

Buenas condiciones de trabajo en su restaurante



Buenas condiciones de trabajo en su restaurante

Este folleto trata sobre las condiciones de trabajo en los restaurantes. Se dirige a usted que es empleador, jefe de equipo, representante de los trabajadores en materia de salud y seguridad o empleado.

El folleto contiene consejos sobre cómo trabajar en forma sistemática para crear un entorno laboral seguro y protegido y disminuir, por ejemplo, los riesgos de accidentes laborales y las enfermedades.



¿Cómo está la situación en el trabajo?

El empleador debe informarse sobre la situación de sus empleados en el trabajo y debe eliminar los riesgos que puedan ser causa de accidentes o enfermedades. Junto con los empleados y el representante de los trabajadores en materia de salud y seguridad, el empleador debe investigar los riesgos, corregirlos y realizar el seguimiento de los resultados. Eso es trabajar en forma sistemática con los temas de entorno laboral.

La salud y seguridad en el trabajo debe ser parte del trabajo diario y debe abarcar todas las relaciones laborales: físicas, psicológicas y sociales.

El empleador debe ponerse de acuerdo con los empleados y con los representantes de los trabajadores en materia de salud y seguridad, sobre la manera de llevar a cabo la gestión de la salud y la seguridad en el trabajo y elaborar la forma de aplicarla.

1. ¿Qué riesgos existen?

El empleador, debe investigar regularmente los riesgos que existen en el lugar de trabajo, por ejemplo riesgos de accidentes, lesiones laborales y de presiones psíquicas tales como el estrés. Para investigar los riesgos en el entorno laboral, el empleador debe realizar inspecciones de seguridad y discutir temas de salud y seguridad laboral en las reuniones del lugar de trabajo y en evaluaciones de desempeño con los empleados.

2. Evalúe los riesgos

El empleador debe evaluar la gravedad de los riesgos. Por ejemplo, ¿qué probabilidades hay de que haya un accidente y cuáles serían sus consecuencias si eso ocurriera? Debe dejarse constancia escrita del resultado de la evaluación de riesgos.

3. Tomar medidas

Si el riesgo es grave y puede causar una enfermedad o lesión, el empleador debe tomar medidas inmediatamente.

4. Elabore un plan de acción

Si no se pueden tomar medidas inmediatamente, el empleador debe incluir las mismas en un plan de acción. En el plan se debe indicar cuándo se llevarán a cabo las mismas y quién es el responsable. Las medidas deben llevarse a cabo tan pronto como sea posible.

5. Realice el seguimiento de los resultados

El empleador debe controlar que las medidas que se hayan tomado, tuvieron el efecto deseado.



Cuide su cuerpo

Es importante realizar los movimientos correctamente y usar buenas herramientas cuando se trabaja. De esa forma disminuyen los riesgos de accidente.

En los restaurantes es común doblar y girar el cuerpo, estirarse para alcanzar objetos y trabajar durante mucho tiempo en la misma posición. Eso sobrecarga el cuerpo. Estar mucho tiempo de pie cuando se trabaja, también sobrecarga las articulaciones de los pies y de las piernas, el corazón y la circulación de la sangre. Si parte del trabajo se realiza sentado o "sentado de pie", se puede disminuir la sobrecarga. Otras posturas de trabajo que sobrecargan el cuerpo son por ejemplo, trabajar con las manos por encima del nivel de los hombros o por debajo del nivel de las rodillas.

Lleve la carga cerca del cuerpo

- Para evitar cargas pesadas o difíciles, utilice accesorios de elevación.
- Coloque los objetos y artículos pesados que usa a menudo, a un nivel ubicado entre la altura de los hombros y la de las rodillas.
- Mantenga la carga cerca del cuerpo cuando deba cargar.

Cargar objetos pesados y difíciles de manejar en las escaleras, constituye un esfuerzo para las piernas, las rodillas y los pies. También recarga los hombros y la columna y aumenta el riesgo de caídas y lesiones.

Para evitar lesiones

- Trabaje con los hombros bajos y los brazos cerca del cuerpo.
- Evite trabajar con las manos por encima del nivel de los hombros o por debajo del nivel de las rodillas.
- No flexione y gire el cuerpo al mismo tiempo.
- Coloque sus herramientas de trabajo cerca y frente al cuerpo, a la altura del codo, por ejemplo cuando trabaja en el servicio de bufetes fríos o cuando distribuye la comida.

Tener en cuenta cuando se lleva carga

- Distribuya la carga entre varias personas, use los accesorios de elevación y ayúdense mutuamente al levantar cargas pesadas.
- Use carros rodantes y elevadores para el transporte entre dos pisos en vez de llevar la carga cuando la misma es pesada y difícil de manejar.
- Sustituya algunos escalones con un plano inclinado, es decir, una rampa para pequeñas diferencias de nivel, para disminuir los riesgos de tropezarse.

- Adapte la altura de la mesa de trabajo a las diferentes tareas y a los diferentes usuarios, por ejemplo, usando una mesa de altura ajustable.
- Asegúrese de que haya estantes en la cocina y en el comedor para evitar posturas de trabajo que sobrecarguen el cuerpo y corridas innecesarias. Puede ser una mini mesa rodante o una mesa auxiliar para colocar vasos y cubiertos adicionales.
- Realice algunos trabajos sentado o de pie.

Protéjase de las quemaduras

Los empleados de restaurante constituyen uno de los grupos profesionales que sufren más quemaduras. Todos los años, algunas personas se queman tan gravemente que deben ser dadas de baja por enfermedad. Los accidentes se deben a menudo a lo estrecho y estresante que es el entorno en la cocina del restaurante. Los empujones y los pisos resbaladizos son una causa corriente. La mayoría de las lesiones se producen al quemarse con aceite o agua caliente, con vapor o con comida caliente. Los accidentes más graves tienen lugar al limpiar alrededor de las freidoras, lo que causa las lesiones más graves con prolongadas bajas médicas.

Un buen piso y buen calzado, disminuyen el riesgo de accidentes

Un buen piso es importante para disminuir el riesgo de caídas y problemas de sobrecarga. Las caídas son el accidente más común en los restaurantes y afectan entre otros a los asistentes de cocina y de restaurante. Un piso áspero disminuye los riesgos de resbalar y es importante cambiar los pisos que sean inadecuados por causa del deterioro y el desgaste.

Usted que trabaja en un restaurante debe tener un calzado de trabajo especial. Debe ser un calzado cómodo con suela flexible y contrafuerte que mantenga el pie en su lugar dentro del calzado. La parte superior cubierta le protege, por ejemplo, de las salpicaduras de detergentes y jabones y de líquidos calientes como las salsas. Para disminuir el riesgo de resbalar, la suela debe ser antideslizante. Encárguese de que haya procedimientos para saber cómo quitar la grasa y otras suciedades de las suelas del calzado. should have non-slip soles. Make sure you regularly clean grease and other dirt from the soles.

Si se quema

- Lave las quemaduras leves con agua fresca.
- Las quemaduras un poco más serias que tengan ampollas, requieren analgésicos y vendaje.
- En el caso de quemaduras más graves debe acudir directamente al hospital.





Proteja sus manos de pinchazos y cortes, no utilizando cuchillos desafilados y manteniendo las cuchillas en buen estado.

¡Recuerde!

Póngase el equipo de protección incluso si está estresado.

Símbolos de riesgo



Corrosivo



Nocivo para la salud



Extremadamente inflamable o muy inflamable.

Cuide sus manos y sus ojos

Es importante proteger las manos y los ojos cuando se trabaja. Por ejemplo, existen riesgos de cortarse, quemarse o que le entren sustancias corrosivas en los ojos. El empleador debe encargarse de que los empleados tengan los equipos de protección necesarios y que todos sepan cuándo y cómo utilizarlos. Equipos de protección son por ejemplo, los guantes domésticos de plástico y los protectores de ojos. Si el restaurante maneja productos peligrosos para la salud, debe haber una ficha de datos de seguridad en el lugar en que se almacenan los mismos.

Así protege sus manos:

- Use guantes domésticos cuando lava o cuando hace la limpieza.
- Prevenga los eccemas secando y humectando las manos a menudo.
- Tenga cuidado si maneja detergentes y productos de limpieza más fuertes que contengan sustancias corrosivas.

Si una sustancia corrosiva entra en contacto con sus ojos

Las sustancias corrosivas pueden producir serias lesiones en los ojos. Si una sustancia corrosiva entre en contacto con sus ojos, es importante lavarlos con agua durante por lo menos 15 minutos para mitigar el daño. El dispositivo que usted use para lavar los ojos tiene que tener la capacidad para hacerlo.

El dispositivo tiene que estar en un lugar de fácil acceso y normalmente debe estar siempre conectado. La solución para el lavado de ojos debe tener una temperatura de 20-30°C. Vaya siempre a un centro de salud u hospital si alguna sustancia corrosiva entra en contacto con sus ojos. Lave los ojos hasta que le hayan atendido en el servicio de salud. Hay solución para el lavado de ojos en pequeñas botellas de plástico.

LISTA DE VERIFICACIÓN para restaurantes

Esta es una lista de verificación que puede ser útil para que en su lugar de trabajo se comience a promover la salud y la seguridad en forma sistemática. En www.av.se podrá encontrar planillas y ejemplos de planes de acción.

Gestión medioambiental sistemática

1. ¿Existen procedimientos para investigar riesgos in the work en el entorno laboral, por ejemplo, inspecciones de seguridad, reuniones de personal en el lugar de trabajo o evaluaciones de desempeño?

Sí

No

2. ¿Evalúan la gravedad de los riesgos?

Sí

No

3. ¿Se redactan planes de acción cuando no se pueden realizar las medidas inmediatamente?

Sí

No

4. ¿La gestión de la salud y seguridad en el trabajo se divide entre jefes, jefes de equipo y empleados?

Sí

No

5. ¿Informan e investigan las causas de enfermedad, de accidentes y de incidentes graves?

Sí

No

6. ¿Los empleados nuevos reciben instrucción para manejar máquinas de cocina por ejemplo?

Sí

No

Instalaciones

7. ¿Hay buena iluminación en todas las instalaciones del restaurante?

Sí

No

8. ¿Hay bombillas y tubos fluorescentes quemados?

Sí

No

9. ¿Hay campanas de ventilación sobre las cocinas, las planchas, las freidoras y lavavajillas?

Sí

No

10. ¿Los pisos son resbaladizos, o están rotos o gastados? ¿Se forman pozas de agua en el piso?

Sí

No



- | | | |
|--|--------------------------------|--------------------------------|
| 11. ¿Se cargan cajones de gaseosas, barriles de cerveza y otros objetos pesados que pueden obligar a posturas inadecuadas? | Sí
<input type="checkbox"/> | No
<input type="checkbox"/> |
| 12. ¿La altura para trabajar se adapta a diferentes tareas y a varios usuarios? | Sí
<input type="checkbox"/> | No
<input type="checkbox"/> |
| 13. ¿Es posible abrir las puertas de la cámara frigorífica desde el interior? | Sí
<input type="checkbox"/> | No
<input type="checkbox"/> |
| 14. ¿Hay señal de socorro en la cámara frigorífica? | Sí
<input type="checkbox"/> | No
<input type="checkbox"/> |
| 15. ¿Los equipos eléctricos y los cables están completos y conectados a tierra? | Sí
<input type="checkbox"/> | No
<input type="checkbox"/> |

Entrada de mercancías

- | | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|
| 16. ¿Hay posibilidades de cargar y descargar de forma ergonómica por ejemplo, las mercancías y los artículos de devolución? | Sí
<input type="checkbox"/> | No
<input type="checkbox"/> |
| 17. ¿Hay equipos rodantes para el traslado de materias primas, cajones y basuras pesadas por ejemplo? | Sí
<input type="checkbox"/> | No
<input type="checkbox"/> |

Lavado y limpieza

- | | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|
| 18. ¿Es necesario levantar los brazos por encima de los hombros cuando se manipula la vajilla? | Sí
<input type="checkbox"/> | No
<input type="checkbox"/> |
| 19. ¿Es difícil manipular la vajilla debido al espacio estrecho y a la falta de instrumentos de ayuda? | Sí
<input type="checkbox"/> | No
<input type="checkbox"/> |
| 20. ¿Hay suficiente espacio para guardar los equipos de limpieza? | Sí
<input type="checkbox"/> | No
<input type="checkbox"/> |
| 21. ¿Hay ficha de datos de seguridad en el lugar en que se almacenan los detergentes y los productos de limpieza? | Sí
<input type="checkbox"/> | No
<input type="checkbox"/> |

22. ¿Se usa equipo de protección personal, gafas protectoras y guantes de plástico por ejemplo, cuando se manipulan productos químicos? **Sí** **No**

23. ¿Hay dispositivos para el lavado de ojos? **Sí** **No**

24. ¿Se trabaja en posturas difíciles o inadecuadas cuando se realiza la limpieza? **Sí** **No**

Maquinaria

25. ¿Hay manuales de instrucción de las máquinas de cocina como por ejemplo, la cortadora, la mezcladora y la cortadora de verduras? **Sí** **No**

26. ¿Es posible encender la cortadora si se cambia de cero la posición de grosor del corte cuando la mesa alimentadora no está en su lugar? **Sí** **No**

27. ¿Se detiene la cortadora de verduras cuando se abre un poco la tapa alimentadora? **Sí** **No**

28. ¿Se han inspeccionado las marmitas? **Sí** **No**

29. ¿La mezcladora/mezcladora de masa cuenta con un dispositivo de bloqueo eléctrico? **Sí** **No**

30. ¿Funciona la protección antivuelco de la plancha? **Sí** **No**

31. ¿La freidora tiene tapa, es estable y está instalada en un lugar no muy cerca de un grifo? **Sí** **No**

32. ¿Hay un interruptor diferencial en las máquinas conectadas con un enchufe a una toma de corriente? **Sí** **No**



33. ¿Hay extintores de dióxido de carbono y mantas antiincendios junto a las planchas y freidoras? Sí No

Servicio

34. ¿Hay reglas sobre el peso que se puede cargar al servir? Sí No

35. ¿Usan carritos para transportar la comida y la vajilla entre los diferentes locales? Sí No

36. ¿Trasladan comida y/o vajilla por las escaleras? Sí No

37. ¿Hay ventanilla en las puertas batientes de la cocina? Sí No

Estrés y carga de trabajo

38. ¿Los empleados tienen tiempo para tener los descansos planificados? Sí No

39. ¿Es posible de hacer pausas cortas en el caso de que fuese necesario? Sí No

Exija tener buena ventilación

El aire de los restaurantes se contamina entre otras cosas por las frituras y el vapor de agua. Por eso es importante una buena ventilación que permita la entrada de aire fresco y elimine los contaminantes.

La ventilación en la cocina y en el bar y comedor debe ser fresca sin que usted esté expuesto a corrientes. Exija que haya dispositivos para extraer y eliminar la humedad y el calor.

Por ejemplo, puede hacerse colocando tapas encima de las planchas. Los filtros de grasa y los canales tienen que poder limpiarse sin riesgo de hacerse daño. El empleador es responsable de mantener y controlar el sistema de ventilación regularmente en su lugar de trabajo.

Los ruidos fuertes pueden dañar su audición

El ruido fuerte puede arruinar su oído y causarle cansancio y estrés. El ruido en los restaurantes proviene por ejemplo, del ruido de la vajilla y las ollas, de la música a alto volumen, de la ventilación, de los lavavajillas o de las paredes y pisos duros que amplifican el ruido.

Es responsabilidad del empleador, que el nivel de ruidos se mantenga dentro de límites razonables. La cocina, el lavadero y los comedores son instalaciones que puede ser necesario diseñar y decorar para limitar la difusión de ruidos, por ejemplo, con amortiguadores y mamparas. Esto también se aplica a las instalaciones donde se puede escuchar música.

Para poder hablar en un tono de voz normal, el nivel de fondo no debe exceder los 55 decibeles (dB). A partir de niveles promedio de 80 decibeles durante un día laboral de ocho horas, el empleador debe informar y educar entre otras cosas sobre los riesgos y encargarse de que haya protectores auditivos. A partir de 85 decibeles, el empleador entre otras cosas debe:

- tomar medidas para disminuir el ruido.
- colocar señales de advertencia.
- ocuparse de que los empleados usen protectores auditivos.
- ofrecer un examen auditivo.

En la entrada de mercancías los proveedores tienen que poder dejar sus mercancías sin riesgo de accidente.

La entrada de mercancías entre otras cosas, debe estar cerca del depósito, del almacén y de los ascensores. Se tiene que poder entrar con vehículo hasta la entrada para poder descargar y allí debe haber lugar suficiente para los artículos que serán devueltos, los embalajes y los transportes rodantes.

En el espacio para el personal usted tiene que poder comer, descansar y hacer su higiene personal.

El espacio para el personal no puede ser usado como oficina, depósito o para otras cosas que impidan que cumpla su función.

En el espacio para guardar artículos de limpieza tiene que haber lugar para el carrito de la limpieza, los equipos de limpieza y el material fungible.

También debe haber toma de corriente, grifo con agua fría y caliente, fregadero, desagüe en el piso y cargador para las máquinas de limpieza. Conviene instalar una bomba de expulsión en el grifo para que absorba el agua del cubo, de forma que no sea necesario levantarlo.



Recuerde que

- hay que reponer las bombillas quemadas.
- los tubos fluorescentes pierden la intensidad gradualmente y deben ser reemplazados antes de que se apaguen.
- hay que limpiar las lámparas, ventanas y paredes regularmente.
- algunas tareas exigen mayor iluminación, por ejemplo quitar las espinas del salmón o trabajar en la caja.

Riesgos de la electricidad

- El riesgo de recibir un golpe de corriente aumenta si usted trabaja con las manos húmedas o mojadas. Puede provocar graves lesiones.
- El dispositivo de bloqueo eléctrico es un dispositivo de seguridad que puede proteger contra incendios y choques eléctricos.

Es importante tener buena iluminación para trabajar

Para trabajar es necesario tener buena iluminación. Si la luz es débil, a menudo uno intenta acercarse más para ver mejor y entonces es probable que se trabaje en posturas inadecuadas.

Coloque las lámparas de forma tal que no deslumbren y asegúrese de que haya una transición suave de la intensidad luminosa si hay mucha diferencia entre la luz de la cocina y la del comedor.

Es especialmente importante cuando se pasa de locales iluminados a otros más oscuros. Al equilibrar la coloración y la intensidad de las luces se obtiene una transición más suave y resulta más fácil para los ojos adaptarse a la nueva luz.

Disminuya el riesgo de resbalar y tropezar en donde la iluminación es tenue, iluminando los escalones y las diferencias de nivel.

Las máquinas de cocina pueden causar lesiones de por vida

Todos los años ocurren muchos accidentes innecesarios con máquinas de cocina, por ejemplo con la cuchilla de la cortadora y los ganchos de la mezcladora de masa. En algunos casos, los accidentes causan lesiones de por vida. Es responsabilidad del empleador que los empleados de la cocina sepan manejar las máquinas.

También tiene que haber manuales de instrucción en cada máquina de cocina.

Cortadora

La cortadora sirve para cortar alimentos un poco más duros como el queso y el jamón. Muchos accidentes con la cortadora ocurren cuando se cortan alimentos blandos como pan, pepinos o tomates, o cuando se limpia la máquina. Todos los dispositivos de protección de la máquina deben estar enteros y en su lugar.

Mezcladora y cortadora de verduras

En la mezcladora y en la cortadora de verduras tiene que haber un dispositivo de bloqueo eléctrico. Es decir, que la máquina no puede encenderse si el dispositivo no está en su lugar. Si el dispositivo no funciona, no puede utilizarse.

Marmitas

Una marmita con deficiencias de seguridad puede explotar y entonces es grande el riesgo de que ocurra un accidente. Por eso hay disposiciones sobre cómo se deben instalar las marmitas y las mismas deben ser inspeccionadas periódicamente. En caso de dudas, diríjase a una empresa que inspeccione recipientes a presión.

Para evitar lesiones

- Lea bien el manual de instrucciones antes de usar las máquinas.
- Desconecte siempre la corriente al limpiar o desarmar una máquina.
- No retire nunca el dispositivo de protección de una máquina.
- Si un cable o un aparato está roto, no se debe usar la máquina. Informe del defecto inmediatamente y contrate una persona competente para corregir el problema.
- Inspeccione las marmitas de acuerdo con las disposiciones vigentes.





En caso de incendio...

En caso de incendio es importante que usted mismo y los demás, rápidamente, se pongan a salvo.

Un incendio se propaga rápidamente y por eso es importante que los locales se evacúen rápidamente.

Como regla general, tiene que haber por lo menos dos vías de escape. Recuerde que las puertas de emergencia deben estar sin llave y libres de obstáculos. Cajones de bebidas vacíos, carros de servicio u objetos similares delante de las salidas de emergencia pueden impedir la salida de la gente.

Asegúrese de que la información sobre todas las vías de escape sea clara y de que haya acceso a los equipos contra incendio en cantidad suficiente.

Respete la cantidad máxima permitida de personas que pueden estar en el local al mismo tiempo. Se trata de su seguridad y de la de sus clientes.

Violencia y amenazas

La violencia y las amenazas son un problema que puede causar sufrimiento tanto físico como psíquico. El sector de restaurantes no es una excepción y en él hay clientes molestos y embriagados. El lugar de trabajo debe ser seguro y todos deben conocer los procedimientos de seguridad vigentes. Los empleados deben recibir la formación necesaria para poder manejarse en situaciones de amenaza o de violencia. Si una persona es objeto de violencia o amenazas tiene que haber procedimientos sobre la forma para poder atenderla.

Piense que

- como regla debe haber por lo menos dos salidas de emergencia.
- hay que mantener las salidas de emergencia sin cerrar con llave y libres de obstáculos.
- los carteles que indican las salidas de emergencia deben ser claros.

¿Usted informa sobre los accidentes de trabajo?

Cuando ocurre un accidente o cuando alguien se enferma en el trabajo, la persona accidentada debe informar al empleador. Tan pronto como sea posible, el empleador debe informar a Försäkringskassan (La Agencia Sueca de Seguro Social). Si su empleador no hace la denuncia, puede hacerla usted mismo. El formulario para notificación de un accidente laboral se obtiene en Försäkringskassan. Si ocurre un accidente grave o si sucede algo que podría haber sido grave, el empleador debe informarlo inmediatamente a Arbetsmiljöverket (La Oficina del Entorno Laboral de Suecia).

No permita que suceda nuevamente

El empleador tiene obligación de investigar las causas de los accidentes laborales para evitar que se lesionen más personas. La gestión sistemática de la salud y la seguridad en el trabajo consiste en investigar regularmente los riesgos y corregirlos. Medidas tempranas específicas del trabajo, como por ejemplo lugares de trabajo diseñados ergonómicamente y variación en las tareas, pueden disminuir los riesgos de accidentes laborales.

De vuelta al trabajo

El empleador, de acuerdo con el empleado, debe entregar a Försäkringskassan la información necesaria para que se puedan establecer las necesidades de rehabilitación del empleado. El empleador, además, debe ocuparse de iniciar las medidas de rehabilitación. El empleado debe entregar la información necesaria y debe participar él mismo, en forma activa del trabajo de rehabilitación.

Försäkringskassan coordina las medidas necesarias del trabajo de rehabilitación. Si el empleado lo permite, Försäkringskassan también colaborará con el empleador y las organizaciones de trabajadores, con los servicios sanitarios, con el servicio social, con las autoridades del mercado laboral y con otras autoridades que puedan verse afectadas.





**ARBETSMILJÖ
VERKET**

**Si desea solicitar más ejemplares
de este impreso puede hacerlo a:**

Swedish Work Environment Authority
112 79 Stockholm, Sweden

Teléfono: +46 10-730 90 00

Correo e: arbetsmiljoverket@av.se

www.av.se

No. de pedido: **ADI 611 Spa**



Nuestra visión: Todos queremos y todos podemos
crear buenas condiciones de trabajo