Guía básica de Prevención de Riesgos Laborales

cocina

Pensamos en tu seguridad

Con la financiación de:

FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

AE-0119/2010

CCOO enseñanza

© 2010

Esta publicación se realiza en el marco de la acción AE-0119/2010 con la financiación de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales

FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
AE-0119/2010

Textos: Fundación Privada Prevent
Diseño y maqueta: ciannetwork.com
Ilustraciones: David Pérez

Impresión: Gráficas Jurado

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la portada y la contraportada, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales. Todos los derechos reservados.

1 Introducción

Desde la Federación de Enseñanza de Comisiones Obreras (CCOO) queremos garantizar la salud de todos los trabajadores en sus puestos de trabajo.

El derecho a trabajar de forma segura y sin riesgos hay que adaptarlo a las características o circunstancias de cada persona y al trabajo que realiza. Por eso es tan importante que aprendas y recuerdes lo que tienes que hacer para que tu trabajo sea mejor y más fácil.

Con esta guía pretendemos ayudarte a trabajar de forma segura. Es fundamental que conozcas bien los riesgos que tienes en tu trabajo y sepas qué tienes que hacer en situaciones de peligro, para poder protegerte a ti mismo y a los demás.

Esta guía ha sido elaborada por la Federación de Enseñanza de CCOO con la financiación de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales.

Si tienes alguna duda, contacta con la sede de CCOO más cercana.

2 Orden y limpieza

Nuestro lugar de trabajo debe estar ordenado y limpio para no hacernos daño.

Recomendaciones

- No dejes las cosas en medio, te puedes tropezar.
- No dejes nada en escaleras o puertas, te puedes tropezar.

- Cuando se te caiga algún líquido, límpialo cuanto antes.
- Utiliza papeleras adecuadas para cada tipo de residuo.

3 Caídas al mismo nivel

El suelo debe estar en buen estado. Si está sucio o hay cosas en medio, te puedes caer.

Recomendaciones

- Utiliza el calzado adecuado. Tiene que ser cómodo y que no resbale. Mantenlo bien atado.

- Si tu empresa te da el calzado, úsalo siempre.
- No corras y fíjate dónde pisas.
- Si se te caen líquidos o comida al suelo, límpialos.

4 Caídas de altura

Si trabajas en altura, puedes caerte.

Recomendaciones

- Utiliza escaleras en buen estado.

- Coloca la escalera donde el suelo sea estable. Que no se quede la escalera coja.
- Nunca te subas a cajas, sillas, mesas, etc.

- No te subas a la escalera cargando pesos, puedes caerte.
- Sube siempre de frente.
- Cuando subas o bajes por la escalera, agárrate a la barandilla.

5 Cargas

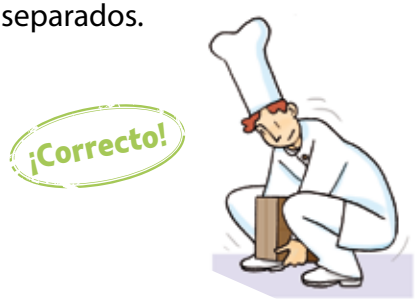
Las cargas son objetos pesados. Cuando las cojas, debes ir con cuidado para no hacerte daño.

Recomendaciones

Para levantar una carga:

- Agáchate con la espalda recta, flexionando las rodillas.
- No gires la cintura cuando vayas cargado.
- Si la carga es muy pesada o voluminosa, pide ayuda, ¡entre dos es más fácil!
- Utiliza carros o transpaletas cuando puedas.
- Coge la carga con las manos secas.
- Si llevas un carro, es mejor empujarlo que tirar de él.

Apoya bien los pies en el suelo y tenlos un poco separados.



Coge la carga con las dos manos y súbela lo más cerca posible de tu cuerpo.

¡Impúlsate hacia arriba con las piernas, no con la espalda!

6 Choques y golpes

En el trabajo puedes golpearte contra otros compañeros, con objetos o vehículos.

Recomendaciones

- Camina por las zonas habilitadas para peatones.
- Obedece las señales.
- Mira antes de cruzar las vías de vehículos.

- Si llevas un carro, carretilla o transpaleta, ten cuidado, no corras. Así no chocarás con nadie.
- Almacena las cargas por pesos:
  - Las que pesen más, en las estanterías más bajas.
  - Las que pesen menos, en las estanterías altas.
  - No sobrecargues las estanterías.
  - Si notas que las estanterías no son estables, ¡avisa a tu jefe!

7 Cortes y pinchazos

Cuando trabajes con cuchillos o tijeras puedes cortarte o pincharte.

Recomendaciones

- Utiliza guantes cuando sea necesario.
- Evita distracciones. ¡Por un descuido puedes hacerte daño!
- Utiliza el cuchillo adecuado a cada tarea.
- Corta encima de una superficie adecuada.

- No aprietes bolsas de basura con las manos, puedes cortarte o pincharte.
- Si se rompe algún objeto nunca recojas los trozos con las manos.
- Avisa a tu jefe si hay algún cuchillo o utensilio en mal estado.
- Guarda los utensilios cortantes en su sitio después de usarlos.
- Lávate las manos siempre antes y después de trabajar. También después de tocar la basura.

8 Quemaduras

En tu trabajo estás en contacto con superficies calientes y fuego que pueden quemar y hacerte daño.

Recomendaciones

- Ten cuidado con los mangos de sartenes y ollas. Deja los mangos de las sartenes colocados hacia adentro para no golpearlos sin darte cuenta.
- Cuando utilices el horno y el microondas, usa sólo la vajilla adecuada.
- Si tienes que pasar aceite de un recipiente a otro, hazlo cuando esté frío.
- No llenes recipientes hasta el borde.
- Nunca eches agua encima de una sartén caliente.
- Cuando salgan llamas de una sartén, tápala con una tapa. ¡Nunca tires agua!

Utiliza manoplas para agarrar utensilios calientes.

9 Cámaras frigoríficas

Cuando debas entrar en una cámara frigorífica puedes coger frío.

Recomendaciones

- Ponte la ropa de abrigo obligatoria antes de entrar.
- No cierres la puerta sin comprobar que se puede abrir desde dentro.

- Lleva zapatos adecuados: con suela antideslizante y bien sujetos al pie.

10 Productos de limpieza

Los productos de limpieza pueden ser peligrosos si no los utilizas bien.

Recomendaciones

- Utiliza sólo los productos que te hayan autorizado usar.
- Lee las etiquetas. Si no las entiendes, pregunta.
- No mezcles productos.
- Lávate muy bien las manos cuando acabes de utilizarlos.

- Si es necesario, utiliza los equipos de protección como guantes, mascarilla o gafas.
- Tapa bien los recipientes después de usarlos.
- Cuando trasvases un producto utiliza un recipiente adecuado y etiquétalo.

11 Contactos eléctricos

Al utilizar aparatos eléctricos y electrodomésticos debemos tener cuidado para no sufrir una descarga.

Recomendaciones

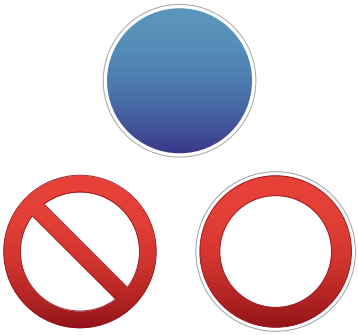
- Nunca utilices aparatos eléctricos o electrodomésticos con las manos mojadas.
- No tengas bebidas cerca, pueden derramarse encima. Si ocurriera, límpialo inmediatamente.
- No enchufes demasiados aparatos en el mismo enchufe.
- Cuando quieras desenchufar un aparato, no tires del cable, estira de la clavija.
- Si crees que algún aparato no funciona bien o hay cables en mal estado, avisa a tu jefe.
- Si puedes, desconecta los aparatos que no uses.

12 Emergencias: señalización

Es importante que conozcas el significado de las señales que puedes encontrarte en el trabajo.
Puedes saber qué significa una señal según su color y forma:

- **Rojo:** prohibición. También sirve para saber dónde están las mangueras y extintores contra incendios.
- **Amarillo:** peligro o precaución.
- **Verde:** salida de emergencia.
- **Azul:** obligación.

Triangular:
advertencia



Redonda:
prohibición y obligatoriedad

Rectangular: salida de emergencia, extintores y mangueras contra incendios

13 Emergencias: cómo actuar

En caso de producirse una emergencia, como un accidente o un incendio, debes estar preparado y seguir las NORMAS:

- Sigue las instrucciones del responsable de la evacuación.
- Mantén la calma, no corras.

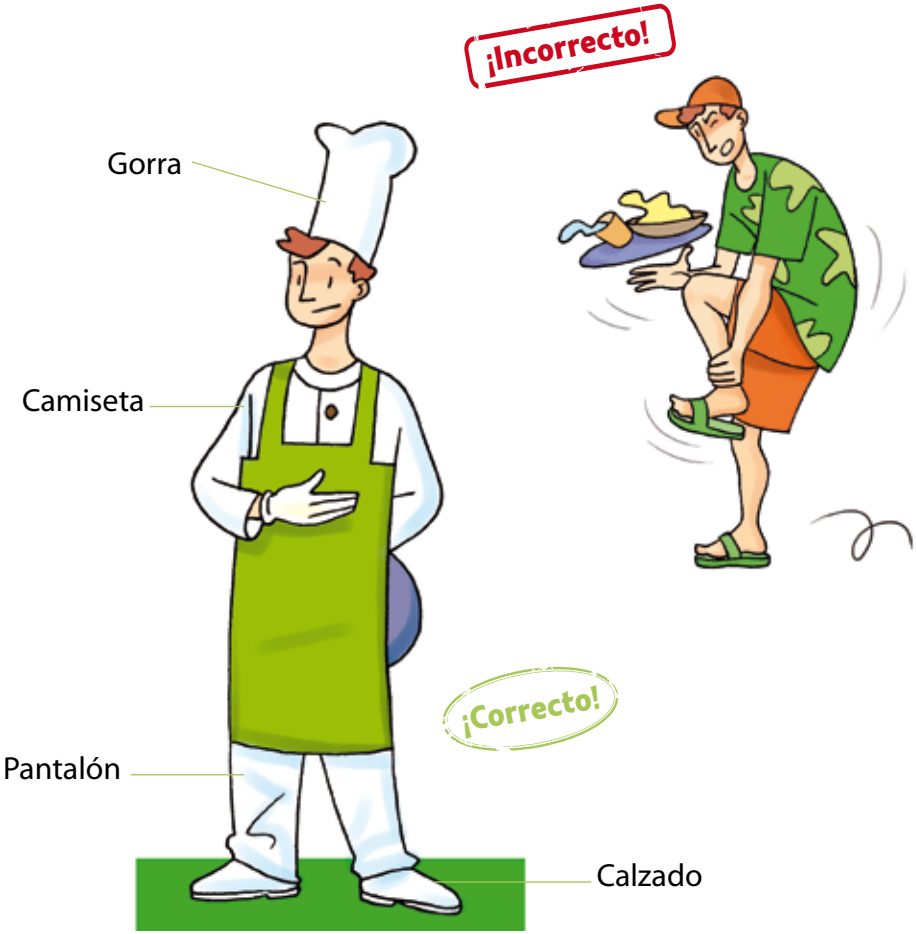
- Ve a la salida de emergencia más próxima.

- No utilices los ascensores.
- Una vez fuera, espera a que te digan cuándo puedes volver a entrar.

14 Equipos de protección

Los equipos de protección individual ayudan a protegerte en tu trabajo.

- Si tu empresa te proporciona ropa de trabajo, guantes o calzado de seguridad debes utilizarlos y cuidar de ellos.



Test

1. ¿Qué debes hacer si se derrama algún líquido en el suelo?

- ☐ a. Nada, ya se secará.
- ☐ b. Limpiarlo inmediatamente o avisar para que alguien lo limpie.
- ☐ c. Poner papeles y cajas encima para que se seque.

2. ¿El tipo de calzado es importante para evitar accidentes en el trabajo?

- ☐ a. Si, debe ser calentito en invierno y fresco en verano.
- ☐ b. No, lo importante son otras cosas, no los zapatos que llevas.
- ☐ c. Si, debe ser adecuado al trabajo, llevarlo bien atado, cómodo y que no resbale.

3. Cuando tengas que entrar en la cámara frigorífica…

- ☐ a. Me pondré la ropa de abrigo adecuada
- ☐ b. No hace falta abrigarse, se está muy poco rato
- ☐ c. Me pondré la ropa de abrigo y comprobaré que la puerta se abre desde dentro

4. Al acabar de usar un cuchillo o tijera, ¿cómo lo debes guardar?

- ☐ a. Hay que dejarlo encima de la mesa para que se vea.
- ☐ b. Hay que dejarlo en el fregadero.
- ☐ c. En un lugar adecuado (cajón, soporte) donde no pueda cortarse nadie por accidente.

5. Cuando vayas a usar un producto químico de limpieza, ¿qué es lo primero que debes hacer?

- ☐ a. Comprobar que es una marca conocida.
- ☐ b. Preguntar a mi jefe como usarlo correctamente.
- ☐ c. Comprobar si huele bien.

6. Cuando tengas que sacar una bandeja caliente del horno, ¿cómo lo harás?

- ☐ a. Esperaré a que se enfríe aunque la comida no esté tan buena.
- ☐ b. La cogeré con un trapo de cocina.
- ☐ c. Pediré un guante que resista temperaturas altas.

7. Si estás cocinando y de repente salen llamas de la sartén, ¿qué harás?

- ☐ a. Acercarme para comprobar como queda la comida.
- ☐ b. Poner una tapa encima de la sartén, bajar el fuego y avisar al jefe.
- ☐ c. Echar agua.

8. Cuando desenchufes un electrodoméstico, ¿cómo lo harás?

- ☐ a. Estirando del cable.
- ☐ b. No hace falta desenchufarlos, así siempre están a punto para usarse.
- ☐ c. Estirando de la clavija.

Solución
1.b / 2.c / 3.c / 4.c / 5.b / 6.c / 7.b / 8.c

Con la financiación de:

FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Esta publicación se realiza en el marco de la acción AE-0119/2010 con la financiación de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales

CCOO enseñanza