

Trabajo en hostelería (cocinas)

La hostelería constituye una de las vertientes más activas de nuestro país en cuanto a la generación de empleo, con un aumento especialmente notable durante los meses de verano en las zonas turísticas. Esta demanda desigual de servicios favorece que las empresas contraten trabajadores temporales que tienen, con frecuencia, escasa formación profesional en el campo de la hostelería y ninguna en el ámbito de la prevención de riesgos laborales. De hecho, según datos estadísticos, más del 65% de los accidentes laborales corresponden a personal temporal.



A continuación, presentamos las medidas preventivas generales que deben tenerse en cuenta en los trabajos de las cocinas, tanto de las pequeñas como de grandes las empresas de hostelería (bares, restaurantes, hostales u hoteles). Hay que destacar que la formación e información sobre salud laboral constituye un factor clave para reducir el índice de siniestralidad que sufre el sector de la hostelería y la restauración.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- **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 sobreesfuerzos. La altura de las superficies de trabajo estarán 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 10°.
- **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.
- Colocar los hornos, los calentaplatos, 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.
- **Utilizar medios mecánicos de transporte**, con preferencia al transporte manual, para manipular cargas. Disponer de carritos altos que permitan transportar 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.
- Seguir las **normas básicas de manipulación manual de cargas** como son: doblar las rodillas para coger el peso, mantener la espalda recta, llevar la carga cerca del cuerpo, etc.

- **Limpiar los derrames** de aceite y grasas con productos desengrasantes. Eliminar la suciedad, papeles, desperdicios y obstáculos con los que se pueda tropezar.
- 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 se aconseja 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).
- **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.). Orientar los mangos de las sartenes hacia el interior de los fogones para evitar que vuelquen y no llenar los recipientes hasta arriba.
- 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 de calor.
- **Planificar el trabajo** teniendo en cuenta los imprevistos. Organizar las tareas extras y no prolongar 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.
- **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.

ADAPTAR EL PUESTO DE TRABAJO
A LAS CARACTERÍSTICAS DE CADA
PERSONA ES FUNDAMENTAL PARA
LA SALUD DE LOS TRABAJADORES.