5. Normativa aplicable

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero. Reglamento de los Servicios de Prevención.
- Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.
- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.
- Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo. Disposiciones mínimas sobre la utilización por los trabajadores de los equipos de protección personal (EPI).

cel
Confederación de Empresarios de Lugo
www.celugo.es

Oficina Técnica de Prevención de Riesgos Laborales para Pymes
Confederación de Empresarios de Lugo
Pza. Sto. Domingo, 6-8, 2ª Planta
27.001 Lugo
Tel. 982 23 11 50
Fax. 982 24 62 11
e-mail: prevencion@celugo.es
www.celugo.es

Financia:
FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Recomendaciones Preventivas en Hostelería

cel
Confederación de Empresarios de Lugo
www.celugo.es

Financia:
FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

1. Recomendaciones generales

- Informar y formar periódicamente a todos los trabajadores sobre los riesgos laborales asociados a sus tareas y sobre las medidas preventivas y de protección que se deben adoptar.
- Planificar el trabajo teniendo en cuenta los imprevistos, organizando las tareas extras y no prolongando en exceso el horario laboral. Respetar los turnos de trabajo y establecer pausas y descansos. El estrés y la fatiga son determinantes en la aparición de los accidentes.
- Permitir, en la medida de lo posible, que las personas se puedan organizar el trabajo.
- Se pueden establecer pausas o cambios de actividad, de manera que no se realice de forma continuada la misma tarea que pueda originar un riesgo.
- Evitar permanecer mucho tiempo de pie en una misma posición. Hay que favorecer la alternancia de posturas y los descansos. Conviene apoyar una pierna en una banqueta (alternar las dos piernas) para mantener la espalda más descansada.
- Respetar todas las medidas de seguridad relacionadas con los contactos eléctricos, la iluminación y la temperatura. Tener una buena ventilación en los locales, a poder ser natural, que favorezca la disminución de humos y del calor.

2. Recomendaciones para el servicio de recepción

- Formar a los trabajadores en la manipulación de cargas para evitar movimientos y posturas que sobrecarguen la estructura músculo-esquelética.
- Utilizar medios mecánicos de transporte, con preferencia al transporte manual, para manipular cargas.
- Utilizar asientos graduables en altura con un diseño adecuado para evitar posturas forzadas, colocar los útiles y demás medios de trabajo al alcance de la mano y alternar las posturas de pie-sentado.

3. Recomendaciones para el servicio de comidas y bebidas

- Adaptar el puesto de trabajo a las características de cada persona (edad, estatura, etc.) y a las tareas que realiza, para trabajar con comodidad y evitar los sobresfuerzos. La altura de las superficies de trabajo estará entre 87 y 97 cm. Si la tarea requiere manipular cargas pesadas, la altura se situará entre 70 y 90 cm. También es recomendable que la altura de las mesas de trinchar oscile entre los 75 y los 100 cm con una inclinación regulable de 10º.
- Colocar los hornos, los calientaplatos, los microondas, etc. a una altura que esté entre 87 y 97 cm en relación con el suelo, de manera que se puedan usar sin doblar la espalda.
- Disponer de carritos altos que permitan llevar y colocar las bandejas en los hornos, al igual que los grandes recipientes (ollas, cazuelas, etc.) en los fogones. Es recomendable que estos últimos dispongan de un grifo que facilite el vaciado sin necesidad de moverlo.
- Instalar suelos que sean antideslizantes y limpiarlos periódicamente. Poner especial atención en no formar charcos de agua en las zonas de fregar. Es recomendable poner alfombrillas de goma, para evitar los resbalones. Hay que utilizar calzado con la suela antideslizante y que quede bien sujeto a los pies, no aconsejándose el uso de los zuecos porque favorecen las torceduras y los resbalones.
- Comprar máquinas y utensilios seguros, que tengan el marcado CE. Utilizar equipos de trabajo (picadoras, batidoras, cortadoras de fiambre, etc.) que tengan las zonas de corte protegidas. Usar empujadores para introducir los alimentos en ellas y jamás realizar esta operación con las manos directamente.
- Manejar los cuchillos con suma precaución. Los útiles de corte deben tener el mango antideslizante y estar correctamente afilados para evitar movimientos descontrolados. Después de usarlos, hay que limpiarlos y guardarlos en un lugar seguro (soportes específicos para cuchillos).
- Orientar los mangos de las sartenes hacia el interior de los fogones para evitar que vuelquen y no llenar los recipientes hasta arriba.
- Caminar despacio sin correr y distribuir de forma equilibrada los platos y vasos por toda la bandeja, sujetándola con las dos manos.
- Limpiar los derrames de aceite y grasas con productos desengrasantes. Eliminar la suciedad, papeles, desperdicios y obstáculos con los que se pueda tropezar.
- Recoger los trozos rotos de objetos de cristal, loza, etc. con los equipos de limpieza pertinentes y nunca hacerlo con las manos. Los materiales rotos deben desecharse envueltos con alguna protección (papeles, cartón, etc.) para evitar que otras personas puedan cortarse. Igualmente, no presionar con las manos las bolsas de desperdicios como precaución frente a posibles objetos cortantes de su interior.
- Limpiar los fogones, cocinas y planchas cuando estén fríos y alejar del fuego los productos inflamables (bolsas de plástico, papeles, etc.)

4. Recomendaciones para el servicio de limpieza

- Tanto el personal de limpieza como el de lavandería han de recibir formación sobre aspectos ergonómicos de su tarea y de cómo levantar pesos correctamente.
- Utilizar material ergonómico para la limpieza: mopas y cepillos con mangos largos, cubos de fregar con escurridores y ruedas, etc.
- Utilizar guantes de protección para la limpieza de sanitarios y usar el calzado adecuado y vestuario de algodón.
- Establecer una política de compras en la que se tenga en cuenta la prevención de riesgos. Por ejemplo, a la hora de comprar las camas, es preferible que éstas tengan ruedas y que no sean demasiado bajas porque obliga al trabajador a adoptar posturas forzadas que pueden desencadenar una lesión de espalda.

cel
Confederación de Empresarios de Lugo
www.celugo.es

Financia:
FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES