



# RIESGOS CAMAREROS

## Riesgos y sus medidas preventivas

### Caídas al mismo nivel

La caída de personas al nivel del suelo es uno de los accidentes más comunes entre el personal de hostelería. Baldosas rotas, moquetas despegadas, grietas, suelos sucios, con restos de alimentos, grasa o vertidos, así como suelos recién fregados, pueden ser motivo de este tipo de accidentes.

- Mantener libre de obstáculos y desperdicios la zona de trabajo.
- Evitar los derrames, limpiarlos lo más rápido posible.
- Utilizar calzado adecuado (con sujeción segura al pie, suela antideslizante, resistente a penetración y absorción de agua...)
- Reparar de manera inmediata los suelos en malas condiciones.
- Colocar avisos de precaución o delimitar la zona cuando se esté limpiando.

### Caídas a distinto nivel

Habitualmente, estos riesgos son debidos a la no utilización de los medios adecuados para alcanzar los objetos que se encuentran situados en altura.

- No subirse nunca sobre cajas, sillas u otros elementos inestables
- No trepar por las estanterías.
- Para acceder a zonas altas, utilizar el equipo de trabajo adecuado (escaleras de mano, ijas, plataformas de trabajo...)
- Antes de utilizar las escaleras de mano, comprobar que se encuentran en perfecto estado, y que están dotadas de zapatas antideslizantes.
- Asegurar una iluminación adecuada y suficiente, cuando sean escaleras a sótanos o bodegas
- 
- No trabajar en las proximidades de desniveles.

### Cortes y pinchazos

Debido al uso de herramientas afiladas y manipulación de objetos frágiles.

- Desechar la vajilla que se encuentre en mal estado
- Realizar las operaciones de corte en lugares bien iluminados.
- Mantener las herramientas manuales de corte bien ailladas, dotadas de mangos antideslizantes y protecciones en los extremos.
- En operaciones de limpieza o en caso de avería, desconectar siempre la máquina.
- Usar los Equipos de protección individual adecuados en cada operación (guantes y mandiles de malla metálica, gafas de seguridad en operaciones de corte de piezas cárnicas)



- Informar y formar al personal sobre la utilización de las herramientas cortantes, el mantenimiento de los equipos de trabajo en óptimas condiciones y el correcto uso/elección de los equipos de protección individuales (EPIs).

### **Golpes y choques**

Originados fundamentalmente por la falta de orden y organización de las áreas de trabajo. Estos golpes o choques suelen producirse entre personas, con puertas o materiales situados en zonas no adecuadas.

- Mantener el orden y la limpieza en el centro de trabajo
- Mantener las vías de circulación libres de obstáculos.
- No circular con prisa
- No dejar los armarios o cajones entreabiertos.

### **Caida de objetos**

Éstas pueden ser caídas de objetos en manipulación, desplome o derrumbamiento.

- Almacenar correctamente los distintos materiales o utensilios.
- No superar la carga máxima permitida de las estanterías,
- Situar las cargas más pesadas y con mayores dimensiones en la zona inferior de las estanterías.
- Almacenar los objetos evitando que sobresalgan de los estantes donde se encuentran
- Evitar la altura excesiva en el apilamiento de cajas
- Mantener orden y limpieza.

### **Quemaduras**

Las superficies calientes de los recipientes, su contenido y la misma fuente de calor suelen provocar quemaduras graves en los trabajadores.

- No echar nunca agua encima de una sartén caliente o en llamas.
- Utilizar guantes térmicos para abrir la puerta del horno o mover recipientes calientes

### **Incendio**

Los locales del sector de la hostelería contienen una gran cantidad de material combustible: tejidos, líquidos inflamables, grasas, gases... que en contacto con una energía de activación o calor (chispa, llama...) pueden originar graves incendios con consecuencias importantes.

- Mantener alejados de los fogones los trapos de cocina, los trapos sucios con grasa o aceite pueden encenderse espontáneamente.
- Disponer siempre de los medios de extinción adecuados y específicos para cada caso.
- Colocar los productos de limpieza inflamables en armarios destinados a tal fin, cerrados y ventilados



- No sobrecargar los enchufes
- No utilizar agua para sofocar un fuego provocado por aceite.

### **Contacto eléctrico**

En muchas ocasiones, en las tareas de cocina, se utilizan equipos de trabajo que funcionan con energía eléctrica teniendo las manos, pies o ropa húmeda, lo cual supone un acto inseguro.

- Alejar los cables y conexiones de las zonas de trabajo y de paso.
- Comprobar el estado de cables, enchufes, y aparatos eléctricos.
- No conectar directamente cables sin clavijas.
- No utilizar aparatos que estén en mal estado o que hayan sufrido algún golpe, hasta que sean revisados por un especialista.

### **Estrés térmico**

En hostelería es habitual que el personal se exponga de manera reiterada a temperaturas extremas (altas o bajas): penetrar en cámaras frigoríficas, cocinar cerca de las fuentes de calor...

### **Posturas forzadas**

A lo largo de su jornada laboral, posturas inadecuadas, que con el paso del tiempo pueden llegar a originar numerosas alteraciones circulatorias y lesiones musculoesqueléticas

- Planificar el trabajo (rotación de trabajadores, establecimiento de pausas...)