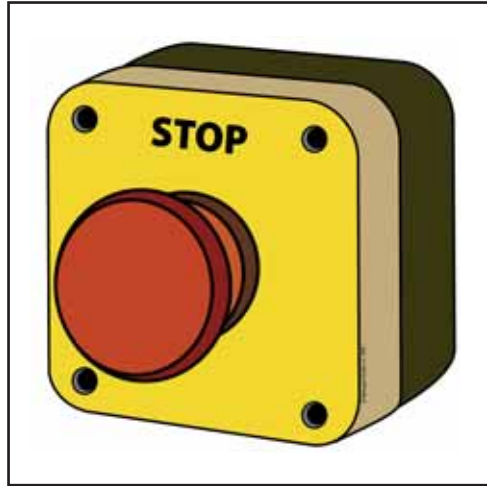
- No utilices la transpaleta en suelos mojados o resbaladizos.
- No utilices la transpaleta con las manos mojadas.
- Cuando termines de usarla, déjala en su sitio y con el freno puesto.

# EL TRABAJO CON MÁQUINAS

- Debes conocer como funciona.
- Lee las instrucciones.
- Necesitas permiso de tu responsable para utilizarlos.
- Comprueba que la máquina tiene el marcado CE.



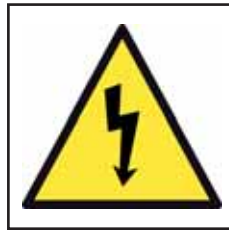
- Debes conocer cómo parar la máquina.



- Debes conocer las señales de peligro:



quema



da calambre

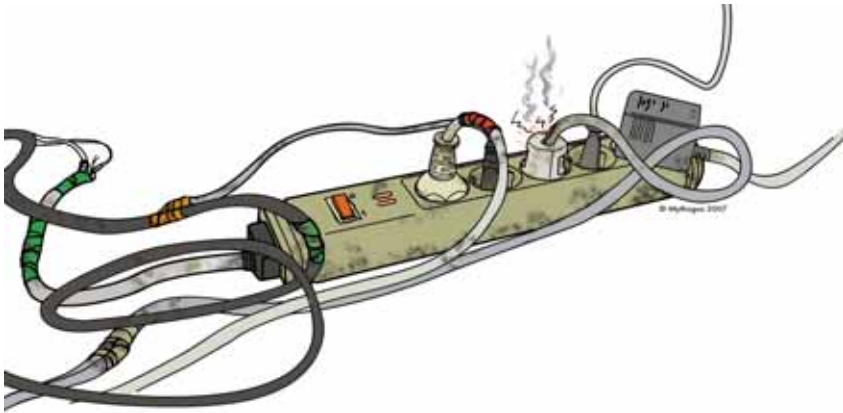


atrapa

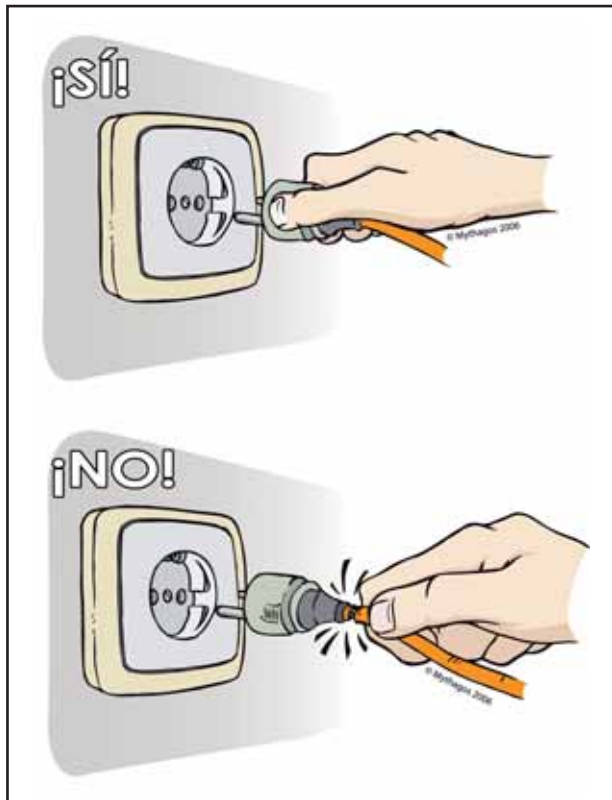


# RIESGO ELÉCTRICO

- No sobrecargues los enchufes.
- No utilices muchos ladrones.



- No enciendas y apagues luces con las manos mojadas.



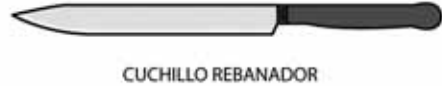
- Trabaja lejos de lugares mojados y encharcados.
- Primero apaga el aparato y luego desenchufa.
- No tires del cable, desenchufa desde la clavija.

# TRABAJO CON HERRAMIENTAS DE MANO

## Uso de cuchillos

- Deben tener mango antideslizante y estar bien afilados.
- Cogerlo por el mango.
- No dejar cuchillos abandonados en zonas de trabajo o fregaderos.
- No hacer gestos o señalar con el cuchillo en la mano.

- Utilizar los cuchillos adecuados a cada tarea.



# EVITA EL RIESGO DE CORTE

- Para recoger cristales rotos, usar escobas, nunca las manos.
- Los materiales rotos deben tirarse envueltos con alguna protección (papel, cartón); para evitar que otras personas puedan cortarse.





- Cuando transportamos bolsas de basura, cogerlas por arriba, por sus tiras o nudo, lejos de brazos y piernas, podríamos cortarnos.

# EVITA RIESGOS POR QUEMADURAS:

- No llenar los recipientes de líquido caliente hasta arriba.
- No dejar utensilios de cocina (cacerolas y sartenes) encima de superficies calientes sin vigilar.
- Los mangos y asas de los recipientes deben estar situados hacia el interior de los fogones.





- No acercar materiales que puedan arder: papel, madera, plásticos, etc...
- Avisar antes de transportar algún recipiente caliente.
- No echar agua sobre el aceite, ¡Salpica y puede quemarnos!



# CONOCE LAS SEÑALES DE EMERGENCIA

- No pongas cosas delante de los extintores y mangueras para incendios.
- Utilízalos sólo en caso de emergencia



- Extintor de incendios



- Manguera para incendios



- Pulsador de alarma. Pulsa sólo en caso de incendio



- Carro extintor de incendios



- Indican la salida
- No pongas cosas delante de las salidas



- Indican la dirección de la salida



- Primeros auxilios

- No utilices en caso de emergencia.



- Suelen estar en los ascensores

# EN CASO DE EMERGENCIA

- Haz caso de las personas responsables
- Utiliza las salidas de emergencia
- Si hay humo, agáchate, Respirarás mejor.
- Sal rápido, pero no corras.
- No subas al ascensor.



# SEGURIDAD VIAL

- Camina siempre por las aceras.
- Cruza por los pasos de cebra.
- Espera a la luz verde de peatones cuando hay semáforo.
- Antes de cruzar mira a los dos lados.
- No cruces entre coches aparcados.
- Cuidado con las obras.
- No debes andar con las mano en los bolsillos.



- En carretera, utiliza ropa reflectante, que refleje la luz.
- Camina por la izquierda para ver bien a los coches. Cruza cuando veas bien a los dos lados. Nunca en una curva.



- Evita las prisas.
- Sal con tiempo de casa.
- No corras para coger el autobús.
- Espera que el autobús esté parado para subir o bajar.





# CERTIFICADO DE ENTREGA

HE RECIBIDO EL MANUAL DE FORMACIÓN,  
INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES  
PARA EL PUESTO DE TRABAJO DE:

\_\_\_\_\_

CONOZCO LA FORMA DE TRABAJO  
SEGURA DE MI PUESTO DE TRABAJO.

SEGUIRÉ LOS CONSEJOS DEL MANUAL.

EN \_\_\_\_\_ A \_\_\_\_\_ DE \_\_\_\_\_

NOMBRE \_\_\_\_\_

DNI \_\_\_\_\_

EL TRABAJADOR

LA EMPRESA

SELLO









**FEAPS**  
**MADRID**

[www.feapsmadrid.org](http://www.feapsmadrid.org)

Avda Ciudad de Barcelona 108. Esc. 2

28007, Madrid

Tlfn: 91 501 83 35

[feapsmadrid@feapsmadrid.org](mailto:feapsmadrid@feapsmadrid.org)