



**BUENAS  
PRÁCTICAS  
EN PREVENCIÓN DE  
RIESGOS LABORALES**

**EN EL  
SECTOR DE LA  
HOSTELERÍA**



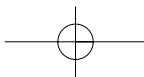
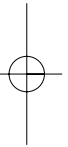
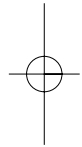
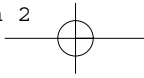


## BUENAS PRÁCTICAS EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (BPPRL) EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA

### ÍNDICE

I.-	Generalidades .....	3
II.-	Las buenas prácticas en prevención de riesgos laborales (BPPRL) .....	3
III.-	Definición de BPPRL .....	4
IV.-	Constitución de las BPPRL .....	5
	1.- Introducción .....	5
	2.- Organización y personal adscrito al estudio .....	6
	3.- Programa de garantía de calidad .....	6
	4.- Realización de las BPPRL .....	7
	4.1.- Han sido tomadas de la bibliografía especializada	
	4.2.- Se trata de la aplicación de una normativa específica y característica	
	4.3.- Procedimientos normalizados de trabajo	
	4.4.- Instrucciones o normas de Prevención	
V.-	Informe final .....	10
VI.-	Archivos. Almacenamiento y Conservación de Registros .....	10
VII.-	Ejemplos de BPPRL en la Hostelería .....	11
	1.- Orden y limpieza en el sector de la hostelería	
	2.- Manipulación de alimentos	
	3.- Manipulación de los productos de limpieza	
	4.- Manejo manual de cargas	
	5.- Riesgo de contacto eléctrico	
	6.- Riesgo de corte	
	7.- Riesgo de quemadura	
	8.- Prevención de incendios en el sector de la hostelería	
	9.- Utilización de cámaras frigoríficas	
VIII.-	Conclusiones .....	30
IX.-	Adaptación de las BPPRL a las Pymes .....	30
X.-	Documentos que se emiten al realizar una BPPRL y han de ser archivados como primarios .....	31
XI.-	Bibliografía .....	32





## BUENAS PRÁCTICAS EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES SECTOR DE LA HOSTELERÍA

### I.- GENERALIDADES

El procedimiento o la metodología de trabajo que vamos a desarrollar en el presente documento lo hemos denominado buenas prácticas en prevención de riesgos laborales (BPPRL) y se ha tomado, intentando la extrapolación correspondiente, de las denominadas buenas prácticas de laboratorio, en inglés "Good Laboratories Practices" o GLP, que hace cerca de 30 años fueron adoptadas por los laboratorios de investigación clínica y constituyeron un hito de especial importancia, revolucionando los conceptos del "buen hacer" y sentando las bases para conseguir un nivel de calidad aceptable y aceptado por las Administraciones Públicas (inicialmente la FDA de los EE.UU.) y posteriormente la OCDE y la Unión Europea, incluyendo naturalmente España.

Aun cuando los procedimientos de las GLP fueron creados y desarrollados por y para los laboratorios clínicos, su metodología es extrapolable y aplicable a otras muchas parcelas de la ciencia, teórica y aplicada, y en el presente trabajo se verá como también es una metodología aplicable a la Prevención de Riesgos Laborales. Esta nueva metodología nos permitirá comenzar a desarrollar aplicaciones que nos lleven a la disminución de la siniestralidad y, en definitiva, a un mejor resultado en la aplicación de las normas y principios que se derivan de la aplicación de la Ley 31/1995 y de los distintos decretos y órdenes que la desarrollan.

### II. - LAS BUENAS PRÁCTICAS EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (BPPRL)

Algunos autores definen Buenas Prácticas como "Se trata de **métodos de gestión o prácticas**



**concretas** que se estén aplicando dentro del centro de trabajo y que consiguen mejorar las condiciones de trabajo y/o reducir los riesgos. Deben ser efectivas. Debe tratarse de soluciones que han demostrado su efectividad en su aplicación práctica. Buena práctica es tanto aquella que no constituye una obligación legal como aquella que es especialmente apropiada para cumplir de manera efectiva con una obligación legal. Lo relevante es que mejore las condiciones de trabajo o que reduzca los riesgos laborales. En definitiva, se trata simplemente de **actuaciones puestas en marcha en una empresa que han sido efectivas para mejorar las condiciones de trabajo o para reducir los riesgos y que podrían servir de ejemplo a otras empresas**".

Definición con la que estamos de acuerdo plenamente, pero además de esto, pretendemos que una buena práctica siga siempre una metodología que nos permita asegurar su calidad; en definitiva que no sólo sea buena práctica por su título.

## BUENAS PRÁCTICAS EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Para que un estudio pueda ser denominado como buena práctica, ha de cumplir los requisitos siguientes:

1. Haber sido creado teniendo en cuenta toda la legislación referente a sus objetivos y contenidos, y después de haber revisado toda la bibliografía importante y de confianza publicada alrededor del tema en estudio.
2. Tener plenamente definidos a los responsables y personal que intervengan en el estudio.
3. Definir perfectamente los criterios de garantía de calidad que se aplicarán desde el principio hasta el final del estudio.
4. Haber definido con claridad los riesgos a eliminar o disminuir o, en su caso, la aplicación a la prevención de riesgos laborales.
5. Realizar el informe final y archivar todos los datos, Informes y, en general, todo lo acaecido relevante a lo largo del trabajo.

Seis son, en resumen, las condiciones que debemos exigir a una práctica, para poderla considerar una "buena práctica":

1. Estudio y **análisis del problema** a resolver, repasando la normativa y la bibliografía disponible.
2. Designación de las **personas responsables** y ejecutoras del estudio.
3. Establecimiento **del sistema de garantía de calidad**.
4. **Realizar la buena práctica**, definiendo los riesgos o procedimientos que se trata de mejorar o eliminar, incluyendo, cuando existan, los procedimientos normalizados de trabajo (PNT) y las instrucciones de seguridad.
5. Elaboración del **informe**.
6. **Archivo** de la documentación.

La esencia de esta metodología y lo que en definitiva permite la calificación de "buena práctica" se encuentra en el sistema de aseguramiento de la calidad, que actúa desde el diseño hasta el informe final del estudio y en la utilización de los PNT (procedimientos normalizados de trabajo).

Las buenas prácticas han de ser aplicadas por todas las empresas, cualquiera que sea el tamaño de ésta, y si bien en la gran empresa o en la empresa de tamaño medio se encuentran unas estructuras propias, calidad, prevención, etc., que facilitan la aplicación de las buenas prácticas, en la empresa pequeña o PYME, con las equivalencias correspondientes, también podemos realizar las buenas prácticas en Prevención de Riesgos Laborales.

### III. - DEFINICIÓN DE BPPRL

Las buenas prácticas en prevención de riesgos laborales (BPPRL) son sistemas de trabajo, organización y condiciones bajo las cuales los estudios en PRL se planifican, realizan, controlan, registran y presentan.

El objetivo de las BPPRL es asegurar la calidad e integridad de todos los datos obtenidos durante un estudio determinado.

Las BPPRL pueden ser un procedimiento para eliminar los riesgos en una fase determinada de los trabajos, o cubrir un aspecto determinado de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, o de la normativa específica de un sector, de una máquina, etc. Además:

1. Las BPPRL pueden ser consecuencia de una norma de obligado cumplimiento, tanto interno derivado de las actuaciones del Servicio de Prevención, como externo derivado de una normativa oficial.
2. Las BPPRL deben garantizar la calidad de todos los estudios.
3. Las BPPRL deben contribuir significativamente a la elaboración de un informe final.



#### IV. - CONSTITUCIÓN DE LAS BPPRL

Las BPPRL constan de diferentes apartados que, de forma general, serán:

1. Introducción
2. Organización y personal adscrito al estudio
3. Programa de garantía de calidad
4. Realización del estudio. Análisis de riesgos y sus soluciones
5. Realización del informe a partir de los datos del estudio
6. Archivos. Almacenamiento y conservación de registros

##### ► 1.- Introducción:

Inicialmente en esta sección se describe cuál es el objetivo de BPPRL y cuáles son sus campos de aplicación. Su objeto es obtener datos sobre los riesgos analizados y buscar los procedimientos para eliminar dichos riesgos.

En una segunda parte de esta sección, se relacionan las definiciones más importantes de los términos que se emplean en las BPPRL, tanto en

lo que respecta a la organización del estudio como a la naturaleza de los riesgos a eliminar.

También se deben recoger en esta primera sección la normativa oficial específica, si existe, y las recomendaciones internas que pueden provenir de la dirección de la empresa, del Comité de Seguridad y Salud, del Servicio de Prevención interno, o incluso de las conclusiones de una auditoría.

Es conveniente definir los términos que se van a utilizar en las BPPRL, a modo de glosario inicial y para que no existan dudas sobre los contenidos y alcance de cada uno de ellos; así definiremos los términos siguientes:

1. Definición de las BPPRL
2. Términos pertenecientes a la organización de la empresa
3. Términos pertenecientes al estudio
4. Términos pertenecientes a los riesgos y materiales

## BUENAS PRÁCTICAS EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### ▶ 2.- Organización y personal adscrito al estudio

El apartado de organización debe contener las medidas necesarias para asegurar la integridad y calidad del estudio. Según éste, tras la realización de un estudio conforme a las BPPRL, deben existir tres órganos independientes con responsabilidades específicas:

- ✓ La dirección de prevención o de recursos humanos, que se responsabiliza específicamente sobre la disponibilidad de personal y medios necesarios para el estudio y es el órgano que debe designar al director del estudio y aprobar el programa de la Unidad de Garantía de Calidad (UGC), asegurando que se corrijan las deficiencias observadas por la misma.
- ✓ El director del estudio, que es el responsable de la calidad técnica del desarrollo del estudio.
- ✓ Responsabilidades del personal implicado en el estudio, los cuales también deben observar que los ensayos o técnicas a seguir por ellos lleguen al final de la experiencia siguiendo exactamente lo descrito en el protocolo o procedimientos normalizados de trabajo.

#### Responsabilidades de la dirección de la empresa

La dirección de la empresa debe asegurarse de que se cumplan los principios de las Buenas Prácticas en Prevención de Riesgos Laborales dentro de sus instalaciones.

Como mínimo deberá asegurarse de que se cumplan los siguientes puntos:

- a) Velar por que haya suficiente personal cualificado, así como que las instalaciones, equipamientos y materiales sean los apropiados.
- b) Asegurarse de que el personal entiende claramente las funciones que ha de realizar, dando, en su caso las instrucciones oportunas para llevarlas a cabo.
- c) Tomar las medidas necesarias para que se apliquen en todo momento las normas de salud y seguridad vigentes, tanto nacionales como internacionales.
- d) Asegurarse de que en su centro se han confeccionado los Procedimientos Normalizados de Trabajo (PNT) y, posteriormente, que se siguen y cumplen.

### ▶ 3. Programa de garantía de calidad

La formación de este programa es un requisito fundamental para el establecimiento de las BPPRL. Su objetivo principal es monitorizar y asegurar a la dirección que las instalaciones, equipamientos, personal, métodos, informes, etc., se realizan según se establece en los protocolos y los procedimientos normalizados de trabajo y por lo tanto cumplen las normas de las BPPRL. Una de las premisas fundamentales es que el personal de la Unidad de Garantía de Calidad (UGC) sea independiente del estudio y libre de informar al personal responsable.

En el caso de una PYME, es necesario asegurar sólo una cosa: "La persona que realiza el control de calidad, que puede ser desde un trabajador designado hasta el propio empresario, no participa directamente en la ejecución de la BPPRL".

#### ► 4. Realización de las BPPRL

Las buenas prácticas son cualquier estudio en materia de prevención de riesgos laborales, y pueden ser encuadradas en diversos campos dentro de una amplia gama de posibilidades. Así podemos estudiar cómo reducir o eliminar un riesgo determinado, cómo mejorar la formación específica de un trabajador, cómo mejorar el clima sociolaboral de un centro de trabajo, cómo mejorar la gestión de la prevención, etc.

La característica esencial de las BPPRL es la eliminación de los riesgos laborales cuando sea posible y, en cualquier caso, la disminución del riesgo y del daño. Es una nueva metodología, que se puede distinguir de la utilizada hasta ahora, por la necesidad de asegurar la calidad a todo lo largo del estudio y por la utilización de los procedimientos normalizados de trabajo. Pero el objetivo sigue siendo el mismo, "eliminar el riesgo laboral".

Lógicamente antes de comenzar cualquier estudio, en este área, hay que saber cuáles son los riesgos que tratamos de eliminar. Por lo tanto, el procedimiento se ha iniciado ya con la evaluación de riesgos y un aspecto concreto de esta evaluación es el de las BPPRL que tratamos de poner en marcha. En otras ocasiones estas BPPRL se realizan sobre algún tema genérico, por ejemplo formación del trabajador, modelo de gestión, etc., cuyo fin se implica dentro de la política de prevención de la empresa o dan respuesta (por ejemplo, formación) a una necesidad legal de la prevención de riesgos laborales en la misma.

Sean cuales sean las medidas para evitar y controlar los riesgos que se hayan adoptado, hay que mantenerlas a través de unos procedimientos de vigilancia y comprobación, que aseguren su funcionamiento correcto.

Las buenas prácticas pueden responder a alguno de los supuestos siguientes:

1. Han sido tomadas de la bibliografía especializada
2. Se trata de la aplicación de una normativa específica y característica
3. Se trata de la aplicación de un procedimiento normalizado de trabajo o PNT
4. Se trata de la realización de unos trabajos que incluyen diversos PNT
5. Se trata de crear unos PNT nuevos
6. Se trata de la aplicación de unas normas o instrucciones de seguridad

##### 4.1.- Han sido tomadas de la bibliografía especializada

La amplia bibliografía, cada vez más abundante, en Prevención de Riesgos Laborales permite extraer nuevos ejemplos o experiencias de materias que podrían ser objeto de una Buena Práctica.

##### 4.2.- Se trata de la aplicación de una normativa específica y característica

Por ejemplo, si nuestra empresa es de construcción y utilizamos armarios suspendidos, se trata de aplicar la normativa sobre "Medidas de seguridad en la utilización de armarios suspendidos".

## BUENAS PRÁCTICAS EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



### 4.3.- Procedimientos normalizados de trabajo

Son todos aquellos procedimientos escritos que dicen cómo deben realizarse las distintas fases de los trabajos propios de cada puesto, sección o departamento. Así, por ejemplo, "Cambio de los neumáticos de un vehículo".

Cuando se puedan utilizar los PNT, se deben siempre utilizar. Hay que considerar que los objetivos principales de los procedimientos normalizados de trabajo (PNT) son tres:

1. Reducir los riesgos de equivocación por parte de las personas que realizan el estudio
2. Estandarizar los métodos
3. Minimizar la introducción de pequeños errores

Dentro de las regulaciones BPPRL los procedimientos normalizados de trabajo (PNT) son muy importantes, ya que aseguran el cumplimiento de las técnicas de rutina de forma normalizada y permiten conocer los métodos utilizados con claridad. También permiten la continuidad profesional del personal hacia distintas técnicas y minimizan la influencia que pudiera existir por el cambio de personal en un momento dado.

Vamos a describir, a modo de ejemplo, un PNT, insistiendo sobre los temas de prevención, que son los que ahora nos interesan:

#### ☑ Cambio de neumáticos:

1. Introducir el coche y dejarlo sobre las señales del elevador hidráulico
2. Parar el motor
3. Poner el freno de mano y una velocidad
4. Bajarse del vehículo
5. Poner los calzos (si es necesario)
6. Levantar el vehículo
7. Quitar la rueda con la pistola neumática
8. Llevar la rueda a la máquina
9. Quitar el neumático usado
10. Poner el neumático nuevo
11. Inflar a sobrepresión el neumático nuevo hasta que ajuste sobre la llanta
12. Controlar la presión del neumático
13. Poner la rueda nueva con la pistola neumática
14. Repetir los pasos del 6 al 12 con cada rueda
15. Bajar el vehículo
16. Quitar los calzos
17. Montar en el coche
18. Aparcar el vehículo o llevarlo a otra zona del taller

Suponiendo que la tarea ha sido completamente subdividida en otras más simples, que a su vez no admiten descomposición, hay que formar una tabla con las columnas siguientes:

1. Tarea elemental
2. Materiales necesarios
3. Herramientas necesarias
4. Riesgos
5. Medidas de protección

Haciendo corresponder cada tarea elemental con sus correspondientes, materiales, herramientas, riesgos y medidas de protección, tendremos un procedimiento normalizado de trabajo o PNT.

SECTOR DE LA HOSTELERÍA

PROCEDIMIENTO NORMALIZADO DE TRABAJO: CAMBIO DE NEUMÁTICOS					
Nº	Tarea elemental	Materiales necesarios	Herramientas necesarias	Riesgos	Medidas de protección
1	Introducir el coche y dejarlo sobre las señales del elevador hidráulico			Atropello	Conducir con precaución
2	Parar el motor				
3	Poner el freno de mano y una velocidad		Manual	Atropello	Verificar la inmovilidad
4	Bajarse del vehículo				
5	Poner los calzos (si es necesario)	Calzos	Manual		
6	Levantar el vehículo		Gato o elevador hidráulico	Caída de objetos	Asegurar el vehículo antes de levantarlo. Alejarse de la base de alzado
7	Quitar la rueda con la pistola neumática		Pistola neumática	Golpes. Ruido	Asegurar mangueras y pistola. Protección auditiva
8	Llevar la rueda a la máquina	Rueda vieja	Manual	Cargas	Manejo de cargas
9	Quitar el neumático usado		Máquina especial	Golpes	Adiestramiento en el manejo de la máquina
10	Poner el neumático nuevo	Neumático	Máquina especial	Golpes	Adiestramiento en el manejo de la máquina
11	Inflar a sobrepresión el neumático nuevo hasta que se ajuste a la llanta		Sistema de aire a presión	Golpes de objetos	Alejarse del neumático cuando se infla a sobrepresión y protegerse (peligro de estallido del neumático)
12	Controlar la presión del neumático		Manómetro del sistema		
13	Poner la rueda nueva con la pistola neumática	Rueda nueva	Pistola neumática	Cargas. Golpes y ruido	Revisar el sistema de la pistola hidráulica. Protección auditiva
14	Repetir los pasos del 6 al 12 con cada rueda				
15	Bajar el vehículo		Gato. Sistema elevación	Aplastamiento	Salir de la base de elevación
16	Quitar los calzos		Manual		
17	Montar en el coche				
18	Aparcar el vehículo o llevarlo a otra zona del taller			Atropello	Conducir con precaución

En los procedimientos normalizados de trabajo buscaremos con especial empeño los riesgos a que pueda estar sometido el trabajador, por improbables que éstos sean, porque serán el objetivo primordial de las BPPRL, y no el procedimiento en sí.

**4.4.- Instrucciones o normas de Prevención**

En muchas ocasiones más que un procedimiento normalizado de trabajo, lo que requiere que éste tenga una cierta entidad, se dan unas instrucciones de prevención que afectan a un conjunto de trabajadores que, desarrollando su actividad, en un mismo sector (por ejemplo hostelería), realizan

al cabo de su jornada laboral múltiples trabajos. Por ejemplo "Orden y limpieza en los establecimientos de Hostelería".

En ocasiones es preferible utilizar las instrucciones o recomendaciones de seguridad en lugar de los PNT, ya que estos últimos requieren la pormenorización de todas las fases de una tarea y, en muchas tareas, por su sencillez, resultaría de un detalle excesivo y de poca utilidad.

Así podemos considerar, por ejemplo, las instrucciones en la lucha contra el fuego, en las Hostelería, que transcribimos a continuación:

## BUENAS PRÁCTICAS EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### ☒ INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD: ACTUACIÓN EN EL CASO DE FUEGO EN EL CENTRO DE TRABAJO

- ✓ Si advierte un fuego, pida ayuda accionando el pulsador de alarma o avisando al responsable de su zona del Equipo de Intervención.
- ✓ Mantenga la calma. No grite ni corra. Atienda y siga las instrucciones del equipo de evacuación.
- ✓ Tenga cerca el número de teléfono de los bomberos.
- ✓ Si percibe un fuego, como norma general, no debe intentar apagarlo sólo. Pida ayuda, excepto en el caso de que sea un conato de incendio y vea que es capaz de enfrentarse de manera segura sin que exista riesgo.
- ✓ No utilice agua para apagar un fuego que se haya producido en una sartén con aceite. Tampoco utilice agua en un fuego provocado por electricidad, podría electrocutarse.
- ✓ Diríjase hacia la salida de emergencia, siguiendo las señales de emergencia o el itinerario marcado en el plano. Las puertas cortafuegos facilitan el paso de las personas y protegen contra el fuego.
- ✓ No utilice los ascensores. Si se cortase la corriente el ascensor puede quedar bloqueado entre dos plantas.
- ✓ No abra las puertas que estén calientes. El fuego puede encontrarse detrás de esa puerta.
- ✓ Cierre las puertas a medida que abandona el edificio.
- ✓ El humo se acumula en la parte superior de las salas. En la parte inferior el aire es más respirable. Por eso, si el humo es intenso, camine agachado a la salida tapándose la boca y la nariz con un paño humedecido en agua.
- ✓ Es muy importante que conozca el plan de emergencia para saber las medidas que ha dispuesto la empresa en el caso de que se produzca una emergencia.

### V.- INFORME FINAL

Cuando se ha terminado el estudio se debe proceder a la elaboración del informe final. Las normas BPPRL también deben exponer de una manera exhaustiva y detallada las regulaciones relativas al contenido y forma del informe, relacionando los datos mínimos que deben contener, así como dónde y durante cuánto tiempo debe conservarse toda la documentación.

Todos los datos recogidos y recopilados durante el transcurso del estudio, los cuales forman los "datos

primarios", se deben entregar a la Unidad de Garantía de Calidad para que pueda supervisarlos y de esta forma validar el informe correspondiente.

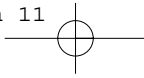
### VI.- ARCHIVOS. ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE REGISTROS

Con respecto a los archivos, las BPPRL deben garantizar la detección completa y rápida de la documentación del estudio, es decir: registros, evaluaciones, correspondencia, fichas tóxicas, etc., por lo menos durante el periodo de tiempo prescrito por la BPPRL.

La última fase de una BPPRL la constituye el archivo. Naturalmente que este archivo puede y debe ser informático, aunque recomendamos que se guarden copias en papel, sobre todos de los documentos originales, que son los únicos que pueden asegurar, ante terceros, que se han cumplido todas las exigencias de una BPPRL.

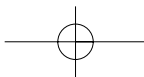
#### Conclusiones:

Como se ha podido observar, las BPPRL se basan en conseguir un aseguramiento de la calidad, desde la fase de diseño de una BPPRL, hasta el informe final y archivo. Esta necesidad de aseguramiento de la calidad, mantenida y reiterada, diferencia de forma esencial lo que aquí hemos denominado buenas prácticas en prevención de riesgos laborales, tomadas y adaptadas de las "Good Laboratories Practices", o GLP, de otras actuaciones que están empezando a aparecer en la bibliografía especializada, que también son denominadas y con razón buenas prácticas, pero que, al carecer sobre todo de sistemas de aseguramiento de la calidad (AC), en la forma explicada anteriormente, se marca una diferencia que nos parece fundamental.



## VII.- EJEMPLOS DE BPPRL EN LA HOSTELERIA

1. ORDEN Y LIMPIEZA EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA
2. MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS
3. MANIPULACIÓN DE LOS PRODUCTOS DE LIMPIEZA
4. MANEJO MANUAL DE CARGAS
5. RIESGO DE CONTACTO ELÉCTRICO
6. RIESGO DE CORTE
7. RIESGO DE QUEMADURA
8. PREVENCIÓN DE INCENDIOS EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA
9. UTILIZACIÓN DE CÁMARAS FRIGORÍFICAS



## 1. ORDEN Y LIMPIEZA EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA

### INTRODUCCIÓN

La hostelería es un sector donde el orden y la limpieza son fundamentales. La suciedad y el desorden de una cocina o una cafetería pueden provocar accidentes, como caídas, choques, etc.

La limpieza no sólo consiste en limpiar la zona de trabajo después de la jornada. Es imprescindible mantener una conducta pulcra durante todo el proceso de cocinado, y no sólo por las infecciones alimentarias que puede acarrear una escasa limpieza, sino por el riesgo que puede suponer para los propios trabajadores. Y esta actitud no sólo se debe aplicar al personal que manipule los alimentos directamente en las cocinas y cafeterías, también al personal de limpieza, al servicio de habitaciones o a los camareros y camareras.

Hay que conocer cuál debe ser el proceso de limpieza de una zona. Estas operaciones no deben constituir por sí mismas una fuente de riesgo para los trabajadores que las efectúen.

### DEFINICIONES

► **Términos relativos al estudio:** establecer las medidas y conductas de trabajo para mantener el orden y limpieza en el centro de trabajo.

► **Términos relativos a los riesgos a controlar:** caídas al mismo nivel, caídas a distinto nivel, golpes contra objetos.

### ORGANIZACIÓN DEL PERSONAL ADSCRITO AL ESTUDIO

► **Responsabilidades de la Dirección:** la Dirección, por medio del responsable de prevención, ha realizado el Plan Normalizado de Trabajo para esta actividad, lo ha difundido entre todos los mandos y trabajadores implicados y ha designado un técnico de prevención o trabajador para el seguimiento continuo de las operaciones.

### PROCEDIMIENTOS NORMALIZADOS DE TRABAJO

- ✓ Todas las zonas de paso, evacuación, pasillos, salidas, escaleras, etc., deben estar libres de obstáculos. En caso de emergencia estos elementos pueden obstaculizar el paso y provocar accidentes.
- ✓ Los lugares de trabajo, como cocinas, barras, comedores, etc., deben tener suelos, paredes y techos de materiales que permitan su limpieza sencilla.
- ✓ Se deben retirar los objetos innecesarios, envases y utensilios que no se usen. Estos utensilios y productos deberán colocarse en estantes y armarios adecuados.
- ✓ Los desperdicios y desechos se eliminarán con rapidez, son una fuente de contaminación para el resto de los alimentos y para las personas.
- ✓ Se colocarán recipientes de desperdicios anticipando el volumen de producción. No se deben acumular las bolsas de basura completas en el interior de la cocina. Se eliminarán a medida que se completan.
- ✓ En el momento en que se produzcan charcos, goteras o derrames, deben limpiarse con la mayor rapidez posible para evitar resbalones.
- ✓ Las tareas de limpieza deben realizarse en ausencia de trabajadores y clientes. Si esto no fuera posible, deben colocarse señales que indiquen que el suelo está mojado. El resto de personas deben respetar estas indicaciones.
- ✓ Una vez fregados los suelos debe procederse a su secado. Un suelo seco evita caídas. En pasillos anchos, se puede fregar primero una mitad y cuando esté seca se friega la otra mitad para permitir el paso, siempre señalizando que el suelo está mojado.
- ✓ No se debe correr por los pasillos o vías. Podemos encontrarnos con personal con bandejas o trasladando material y provocar tropezones o choques.
- ✓ Utilizar calzado antideslizante, bien sujeto al pie y con tacón bajo.
- ✓ En las puertas de vaivén, la salida y la entrada se deben realizar siempre por la derecha.
- ✓ Para alcanzar cualquier objeto de las estanterías de deberán utilizar escaleras o banquetas con peldaños. Nunca se deberán utilizar cajas o sillas.
- ✓ Al entrar en cámaras frigoríficas se deberá encender siempre la luz, evitando entrar a oscuras. Pueden haberse producido derrames de líquidos y resbalar.

Procedimiento normalizado de trabajo	Materiales, Herramientas o Tareas necesarias	Riesgos a eliminar
Todas las zonas de paso deben permanecer libres de obstáculos	Eliminar obstáculos	Golpes contra objetos
Los lugares de trabajo: cocinas, barras, comedores, etc., deben tener suelos, paredes y techos de materiales que permitan la limpieza sencilla de los mismos	Necesidades constructivas	Riesgos biológicos. Caídas al mismo nivel
Se deben retirar los objetos innecesarios, envases y utensilios que no se estén usando. Además deberán colocarse en estantes y armarios adecuados	Diseño y utilización de espacios de almacenamiento	Golpes contra objetos. Caídas de objetos
Los desperdicios y desechos se eliminarán con rapidez	Cubos y bolsas de basuras. EPI: Guantes y mascarilla de protección	Riesgos biológicos
Se colocarán recipientes de desperdicios anticipando el volumen que se puede ir produciendo. No se deben acumular las bolsas de basura completas en el interior de la cocina. Deben eliminarse según se completan	Cubos y bolsas de basuras. EPI: Guantes y mascarilla de protección	Riesgos biológicos
En el momento en que se produzcan charcos, goteras o derrames deben limpiarse con la mayor rapidez posible para evitar posibles resbalones	Fregona EPI: Guantes de protección	Caídas al mismo nivel
Las tareas de limpieza deben realizarse en ausencia de trabajadores y clientes	Señales convenientes	Caídas al mismo nivel
Una vez fregados los suelos debe procederse a su secado. Un suelo seco evita caídas	Fregona y balletas EPI: Guantes de protección	Caídas al mismo nivel
En pasillos suficientemente anchos, se puede fregar primero una mitad y cuando esté seca se friega la otra mitad para permitir el paso, señalizando que el suelo está mojado	Señales convenientes EPI: Guantes de protección	Caídas al mismo nivel
No se debe correr por los pasillos o vías. Podemos encontrarlos con personal llevando bandejas o trasladando material y provocar tropezones o choques	Señales convenientes	Caídas al mismo nivel. Golpes
Utilizar calzado antideslizante, bien sujeto al pie y con tacón bajo	EPI: Calzado de protección antideslizante	Caídas al mismo nivel
En las puertas de vaivén, la salida y la entrada se deben realizar siempre por la derecha	Señales convenientes	Golpes contra objetos Caídas al mismo nivel
Para alcanzar cualquier objeto de las estanterías se deberán utilizar escaleras o banquetas con peldaños. Nunca cajas o sillas	Escaleras y/o banquetas adecuadas	Caídas a distinto nivel
Al entrar en cámaras frigoríficas se deberá encender siempre la luz, evitando entrar a oscuras. Pueden haberse producido derrames de líquidos y resbalar	Necesidades constructivas. EPI: Calzado de protección antideslizante	Caídas a distinto nivel. Golpes contra objetos

► **Director del estudio:** Es el encargado general o responsable del centro.

► **Responsabilidades del personal:** A todos los trabajadores se les ha entregado y explicado el Plan Normalizado de Trabajo. Se les han puesto de manifiesto los riesgos de la operación y la manera de evitarlos.

#### PROGRAMA DE GARANTÍA DE CALIDAD

La Dirección ha designado a un técnico o trabajador como responsable de la calidad del estudio.

#### REALIZACIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA. RIESGOS Y PROCEDIMIENTOS DEL TRABAJO

El responsable de prevención ha informado a todos los trabajadores de todos los riesgos del trabajo y la manera de evitarlos. Asimismo les ha informado del

Procedimiento Normalizado de Trabajo adecuado a la tarea.

#### REALIZACIÓN DEL INFORME

El Director del trabajo (estudio) realizará un informe completo, siguiendo el modelo aprobado, correspondiente a la realización del trabajo. Este informe ha de ser respaldado con la firma y conforme del encargado de la calidad. Se anotarán todas las incidencias y posibles desviaciones del PNT que hayan ocurrido.

#### ARCHIVOS. ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE REGISTROS

El archivo del informe y los documentos primarios (nombramientos, cambios, adendas, PNT firmados, etc.) serán archivados bajo la responsabilidad del técnico de prevención.

## 2. MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

### INTRODUCCIÓN

La manipulación correcta de los alimentos, desde el momento de su adquisición hasta el de su consumo, una vez elaborado, es una responsabilidad de los centros de trabajo del sector de la hostelería que se encuadra dentro de las responsabilidades de la Sanidad Pública. Además de las consecuencias tan negativas sobre la salud del público, de la correspondiente sanción por las autoridades sanitarias, existe una repercusión muy importante sobre la continuidad de la empresa. Por todas estas razones es fundamental manipular adecuadamente los alimentos.

### DEFINICIONES

► **Términos relativos al estudio:** Establecer criterios y recomendaciones para manipular adecuadamente los alimentos que se servirán a los clientes del centro de trabajo.

► **Términos relativos a los riesgos a controlar:** Intoxicaciones alimenticias. Reacciones alérgicas.

### ORGANIZACIÓN DEL PERSONAL ADSCRITO AL ESTUDIO

► **Responsabilidades de la Dirección:** La Dirección, por medio del responsable de prevención, ha realizado el Plan Normalizado de Trabajo para esta actividad, lo ha difundido entre todos los mandos y trabajadores implicados y ha designado un técnico de prevención o trabajador para el seguimiento continuo de las operaciones.

► **Director del estudio:** Es el encargado general o responsable del centro.

► **Responsabilidades del personal:** A todos los trabajadores se les ha entregado y explicado el Plan Normalizado de Trabajo. Se les han puesto de manifiesto los riesgos de la operación y la manera de evitarlos.

### PROGRAMA DE GARANTÍA DE CALIDAD

La Dirección ha designado a un técnico o trabajador como responsable de la calidad del estudio.

### PROCEDIMIENTOS NORMALIZADOS DE TRABAJO

- ✓ Los alimentos deben mantenerse en lugares frescos. Si los alimentos están destinados a ser almacenados en neveras, se controlará la temperatura.
- ✓ No se depositarán alimentos directamente sobre el suelo.
- ✓ Los alimentos no deben almacenarse cerca de productos de limpieza.
- ✓ Los lugares donde se almacenan los alimentos deben tener una buena higiene, orden y limpieza.
- ✓ Los alimentos deben estar protegidos para evitar contaminaciones externas por insectos o animales.
- ✓ Se deben tapar los alimentos durante el proceso de cocinado.
- ✓ Limpie mientras trabaja. Mantenga todos los equipos y superficies limpias.
- ✓ Las máquinas de picar carne y cortar fiambre deberán desmontarse después de cada uso, para eliminar residuos.
- ✓ No emplee paños sucios para limpiar o secar.
- ✓ Los manipuladores de alimentos deben reunir una serie de condiciones a la hora de realizar su trabajo:
  - La higiene personal es muy importante. Las uñas deben estar limpias y cortas, las manos deben lavarse con frecuencia, principalmente al comenzar el trabajo y después de acudir a los servicios.
  - No se debe comer, beber, fumar o mascar chicle durante la manipulación de los alimentos.
  - Se debe evitar hablar sobre los alimentos, y nunca toser o estornudar cerca de ellos.
  - En el proceso de elaboración de los alimentos es frecuente que se produzcan cortes o heridas. Si esto sucede, aplique los primeros auxilios detallados en el apartado de medidas de emergencia y cubra la zona dañada con guantes de goma, vendas impermeables, dediles, etc.
  - La ropa de trabajo debe ser distinta de la de calle. Debe estar limpia, ser ligera y de tejido transpirable, que absorba el sudor, de color claro y fácilmente lavable.
  - El pelo de los manipuladores de alimentos debe estar recogido y protegido con un gorro o con una redecilla.
  - En productos envasados, se deben verificar las etiquetas con datos, número de registro de sanidad, fecha de caducidad, etc.
  - En caso de sospechar que puede estar afectado por una enfermedad infecciosa, ponerlo en conocimiento de un superior.

Procedimiento normalizado de trabajo	Materiales, Herramientas o Tareas necesarias	Riesgos a eliminar
Los alimentos deben mantenerse en lugares frescos. Si los alimentos están destinados a ser almacenados en neveras, se controlará la temperatura.	Neveras. EPI: Guantes de protección	Intoxicación
No se depositarán alimentos directamente sobre el suelo.	EPI: Guantes de protección	Intoxicación
Los alimentos no deben almacenarse junto a productos de limpieza. Cada producto debe tener su estante.	Envases. Diseño y utilización de espacios de almacenamiento. EPI: Guantes y protección	Intoxicación
Los lugares donde se almacenan los alimentos deben conservar una buena higiene, orden y limpieza.	Detergentes. Fregonas y bayetas EPI: Guantes de protección	Intoxicación
Los alimentos deben estar protegidos para evitar contaminaciones externas por insectos o animales.	Papel de aluminio, plástico. EPI: Guantes y mascarillas de protección	Intoxicación
Se deben tapar los alimentos durante el proceso de cocinado.	Tapas. EPI: Guantes y redecillas para el pelo	Intoxicación
Limpie mientras trabaja. Mantenga todos los equipos y superficies limpias.	Material y utensilios de limpieza. EPI: Guantes de protección	Intoxicación
Las máquinas de picar carne y cortar fiambre, deberán desmontarse después de cada uso, para eliminar residuos.	Personal especializado. EPI: Guantes de protección	Intoxicación
No emplee paños sucios para limpiar o secar	Material y utensilios de limpieza	Intoxicación
Todos los equipos de trabajo: hornos, freidoras, microondas, utensilios de cocina, etc., deben limpiarse escrupulosamente.	Material y utensilios de limpieza. EPI: Guantes de protección	Intoxicación
Los manipuladores de alimentos también deben reunir una serie de condiciones a la hora de realizar su trabajo:	Carnet de manipulador de alimentos. Cubrir heridas. EPI: Guantes, mascarillas, redecillas	Intoxicación
- La higiene personal es muy importante. Las uñas deben mantenerse cortas y limpias, las manos deben lavarse con frecuencia, principalmente al comenzar el trabajo y después de acudir a los servicios	Materiales y utensilios de higiene personal. EPI: Guantes y redecillas.	Intoxicación
- No se debe comer, beber o mascar chicle durante la manipulación de los alimentos	EPI: Guantes de protección	Intoxicación
- Se debe evitar hablar sobre los alimentos, y nunca toser o estornudar cerca de ellos.	EPI: Guantes y mascarillas de protección	Intoxicación
- En el proceso de elaboración de los alimentos es frecuente que se produzcan cortes o heridas.	Vendas, impermeables, dediles, guantes, antisépticos	Intoxicación
- La ropa de trabajo debe ser distinta de la de la calle. Debe estar limpia y ser ligera, de tejido transpirable, que absorba el sudor, de color claro y fácilmente lavable.	Ropa adecuada de trabajo. Servicio de limpieza	Intoxicación
- El pelo de los manipuladores de alimentos debe estar recogido y protegido con un gorro o con una redecilla.	Gorro o redecilla.	Intoxicación
- En productos envasados, verificar las etiquetas con datos, número de registro de sanidad, fecha de caducidad, etc.		Intoxicación
- En caso de sospechar que puede estar afectado por una enfermedad infecciosa, ponerlo en conocimiento de un superior.		Intoxicación

### REALIZACIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA. RIESGOS Y PROCEDIMIENTOS DEL TRABAJO

El responsable de prevención ha informado a todos los trabajadores de todos los riesgos del trabajo y la manera de evitarlos. Asimismo les ha informado del Procedimiento Normalizado de Trabajo adecuado a la tarea.

### REALIZACIÓN DEL INFORME

El Director del trabajo (estudio) realizará un informe completo, siguiendo el modelo aprobado, correspondiente a la realización

del trabajo. Este informe ha de ser respaldado con la firma y conforme del encargado de la calidad. Se anotarán todas las incidencias y posibles desviaciones del PNT que hayan ocurrido.

### ARCHIVOS. ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE REGISTROS

El archivo del informe y los documentos primarios (nombramientos, cambios, adendas, PNT firmados, etc.) serán archivados en el departamento de Calidad.

### 3. MANIPULACIÓN DE LOS PRODUCTOS DE LIMPIEZA

#### INTRODUCCIÓN

La manipulación correcta de los productos de limpieza permitirá eliminar los riesgos inherentes a éstos. Hay productos tóxicos por vía digestiva, por vía respiratoria (sofocantes), que afectan a la piel, a las mucosas o a las conjuntivas. Todos ellos han de ser manejados con las debidas precauciones.

#### DEFINICIONES

- ▶ **Términos relativos al estudio:** Establecer las medidas y conductas de trabajo para manipular correctamente los productos de limpieza
- ▶ **Términos relativos a los riesgos a controlar:** Intoxicación por vía digestiva. Intoxicación por vía respiratoria. Dermatitis. Conjuntivitis.

#### ORGANIZACIÓN DEL PERSONAL ADSCRITO AL ESTUDIO

▶ **Responsabilidades de la Dirección:** La Dirección, por medio del director de prevención, ha realizado el Plan Normalizado de Trabajo para esta actividad, lo ha difundido entre todos los mandos y trabajadores implicados y ha designado

un técnico de prevención para el seguimiento continuo de las operaciones.

- ▶ **Director del estudio:** Es el encargado general o responsable del centro.
- ▶ **Responsabilidades del personal:** A todos los trabajadores se les ha entregado y explicado el Plan Normalizado de Trabajo. Se les han puesto de manifiesto los riesgos de la operación y la manera de evitarlos.

#### PROGRAMA DE GARANTÍA DE CALIDAD

La Dirección ha designado a un técnico del Departamento de Calidad como responsable de la calidad del estudio. Este responsable ha recogido los nombramientos del Director del estudio, ha recogido las firmas de todos los integrantes del equipo de trabajo, a los que ha entregado personalmente el procedimiento normalizado de trabajo, etc.

#### REALIZACIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA. RIESGOS Y PROCEDIMIENTOS DEL TRABAJO

El técnico de prevención ha informado a todos los integrantes del equipo de producción de todos

#### ☒ PROCEDIMIENTOS NORMALIZADOS DE TRABAJO

- ✓ No utilice ningún producto sin saber sus características y riesgos.
- ✓ Consulte siempre las etiquetas que acompañan a los productos de limpieza. En estas etiquetas se indica el procedimiento de uso, la composición, sus características y el teléfono de contacto en caso de intoxicación. El teléfono de contacto es el del Instituto Nacional de Toxicología: 91 562 04 20
- ✓ No se debe traspasar el producto de limpieza a envases destinados a contener bebidas o productos alimenticios.
- ✓ Cuando trasvase un producto de limpieza a otro frasco que no vaya destinado a contener bebidas, hágalo lentamente para evitar salpicaduras, vierta el producto sobre el agua y no al revés, y detalle claramente de qué producto se trata y los datos más relevantes de la etiqueta del envase original.
- ✓ No deben mezclarse los productos destinados a la limpieza, como lejías con sulfamán o amoníaco, pues pueden desprender gases peligrosos.
- ✓ Al manipular productos de limpieza, ya sea para limpiar o para trasvasar el líquido de un envase a otro, se deben utilizar equipos de protección como guantes para evitar que los productos entren en contacto con la piel, y/o gafas o pantallas faciales para evitar el riesgo de salpicaduras a los ojos.
- ✓ Coloque los productos de limpieza lejos de las fuentes de calor. Guárdelos bien cerrados y colocados en posición vertical para evitar el vertido del líquido.
- ✓ Durante el proceso de limpieza y al terminar el mismo se deben mantener ventiladas las salas. Si el local tuviese una instalación de ventilación, ésta debe mantenerse en buen funcionamiento y debe poseer un sistema de control que indique las averías que se puedan producir.
- ✓ Cuando utilice productos de limpieza no coma, ni beba, ni fume, ni masque chicle.
- ✓ Después de utilizar productos de limpieza, lávese las manos.

**MÉTODO DE ACTUACIÓN EN EL CASO DE CONTACTO O INGESTIÓN ACCIDENTAL DE PRODUCTOS DE LIMPIEZA**

► Si el producto se ha vertido sobre la piel, debe introducir esta parte del cuerpo en un recipiente con agua fría. Lavar abundantemente cambiando el agua. No debe colocar la parte afectada debajo del chorro del grifo porque el choque del agua contra la piel podría producir más dolor.

► Si el líquido ha salpicado los ojos, lavar con agua abundante durante 10 o 15 minutos.

► No se deben aplicar cremas o pomadas, sólo se debe lavar con agua hasta llegar al centro médico.

► En caso de ingestión, al tratarse de productos corrosivos y tóxicos, no se debe provocar el vómito, puesto que esto dañaría más el aparato digestivo. Se debe diluir el producto bebiendo, al menos, dos vasos de agua.

► En caso de intoxicación por inhalación del producto, lo primero que se debe hacer es salir de la habitación. Si el trabajador está ya inconsciente hay que sacarle de la zona, llevarle a un lugar ventilado, pedir inmediatamente ayuda sanitaria y comprobar las constantes vitales del accidentado.

Procedimiento normalizado de trabajo	Materiales, Herramientas o Tareas necesarias	Riesgos a eliminar
No utilice ningún producto sin saber sus características y riesgos	Productos debidamente etiquetados	Intoxicación
Consulte siempre las etiquetas que acompañan a los productos de limpieza. En estas etiquetas se indica el procedimiento de uso, la composición, sus características y el teléfono de contacto en caso de intoxicación. El teléfono de contacto es el del Instituto Nacional de Toxicología: 91 562 04 20	Productos debidamente etiquetados	Intoxicación
No se debe traspasar el producto de limpieza a envases destinados a contener bebidas o productos alimenticios	Productos debidamente envasados y etiquetados	Intoxicación por vía digestiva
Cuando trasvase un producto de limpieza a otro frasco que no vaya destinado a contener bebidas, hágalo lentamente para evitar salpicaduras, vierta el producto sobre el agua y no al revés, y detalle claramente de que producto se trata y los datos más relevantes de la etiqueta del envase original	Envases y etiquetas adecuados. EPI: Guantes, gafas o pantallas y mascarillas de protección	Quemaduras
No deben mezclarse los productos destinados a la limpieza, como lejías con sulfamán o amoníaco, pues pueden desprender gases peligrosos	EPI: Guantes, gafas o pantallas y mascarillas de protección	Intoxicación. Asfixias
Al manipular productos de limpieza, ya sea para limpiar o para trasvasar el líquido de un envase a otro, debe utilizar equipos de protección como guantes para evitar que los productos entren en contacto con la piel, y/o gafas o pantallas faciales para evitar el riesgo de salpicaduras a los ojos	EPI: Guantes, gafas o pantallas y mascarillas de protección	Quemaduras por cáusticos
Coloque los productos de limpieza alejados de las fuentes de calor. Guárdelos bien cerrados y colocados en posición vertical para evitar el vertido del líquido	Diseño y utilización de espacios adecuados de almacenamiento	Incendios
Durante el proceso de limpieza y al terminar el mismo se deben mantener ventiladas las salas. Si el local tuviese una instalación de ventilación, ésta debe mantenerse en buen funcionamiento y debe poseer un sistema de control que indique las averías que se puedan producir	Sistema adecuado de ventilación. Sistema adecuado de control de averías del sistema de ventilación	Intoxicación
Cuando utilice productos de limpieza no coma, ni beba, ni fume, ni masque chicle		Intoxicación por vía digestiva
Después de utilizar productos de limpieza, lávese las manos	Productos de higiene personal	Intoxicación

los riesgos del trabajo y la manera de evitarlos. Asimismo les ha informado de las instrucciones de seguridad para realizar la BPPRL.

**REALIZACIÓN DEL INFORME**

El Director del trabajo (estudio) realizará un informe completo, siguiendo el modelo aprobado, correspondiente a la realización del trabajo. Este informe ha de ser respaldado con la firma y conforme del encargado de la calidad. Se

anotarán todas las incidencias y posibles desviaciones de las instrucciones de seguridad que hayan ocurrido.

**ARCHIVOS. ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE REGISTROS**

El archivo del informe y los documentos primarios (nombres, cambios, adendas, instrucciones de seguridad firmadas, etc.) serán archivados en el departamento de Calidad.

## 4. MANEJO MANUAL DE CARGAS

### INTRODUCCIÓN

La hostelería es un sector donde la manipulación manual de cargas sigue siendo muy frecuente, y donde la ayuda con medios de izado y/o transporte es prácticamente inexistente. Una buena manipulación de cargas permite minimizar los riesgos sobre el aparato locomotor de los trabajadores, y este es el objeto de la BPPRL.

En esta BPPRL se debe formar a los trabajadores en el manejo manual de cargas. Dicha formación tendrá lugar en grupos reducidos (no más de 10), impartida por un monitor especializado (perteneciente al Servicio de Prevención Propio o Ajeno), utilizando el material gráfico necesario y con ejercicios prácticos reales del manejo de cargas de la empresa.

### DEFINICIONES

► **Términos relativos al estudio:** Establecer criterios y recomendaciones para la manipulación manual de cargas en el sector.

► **Términos relativos a los riesgos a controlar:** Lesiones inespecíficas de espalda. Lumbalgias. Hernias discales. Lesiones de los miembros superiores. Esguinces y luxaciones.

### ORGANIZACIÓN DEL PERSONAL ADSCRITO AL ESTUDIO

► **Responsabilidades de la Dirección:** La Dirección, por medio del director de prevención, ha realizado el material didáctico necesario para esta actividad, lo ha difundido entre todos los mandos y trabajadores implicados y ha designado un técnico de prevención para el seguimiento continuo de las operaciones.

► **Director del estudio:** Es el encargado general o responsable del centro.

► **Responsabilidades del personal:** A todos los trabajadores se les ha entregado y explicado el material didáctico preparado e impreso. Se les han

puesto de manifiesto los riesgos de la operación y la manera de evitarlos.

### PROGRAMA DE GARANTÍA DE CALIDAD

La Dirección ha designado a un técnico del Departamento de Calidad como responsable de

#### PROCEDIMIENTOS NORMALIZADOS DE TRABAJO

Los pasos correctos para levantar una carga son:

1. Antes de levantar una carga evalúela analizando el peso y los medios auxiliares disponibles.
2. Colóquese delante de la carga apoyando firmemente los pies en el suelo con las piernas abiertas unos 50 cm.
3. Acérquese a la carga y doble las rodillas manteniendo la espalda recta. Si hace falta, porque la carga es voluminosa o pesa mucho, coloque una pierna adelantada.
4. Agarre la carga con la palma de las manos y la base de los dedos manteniendo las muñecas rectas.
5. Coloque la carga simétricamente.
6. Al subir mantenga la carga lo más pegada al cuerpo posible.
7. Levante la carga poniendo toda la fuerza en las piernas manteniendo la espalda recta y alineada.
8. Ponga en tensión los músculos del abdomen.
9. Aproveche la inspiración para subir. Esto hace que los músculos dorsales trabajen y se adapten al esfuerzo.

#### Y además:

- ✓ No levante la carga por encima de la cintura en un solo movimiento.
- ✓ Transporte la carga manteniendo el cuerpo erguido.
- ✓ Lleve la cabeza con el mentón ligeramente hacia dentro.
- ✓ Acerque la carga al cuerpo.
- ✓ Mantenga los brazos extendidos hacia abajo y lo más tensos posible.
- ✓ Evite girar el cuerpo mientras sostenga la carga. Hágalo mejor con pequeños movimientos de los pies.
- ✓ Si la dimensión de la carga es elevada pida ayuda a otro compañero.
- ✓ Haga levantamientos espaciados en el tiempo.
- ✓ Aproveche el impulso o el peso de la carga para mover el objeto.
- ✓ Ayúdese de mecanismos auxiliares como cinchas, cuerdas y yugos para levantar la carga.
- ✓ No levante pesos excesivos, a partir de 25 Kg. la carga debería ser levantada entre dos personas.

Procedimiento normalizado de trabajo	Materiales, Herramientas o Tareas necesarias	Riesgo
Antes de levantar una carga evalúela analizando el peso y los medios auxiliares disponibles	Medios auxiliares	Sobreesfuerzos Caídas de objetos
Colóquese delante de la carga apoyando firmemente los pies en el suelo con las piernas abiertas unos 50 cm.	EPI: Guantes de protección, faja lumbar y calzado de protección	Sobreesfuerzos Caídas de objetos
Acérquese a la carga y doble las rodillas manteniendo la espalda recta. Si hace falta, porque la carga es voluminosa o pesa mucho, coloque una pierna adelantada	EPI: Guantes de protección, faja lumbar y calzado de protección	Sobreesfuerzos Caídas de objetos
Agarre la carga con la palma de las manos y la base de los dedos, manteniendo las muñecas rectas	EPI: Guantes de protección, faja lumbar y calzado de protección	Sobreesfuerzos Caídas de objetos
Coloque la carga simétricamente	EPI: Guantes de protección, faja lumbar y calzado de protección	Sobreesfuerzos Caídas de objetos
Al subir, mantenga la carga lo más pegada al cuerpo posible	EPI: Guantes de protección, faja lumbar y calzado de protección	Sobreesfuerzos Caídas de objetos
Levante la carga poniendo toda la fuerza en las piernas manteniendo la espalda recta y alineada	EPI: Guantes de protección, faja lumbar y calzado de protección	Sobreesfuerzos Caídas de objetos
Ponga en tensión los músculos del abdomen	EPI: Guantes de protección, faja lumbar y calzado de protección	Sobreesfuerzos Caídas de objetos
Aproveche la inspiración para subir. Esto hace que los músculos dorsales trabajen y se adapten al esfuerzo	EPI: Guantes de protección, faja lumbar y calzado de protección	Sobreesfuerzos Caídas de objetos

la calidad del estudio. Este responsable ha recogido los nombramientos del Director del estudio, ha recogido las firmas de todos los integrantes del equipo de trabajo, a los que ha entregado personalmente el material didáctico preparado al efecto.

#### ARCHIVOS. ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE REGISTROS

El archivo del informe y los documentos primarios (nombramientos, cambios, adendas, material didáctico, etc.) serán archivados en el departamento de Calidad.

#### REALIZACIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA. RIESGOS Y PROCEDIMIENTOS DEL TRABAJO

El técnico de prevención ha informado a todos los integrantes del equipo de producción de todos los riesgos del trabajo y la manera de evitarlos. Así mismo les ha informado del Procedimiento Normalizado de Trabajo que se pondrá en funcionamiento para realizar la acción formativa.

#### REALIZACIÓN DEL INFORME

El Director del trabajo (estudio) realizará un informe completo, siguiendo el modelo aprobado, correspondiente a la realización del trabajo. Este informe ha de ser respaldado con la firma y conforme del encargado de la calidad. Se anotarán todas las incidencias y posibles desviaciones del proceso formativo que hayan ocurrido.



## 5. RIESGO DE CONTACTO ELÉCTRICO

### DEFINICIONES

▶ **Términos relativos al estudio:** Establecer criterios y recomendaciones para evitar el contacto eléctrico tanto directo, como indirecto.

▶ **Términos relativos a los riesgos a controlar:** Contacto eléctrico. Quemaduras. Caídas. Parada Cardíaca.

### ORGANIZACIÓN DEL PERSONAL ADSCRITO AL ESTUDIO

▶ **Responsabilidades de la Dirección:** La Dirección, por medio del director de prevención, ha realizado las instrucciones de seguridad para esta actividad, lo ha difundido entre todos los mandos y trabajadores implicados y ha designado un técnico de prevención para el seguimiento continuo de las operaciones.

▶ **Director del estudio:** Es el encargado general o responsable del centro.

▶ **Responsabilidades del personal:** A todos los trabajadores se les ha entregado y explicado las instrucciones de seguridad. Se les han puesto de manifiesto los riesgos de la operación y la manera de evitarlos.

### PROGRAMA DE GARANTÍA DE CALIDAD

La Dirección ha designado a un técnico del Departamento de Calidad como responsable de la calidad del estudio. Este responsable ha recogido los nombramientos del director del estudio, ha recogido las firmas de todos los integrantes del equipo de trabajo, a los que ha entregado personalmente el procedimiento normalizado de trabajo, etc.

### REALIZACIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA. RIESGOS Y PROCEDIMIENTOS DEL TRABAJO

El técnico de prevención ha informado a todos los integrantes del equipo de producción

de todos los riesgos del trabajo y la manera de evitarlos. Así mismo les ha informado de las instrucciones de seguridad que se pondrán en funcionamiento.

#### ☒ PROCEDIMIENTOS NORMALIZADOS DE TRABAJO

- ✓ La tensión normal de un hotel o una cafetería suele ser de 220 V. Es tensión suficiente para producir una electrocución.
- ✓ Antes de comenzar a trabajar, se deberá realizar un control visual para detectar posibles defectos.
- ✓ Se deberá revisar periódicamente tanto las instalaciones eléctricas como los equipos, por personal especializado.
- ✓ Es más fácil que la corriente eléctrica atraviese el cuerpo cuando esté mojado. Por eso hay que evitar situaciones como tener aparatos eléctricos cercanos a un chorro de agua, o tocar un enchufe con las manos mojadas.
- ✓ No trabaje con máquinas, pisando sobre suelos mojados.
- ✓ No conecte aparatos mojados, o que no se hayan secado aún.
- ✓ Si observa algún cable pelado, informe a sus superiores para que sea arreglado lo antes posible. Y no los utilice, espere a que el problema esté solucionado.
- ✓ Si observa que al utilizar un aparato eléctrico, como una plancha, saltan chispas, sale humo o le da calambre, apáguelo y comunique la avería al jefe de mantenimiento.
- ✓ Evite que se dañen los cables protegiéndolos de fuentes de calor, como los fuegos de las cocinas, o herramientas cortantes.
- ✓ No desconecte los aparatos tirando de los cables. Retírelos siempre por la clavija.
- ✓ En vez de utilizar ladrones para enchufar varias máquinas a la vez, use regletas con interruptor.
- ✓ No utilice máquinas con cables sin clavijas.
- ✓ En las tareas de limpieza de máquinas eléctricas asegúrese de que éstas están desenchufadas.
- ✓ Recuerde que las chapuzas provisionales terminan siendo definitivas.
- ✓ Si se produce un fuego con origen eléctrico nunca utilice agua.
- ✓ En caso de avería o duda avise a un electricista.

Procedimiento normalizado de trabajo	Materiales, Herramientas o Tareas necesarias	Riesgo
Antes de comenzar a trabajar, se deberá realizar un control visual para detectar posibles defectos.	Personal adecuado	Contacto eléctrico
Se deberá revisar periódicamente tanto las instalaciones eléctricas como los equipos, por personal especializado.	Personal adecuado	Contacto eléctrico
Es más fácil que la corriente eléctrica atraviese el cuerpo cuando esté mojado. Por eso hay que evitar situaciones como tener aparatos eléctricos cercanos a un chorro de agua, o tocar un enchufe con las manos mojadas.	Diseño constructivo	Contacto eléctrico
No trabaje con máquinas, pisando sobre suelos mojados.	Orden y limpieza	Contacto eléctrico
No conecte aparatos mojados, o que no se hayan secado aún.	Material de secado	Contacto eléctrico
Si observa algún cable pelado, informe a sus superiores para que sea arreglado lo antes posible. Y no los utilice, espere a que el problema esté solucionado.	Instalación eléctrica adecuada	Contacto eléctrico directo
Si observa que al utilizar un aparato eléctrico, como una plancha, saltan chispas, sale humo o le da calambre, apáguelo y comunique la avería al jefe de mantenimiento.	Herramientas en perfecto estado	Contacto eléctrico indirecto
Evite que se dañen los cables protegiéndolos de fuentes de calor, como los fuegos de las cocinas, o herramientas cortantes.	Instalación eléctrica adecuada	Contacto eléctrico directo
No desconecte los aparatos tirando de los cables. Retírelos siempre por la clavija.		Contacto eléctrico directo
En vez de utilizar ladrones para enchufar varias máquinas a la vez, use regletas con interruptor.	Regletas	Riesgo de incendio por sobrecarga
No utilice máquinas con cables sin clavijas.	Maquinaria adecuada	Riesgo de cortocircuito Incendio. Explosión
En las tareas de limpieza de máquinas eléctricas asegúrese de que éstas están desenchufadas.		Contacto eléctrico indirecto
Recuerde que las chapuzas provisionales terminan siendo definitivas.		Contacto eléctrico
Si se produce un fuego con origen eléctrico nunca utilice agua.	Extintores de Polvo	Contacto eléctrico
En caso de avería o duda avise a un electricista.		Contacto eléctrico. Cortocircuito



### REALIZACIÓN DEL INFORME

El Director del trabajo (estudio) realizará un informe completo, siguiendo el modelo aprobado, correspondiente a la realización del trabajo. Este informe ha de ser respaldado con la firma y conforme del encargado de la calidad. Se anotarán todas las incidencias y posibles desviaciones de las instrucciones de seguridad que hayan ocurrido.

### ARCHIVOS. ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE REGISTROS

El archivo del informe y los documentos primarios (nombramientos, cambios, adendas, PNT firmados, etc.) serán archivados en el departamento de Calidad.

## 6. RIESGO DE CORTE

### INTRODUCCIÓN

En la Hostelería existen muchas herramientas que pueden producir cortes. Los cuchillos, los vidrios, o la picadora de carne son algunos elementos que producen los cortes. Estos tienen consecuencias para el herido y para el cliente, porque el trabajador accidentado es un manipulador de alimentos.

### DEFINICIONES

▸ **Términos relativos al estudio:** Establecer las medidas y conductas de trabajo para evitar los cortes en los trabajadores

▸ **Términos relativos a los riesgos a controlar:** Heridas. Infecciones. Tétanos.

### ORGANIZACIÓN DEL PERSONAL ADSCRITO AL ESTUDIO

▸ **Responsabilidades de la Dirección:** La Dirección, por medio del responsable de prevención, ha realizado las instrucciones de

seguridad para esta actividad, lo ha difundido entre todos los mandos y trabajadores implicados y ha designado un técnico de prevención para el seguimiento continuo de las operaciones.

▸ **Director del estudio:** Es el encargado general o responsable del centro

▸ **Responsabilidades del personal:** A todos los trabajadores se les ha entregado y explicado las instrucciones de seguridad. Se les han puesto de manifiesto los riesgos de la operación y la manera de evitarlos.

### PROGRAMA DE GARANTÍA DE CALIDAD

La Dirección ha designado a un técnico de Prevención como responsable de la calidad del estudio. Este responsable ha recogido los nombramientos del Director del estudio, ha recogido las firmas de todos los integrantes del equipo de trabajo, a los que ha entregado personalmente el procedimiento normalizado de trabajo, etc.

### PROCEDIMIENTOS NORMALIZADOS DE TRABAJO

Para eliminar el riesgo de corte es necesario seguir las instrucciones siguientes:

- ✓ Todas las máquinas nuevas que se compren deben cumplir el Real Decreto 1495/1986, de 26 de mayo, que aprueba el Reglamento de Seguridad de máquinas.
- ✓ Utilice máquinas y utensilios con marcado CE.
- ✓ Utilice las máquinas y herramientas con la finalidad para la que han sido diseñadas.
- ✓ No retire ni anule los resguardos de las máquinas. Están colocados para evitar que se corte.
- ✓ Utilice empujadores para las máquinas que lo necesiten (picadoras, cortafiambres, etc.).
- ✓ La vajilla o cristalería rota o rajada puede producir cortes con facilidad, por lo que deberá retirarse del servicio.
- ✓ No arroje vidrios rotos sin proteger.
- ✓ No utilice cuchillos o tijeras para tareas distintas a su uso.
- ✓ Los cuchillos deben sostenerse por el mango.
- ✓ Utilice cuchillos con mango antideslizante.
- ✓ Al cortar con los cuchillos, utilice tablas o superficies destinadas a ello. No corte directamente sobre la mano.
- ✓ Al cortar una parte más dura del alimento, exteme las precauciones porque es posible que el cuchillo se desvíe.
- ✓ Siempre que vaya a realizar tareas de corte, sitúese en un sitio bien iluminado para ver con claridad lo que está haciendo.
- ✓ Transporte los cuchillos y otros utensilios cortantes en fundas duras destinadas a ello.
- ✓ Cuando deba moverse con un cuchillo sin funda, hágalo con el mismo pegado al cuerpo y con el borde mirando al suelo.
- ✓ Coloque los cuchillos en soportes que cubran el filo.
- ✓ Ordene los cuchillos después de utilizarlos.
- ✓ Limpie los cuchillos con cuidado y a menudo. Dirija la limpieza hacia el filo del cuchillo y no desde el filo. Al fregarlo utilice un guante de malla en la mano que no sujeta el cuchillo.
- ✓ Afíle frecuentemente los cuchillos.
- ✓ No abandone los cuchillos en fregaderos, sobre los alimentos o en las encimeras, cualquiera podría cortarse.
- ✓ Si los cuchillos se caen al suelo, retírese dando un paso hacia atrás. Nunca intente cogerlos en el vuelo.
- ✓ Utilice siempre los cuchillos con las manos secas.
- ✓ Tenga cuidado al abrir las botellas, haciéndolo siempre con las manos y la botella secas.
- ✓ El servicio de limpieza debe tener cuidado con los objetos punzantes y cortantes que puede encontrar al limpiar las habitaciones, las cafeterías, u otras zonas.
- ✓ Recuerde que en los cuartos de baño puede haber cuchillas en los lavabos o en las bañeras.
- ✓ No introduzca las manos en las papeleras para vaciarlas, mejor vuélquelas sobre la bolsa de basura.
- ✓ Recoja las bolsas de basura por la parte superior del cierre. No ponga nunca las manos debajo de la bolsa ni la aplaste.
- ✓ Mantenga las bolsas de basura alejadas del cuerpo.
- ✓ Utilice siempre los EPI's necesarios, guantes de látex o de goma (en las limpiezas), anticorte o de malla (al cortar carne, reponer cámaras, etc.), mandil de malla metálica (para corte de carne, deshuese de jamones, etc.), gafas (para evitar proyecciones de alimentos duros), mandiles, etc.

Procedimiento normalizado de trabajo	Materiales, Herramientas o Tareas necesarias	Riesgos
Todas las máquinas nuevas que se compren deben cumplir el Real Decreto 1495/1986, de 26 de mayo, que aprueba el Reglamento de Seguridad de máquinas	Marcado CE	Corte
Utilice máquinas y utensilios con marcado CE	Marcado CE	Corte
Utilice las máquinas y herramientas con la finalidad para la que han sido diseñadas	Señalización adecuada	Corte
No retire ni anule los resguardos de las máquinas. Están colocados para evitar que se corte		Corte
Utilice empujadores para las máquinas que lo necesiten (picadoras, cortafiambres, etc.)	Empujadores	Corte
La vajilla o cristalería rota o rajada puede producir cortes con facilidad, por lo que deberá retirarse del servicio	Vajilla y cristalería adecuada	Corte
No arroje vidrios rotos sin proteger	Cuchillos adecuados	Corte
No utilice cuchillos o tijeras para tareas distintas a su uso específico	Cuchillos adecuados	Corte
Los cuchillos deben sostenerse por el mango	Cuchillos adecuados	Corte
Utilice cuchillos con mango antideslizante	Utensilios adecuados	Corte
Al cortar con los cuchillos, utilice tablas o superficies destinadas a ello. No corte directamente sobre la mano	Utensilios adecuados	Corte
Al cortar una parte más dura del alimento, extreme las precauciones porque es posible que el cuchillo se desvíe de su camino		Corte
Siempre que vaya a realizar tareas de corte, sitúese en un sitio bien iluminado que le permita ver lo que está haciendo		Corte
Transporte los cuchillos y otros utensilios cortantes en fundas duras destinadas a ello	Utensilios adecuados	Corte
Cuando deba moverse con un cuchillo sin funda, hágalo con el mismo pegado al cuerpo y con el borde mirando al suelo	Utensilios adecuados	Corte
Coloque los cuchillos en soportes que cubran perfectamente el filo	Utensilios adecuados	Corte
Ordene los cuchillos después de utilizarlos	Orden y limpieza	Corte
Limpie los cuchillos con cuidado y a menudo. Dirija la limpieza hacia el filo del cuchillo y no desde el filo. Al fregarlo utilice un guante de malla en la mano que no sujete el cuchillo	Orden y limpieza	Corte
Afile frecuentemente los cuchillos	Utensilios adecuados	Corte
No abandone los cuchillos en fregaderos, sobre los alimentos o en las encimeras, cualquiera podría cortarse	Orden y limpieza	Corte
Si los cuchillos se caen al suelo, retírese dando un paso hacia atrás. Nunca intente cogerlos en el vuelo	Orden y limpieza	Corte
Utilice siempre los cuchillos con las manos secas	Orden y limpieza	Corte
Tenga cuidado al abrir las botellas, haciéndolo siempre con las manos y la botella secas	Orden y limpieza	Corte
El servicio de limpieza debe tener cuidado con los objetos punzantes y cortantes que puede encontrar al limpiar las habitaciones, las cafeterías, u otras zonas	Orden y limpieza	Corte
Recuerde que en los cuartos de baño puede haber cuchillas en los lavabos o en las bañeras	Orden y limpieza	Corte
No introduzca las manos en las papeleras para vaciarlas, mejor vuélquelas sobre la bolsa de basura	Orden y limpieza	Corte
Recoja las bolsas de basura por la parte superior del cierre. No ponga nunca las manos debajo de la bolsa ni la aplaste	Orden y limpieza	Corte
Mantenga las bolsas de basura alejadas del cuerpo	Orden y limpieza	Corte
Utilice siempre los EPI's necesarios, guantes de látex o de goma (en las limpiezas), anticorte o de malla (al cortar carne, reponer cámaras, etc.), mandil de malla metálica (para corte de carne, deshuese de jamones, etc.), gafas (para evitar proyecciones de alimentos duros), mandiles, etc.	EPI: guantes, ropa y gafas de protección	Corte

### REALIZACIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA. RIESGOS Y PROCEDIMIENTOS DEL TRABAJO

El técnico de prevención ha informado a todos los integrantes del equipo de producción de todos los riesgos del trabajo y la manera de evitarlos. Así mismo les ha informado de las instrucciones de seguridad que se pondrán en funcionamiento.

### REALIZACIÓN DEL INFORME

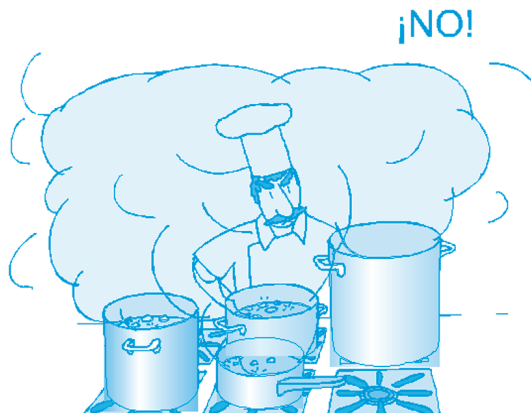
El Director del trabajo (estudio) realizará un informe completo, siguiendo el modelo aprobado,

correspondiente a la realización del trabajo. Este informe ha de ser respaldado con la firma y conforme del encargado de la calidad. Se anotarán todas las incidencias y posibles desviaciones de las instrucciones de seguridad que hayan ocurrido.

### ARCHIVOS. ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE REGISTROS

El archivo del informe y los documentos primarios (nombramientos, cambios, adendas, instrucciones de seguridad firmadas, etc.) serán archivados en el departamento de Calidad.

## 7. RIESGO DE QUEMADURA



### INTRODUCCIÓN

Las quemaduras pueden producirse por calor o frío extremo. Las quemaduras son uno de los riesgos más frecuentes entre los cocineros y en general el personal que trabaja en las cocinas.

### DEFINICIONES

► **Términos relativos al estudio:** Establecer las medidas y conductas de trabajo para evitar las quemaduras.

► **Términos relativos a los riesgos a controlar:** Quemaduras. Infecciones. Tétanos.

### ORGANIZACIÓN DEL PERSONAL ADSCRITO AL ESTUDIO

► **Responsabilidades de la Dirección:** La Dirección, por medio del director de prevención, ha realizado las instrucciones de seguridad para esta actividad, lo ha difundido entre todos los mandos y trabajadores implicados y ha designado un técnico de prevención para el seguimiento continuo de las operaciones.

► **Director del estudio:** Es el encargado general o responsable del centro.

► **Responsabilidades del personal:** A todos los trabajadores se les ha entregado y explicado las instrucciones de seguridad. Se les han puesto de manifiesto los riesgos de la operación y la manera de evitarlos.

### PROGRAMA DE GARANTÍA DE CALIDAD

La Dirección ha designado a un técnico de Prevención como responsable de la calidad del estudio. Este responsable ha recogido los nombramientos del Director del estudio, ha recogido las firmas de todos los integrantes del equipo de

#### PROCEDIMIENTOS NORMALIZADOS DE TRABAJO

Para evitar las quemaduras hay que tomar las medidas preventivas siguientes:

- ✓ Utilice utensilios y máquinas con marcado CE.
- ✓ Las zonas destinadas a los fuegos deben ser amplias.
- ✓ Siempre que recoja recipientes calientes utilice guantes que le protejan del calor.
- ✓ Recuerde que los recipientes que salen de los microondas están a alta temperatura. Recójalos con guantes o paños.
- ✓ Durante el proceso de cocinado oriente las asas y los mangos de los recipientes hacia el interior de los fuegos.
- ✓ Utilice, a la hora de cocinar, utensilios del tamaño adecuado.
- ✓ Recuerde que los líquidos calientes al llegar al punto de ebullición pueden rebosar o salpicar.
- ✓ Antes de introducir los alimentos en la freidora compruebe la temperatura que indica el termostato.
- ✓ Cambie los aceites cuando estén fríos.
- ✓ No eche agua sobre aceite caliente.
- ✓ Limpie las gotas de grasa cercanas a las freidoras.
- ✓ Limpie los hornos respetando las instrucciones de uso de los mismos.
- ✓ Utilice la vajilla adecuada en el horno y el microondas.
- ✓ No se acerque demasiado cuando abra un lavavajillas recién terminado o destape un recipiente con alimentos en ebullición. Los vapores producen muchas quemaduras.
- ✓ Evite las prisas.
- ✓ No recoja alimentos congelados directamente con las manos desnudas, utilice guantes o trapos para protegerse del frío.
- ✓ Se debe evitar trabajar con ropas holgadas, colgantes o cualquier otra prenda o complemento que pueda engancharse en los mangos de las sartenes.
- ✓ Se deben limpiar las puertas y juntas de los microondas.
- ✓ Se debe asegurar el correcto funcionamiento de los sistemas de extracción para evitar grasas en suspensión.
- ✓ Si se incendia una sartén, no la apague echando agua.

Procedimiento normalizado de trabajo	Materiales, Herramientas o Tareas necesarias	Riesgo
Utilice utensilios y máquinas con marcado CE		Quemaduras Contacto eléctrico
Las zonas destinadas a los fogones deben ser amplias		Quemaduras
Siempre que recoja recipientes calientes utilice guantes que le protejan del calor	EPI: guantes y ropa de protección	Quemaduras
Recuerde que los recipientes que salen de los microondas están a alta temperatura. Recójalos con guantes o paños	EPI: guantes y ropa de protección	Quemaduras
Durante el proceso de cocinado oriente las asas y los mangos de los recipientes hacia el interior de los fuegos	Señalización	Quemaduras. Salpicaduras
Utilice, a la hora de cocinar, utensilios del tamaño adecuado	Utensilios adecuados	Quemaduras
Recuerde que los líquidos calientes al llegar al punto de ebullición pueden rebosar o salpicar	Tapas	Quemaduras. Salpicaduras
Antes de introducir los alimentos en la freidora compruebe la temperatura que indica el termostato		Quemaduras. Salpicaduras
Cambie los aceites cuando estén fríos		Quemaduras
No eche agua sobre aceite caliente		Quemaduras. Salpicaduras
Limpie las gotas de grasa cercanas a las freidoras	Material y utensilios de limpieza	Quemaduras
Limpie los hornos respetando las instrucciones de uso de los mismos	Material y utensilios de limpieza	Quemaduras
Utilice la vajilla adecuada en el horno y el microondas	Vajilla adecuada	Quemaduras
No se acerque demasiado cuando abra un lavavajillas recién terminado o destape un recipiente con alimentos en ebullición. Los vapores producen muchas quemaduras		Quemaduras
Evite las prisas		Quemaduras
No recoja alimentos congelados directamente con las manos desnudas, utilice guantes o trapos para protegerse del frío	Guantes de protección y/o trapos	Quemaduras
Se debe evitar trabajar con ropas holgadas, colgantes o cualquier otra prenda o complemento que pueda engancharse en los mangos de las sartenes	Ropa adecuada	Quemaduras
Se deben limpiar las puertas y juntas de los microondas	Material y utensilios de limpieza	Quemaduras
Se debe asegurar el correcto funcionamiento de los sistemas de extracción para evitar grasas en suspensión	Sistema de extracción de grasas en suspensión	Quemaduras
Si se incendia una sartén, no la apague echando agua		Quemaduras

trabajo, a los que ha entregado personalmente el procedimiento normalizado de trabajo, etc.

#### REALIZACIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA. RIESGOS Y PROCEDIMIENTOS DEL TRABAJO

El técnico de prevención ha informado a todos los integrantes del equipo de producción de todos los riesgos del trabajo y la manera de evitarlos. Así mismo les ha informado de las instrucciones de seguridad que se pondrán en funcionamiento.

#### REALIZACIÓN DEL INFORME

El Director del trabajo (estudio) realizará un informe completo, siguiendo el modelo

aprobado, correspondiente a la realización del trabajo. Este informe ha de ser respaldado con la firma y conforme del encargado de la calidad. Ser anotarán todas las incidencias y posibles desviaciones del PNT que hayan ocurrido.

#### ARCHIVOS. ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE REGISTROS

El archivo del informe y los documentos primarios (nombramientos, cambios, adendas, PNT firmados, etc.) serán archivados en el departamento de Calidad.

## 8. PREVENCIÓN DE INCENDIOS EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA

### INTRODUCCIÓN

Los incendios, de mayor o menor magnitud, son frecuentes en el sector de la hostelería, debido a múltiples causas: existencia de combustibles, elementos de fuego en cocinas y office, carga de fuego elevada en muchas dependencias, etc. Una buena práctica imprescindible para el sector será, en consecuencia, cómo prevenir el fuego.

### DEFINICIONES

▸ **Términos relativos al estudio:** Establecer criterios, recomendaciones y medidas preventivas para evitar el incendio.

▸ **Términos relativos a los riesgos a controlar:** Quemaduras. Sofocaciones. Asfixias.

### ORGANIZACIÓN DEL PERSONAL ADSCRITO AL ESTUDIO

▸ **Responsabilidades de la Dirección:** La Dirección, por medio del director de prevención, ha realizado las instrucciones de seguridad para

esta actividad, lo ha difundido entre todos los mandos y trabajadores implicados y ha designado un técnico de prevención para el seguimiento continuo de las operaciones.

▸ **Director del estudio:** Es el encargado general o responsable del centro.

▸ **Responsabilidades del personal:** A todos los trabajadores se les ha entregado y explicado las instrucciones de seguridad. Se les han puesto de manifiesto los riesgos de la operación y la manera de evitarlos.

### PROGRAMA DE GARANTÍA DE CALIDAD

La Dirección ha designado a un técnico del Departamento de Calidad como responsable de la calidad del estudio. Este responsable ha recogido los nombramientos del Director del estudio, ha recogido las firmas de todos los integrantes del equipo de trabajo, a los que ha entregado personalmente el procedimiento normalizado de trabajo, etc.

### PROCEDIMIENTOS NORMALIZADOS DE TRABAJO

- ✓ Hay que asegurarse de que las colillas del cenicero están completamente apagadas antes de verter el contenido de los ceniceros a la basura.
- ✓ El orden y la limpieza son necesarios para evitar la propagación de un fuego. Si el local está ordenado y no existen residuos y cajas por toda la sala, un fuego recién iniciado no tendrá combustible para crear un fuego grande inmediatamente, y tendremos más tiempo para extinguirlo.
- ✓ Los aparatos eléctricos deben tener un dispositivo de seguridad que evite los contactos eléctricos.
- ✓ Si existe algún aparato eléctrico con los cables pelados se debe informar rápidamente al encargado, desenchufarlo y dejar de utilizarlo hasta que esté corregido el defecto.
- ✓ Controle los termostatos de las freidoras.
- ✓ No se deben utilizar "ladrones". Los enchufes sobrecargados pueden producir chispas y ser el inicio de un fuego.
- ✓ Al terminar la jornada laboral se deben desenchufar los aparatos eléctricos que precisen estar en funcionamiento todo el día.
- ✓ Los paños de cocina u otro material combustible deben mantenerse alejados de los fuegos.
- ✓ En las salas de lavandería se debe alejar la ropa de los enchufes u otros focos de fuego.
- ✓ Se deben seguir las instrucciones del suministrador y del instalador de gases inflamables.
- ✓ Una vez terminada la jornada hay que asegurarse de haber cerrado las llaves de paso del gas y del agua.
- ✓ No se deben utilizar aerosoles cerca de una llama, la explosión estaría asegurada.
- ✓ Los materiales inflamables como el alcohol deben colocarse en zonas apartadas del fuego, por ejemplo en armarios.
- ✓ Las pinturas, disolventes y otros combustibles deben almacenarse lejos de focos de ignición como es el cuarto de máquinas y calderas.
- ✓ Las basuras pueden producir gases inflamables que pueden explosionar al acercarlos a una llama o una chispa. Por eso los cubos deben estar cerrados y llevarse a un lugar ventilado en el que no exista riesgo de producirse un incendio.
- ✓ Se deben limpiar frecuentemente las campanas y los filtros de extracción de humos de las cocinas, pues la acumulación de gases puede ser un riesgo muy importante de incendio.
- ✓ Debe garantizarse en todo momento la accesibilidad a los extintores y a las vías de evacuación.
- ✓ Las rejillas de ventilación deben estar siempre despejadas.
- ✓ Tanto los sistemas de lucha contra el fuego como los sistemas de detección y alarma, deberán ser visibles y accesibles.
- ✓ Las puertas resistentes al fuego, si no disponen de dispositivo de cierre automático, deberán permanecer cerradas.
- ✓ No mantener combustibles (como telas) cerca de fuentes de calor (como calefacciones).
- ✓ En las operaciones de mantenimiento que requiera la utilización de fuentes de calor (como la soldadura) se deben extremar las precauciones.

Procedimiento normalizado de trabajo	Materiales, Herramientas o Tareas necesarias	Riesgos
Hay que asegurarse de que las colillas del cenicero están completamente apagadas antes de verter el contenido de los ceniceros a la basura	Ceniceros	Incendio
El orden y la limpieza son necesarios para evitar la propagación de un fuego. Si el local está ordenado y no existen residuos y cajas por toda la sala, un fuego recién iniciado no tendrá combustible para crear un fuego grande inmediatamente, y tendremos más tiempo para extinguirlo		Incendio
Los aparatos eléctricos deben tener un dispositivo de seguridad que evite los contactos eléctricos	Dispositivos de seguridad en máquinas	Incendio
Si existe algún aparato eléctrico con los cables pelados se debe informar rápidamente al encargado, desenchufarlo y dejar de utilizarlo hasta que esté corregido el defecto	Sistema eléctrico correctamente mantenido	Incendio
Controle los termostatos de las freidoras	Reparto adecuado de enchufes	Incendio
No se deben utilizar "ladrones". Los enchufes sobrecargados pueden producir chispas y ser el inicio de un fuego		Incendio. Contacto eléctrico
Los paños de cocina u otro material combustible deben mantenerse alejados de los fuegos	Orden y limpieza	Incendio
En las salas de lavandería se debe alejar la ropa de los enchufes u otros focos de fuego	Orden y limpieza	Incendio
Se deben seguir las instrucciones del suministrador y del instalador de gases inflamables	Instrucciones de seguridad	Incendio. Explosión
Una vez terminada la jornada hay que asegurarse de haber cerrado las llaves de paso del gas y del agua		Incendio. Explosión
No se deben utilizar aerosoles cerca de una llama, la explosión estaría asegurada		Incendio. Explosión
Los materiales inflamables como el alcohol deben colocarse en zonas apartadas del fuego, por ejemplo en armarios	Orden y limpieza. Sistema adecuado de almacenaje	Incendio
Las pinturas, disolventes y otros combustibles deben almacenarse lejos de focos de ignición como es el cuarto de máquinas y calderas	Sistema adecuado de almacenaje	Incendio. Explosión
Las basuras pueden producir gases inflamables que pueden explosionar al ponerlos en contacto con una llama o una chispa. Por eso los cubos deben mantenerse cerrados y ser trasladados a algún lugar ventilado en el que no exista riesgo de producirse un incendio	Cubos de basura con tapa	Incendio
Se debe limpiar frecuentemente las campanas y los filtros de extracción de humos de las cocinas, pues la acumulación de grasas puede ser un riesgo muy importante de incendio	Correcta situación de extintores. Señalización adecuada. Simulacros	Incendio
Debe garantizarse en todo momento la accesibilidad a los extintores y a las vías de evacuación	Correcto sistema de ventilación	Incendio. Axfisia
Tanto los sistemas de lucha contra el fuego como los sistemas de detección y alarma, deberán mantenerse siempre visibles y accesibles	Sistema de detección y alarma adecuados. Señalización. Simulacros	Incendio
Las puertas resistentes al fuego, si no disponen de dispositivo de cierre automático, deberán permanecer cerradas	Señalización. Simulacros	Incendio
No mantener combustibles (como telas) cerca de fuentes de calor (como calefacciones).	Orden y limpieza. Sistema adecuado de almacenaje	Corte
En las operaciones de mantenimiento que requiera la utilización de fuentes de calor (como la soldadura) se deben extremar las precauciones		Incendio

### REALIZACIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA. RIESGOS Y PROCEDIMIENTOS DEL TRABAJO

El técnico de prevención ha informado a todos los integrantes del equipo de producción de todos los riesgos del trabajo y la manera de evitarlos. Así mismo les ha informado de las instrucciones de seguridad que se pondrán en funcionamiento.

### REALIZACIÓN DEL INFORME

El Director del trabajo (estudio) realizará un informe completo, siguiendo el modelo aprobado, correspondiente a la realización del

trabajo. Este informe ha de ser respaldado con la firma y conforme del encargado de la calidad. Se anotarán todas las incidencias y posibles desviaciones de las instrucciones de seguridad que hayan ocurrido.

### ARCHIVOS. ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE REGISTROS

El archivo del informe y los documentos primarios (nombramientos, cambios, adendas, instrucciones de seguridad firmadas, etc.) serán archivados en el departamento de Calidad.

## 9. UTILIZACIÓN DE CÁMARAS FRIGORÍFICAS

### INTRODUCCIÓN

Las cámaras frigoríficas se encuentran de forma generalizada en todos los centros de trabajo del sector de la hostelería y por lo tanto han de ser utilizadas de forma correcta por los trabajadores del sector.

### DEFINICIONES

- ▶ **Términos relativos al estudio:** Establecer criterios y recomendaciones para utilizar correctamente las cámaras frigoríficas.
- ▶ **Términos relativos a los riesgos a controlar:** Quemaduras por frío. Congelación. Caída al mismo nivel. Afecciones respiratorias "a frigore".

### ORGANIZACIÓN DEL PERSONAL ADSCRITO AL ESTUDIO

- ▶ **Responsabilidades de la Dirección:** La Dirección, por medio del director de prevención, ha realizado el Plan Normalizado de Trabajo para esta actividad, lo ha difundido entre todos los mandos y trabajadores implicados y ha designado un técnico de prevención para el seguimiento continuo de las operaciones.
- ▶ **Director del estudio:** Es el encargado general o responsable del centro.
- ▶ **Responsabilidades del personal:** A todos los trabajadores se les ha entregado y explicado las instrucciones de seguridad. Se les han puesto de manifiesto los riesgos de la operación y la manera de evitarlos.

### PROGRAMA DE GARANTÍA DE CALIDAD

La Dirección ha designado a un técnico como responsable de la calidad del estudio. Este responsable ha recogido los nombramientos del Director del estudio, ha recogido las firmas de todos los integrantes

del equipo de trabajo, a los que ha entregado personalmente las instrucciones de seguridad, etc.

### REALIZACIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA. RIESGOS Y PROCEDIMIENTOS DEL TRABAJO

El técnico de prevención ha informado a todos los integrantes del equipo de producción de todos los riesgos del trabajo y la manera de evitarlos. Así mismo les ha informado de las

#### ☒ PROCEDIMIENTOS NORMALIZADOS DE TRABAJO

Cuando utilice cámaras frigoríficas siga las instrucciones siguientes:

- ✓ Cuando entre en las cámaras frigoríficas utilice prendas de protección para protegerse del frío. Éstas deberán estar colocadas en la parte exterior de la cámara.
- ✓ Invierta el menor tiempo posible realizando las tareas en las cámaras.
- ✓ Las cámaras deben tener un sistema de comunicación con el exterior y un sistema de cierre que permita abrir desde el interior.
- ✓ En el exterior existirá una luz que indique que hay personas en la cámara.
- ✓ En el interior debe existir un hacha de bombero.
- ✓ Las cámaras deben tener un sistema de detección que avise de las fugas de gases utilizados para producir frío. Todos los trabajadores deben conocer la señal que emite este sistema.
- ✓ Deben existir carteles en el interior y exterior de la cámara que indiquen cómo detener el funcionamiento de la cámara en caso de emergencia.
- ✓ Nombre a un encargado que compruebe todos los días al terminar la tarea si ha quedado alguien encerrado en la cámara.
- ✓ Cada vez que vaya a entrar en la cámara indíquesele a otro compañero. Si puede ir acompañado, mejor.

Procedimiento normalizado de trabajo	Materiales, Herramientas o Tareas necesarias	Riesgos a eliminar
Cuando entre en las cámaras frigoríficas utilice prendas de protección para protegerse del frío. Estas deberán estar colocadas en la parte exterior de la cámara	EPI: Guantes, calzado y ropa de protección contra el frío. Calzado con suela antideslizante	Congelación. Caídas al mismo nivel
Invierta el menor tiempo posible realizando las tareas en las cámaras	Relojes en los interiores de las cámaras	Congelación
Las cámaras deben tener un sistema de comunicación con el exterior y un sistema de cierre que permita abrir desde el interior	Sistema de apertura interior de las cámaras. Sistema de comunicación	Congelación
En el exterior existirá una luz que indique que hay personas en la cámara	Sistema de iluminación adecuado	Congelación
En el interior debe existir un hacha de bombero	Hacha de bombero	Congelación
Las cámaras deben tener un sistema de detección que avise de las fugas de gases utilizados para producir frío. Todos los trabajadores deben conocer la señal que emite este sistema	Sistema de detección de fugas. Simulacros de emergencia	Congelación
Deben existir carteles en el interior y exterior de la cámara que indiquen cómo detener el funcionamiento de la cámara en caso de emergencia	Carteles y/o señales. Simulacros de emergencia	Congelación
Nombre a un encargado que compruebe todos los días al terminar la tarea si ha quedado alguien encerrado en la cámara	Personal especializado	Congelación
Cada vez que vaya a entrar en la cámara indíquese lo a otro compañero Si puede ir acompañado, mejor		Congelación

instrucciones de seguridad que se pondrán en funcionamiento.

### REALIZACIÓN DEL INFORME

El Director del trabajo (estudio) realizará un informe completo, siguiendo el modelo aprobado, correspondiente a la realización del trabajo. Este informe ha de ser respaldado con la firma y conforme del encargado de la calidad. Se anotarán

todas las incidencias y posibles desviaciones de las instrucciones de seguridad que hayan ocurrido.

### ARCHIVOS. ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE REGISTROS

El archivo del informe y los documentos primarios (nombramientos, cambios, adendas, PNT firmados, etc.) serán archivados en el departamento de Calidad.



## BUENAS PRÁCTICAS EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### VIII. - CONCLUSIONES

Como se ha intentado reflejar en el texto de este manual la única diferencia objetivable entre una buena práctica, en el sentido que le hemos dado nosotros, y las buenas actuaciones en Prevención, como se venían realizando hasta ahora, es una nueva metodología que se ha tomado de las GLP, como se ha explicado.

Esta nueva metodología, que en ocasiones puede parecer superflua, se basa fundamentalmente en asegurar la calidad de todo el proceso y por ello utiliza técnicas y procedimientos característicos del control de calidad.

En la descripción de los distintos apartados de la BPPRL, aparecen elementos y personas, que para una PYME, parecen excesivos. Aunque esto es así, es preferible intentar adoptar la metodología a la realidad de una PYME, antes que eliminar alguna de las fases de la BPPRL, ya que todas son esenciales para poder asegurar el proceso y crear la Buena Práctica.

### IX. - ADAPTACIÓN DE LAS BPPRL A LAS PYMES

En la introducción, el análisis previo del problema, la definición de la buena práctica y un pequeño glosario de los términos a utilizar son interesantes y sirven para centrar el problema que tratamos de abordar y resolver.

El programa de garantía de calidad es vital en la ejecución de la BPPRL, solo éste nos puede

asegurar que se cumpla en todos sus términos y facetas: la legislación, o los PNT o las instrucciones de seguridad. Precisamente por estas razones, en las PYMES, la persona responsable de asegurar la calidad, debe al mismo tiempo conocer la prevención y ello nos lleva a la conclusión que esta persona será la mayoría de las veces el responsable o técnico de prevención.

En la realización de la Buena Práctica se han de tener en cuenta, siempre que existan, la legislación o normativa aplicable, el procedimiento normalizado de trabajo o las instrucciones de seguridad, en su caso. La preparación de los documentos correspondientes y de los estudios previos la realizará habitualmente el responsable o técnico de prevención, quien también explicará de forma satisfactoria todos los términos y condiciones a los trabajadores.

El informe final, que puede ser muy resumido, lo realizará el director del estudio, y lo más importante se refiere al control de calidad del mismo y las modificaciones, si las hubiere, del proyecto inicial.

Por último recomendamos el archivo de todos los documentos en una carpeta, a la que puedan tener acceso todos los elementos de la empresa y custodiado por el técnico de prevención o el Delegado de la misma. En el siguiente apartado hemos marcado con un subrayado los documentos que necesariamente han de ser archivados por las Pymes, que además incluirán el informe final.

Debe mantenerse esta metodología y debe asegurarse siempre la calidad; sólo ésto nos

permitirá decir que hemos realizado una buena práctica en Prevención de Riesgos Laborales.

#### X. - DOCUMENTOS QUE SE EMITEN AL REALIZAR UNA BUENA PRÁCTICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y QUE HAN DE SER ARCHIVADOS COMO PRIMARIOS.

1.- Currículum Vitae de todos los que intervienen en la BPPRL

2.- Descripción de las tareas para la que cada integrante del equipo está capacitado

3.- Documento de aceptación del puesto firmado por el Director de la BPPRL

4.- Actas de las reuniones de los equipos de trabajo firmadas por todos los asistentes

5.- Documentación sobre la Buena Práctica, que incluirá el procedimiento a seguir y, en el caso de utilizar los Procedimientos Normalizados de Trabajo (en Prevención) o las instrucciones de seguridad, copia de todos ellos, emitidos por el Departamento de Prevención

6.- Actas de haber recibido la formación específica firmadas por los integrantes del equipo de trabajo



7.- Actas con las justificaciones de las modificaciones realizadas al plan inicial:

Personas (addendum)  
Procedimientos y máquinas (enmiendas)

8.- Actas de los informes de las auditorías realizadas por la unidad de calidad en las inspecciones relativas:

Al estudio  
A las instalaciones  
Al Procedimiento

9.- Informe final de la unidad de aseguramiento de la calidad de la BPPRL

## BUENAS PRÁCTICAS EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



### XI. - BIBLIOGRAFÍA

**1.- Good Laboratory Practice**

European Chemical Industry Ecology and Toxicology Centre.- Monograph N<sup>o</sup>  
1.- Brussels. October 1979

**2.- Good Laboratory Practice**

Ed by G.E. Paget, MTP Press Limited, Lancaster 1979

**3.- U.S. Environmental Protection Agency**

Good Laboratory Practice Standards for Health effects, U.S. Federal Register  
Vol. 44, N<sup>o</sup> 91, 9 May 1979

**4.- BUENAS PRÁCTICAS en prevención de riesgos laborales en las PYMES**

Publicaciones de CONFEBASK en colaboración con la Agencia Europea para  
la Seguridad y Salud en el Trabajo.

① <http://www.confebask.es/buenaspracticass/>

**5.- Observatorio permanente de riesgos laborales. Salud Laboral**

Unión General de Trabajadores

① <http://slaboral.ugt.org/>

**6.- Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo**

Buenas prácticas

① <http://agency.osha.eu.int>



