

SALUD LABORAL

nº 321

Prevención de riesgos laborales en *cocinas y comedores* escolares



En cocinas y comedores escolares, como en cualquier otro sector productivo, se encuentran presentes riesgos derivados del desarrollo de la actividad que pueden afectar a la seguridad y salud de los trabajadores de la enseñanza.

En determinados casos, es frecuente que se produzcan accidentes de trabajo o enfermedades profesionales que en algunas circunstancias suelen ser más favorables y “solamente” producen daños materiales o interrupciones indeseadas del proceso productivo.

Por este motivo, además de ser un requisito exigido por la legislación vigente para las empresas, se deben establecer las medidas oportunas y de esta forma contribuir a la reducción o eliminación de estos riesgos laborales.

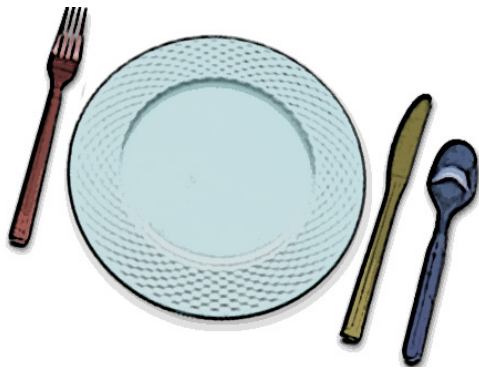
Estas medidas afectan a múltiples ámbitos, desde la formación hasta la aplicación de un plan de prevención de riesgos laborales y la planificación de la acción preventiva.

RIESGOS POTENCIALES EN EL PUESTO DE COCINERO U OTROS PREPARADORES DE COMIDA

- Riesgo de caída al mismo nivel.
- Riesgo de choques contra objetos.
- Golpes, cortes o atrapamiento por objetos o herramientas.
- Sobreesfuerzos.
- Exposición a temperaturas extremas.
- Quemaduras, contactos eléctricos, exposición a sustancias nocivas o tóxicas.
- Incendios y explosiones.
- Exposición a contaminantes químicos, biológicos, ruido, radiaciones no ionizantes.
- Fatiga física por postura o manipulación manual de cargas.
- Riesgo de carga de trabajo mental.

RECOMENDACIONES A SEGUIR:

- Mantener el orden y la limpieza para evitar las caídas al mismo nivel. Utilizar calzado deslizante.
- Respetar el sentido de circulación de las puertas de vaivén.
- Utilizar las máquinas eléctricas de corte siguiendo las instrucciones de uso marcadas por el fabricante. Utilizar empujadores de acero inoxidable u otros utensilios de ayuda.
- Las máquinas atascadas deben desatascarse con instrumentos de madera después de haberlas desconectado previamente.
- Utilizar ropa de trabajo ajustada para disminuir la posibilidad de atrapamiento con las partes móviles de trituradoras, compactadores, etc.
- Los montacargas, montaplatos, etc. no se deben hacer funcionar si está abierta una de las puertas de acceso.
- Las tareas de corte y troceado manual de productos se realizarán sobre la superficie de una tabla fija y estable. En cortes verticales, en la medida que sea posible, utilizar topes. En cortes horizontales, orientar la dirección del cuchillo hacia fuera; en ambos casos, actuar con precaución y evitar distracciones.
- Manejar el cuchillo manteniendo las manos limpias y secas y el mango libre de grasas o aceites de forma que se pueda coger con firmeza.



- Guardar los cuchillos y demás utensilios de corte en un lugar específico para tal fin.
- Cuando hay que acceder al interior de las cámaras frigoríficas, utilizar los equipos de protección individual correspondientes (ropa de abrigo, guantes anti-contacto, etc.); procurar no entrar con la ropa húmeda y evitar el contacto accidental con la piel desnuda en superficies a menos de 7°C. Deben informarse sobre cómo actuar en caso de quedar atrapado en el interior de la cámara (señal de alarma, apertura desde el interior, etc.).
- Cuando se está expuesto a temperaturas elevadas, descansar brevemente cada dos o tres horas y aprovechar para comer algo y beber algún líquido sin alcohol (agua, refresco, etc.). Procurar una ventilación adecuada del local para conseguir la renovación del aire.
- Utilizar guantes, delantales y ropa de trabajo adecuada para protegerse de posibles salpicaduras o derrames.
- Para manipular recipientes, bandejas, etc. recién salidos del horno o de los fogones, utilizar guantes aislantes del calor y útiles aislados térmicamente (ganchos, etc.).
- Hay que revisar previamente el perfecto estado de los aparatos o instalaciones eléctricas antes de utilizarlos. No sobrecargar la instalación.
- Con los productos de limpieza, comprobar si llevan algún símbolo de peligro y utilizarlos siguiendo las instrucciones del fabricante. Emplear los equipos de protección individual en las siguientes condiciones:
 - Guantes de goma: cuando puedan tocar o recibir salpicaduras de productos corrosivos.
 - Gafas: cuando puedan producirse salpicaduras de productos corrosivos.
 - Mascarillas con el filtro adecuado: cuando se trate de productos tóxicos.
- No se deben guardar productos de limpieza en botellas o frascos que normalmente estén destinados a productos alimenticios o bebidas.
- No poner el horno microondas en marcha en vacío ni con objetos de metal. No utilizar los hornos microondas para cocer productos que tengan cáscara o caparazón (huevos, caracoles, castañas, etc.).
- En las tareas con movimientos repetitivos o posturas forzadas continuadas, procurar alternar las tareas y realizar descansos para no castigar esa parte del cuerpo. Distribuir la fuerza.
- Al manejar cargas, procurar que la mayor parte del esfuerzo recaiga sobre los músculos de las piernas; para ello, deben flexionarse ligeramente y mantener la espalda recta durante el proceso; cuando los pesos sean superiores a 25 Kg (15 Kg. para mujeres), hay que procurar utilizar un elemento auxiliar,

como una carretilla o bien solicita ayuda.

- No estar de pie de forma continuada; en la medida de lo posible, utilizar taburetes ergonómicos o apoyanalgas. Usar calzado cómodo (que no apriete) y calcetines de hilo o medias que faciliten el riego sanguíneo.
- Es importante poder realizar pausas que minimicen el impacto de la fatiga mental; si no es posible, alternar las tareas más exigentes mentalmente con otras que exijan menor concentración.

MEDIDAS QUE DEBEN SEGUIRSE EN RELACIÓN A LAS INSTALACIONES DE LAS COCINAS Y COMEDORES

1. Agua

- Debe tener entradas de agua caliente y fría, con la presión suficiente para no tener problemas a la hora de utilizarla. Éstas deben estar instaladas y distribuidas de manera que faciliten la limpieza de las diferentes zonas.
- Se debe procurar un mínimo de dos entradas de agua: una para limpiar alimentos, en la zona de preparación y limpieza, y la otra en la zona de cocción para limpiar manos y utensilios.
- Se debe tener en una zona aparte (independiente de la cocina), el tren de lavado.

2. Suelo

- Los pavimentos de las instalaciones deben ser de un material que no resbale, de fácil limpieza y con inclinación adecuada para evitar retenciones de agua u otros líquidos.

3. Paredes

- Las paredes deben ser de un material liso, impermeable y de color claro.

4. Zona de vestuarios

- Se debe disponer de vestuarios y servicios completos de váteres, picas, duchas y taquillas de uso personal. Estas instalaciones deben ser fáciles de limpiar y de desinfectar, y deben estar separadas de la zona de trabajo.

5. Luz

- Se debe tener la luz suficiente, natural o artificial. Esta debe facilitar la faena. En caso de que la luz sea artificial, no se pueden modificar los colores.

6. Gas

- La instalación de gas debes seguir la normativa establecida por la legislación. Con respecto a la señalización de gas, recordar que está señalizado olfativamente mediante un componente que le proporciona un olor característico que permite detectar fugas.

7. Señalización

- Las diferentes zonas deben estar debidamente señalizadas para que no haya confusiones.

8. Instalación de picas

- Todas las picas para lavarse las manos deben estar provistas de salida de agua fría y caliente por pedal, jabón líquido, cepillo para limpiarse las uñas y toallas de un solo uso.

9. Extracción de humos

- Debe haber una buena salida de humos que, a la vez, no sea demasiado ruidosa y que sea fácil de limpiar. También es necesaria una buena ventilación para evitar acumulación de olores.