



Identificación y prevención de riesgos laborales

Personal de Cocina

<p>Objetivo</p>	<p>Ofrecer al colectivo de cocina la información relacionada con los posibles riesgos para la seguridad y la salud en el trabajo que pueden afectar al puesto de trabajo y las medidas preventivas aplicables a cada riesgo.</p> <p>Esta información permitirá que todos los trabajadores de este colectivo conozcan mejor, tanto los riesgos derivados del trabajo como la forma de prevenirlos e incluso evitarlos.</p>
<p>Información que se facilita</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Riesgos generales asociados al lugar de trabajo, donde se desarrolla la actividad docente, y medidas preventivas aplicables a dichos a riesgos. • Riesgos específicos asociados al puesto de trabajo y medidas preventivas aplicables a dichos riesgos. • Normativa.




INDICE

1. IDENTIFICACIÓN DE LOS RIESGOS GENERALES ASOCIADOS AL LUGAR DE TRABAJO QUE PUEDEN AFECTAR A TODOS LOS PUESTOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS	
R-1 CAÍDA A DISTINTO NIVEL.....	3
R-2 CAÍDA AL MISMO NIVEL.....	4
R-3 PISADAS SOBRE OBJETOS.....	5
R-4 CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO	5
R-5 CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN.....	6
R-6 CHOQUES O GOLPES CONTRA OBJETOS INMÓVILES	6
R-7 CORTES, GOLPES O PINCHAZOS CON OBJETOS O HERRAMIENTAS.....	6
R-8 CONTACTOS ELÉCTRICOS DIRECTOS E INDIRECTOS.....	7
R-9 EXPLOSIÓN	7
R-10 INCENDIO	8
R-11 SITUACIÓN DE EMERGENCIA	8
R-12 ACCIDENTE IN ITINERE O EN MISIÓN	9
R-13 ATROPELLO POR VEHICULOS	9
2. RIESGOS ESPECÍFICOS ASOCIADOS AL PUESTO DE COCINERO Y COCINERA Y MEDIDAS PREVENTIVAS	
2.1 CARGA FÍSICA: MANIPULACIÓN DE CARGAS Y SOBRESFUERZOS	10
2.2 CARGA FÍSICA: POSTURAL	11
2.3 CORTES	12
2.4 AGENTES QUÍMICOS.....	12
2.5 CONTACTO TÉRMICO	13
2.5 RIESGOS PSICOSOCIALES	13
3. NORMATIVA.....	14

1. IDENTIFICACIÓN DE LOS RIESGOS GENERALES ASOCIADOS AL LUGAR DE TRABAJO QUE PUEDEN AFECTAR A TODOS LOS PUESTOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS


R-1 CAÍDA A DISTINTO NIVEL

RIESGO	FACTOR DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p data-bbox="245 757 435 808">Caída a distinto nivel</p> 	<p data-bbox="480 725 730 801">Escaleras que comunican las diferentes plantas.</p> <p data-bbox="480 887 730 987">Uso ocasional de escaleras de mano u otros medios análogos.</p>	<p data-bbox="794 468 1390 544">Los desniveles o aberturas en los suelos con altura superior a 55 cm. se deberán proteger mediante barandillas u otro sistema de seguridad equivalente.</p> <p data-bbox="794 562 1390 613">Señalizar los desniveles con franjas alternas de color amarillo y negro.</p> <p data-bbox="794 631 1390 683">Subir o bajar las escaleras con precaución y sin prisas.</p> <p data-bbox="794 701 1390 801">Si la escalera posee elementos antideslizantes, éstos deberán mantenerse en buenas condiciones, ya que dichos elementos en mal estado pueden ser causa de tropiezos y caídas.</p> <p data-bbox="794 819 1390 871">No se deben utilizar elementos inadecuados, como por ejemplo mobiliario, cajas, para acceder a zonas altas.</p> <p data-bbox="794 889 1390 965">Las escaleras, tanto las fijas como las de mano, deben disponer de una serie de medidas de seguridad y encontrarse en buen estado de conservación.</p> <p data-bbox="794 983 1390 1084">Si se utilizan escaleras u otros medios análogos para acceder a zonas altas, se debe supervisar visualmente el buen estado de los mismos, especialmente las zapatas, los mecanismos de apertura y los peldaños.</p> <p data-bbox="794 1102 1390 1202">Se prohibirá el uso de escaleras de mano que superen los 5 m. de altura si no tienen garantía, así como el uso de escaleras de madera pintadas, por la dificultad de detección de sus posibles defectos.</p>


R-2 CAÍDA AL MISMO NIVEL

RIESGO	FACTOR DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p data-bbox="248 860 432 909">Caída al mismo nivel</p> 	<p data-bbox="480 898 727 999">Agua u otras sustancias resbaladizas en el suelo.</p>	<p data-bbox="794 405 1390 506">Mantener ordenado y limpio el lugar de trabajo y las zonas de paso, ordenando y eliminando los obstáculos que puedan provocar una caída (objetos, juguetes, cables, etc.).</p> <p data-bbox="794 524 1390 573">Se eliminarán con rapidez todos los desperdicios que puedan suponer riesgo de accidente.</p> <p data-bbox="794 591 1390 719">Cuando se produzcan salpicaduras o derrames de líquidos en el suelo, limpiarlos inmediatamente, avisando de tal situación, si es preciso, a las personas que puedan verse afectadas y colocar la señalización de "piso mojado".</p> <p data-bbox="794 736 1390 815">En todos los casos, cuando se friegue el suelo, para evitar resbalones colocar la señalización de "piso mojado".</p>  <p data-bbox="794 1099 1390 1256">Durante los días lluviosos se recomienda colocar en las entradas del centro alfombrillas o similares, que impidan la dispersión del agua. Las alfombras y esterillas deberán estar adheridas al suelo para evitar tropiezos con las mismas. También se puede colocar la señalización de "piso mojado".</p> <p data-bbox="794 1274 1390 1375">Para disminuir los riesgos derivados de la nieve y el hielo se deberán adoptar medidas precisas, tales como el arenado, aportación de sal y/o limpieza de la nieve.</p> <p data-bbox="794 1393 1390 1442">Se recomienda utilizar calzado cómodo y con poco tacón.</p>


R-3 PISADAS SOBRE OBJETOS

RIESGO	FACTOR DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Pisadas sobre objetos</p>  <p>¡PELIGRO! PISADAS SOBRE OBJETOS</p>	<p>Objetos en el suelo.</p>	<p>Mantener ordenado y limpio el lugar de trabajo y las zonas de paso, ordenando y eliminando los obstáculos que puedan provocar un accidente (objetos, juguetes, cables, etc.).</p> <p>Se eliminarán con rapidez todos los desperdicios que puedan suponer riesgo de accidente.</p>


R-4 CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO

RIESGO	FACTOR DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caída de objetos por desplome o derrumbamiento</p> 	<p>Mobiliario deteriorado o sobrecargado.</p> <p>Manipulación de objetos almacenados en altura o con poco orden.</p>	<p>Las estanterías deben ofrecer una estabilidad y resistencia adecuada al peso que deban soportar.</p> <p>Todas las estanterías deberán estar ancladas al suelo o paredes antes de comenzar a almacenar objetos en las mismas, para impedir su derrumbe. Si se almacenan productos pesados o muy voluminosos, deberán estar arriostradas.</p> <p>No sobrecargar los estantes de armarios y estanterías, repartiendo el peso sobre los mismos.</p> <p>Cuando detecte algún elemento del mobiliario que tenga problemas de estabilidad, avise a Dirección para que se encarguen de su reparación o sustitución, antes de que pueda desplomarse.</p> <p>Cuando deba moverse algún elemento del mobiliario, evitar hacerlo arrastrándolo con todo el peso que soporta, para evitar los desajustes o roturas en los anclajes y la caída de los objetos contenidos en el mismo. Por tanto, antes de mover el mobiliario reduzca la carga, vaciando, si es posible, el contenido del mismo.</p> <p>Establecer un programa de revisiones periódicas de todas las estanterías y elementos de almacenaje existentes en el centro, con objeto de asegurar que ofrecen siempre la estabilidad y seguridad necesarias.</p> <p>Nunca deben cogerse los objetos estando en situación inestable o desequilibrada.</p> <p>Evitar almacenar objetos pesados y/o voluminosos por encima de la altura de los ojos. Situar los objetos más pesados en la parte baja de las estanterías.</p> <p>Mantener ordenadas las áreas de almacenamiento para que pueda accederse de manera segura a cualquier objeto o material almacenado en las mismas.</p>


R-5 CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN

RIESGO	FACTOR DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caída de objetos en manipulación</p> 	<p>Traslado de cargas.</p>	<p>Asir correctamente los objetos que se van a trasladar o manipular.</p> <p>Solicitar la ayuda de otra persona cuando sea necesario.</p> <p>Mantener las manos y los objetos a manipular limpios y exentos de sustancias resbaladizas.</p>

R-6 CHOQUES O GOLPES CONTRA OBJETOS INMÓVILES

RIESGO	FACTOR DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Choques o golpes contra objetos inmóviles</p> 	<p>Choques contra el mobiliario: sillas, mesas, cajones...</p>	<p>Para posibilitar la libertad de movimientos los espacios o zonas de paso tendrán una anchura mínima de 0,80 m.</p> <p>Mantener el espacio de trabajo ordenado y libre de obstáculos, y los cajones y puertas de armarios cerrados.</p> <p>Evitar realizar las actividades con precipitación, prestando atención a los elementos que delimitan las zonas de paso, para evitar golpes con las esquinas.</p> <p>Todas las cristaleras, puertas de cristal y similares que se encuentren situadas en zonas de paso deberán disponer, a la altura de los ojos, de bandas o círculos de color que indiquen la existencia de la mismas.</p> <p>Señalizar y proteger los techos bajos o columnas contra las que puede golpearse el trabajador/a.</p>

R-7 CORTES, GOLPES O PINCHAZOS CON OBJETOS O HERRAMIENTAS

RIESGO	FACTOR DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Cortes, golpes o pinchazos con objetos o herramientas manuales</p> 	<p>Manipulación de herramientas cortantes o punzantes.</p>	<p>No retirar las protecciones de los equipos de trabajo, por ejemplo la protección de la guillotina manual.</p> <p>No utilizar útiles puntiagudos y/o cortantes para usos distintos de aquéllos a los que están destinados, ni tampoco cuando estén deteriorados.</p> <p>Cuando no se utilicen los útiles puntiagudos y/o cortantes, éstos deben guardarse en el lugar destinado a tal efecto.</p>


R-8 CONTACTOS ELÉCTRICOS DIRECTOS E INDIRECTOS

RIESGO	FACTOR DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Contactos eléctricos directos e indirectos</p> <p>SH-506</p>	<p>Existencia de cables deteriorados, aparatos eléctricos enchufados a clavijas múltiples, etc.</p>	<p>Antes de utilizar un equipo eléctrico se debe comprobar que se encuentra en perfecto estado.</p> <p>No usar aparatos eléctricos deteriorados, clavijas rotas...</p> <p>No usar aparatos eléctricos con las manos mojadas o sobre superficies húmedas.</p> <p>Apagar el equipo tras la jornada laboral.</p> <p>Evitar en la medida de lo posible el uso de ladrones, puesto que entrañan riesgos de saturación en la red. En caso necesario, utilizar regletas homologadas y con toma de tierra.</p> <p>Al desconectar los aparatos de la red hacerlo tirando de la clavija, no del cable, y con el aparato apagado.</p> <p>Situar los cables de forma que no puedan ser aplastados, dañados o sometidos a tracción, y fuera de las vías de paso.</p> <p>El trabajador/a comunicará cualquier anomalía o defecto eléctrico a Dirección y señalará el equipo con la anotación de "no usar, equipo averiado".</p> <p>En ningún caso se llevarán a cabo trabajos eléctricos sin estar capacitado y autorizado para ello.</p>


R-9 EXPLOSIÓN

RIESGO	FACTOR DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Explosión</p> <p>PELIGRO DE EXPLOSION</p>	<p>Escape de gas en la sala de calderas o en la cocina.</p> <p>Fallo en las instalaciones y equipos que funcionan con este combustible.</p>	<p>Si se detecta olor a gas, bajo ningún concepto se conectará la luz o cualquier aparato eléctrico y se deberá:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Abrir las ventanas para ventilar. ✓ Avisar a Dirección para que se tomen las medidas oportunas. <p>Una de las principales medidas preventivas consiste en disponer de una adecuada instalación y realizar un correcto mantenimiento periódico de las instalaciones que puedan generar un riesgo de explosión. Este mantenimiento periódico se realizará a través de una empresa mantenedora autorizada.</p>


R-10 INCENDIO

RIESGO	FACTOR DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Incendio</p> 	<p>Condiciones termohigrométricas inadecuadas.</p> <p>Posible dificultad en el control inicial de un incendio.</p>	<p>Mantener las instalaciones en perfecto estado de orden y limpieza, evitando almacenamientos de los materiales combustibles (papel, cartón, etc.) junto a equipos eléctricos o focos de calor e ignición.</p> <p>Evitar el uso de estufas o radiadores portátiles, ya que pueden ser causa de incendio.</p> <p>Mantener la instalación eléctrica en correcto estado y no sobrecargar los enchufes.</p> <p>Respetar la prohibición de fumar en todo el centro de trabajo.</p> <p>En caso de incendio se deben seguir las pautas de actuación establecidas en el Plan de Autoprotección del centro</p> <p>No situar objetos o materiales delante o junto a los medios de extinción. Los equipos de extinción de incendios deberán ser fácilmente accesibles.</p> <p>Realizar revisiones periódicas (visualmente) de los equipos de extinción de incendios. En caso de observar deficiencias, comunicar al Colaborador/a de Seguridad del centro las anomalías detectadas.</p> <p>Conocer el funcionamiento de los medios de extinción.</p>


R-11 SITUACIÓN DE EMERGENCIA

RIESGO	FACTOR DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Situación de Emergencia</p> 	<p>Posible dificultad ante una posible evacuación del edificio.</p>	<p>Conocer el Plan de Autoprotección del centro.</p> <p>Realizar con la periodicidad establecida, ejercicios prácticos de evacuación de emergencia.</p> <p>Tener localizada visualmente la salida de emergencia más próxima a su puesto de trabajo.</p> <p>Las salidas de emergencia deben estar libres de obstáculos. No se deben usar nunca como lugares de almacenamiento, ni temporal ni permanente, de materiales.</p> <p>Las puertas que sirven como salida de evacuación deben abrirse hacia el exterior y no deberán estar cerradas.</p> <p>Las vías y salidas de evacuación deberán estar señalizadas y equipadas con iluminación de seguridad. En caso de avería del sistema de iluminación, comunicar la misma al Colaborador/a de Seguridad del centro.</p> <p>Asimismo, se deberá comunicar al Colaborador/a de Seguridad del centro cualquier anomalía detectada en las salidas de emergencia.</p>

R-12 ACCIDENTE IN ITINERE O EN MISIÓN

RIESGO	FACTOR DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p data-bbox="263 757 418 860">Accidente In Itinere y accidente En Misión</p> 	<p data-bbox="483 752 655 824">Condiciones climatológicas desfavorables</p> <p data-bbox="483 913 727 963">Estrés generado por el desplazamiento</p>	<p data-bbox="794 409 1388 459">Respetar en todo momento la señalización y demás Normas del Código de Circulación.</p> <p data-bbox="794 477 1388 577">Mantener el vehículo en perfectas condiciones de utilización, efectuando las revisiones técnicas periódicas establecidas legalmente (ITV), así como las revisiones establecidas por el fabricante del vehículo.</p> <p data-bbox="794 595 1388 674">Verificar y comprobar los sistemas básicos del vehículo (nivel de aceite, nivel de agua, luces, frenos, presión de los neumáticos, etc.).</p> <p data-bbox="794 692 1388 741">Adaptar la velocidad a las condiciones climatológicas, de la circulación y de la vía.</p> <p data-bbox="794 759 1273 786">Mantener siempre la distancia de seguridad.</p> <p data-bbox="794 804 1342 831">Señalar anticipadamente los cambios de dirección.</p> <p data-bbox="794 848 1358 875">Se debe facilitar la incorporación de otros vehículos.</p> <p data-bbox="794 893 1388 972">No hablar por teléfono móvil si no se dispone de sistema de manos libres homologado, ni manipular documentos mientras se conduce.</p> <p data-bbox="794 990 1388 1039">Evitar la ingesta de alcohol o de cualquier otra sustancia depresora del sistema nervioso central.</p> <p data-bbox="794 1057 1388 1135">Disponer de los elementos reglamentarios de parada (triángulos y chaleco reflectante), reparación y recambio (luces y rueda de repuesto).</p> <p data-bbox="794 1153 1388 1202">Las Normas de circulación también afectan a las y los viandantes:</p> <ul data-bbox="802 1240 1388 1473" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="802 1240 1388 1290">• Respete las señales de tráfico, los semáforos y las indicaciones de los agentes. <li data-bbox="802 1308 1388 1408">• Cruce perpendicular a la acera y utilizando los pasos de peatones. En todos los casos, asegúrese de que tiene suficiente visibilidad. <li data-bbox="802 1426 1388 1476">• Preste especial atención a las entradas y salidas de los garajes.

R-13 ATROPELLO POR VEHICULOS

RIESGO	FACTOR DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p data-bbox="263 1731 418 1780">Atropello por vehículos</p> 	<p data-bbox="515 1825 695 1897">Circulación de vehículos en el recinto escolar</p>	<p data-bbox="794 1742 1388 1792">Se evitará que personas y vehículos coincidan en el recinto escolar.</p> <p data-bbox="794 1809 1388 1859">El acceso de vehículos autorizados, no podrá coincidir con las entradas, salidas y recreos del alumnado.</p> <p data-bbox="794 1877 1388 1926">Respetar las señalizaciones y recorridos establecidos en el interior del recinto escolar.</p>

2. RIESGOS ESPECÍFICOS ASOCIADOS AL PUESTO DE PERSONAL DE COCINA Y MEDIDAS PREVENTIVAS

RIESGOS ESPECÍFICOS PUESTO: COCINERO/COCHINERA		
RIESGOS	FACTOR DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Carga física: manipulación de cargas y sobreesfuerzos</p>	<p>Mobiliario inadecuado.</p> <p>Carencia de medios auxiliares para el transporte de cargas.</p> <p>Recipientes voluminosos.</p>  <p>No</p>  <p>Ok</p>  <p>Ok</p>	<p>Evite almacenar en armarios o estantes colocados al ras del suelo utensilios o alimentos de uso diario o pesado. En los almacenes y armarios, lo que más pesa debe estar colocado a un nivel comprendido entre la cadera y el pecho del trabajador/a.</p> <p>Se debe utilizar carro para transportar utensilios o alimentos. Siempre que sea posible empuje el carro en vez de tirar de él.</p> <p>Participar en actividades de formación en técnicas de manejo de cargas. Utilizar una técnica adecuada de levantamiento de cargas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situar el peso cerca del cuerpo (2). - Mantener la espalda recta (1). - Flexionar las rodillas y separar los pies ligeramente, uno de ellos más adelantado. Mantener los pies próximos al peso (3). - Usar los músculos de brazos y piernas, nunca los dorsales. - Evitar girar el tronco, es preferible girar todo el cuerpo dando pequeños pasos con los pies.  <p>No</p> <p>Durante el traslado ir siempre con la espalda recta, conservando los brazos pegados al cuerpo (1). No se incline con las piernas estiradas (2).</p> <p>Se debe evitar elevar cargas por encima del nivel de los hombros.</p> <p>Procurar no portar demasiados platos, bandejas, etc. a la hora de colocarlos o retirarlos de su lugar de almacenamiento o uso.</p> <p>Las cazuelas, ollas, cajas, etc. pesadas o de gran volumen serán manipuladas entre dos personas.</p> <p>Planear el itinerario de la carga antes de su manipulación, previendo la presencia de obstáculos.</p> <p>Examinar la carga antes de su manipulación para ver la mejor forma de agarrarla y localizar las zonas que pueden resultar peligrosas en el momento del agarre y manipulación.</p> <p>Nunca deben cogerse las cargas estando en situación inestable o desequilibrada.</p>

RIESGOS ESPECÍFICOS PUESTO: COCINERO/COCHINERA

RIESGOS	FACTOR DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Carga física postural</p>	<p>Mantener la misma postura o posturas forzadas durante un período largo de tiempo.</p> <p>Diseño inadecuado de los espacios.</p>	<p>Se deben alternar las actividades que ocasionan la fatiga postural con otras posturas que no impliquen fatiga. Hay que favorecer la alternancia de posturas y descansos.</p> <p>Disponer de mobiliario regulable en altura que permita proporcionar diferentes alturas de trabajo en la cocina.</p> <p>Al fregar los platos el fregadero deberá estar a la altura de la cintura, de modo que pueda sostener un plato en él con la columna recta y los codos formando un ángulo de 90°. Mantenga un pie en alto apoyado sobre un objeto o reposapiés y alterne un pie tras otro, vigilando que su columna se mantenga recta. Al pasar los platos de un pozo del fregadero a otro o a la bandeja del lavavajillas, hágalo sólo con los brazos, sin mover la cintura.</p> <div data-bbox="844 822 1342 1106" data-label="Image"> </div> <p>Evitar la adopción de posturas incómodas.</p> <p>Seleccionar útiles de trabajo (mangos, alargaderas...) con un diseño adecuado para evitar las posturas y los movimientos forzados.</p> <p>Evitar rotaciones y flexiones bruscas del tronco. Al volverse, no girar únicamente el tronco sino todo el cuerpo con los pies.</p> <p>Al barrer y fregar el suelo, asegúrese de que la longitud de la escoba o fregona es suficiente como para que alcance el suelo sin que se incline. Si no es así, cambie el instrumento porque le será imposible utilizarlo sin sobrecargar su columna. Las manos deben poder sujetar la escoba o fregona manteniéndose entre la altura de su pecho y la de su cadera. Al barrer o fregar, mueva la escoba o fregona lo más cerca posible de sus pies (1) y hágalo tan sólo por el movimiento de los brazos, sin seguirlos con la cintura, asegurándose de que su columna vertebral se mantiene constantemente vertical y no inclinada (2).</p> <div data-bbox="922 1677 1262 1868" data-label="Image"> </div> <p>Utilizar calzado cómodo, sujeto en el talón, sin tacones y antideslizante.</p> <p>Practicar ejercicio suave regularmente para prevenir y combatir el dolor lumbar.</p>



RIESGOS ESPECÍFICOS PUESTO: COCINERO/COCHINERA		
RIESGOS	FACTOR DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
Cortes	<p>Limpieza de los equipos de trabajo.</p> <p>Uso de herramientas de corte.</p> <p>Uso de equipos de trabajo.</p>	<p>Compruebe que los cuchillos y otras herramientas de corte están bien afilados y los mangos en buen estado. No utilice los cuchillos para otros usos para los que no estén diseñados.</p> <p>Guarde los cuchillos y otros utensilios de corte de forma segura (soportes, en cajones dentro de sus respectivas fundas, etc.).</p> <p>Utilice guantes de malla metálica en las tareas de corte, siempre en la mano contraria a la portadora del cuchillo.</p> <p>El filo del cuchillo no se debe de dirigir hacia el cuerpo durante el corte.</p> <p>Realice la limpieza de las máquinas de cortar y pelar con la máquina parada y desconectada de la corriente eléctrica y usando guantes de malla metálica para la limpieza de las cuchillas.</p> <p>No retirar los dispositivos de protección de los equipos de trabajo (cortadora de fiambre, cortadora de pan...).</p> <p>En caso de rotura de vasos, platos, etc., retire los trozos de inmediato utilizando cepillo y recogedor, nunca utilizando las manos.</p>
Agentes químicos	<p>Utilización de productos peligrosos.</p> <p>No utilizar equipos de protección individual.</p>	<p>Sustituir los productos peligrosos de limpieza por otros que lo sean menos.</p> <p>Solicitar las Fichas de Datos de Seguridad (FDS) de todos los productos químicos de limpieza utilizados en la cocina. Las FDS deben estar a disposición de los/as trabajadores/as.</p> <p>Seguir las recomendaciones de almacenamiento y manipulación indicadas en las FDS y utilizar los equipos de protección individual necesarios para la manipulación de dichos productos.</p> <p>Almacenar los productos en su recipiente original, cerrados, en lugares apropiados, señalizados y alejados de los alimentos.</p> <p>Los productos de limpieza deben estar correctamente etiquetados. No mezclar productos de limpieza diferentes, ni rellenar recipientes sin conocer su contenido.</p> <p>Para manipular productos químicos utilizar los equipos de protección individual indicados en las Fichas de Datos de Seguridad.</p> <p>En las tareas que supongan riesgo de salpicaduras, por ejemplo al utilizar productos corrosivos como los desengrasantes, se deben proteger los ojos y la piel. Utilizar siempre el tipo de guantes indicado en las FDS, así como gafas de protección.</p>





RIESGOS ESPECÍFICOS PUESTO: COCINERO/COCHINERA		
RIESGOS	FACTOR DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Contacto térmico</p>	<p>No utilizar equipos de protección individual.</p> <p>Trasvases de líquidos o manipulación de líquidos o elementos calientes.</p>	<p>Antes de introducir alimentos con cierta humedad en aceite, escurrirlos lo máximo posible para evitar salpicaduras de aceite a alta temperatura.</p> <p>Comprobar la temperatura del aceite o los termostatos de hornos, freidoras, etc. antes de la introducción de alimentos, vajillas, etc.</p> <p>Como norma general todos los recipientes calientes deben manipularse con guantes antitérmicos.</p> <p>Evitar dejar recipientes con líquidos en las inmediaciones de las freidoras o planchas calientes.</p> <p>Manipular entre dos personas las cazuelas de gran volumen llenas de líquidos calientes, con precaución y coordinándose en los movimientos.</p> <p>Si se desconoce si un elemento está caliente o no, utilizar los guantes antitérmicos para cogerlo.</p> <p>No se deben llenar los recipientes por encima de los tres cuartos de su capacidad.</p> <p>Orientar los mangos de los recipientes de forma que no se pueda tropezar con ellos y verter su contenido.</p> <p>Utilizar los utensilios adecuados para el transporte de objetos calientes (pinzas, guantes antitérmicos...), avisando a su paso. Protegerse las manos y el resto del cuerpo antes de tocar o coger recipientes calientes que contengan líquidos en ebullición.</p> <p>Las operaciones de trasvase de fluidos calientes y de añadir componentes a los diferentes guisos, se harán lo más lentamente posible.</p>



RIESGOS ESPECÍFICOS PUESTO: COCINERO/COCINERA		
RIESGOS	FACTOR DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
Riesgos psicosociales	Estrés, Síndrome de Burnout, etc. debido a la vivencia de situaciones negativas en el trabajo.	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer el protocolo de acogida a los/as trabajadores/as que se incorporan por primera vez al centro, y los procedimientos que afecten a su tarea y que facilite la interpretación de los datos e informaciones que se manejan en el centro educativo. • Facilitar el trabajo en equipo, evitando el individualismo, el aislamiento y favorecer el apoyo social. • Organizar el tiempo de trabajo de manera que permita realizar pausas para descansar. • Participar en actividades formativas en técnicas de resolución de conflictos, gestión de emociones, gestión del tiempo, habilidades personales, reducción del estrés, mejora de la comunicación, etc. • Considerar lo establecido en la "Guía práctica en la resolución de conflictos laborales e identificación y actuación en los casos de acoso moral y/o sexista en el trabajo", en las situaciones de conflicto y/o acoso laboral. <p>Cualquier otra medida preventiva que favorezca entornos de trabajo saludables, el desarrollo de las competencias laborales y el bienestar tanto personal como de la Comunidad Educativa.</p>



3. NORMATIVA

LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

REAL DECRETO 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.

REAL DECRETO 485/1997, 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.

REAL DECRETO 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las 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 dorso-lumbares, para los trabajadores.

REAL DECRETO 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.

REAL DECRETO 664/1997, de 12 de mayo, protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.

REAL DECRETO 665/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo.

REAL DECRETO 773/1997, 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.

REAL DECRETO 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.

LEY 54/2003, de 12 de diciembre, de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales.

REAL DECRETO 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro.

LEY DE CIRCULACIÓN 18/1989, de 25 de julio, de Bases sobre Tráfico, Circulación de Vehículos a Motor y Seguridad Vial.