

**CURSO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS
LABORALES ESPECÍFICO PARA EL SECTOR
HOSTELERIA/ALIMENTACIÓN**



Guía del alumno

Esta guía está concebida para informarte y ayudarte sobre los aspectos más significativos del proceso formativo que vas a iniciar, basado en la metodología de teleformación, es decir, con tutorías por e-mail. Esta metodología permite satisfacer tus necesidades de formación, ajustándose a tu disponibilidad de tiempo, evitando desplazamientos y rigidez de horarios.

El Curso consta de Cinco Unidades Didácticas que tratan los aspectos básicos relacionados con la prevención de riesgos laborales. Estamos a tu disposición para aclararte cualquier cuestión en las siguientes direcciones de correo electrónico:

- Tutorías: info@laborali.com

Objetivos del curso

Promover los comportamientos seguros y la correcta utilización de los equipos de trabajo y protección, y fomentar el interés y cooperación de los trabajadores en la acción preventiva.

Promover, en particular, las actuaciones preventivas básicas, tales como el orden, la limpieza, la señalización y el mantenimiento general, y efectuar su seguimiento y control.

Realizar evaluaciones elementales de riesgos y, en su caso, establecer medidas preventivas del mismo carácter compatibles con su grado de formación.

Colaborar en la evaluación y el control de los riesgos generales y específicos de la empresa, efectuando visitas al efecto, atención a quejas y sugerencias, registro de datos, y cuantas funciones análogas sean necesarias.

Actuar en caso de emergencia y primeros auxilios gestionando las primeras intervenciones al efecto.

Sistema de formación

El sistema de formación que vamos a utilizar será la teleformación, y sus características fundamentales son:

Enseñanza basada en autoaprendizaje.

Apoyo tutorial permanente a través de e-mail, puedes enviar preguntas a tu Tutor, el cual las resolverá.

Esto supone la posibilidad de realizar la formación en el lugar y momento por ti elegidos, sin verte obligado a desplazarte.

El autoaprendizaje quiere decir que tú mismo, utilizando como herramienta el temario, vas a llevar a cabo tu formación, siempre asesorado por los Tutores, siguiendo tu propio ritmo de estudio.

Tus Tutores están para ayudarte y orientarte durante el Curso. Por ello, es conveniente que cuando tengas dudas acudas a ellos sin reservas ni limitaciones. Puede que hasta hoy no hayas tenido la oportunidad de seguir un Curso de estas características, de todos modos, te animamos a realizarlo, ya que está pensado para que puedas superarlo de forma gratificante y con poco esfuerzo.

Mucha suerte y gracias por confiar en nosotros

Contenido

PRESENTACIÓN	4
1. EL TRABAJO Y LA SALUD: LOS RIESGOS PROFESIONALES.	5
2. CONCEPTOS GENERALES DE PREVENCIÓN.....	7
3 LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES:	9
3.1.- Derechos y obligaciones de los trabajadores	10
3.2.- Obligaciones de los empresarios	11
4 RIESGOS ESPECÍFICOS	13
4.1 Seguridad en el lugar de trabajo	13
4.1.1 Espacios de trabajo	13
4.1.2 Manipulación manual de cargas	15
4.1.3 Riesgo eléctrico	17
4.1.4 Máquinas y herramientas	18
4.1.5 Las herramientas	20
4.1.6 Incendios	21
4.2 Riesgos específicos y medidas preventivas en el sector hostelería / alimentación	24
5. E.P.I.'S	26

PRESENTACIÓN

Toda actividad laboral conlleva una fuente de riesgos para la salud y seguridad de la persona que la realiza. Las condiciones ambientales y de seguridad en las que se realiza la actividad van a determinar la presencia de determinados riesgos en el ámbito laboral.

Habría que incluir una gran variedad de factores ligados a la propia actividad del trabajador, los medios que éste utiliza y a la organización del proceso productivo. Dichos factores se pueden sintetizar básicamente en dos tipos: humanos y técnicos.

- El objetivo general de la Prevención de Riesgos Laborales es la eliminación de los accidentes produzcan o no daños materiales.
- Los objetivos fundamentales de este curso son:
- SENSIBILIZAR a los trabajadores frente a los riesgos laborales existentes en su actividad profesional.
- ALERTAR SOBRE las causas potencialmente generadoras de riesgo en nuestro puesto de trabajo.
- COMUNICAR el marco normativo que nos afecta, en lo relativo a la Prevención de Riesgos Laborales.
- Dar a conocer los Derechos y Obligaciones de TRABAJADORES y empresarios en materia de Prevención de Riesgos Laborales.
- Favorecer la INTEGRACIÓN de la Seguridad y Salud en todas actividades desarrolladas en la empresa.



1. EL TRABAJO Y LA SALUD: LOS RIESGOS PROFESIONALES.

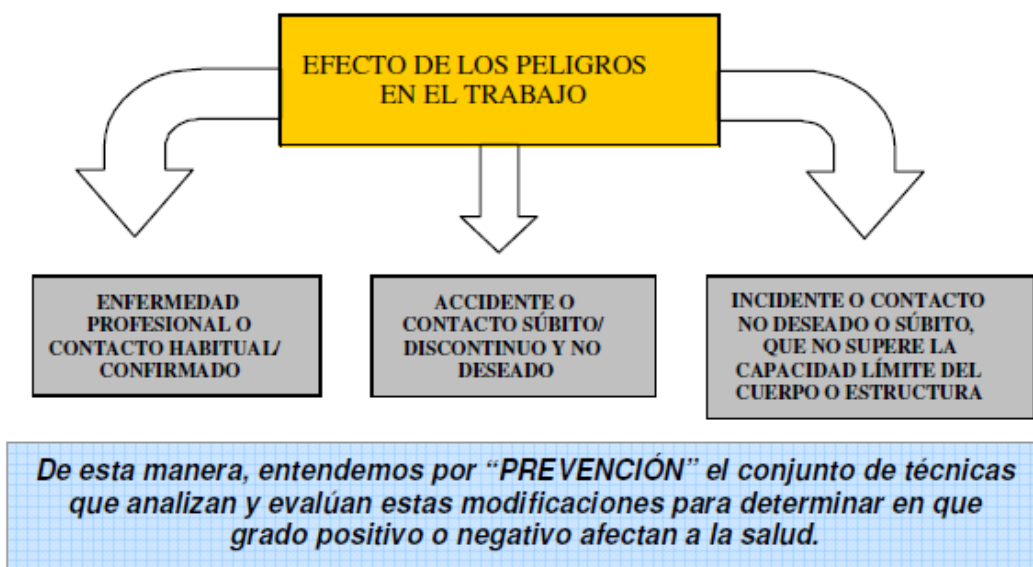
Una forma habitual de transformar el medio que nos rodea es mediante el trabajo, el cual contribuye a mantener la salud física y psíquica del trabajador.



La definición de Salud que da la Organización Mundial de la Salud (OMS), es:

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad o dolencia”.

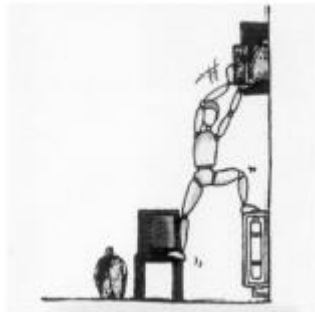
El trabajo siempre produce modificaciones en el medio ambiente. Estas pueden ser físicas, químicas, biológicas, psíquicas, sociales y morales, y es lógico pensar que estas variaciones afectan a la salud del ser humano.



Cuando se realizan modificaciones sin tener en cuenta cómo van a afectar al trabajador, se puede decir que existen riesgos profesionales o factores de riesgo. Se puede decir que estos factores de riesgo se pueden clasificar básicamente en dos tipos: humanos y técnicos.

Factores humanos: hace referencia a aquellas acciones que cada uno de nosotros hacemos o dejamos de hacer respecto a una tarea determinada y que pueden causar situaciones de peligro y de riesgo para la salud. Por ejemplo:

- subirse a un elemento inestable para coger un objeto situado en altura



- colocar obstáculos en una salida de emergencia



Se les denomina actos peligrosos o prácticas inseguras.

Todos nosotros podemos evitar riesgos en nuestro puesto de trabajo. Para ello, es preciso conocerlos y ser conscientes de la peligrosidad que pueden entrañar.

Factores técnicos: se refiere a todo el conjunto de condiciones materiales (equipos de trabajo, instalaciones, maquinaria) que puede originar situaciones de



peligro y de riesgo para la salud, y pueden ser causa de accidentes. Por ejemplo: presencia de una escalera portátil inestable y en mal estado que se utiliza con frecuencia en el lugar de trabajo.

Para evitar en la medida de lo posible, situaciones de peligro en las empresas se deberá planificar adecuadamente acciones preventivas y organizar una infraestructura que permita responder con la mayor eficacia posible ante estas

situaciones.

2. CONCEPTOS GENERALES DE PREVENCIÓN

A pesar de la mejora en las condiciones de trabajo, todavía siguen existiendo riesgos laborales que no son detectados, evaluados, cuantificados y controlados a tiempo, pueden producir diversos daños que afecten a la salud del trabajador. Estos se manifiestan como enfermedad profesional y accidente de trabajo.

Enfermedad profesional: toda alteración o pérdida de salud que experimenta el trabajador que tiene su origen en las condiciones ambientales a las que está expuesto de forma continuada en su actividad laboral.

La enfermedad profesional puede ser originada por factores químicos (amianto, plomo, etc.), físicos (ruido, vibraciones, etc.) y /o biológicos (bacterias, virus,).

Accidente de trabajo: todo daño o lesión corporal que el trabajador sufre con ocasión o por consecuencia del trabajo por cuenta ajena, incluyéndose tanto los ocurridos en el centro de trabajo como en el trayecto habitual entre éste y el domicilio del trabajador (accidente in itinere). Se caracteriza porque se presenta de forma inesperada y repentina.

Además de accidente y enfermedad profesional, es conveniente clarificar el concepto de **incidente** entendiéndolo como cualquier suceso no esperado ni deseado que, no dando lugar a pérdidas de salud o lesiones a las personas, pueda ocasionar daños a la propiedad, equipos, productos o al medio ambiente, pérdidas en la producción, etc.



El hecho de no considerar los incidentes provocará que en futuras ocasiones (dándose similares circunstancias) se puedan llegar a producir accidentes de graves consecuencias.

La seguridad y salud en el trabajo, sólo se puede conseguir a través de la PREVENCIÓN, entendida como el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de la actividad de la empresa, con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.

- La acción preventiva puede llevarse a cabo sobre:
- La concepción y el diseño de las instalaciones, equipos de trabajo, puesto de trabajo, etc.
- Sobre el origen del riesgo, para eliminarlo o reducirlo en lo posible.
- Sobre el medio ambiente de trabajo o medio de transmisión del riesgo para controlarlo.
- Sobre la propia persona, para protegerla individualmente del riesgo.



Para conseguir el objetivo que presenta la Ley de Prevención se han establecido cuatro disciplinas preventivas:

- **Seguridad en el Trabajo:** intenta eliminar o minimizar los riesgos que pueden desencadenar accidentes de trabajo.
- **Higiene Industrial:** tiene por objeto prevenir las enfermedades profesionales mediante el control en el ambiente de trabajo de los contaminantes que las producen.
- **Ergonomía y Psicología:** su misión es adecuar el puesto de trabajo a las características de las personas que en él desempeñan su actividad.
- **Medicina en el Trabajo:** su finalidad es detectar los daños derivados de los riesgos profesionales en su etapa inicial o antes de que aparezcan.

3 LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES:

El 8 de noviembre de 1995, se aprueba en España la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales. Su objetivo es promover la seguridad y salud de los trabajadores mediante la aplicación de las medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de riesgos derivados del trabajo.

Esta ley establece:

- **Principios de la actividad preventiva.**
- **Derechos y obligaciones de los trabajadores.**
- **Derechos y obligaciones de los empresarios.**

En esta ley se da mucha importancia a la participación de los trabajadores en materia de prevención de riesgos. En ella, se recoge la figura de los **Delegados de Prevención** (que son los representantes de los trabajadores en materia de seguridad y salud); especificando cuáles serán sus competencias y obligaciones.



Igualmente, crea un órgano de encuentro entre empresario y trabajadores que es el llamado Comité de Seguridad y Salud. La constitución de éste, se llevará a cabo en todas las empresas o centros de trabajo que cuenten con una plantilla igual o superior a 50 trabajadores. El comité estará formado por los delegados de prevención de una parte, y por el empresario y/o sus representantes en número igual al de los delegados de prevención, de la otra. Está destinado a la consulta regular y periódica de las actuaciones de la empresa en materia de prevención de riesgos laborales.

3.1.- Derechos y obligaciones de los trabajadores

Los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de Seguridad y Salud en el trabajo. Este derecho implica, a su vez, unas obligaciones para los trabajadores. Entre ellas se deben citar:

1. Utilizar adecuadamente todos los medios y equipos con los que desarrolla su actividad laboral, así como los facilitados para su protección.
2. Nunca deben poner los dispositivos de seguridad fuera de servicio ni darles un uso diferente para el que fueron diseñados.
3. Ante cualquier situación que suponga un riesgo para la seguridad y salud del trabajador, o de sus compañeros, éste debe informar inmediatamente a su superior más inmediato y al responsable de prevención correspondiente en función de la modalidad preventiva implantada en la empresa.
4. Deben cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos a los trabajadores.

El incumplimiento por los trabajadores de las obligaciones en materia de prevención de riesgos tendrá consideración de incumplimiento laboral a los efectos previstos en el artículo 58.1 del Estatuto de los Trabajadores.

3.2.- Obligaciones de los empresarios

El empresario tiene la obligación genérica de garantizar la seguridad y salud de los trabajadores en todos los aspectos relacionados con el trabajo.

Esta obligación genérica la se puede concretar en una serie de obligaciones más específicas.

Estas pueden ser resumidas en:

1. Realizar una evaluación de riesgos del centro de trabajo, que será actualizada cuando cambien las condiciones de trabajo.
2. Combatir los riesgos en su origen y sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
3. Planificar la actividad preventiva a partir de lo recogido en la evaluación.
4. Proporcionar al trabajador equipos y medios de protección adecuados que garanticen su seguridad y salud durante el desempeño de su trabajo. Se deberá anteponer siempre las protecciones colectivas a las individuales.
5. Informar y formar al trabajador sobre los riesgos existentes en su trabajo, las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a tales riesgos, así como las medidas adoptadas para controlarlos.
6. Consultar a los trabajadores y permitir su participación en todas las cuestiones que afecten a la seguridad y salud en el trabajo.
7. Analizar las posibles situaciones de emergencia y adoptar las medidas necesarias, mediante la elaboración de unas Medidas de Emergencia.
8. Ante un riesgo grave e inminente, el empresario está obligado a informar a todos los trabajadores afectados por dicho riesgo, adoptar las medidas necesarias para que los trabajadores puedan interrumpir su actividad e incluso abandonar el puesto de trabajo, en caso que fuera necesario.



9. Toda la documentación relativa a las obligaciones establecidas la materia de Prevención de Riesgos Laborales debe estar elaborada y el empresario está obligado a conservarla a disposición de la Autoridad Laboral.
10. Se adoptarán las medidas preventivas y de protección necesarias para los trabajadores especialmente sensibles a los riesgos derivados de su trabajo.
11. Los trabajos temporales de duración determinada y en empresas de trabajo temporales (ETT), no justifican una diferencia de trato en el cumplimiento en materia de prevención en lo que respecta a las condiciones de trabajo.



Recuerda: La Ley de Prevención de Riesgos Laborales es el marco normativo que regula las condiciones de Seguridad y Salud en el trabajo. Si deseas ampliar información, consulta con los Delegados de Prevención: ellos pueden ayudarte.

4 RIESGOS ESPECÍFICOS

4.1 Seguridad en el lugar de trabajo

Esta modalidad preventiva estudia las condiciones materiales que ponen en peligro la integridad física de los trabajadores, su finalidad es luchar contra los accidentes de trabajo evitando o controlando sus consecuencias.

Se van a analizar los riesgos más comunes asociados a tu puesto de trabajo.

4.1.1 Espacios de trabajo

➤ Caídas a distinto y mismo nivel, esto puede estar provocado por: suelos resbaladizos, alumbrado, deficiente, obstrucciones, escaleras en mal estado, etc...



➤ Choques contra objetos, mobiliario, materiales etc., debido a una posible ubicación inadecuada del mobiliario, a la presencia de objetos mal almacenados o fuera de su sitio...

➤ Caída de Objetos desde sus lugares de almacenamiento.

Podría ocurrir si se sobrecargan en exceso las estanterías, se colocan objetos en las mismas de forma inestable....



Almacenamientos

El almacenamiento consiste en la realización de aquellas actividades necesarias para guardar y conservar los productos, desde que son fabricados o adquiridos a los proveedores, hasta que son vendidos o entregados a los clientes.

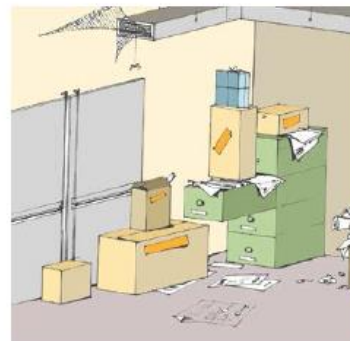
Es importante para la prevención de accidentes en el almacenamiento, como golpes, atrapamientos, caídas... evitar actuaciones peligrosas y realizar un buen mantenimiento de las instalaciones.

Normas para hacer más seguro el lugar de trabajo:

- Respetar el orden de las estanterías en el almacén colocando cada cosa en su sitio.
- Para apilar tener en cuenta la forma, volumen y peso de la mercancía realizando el tipo de apilado más seguro.
- Respetar la cantidad máxima de cajas que se pueden apilar en una misma paleta.
- Asegurarse del correcto almacenamiento de los materiales para evitar el desprendimiento o caída de los mismos.
- Revisar periódicamente el estado de las estanterías y comunicar cualquier anomalía detectada al responsable.
- Nunca depositar una carga o materiales en los pasillos, delante de una puerta o salida de emergencia, delante de un extintor o BIE ni delante de un cuadro eléctrico.

Orden y Limpieza

Con una buena política de orden y limpieza en el lugar de trabajo existe gran posibilidad de evitar accidentes laborales (golpes, cortes, caídas... que pueden llegar a tener diversa consideración), además se refleja la buena imagen corporativa de la empresa.

**Recomendaciones:**

- Cada empleado es responsable de mantener limpia y ordenada su zona de trabajo.
- Es importante que se vaya recogiendo y limpiando a medida que se realiza un trabajo y que, cuando se termine de usar algo se recoja.
- Si se produce un derrame de producto hay retirarlo y limpiarlo de forma rápida y adecuada, previniendo caídas y resbalones.
- Materiales, objetos y equipos de trabajo no deben obstruir nunca los pasillos ni lugares de trabajo.

- Mantener siempre libres pasillos, pasos y salidas de emergencia.
- Para guardar los materiales, utensilios y herramientas de trabajo se debe disponer de un sitio para cada cosa y se debe guardar cada cosa en su sitio.

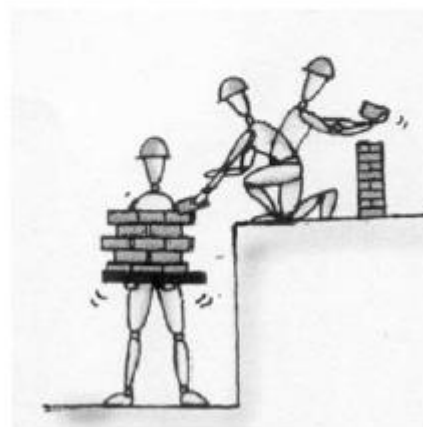
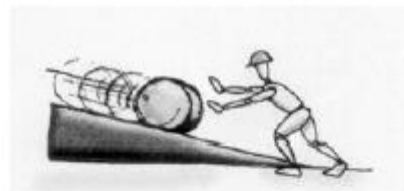


4.1.2 Manipulación manual de cargas

El manejo manual de cargas es una tarea común a casi todas las actividades, ya sean laborales o pertenecientes a nuestra vida personal. Se entiende por manipulación manual de cargas cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas entrañe riesgos, en particular dorso lumbares, para los trabajadores.

Los factores de riesgo presentes en el manejo manual de cargas pueden deberse a:

1. Características de la carga: demasiado pesada, voluminosa, etc.
2. Esfuerzo físico necesario: movimiento brusco de la carga, cuerpo en posición inestable, etc.
3. Características del medio de trabajo: falta de espacio, suelo irregular, etc.
4. Exigencias del trabajo: esfuerzos físicos frecuentes, periodos insuficientes de reposo, etc.



5. Factores individuales de riesgo: falta de aptitud física para realizar las tareas, ropa inadecuada, falta de formación.

Los principales riesgos derivados de esta actividad son:

- Sobreesfuerzos, fundamentalmente en la región lumbar, pero extensibles a otras partes del cuerpo.
- Golpes con los objetos en manipulación.
- Heridas y cortes en las manos y otras partes del cuerpo.

El elemento fundamental en el manejo manual de cargas es la columna vertebral.

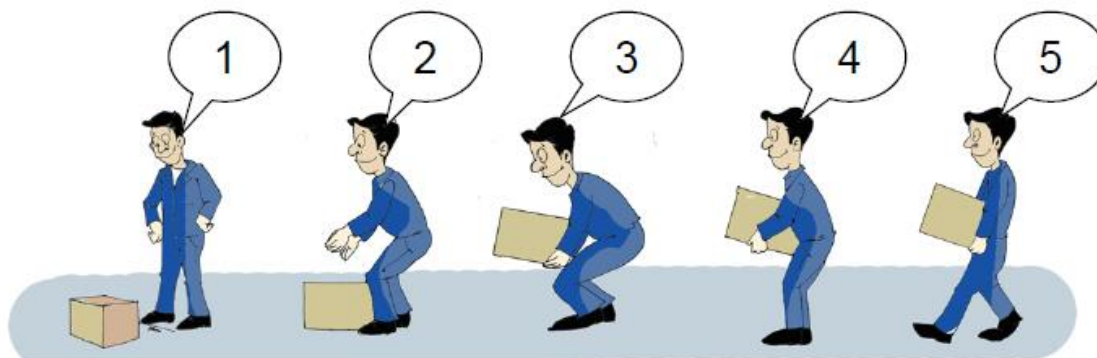
Las principales lesiones que se pueden producir son:

- Hernia discal.
- Lumbago.
- Ciática.

Forma correcta de levantar una carga:

1. Apoyar los pies firmemente y separarlos a una separación de 50 cm. uno del otro, buscando el equilibrio.
2. Flexionar las piernas hasta alcanzar la posición de cuclillas.
3. Coger bien la carga y situarla lo más cerca posible del cuerpo.
4. Mantener la espalda recta y levantar la carga enderezando las piernas utilizando la fuerza de los músculos de éstas.

5. No torcer el cuerpo con la carga levantada.



La elevación y descenso de las cargas se hará lentamente, evitando toda arrancada o parada brusca y, siempre que sea posible, en sentido vertical para evitar el balanceo.

Siempre que sea posible se utilizarán ayudas auxiliares como carros, carretillas etc...

Esta técnica debe utilizarse como procedimiento habitual para el manejo de cargas. Con este entrenamiento estaremos evitando, en gran medida un alto porcentaje de accidentes derivados de una incorrecta manipulación, como pueden ser, lumbagos, hernias discales, ciática, etc...

4.1.3 Riesgo eléctrico

Los accidentes eléctricos aunque no son muy numerosos, dan lugar en la mayoría de los casos a lesiones graves o mortales. La energía eléctrica es limpia, ni se ve, ni se oye, ni huele y precisamente esta ventaja es un inconveniente para protegernos de sus peligros.



Las medidas preventivas frente a este riesgo, serían entre otras:

- Los equipos e instalaciones con los que se ha de trabajar deben encontrarse siempre en buen estado.

- Si se detecta alguna anomalía: cables pelados, humo, chispas, calentamiento anormal, etc., hay que llamar al electricista.
- Sólo un especialista formado debe hacer las reparaciones eléctricas en equipos e instalaciones.
- Respetar escrupulosamente las normas y precauciones de diseño y empleo de los equipos y aparatos eléctricos.
- Si por razones de trabajo hay que manipular algún equipo o instalación eléctrica, se utilizarán diferentes aislantes para proteger el cuerpo: guantes, calzado, tarimas, etc., manteniendo siempre seco el suelo del área de trabajo.
- En caso de avería o incidente se cortará, inmediatamente, la corriente eléctrica como primera medida.
- Todas las irregularidades que se observan en las instalaciones, se comunicarán inmediatamente, al servicio de mantenimiento o a un superior.



4.1.4 Máquinas y herramientas

Dada la gran diversidad de máquinas y equipos presentes en los centros de trabajo se describe algunos principios, reglas y soluciones que tengan una aplicación en el campo de la protección de maquinaria.

Se trata de colocar barreras y recubrimientos, o de instalar cualquier otro procedimiento que evite el contacto del trabajador con los elementos agresivos de las máquinas.

¿Qué factores se deben tener en cuenta en la utilización de maquinaria?

1. Los elementos móviles de la máquina pueden producir:

- Golpes.
- Cortes.
- Atrapamientos.



2. Desprendimiento y proyección de material.

3. Proyección de elementos de la máquina a causa de su rotura.

Existen puestos de trabajo en los que todos estos dispositivos no controlan suficientemente los riesgos, por lo que se deben complementar con la utilización de las prendas de protección personal.

Estas deben ser adecuadas al tipo de trabajo que se realiza y deben reunir unos determinados requisitos de protección, según el riesgo.

Medidas preventivas

El empresario deberá actuar en dos ámbitos:

- Adquirir máquinas seguras (con el marcado CE).
- Instalar, utilizar y mantener adecuadamente la máquina, siguiendo las instrucciones del fabricante.

Sistemas de protección

➤ Dispositivos:

- ✓ Doble mando.
- ✓ Células fotoeléctricas.
- ✓ Paro de emergencia.

➤ Resguardos:

- ✓ Fijos.
- ✓ Móviles.

4.1.5 Las herramientas

Muchas de las lesiones que se producen en los lugares de trabajo se deben al uso de herramientas, ya sean manuales o accionadas por motor. Entre las primeras se encuentran los destornilladores, llaves, tenazas, alicates, tijeras, martillos, cinces, etc., y entre las segundas las taladradoras, motosierras, martillos neumáticos, etc.



Causas de lesiones

- Utilizar la herramienta para fines distintos a los que fue diseñada.
- Emplear herramientas de baja calidad.
- Transporte y almacenamiento incorrectos.
- Falta de formación en su utilización.

Peligros más importantes

- Contactos con elementos cortantes.
- Lesiones oculares por proyecciones.
- Caídas por sobreesfuerzos.
- Esguinces por movimientos violentos.
- Golpes y cortes en las manos u otras partes del cuerpo.

Medidas preventivas

- Adquirir herramientas de calidad.
- Conocer adecuadamente su utilización y funcionamiento.
- Utilizar gafas protectoras cuando hay peligro de proyección de partículas.
- Utilizar guantes al manipular herramientas cortantes.

- Realizar el mantenimiento periódico.
- Almacenar y guardar adecuadamente cada herramienta en su lugar.
- Las herramientas eléctricas portátiles funcionarán:
 - ✓ con tensión de seguridad (24 voltios).
 - ✓ o estarán dotadas de doble aislamiento.

4.1.6 Incendios

Los incendios pueden ser producidos por fallos técnicos o humanos. En muchas ocasiones se pueden evitarlos anticipándose a situaciones de riesgo o no realizando imprudencias que puedan desencadenar un peligro.

Como medidas de prevención y seguridad ante incendios, se deben tener en cuenta las siguientes actuaciones:



- En cada centro de trabajo debe haber siempre a mano y a la vista un listado de los teléfonos de emergencia más importantes (bomberos, hospitales, Mutua...) para que cualquier persona pueda llamar rápidamente en caso de urgencia.
- Ventilar adecuadamente los locales.

- Mantener los combustibles en lugares frescos y lejos de focos de calor.
- Recubrimiento e ignifugado de materiales combustibles.
- Señalización en zonas con riesgo de incendios.
- No sobrecargar las instalaciones eléctricas (sobre todo en caso de instalaciones eléctricas provisionales), ya que frecuentemente son causa de incendios.
- Los equipos de lucha contra incendios, deben estar situados en su lugar correspondiente, convenientemente señalado.
- El acceso a los equipos de lucha contra incendios será fácil y rápido, sin obstáculos que dificulten su utilización.
- Siempre que se use algún material contra incendios (extintor, BIE..), se avisará al responsable de su mantenimiento , para que sea revisado y/o cambiado.



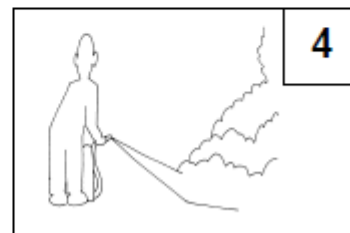
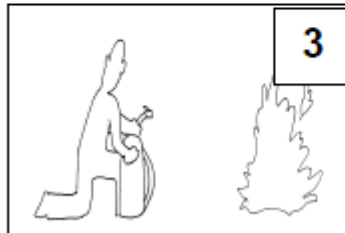
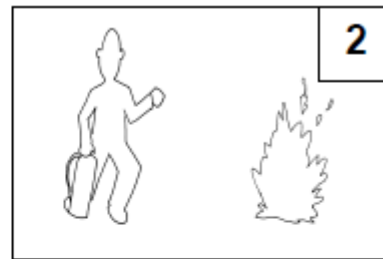
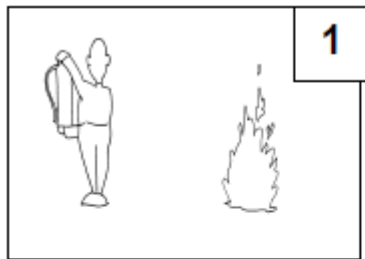
Manejo de extintores

La utilización de extintores es muy adecuada para una primera intervención y sobre fuegos poco desarrollados son muy eficaces si se usan con prontitud y con la sustancia extintora adecuada.

Para su manejo se seguirán las siguientes instrucciones:

1. Verificar que el extintor está en buen estado y es acorde al tipo de fuego a extinguir.
2. Descolgar el extintor y ponerlo en el suelo.
3. Sujetar el extintor sin invertirlo y sacar el pasador tirando de la anilla.

4. Apretar la maneta y dirigir el chorro a la base de las llamas.



4.2 Riesgos específicos y medidas preventivas en el sector hostelería / alimentación

Riesgos Generales del Sector

- Caídas al mismo nivel
- Caídas a distinto nivel
- Caídas / cortes / golpes con objetos, por maquinaria de corte, deshuesado, loncheadora...
- Exposición a sustancias químicas...
- Contactos eléctricos
- Exposición al frío
- Exposición a agentes biológicos (anisakis, botulismo,..)
- Estrés

Medidas Preventivas Generales

- Zonas de trabajo y paso limpias, iluminadas y ordenadas.
- Limpiar las manchas inmediatamente, señalar las zonas húmedas y secarse los pies si ha llovido. Usar calzado de seguridad.
- Colocar los equipos, vajilla... en zonas accesibles.
- Cerrar ventanas, miradores... si se va a limpiar en proximidad máxime si es necesario usar escaleras.
- Poner en los estantes bajos los materiales de mayor peso y volumen.
- Llevar las bandejas con las manos secas. Comprobar que la zona está despejada. Prever movimientos inesperados.
- Usar las máquinas adecuadamente. Respetar sus sistemas de seguridad.
- No dejar ropas, vajillas... en el suelo.
- Llevar las herramientas de corte con su protector.
- Mantener ventiladas las zonas de trabajo.

- Mantener las conducciones, calderas, rejillas de gas en buen estado.
- Usar los jabones, desinfectantes, limpiadores de grasa de con guantes y gafas en caso de posibles proyecciones o salpicaduras a los ojos.

- Almacenar los productos químicos en lugares ventilados, alejados de las comidas, protegidas del sol y con la etiqueta de seguridad en buen estado. En general, siempre lejos de la comida y de las corrientes de aire que pudieran desplazar los polvos.
- No sobrecargar los enchufes, los empalmes con clavijas.
- No manipular equipos eléctricos encendidos y sin cualificación.
- No trabajar con equipos eléctricos cerca de agua, con las manos húmedas en locales muy húmedos. Usar calzado dieléctrico.
- Mantener la comida protegida tras cristales y en cámaras refrigeradas a la temperatura adecuada.
- Manipular la comida, cubiertos, platos... con las manos limpias.
- No tocar las comidas si se está enfermo.
- No reutilizar los hielos que se han caído y cambiarse de ropa al llegar al trabajo.
- Permanecer el tiempo imprescindible en las cámaras de frío y usar los EPI's de abrigo adecuados.
- Mantener la calma con los clientes, poner temperaturas adecuadas en el local y música relajante.
- Planificar tareas y turnos.
- Usar ropa adecuada, guantes, mandil para cortar.

5. E.P.I.'S

La primera premisa antes de pensar en los equipos de protección individual (EPI) es seguir este listado de preferencias de actuación ante un riesgo:

- Eliminar el riesgo en su origen.
- Sustituir el componente, máquina o herramienta por otra segura.
- Utilizar las medidas de protección colectiva: apantallamientos, etc.
- Utilizar los E.P.I.'S.



Equipo de Protección Individual (EPI) es cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.

El marcado “CE” garantiza que el EPI que se esté usando es conforme con la normativa vigente.

Características

- Son la última barrera entre el individuo y el riesgo.
- Tienen que ser complementarias de la protección colectiva.
- Sólo deben utilizarse cuando es imposible aplicar otro sistema de prevención.
- Toda prenda de protección individual tiene una vida limitada.
- Su uso debe ser siempre individual.

Obligaciones del trabajador en la utilización de E.P.I.'S

El trabajador deberá:

Utilizar y cuidar correctamente los equipos de protección individual

Colocar el E.P.I., después de su utilización en el lugar indicado para ello

Informar de inmediato a su superior jerárquico directo de cualquier defecto, anomalía o daño apreciado en el E.P.I. utilizado que, a su juicio, pueda entrañar una pérdida de su eficacia protectora.

Cada Equipo de Protección Individual debe utilizarse según el riesgo al que está expuesto el trabajador.

Tipos de E.P.I.'S

- ✓ protectores de la cabeza: cascos.
- ✓ protectores del pie: calzado de seguridad, polainas.
- ✓ protección ocular o facial: gafas, caretas, pantallas.
- ✓ protección respiratoria: mascarillas, filtro de aire.
- ✓ protección del oído: cascos, tapones.
- ✓ protección del tronco, brazos y manos: mandiles de cuero, guantes.
- ✓ ropa de protección para el mal tiempo.
- ✓ ropas y prendas de seguridad: señalización, trajes con reflectantes.
- ✓ dispositivos de presión del cuerpo y equipos de protección antiácidas: arneses, correas, tirantes.
- ✓ prendas y medios de protección de la piel.

REALIZAR EXAMEN