AICA
Asociación de Empresarios de Alcobendas

GUÍA:
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
SECTOR HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN

Con la colaboración de:

ASIFOR

Con la financiación de:

FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

EXP: AT-0123/2014

Índice

1. Introducción (pág. 5)

2. Obligaciones del empresario (pág.6)

6. Riesgos y Medidas Preventivas (pág.7)

* Bibliografía

CONTENIDOS
Asifor Ingeniería

DISEÑO y MAQUETACIÓN
Departamento de Comunicación de AICA

AICA
Asociación de Empresarios
de Alcobendas

1. Introducción

Se elabora la presente guía con el objeto de recordar los riesgos y medidas preventivas a aplicar en los trabajos que se desarrollan en el sector de la Hostelería y Restauración. En dicho sector de actividad se engloban diferentes establecimientos y actividades lo que va a generar una diversidad de riesgos y medidas preventivas ligados a las condiciones de trabajo que se desarrollan en cada centro de trabajo. Así, incluiremos perfiles tan diversos como cocineros, ayudantes, camareros, recepcionistas, almaceneros, limpiadores, etc.

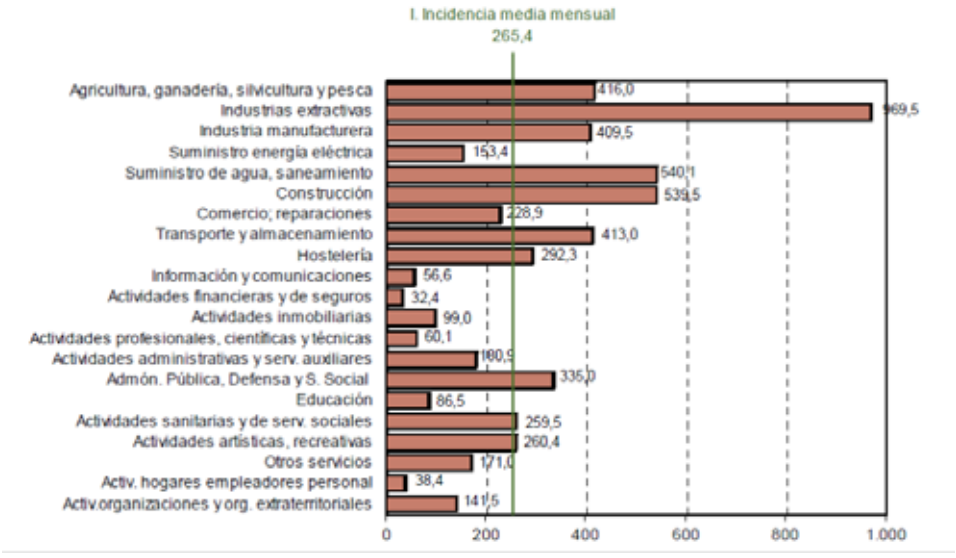
Así el empresario, debe evaluar los riesgos y planificar medidas en materia preventiva, según establece la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales. Por otro lado en el R.D. 486/97 de lugares de trabajo, se especifican las condiciones mínimas del puesto de trabajo.

En este contexto, el sector hostelero y de restauración se caracteriza por:

- ***Elevada rotación del personal, principalmente debida a la estacionalidad del sector turístico.***
- ***Heterogeneidad de contratos y salarios, con trabajos a tiempo parcial en muchos casos.***
- ***Horarios de trabajo frecuentemente irregulares, turnos discontinuos, de fin de semana, nocturnos o en periodos vacacionales.***

Según el último avance de datos de accidentes de trabajo, publicado por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social en 2015, el índice de incidencia de accidentes en jornada de trabajo con baja en el sector de la hostelería, no se sitúa al nivel de otros sectores de actividad, pero se encuentra por encima de la incidencia media, por lo que la presente guía puede constituir un argumento a modo de sensibilización a la hora mejorar las cifras de accidentes en el sector.

ÍNDICES DE INCIDENCIA DE ACCIDENTES EN JORNADA DE TRABAJO CON BAJA SEGÚN SECCIÓN DE ACTIVIDAD
(Avance Enero - Julio 2015)



2. Obligaciones del Empresario

El empresario en base a la propia **Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales**, deberá garantizar la salud y seguridad de los trabajadores a su servicio en todos los aspectos relacionados con su trabajo, para lo cual habrá de:

- Elaborar, implantar y aplicar un plan de prevención de riesgos laborales.
- Evaluar los riesgos.
- Planificar y ejecutar la actividad preventiva.

Básicamente **es responsabilidad de la empresa que las condiciones de trabajo no sean fuente de riesgo para los trabajadores.**

Para esto dispone de la obligación de:

a) Adoptar una organización preventiva adecuada a las circunstancias de la empresa.

b) Integrar la prevención en el sistema general de gestión de la empresa como una actuación más a desarrollar, comprendiendo su conjunto de actividades así como a todos sus niveles jerárquicos, a través de la implantación y aplicación de un Plan de Prevención de Riesgos Laborales.

c) Favorecer la colaboración de los trabajadores y su integración en materia preventiva a través de sus órganos de participación.

d) Desarrollar herramientas para la gestión y aplicación del Plan de Prevención como son la Evaluación de Riesgos y la planificación de la acción preventiva.

Así habrán de analizarse en la Evaluación de riesgos laborales los riesgos del centro de trabajo concreto y los propios de la actividad de la empresa.

En este sentido procederemos a hacer un **recordatorio de los riesgos laborales más habituales en el sector de la hostelería y restauración:**

- Caídas de personas al mismo nivel
- Caídas de personas a distinto nivel
- Cortes, golpes y proyecciones
- Caída de objetos en manipulación
- Contactos eléctricos
- Incendios
- Disconfort térmico
- Exposición a contaminantes químicos
- Sobreesfuerzos
- Posturas forzadas y movimientos repetitivos
- Estrés

3. Riesgos y Medidas Preventivas

3.1. CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

Causas y Factores

- Suelos sucios o resbaladizos
- Suelos en mal estado
- Tropiezo con objetos en zonas de paso. Falta de orden y limpieza.
- Escasa iluminación y/o señalización
- Resbalones con sustancias derramadas en el suelo (aceite, agua, hielo)

Medidas Preventivas

- Disponer de suelos antideslizantes y calzado antideslizante
- Tener precaución a la hora de transitar por zonas de pavimento en mal estado
- Reconocer la presencia de objetos inmóviles en la zona de trabajo
- Mantener un adecuado nivel de orden y limpieza, utilizando productos desengrasantes para los derrames de aceites y grasas
- Señalizar obstáculos fijos y contar con nivel suficiente de iluminación
- Evitar o en la medida de lo posible eliminar los vertidos, ya que pueden provocar resbalones
- Instalación de rejillas para evacuació de vertidos

3. Riesgos y Medidas Preventivas

3.2. CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL

Causas y Factores

- Desniveles, huecos, aberturas en suelos y superficies de tránsito
- Uso de escaleras en mal estado
- Tránsito o acceso a zonas altas y zonas superiores de altillos, sin que dispongan de barandilla de protección perimetral
- Almacenamientos elevados
- Trabajos de mantenimiento y limpieza desde posiciones elevadas

Medidas Preventivas

- Disponer de protecciones colectivas (barandillas, rejas, petos, etc.) en altillos y zonas elevadas de trabajo
- Los desniveles, huecos y aberturas de suelos se protegerán mediante sistemas de seguridad que impidan la caída a través de los mismos
- En caso de utilizar escaleras manuales, se verificará el buen estado y uso de estas
- Facilitar el acceso a zonas de almacenamiento elevadas mediante escaleras fijas o móviles perfectamente aseguradas, plataformas de trabajo ad cuadas o medios auxiliares que garanticen la estabilidad

3. Riesgos y Medidas Preventivas

3.3.CORTES, GOLPES Y PROYECCIONES

Causas y Factores

- Uso de equipos de trabajo de corte (cuchillos, picadoras, batidoras, etc.)
- Cortes con latas, vidrios o bolsas de basura
- Cortes y golpes con elementos inmóviles en ambiente de trabajo
- Proyección de líquidos (aceite, etc.) durante el proceso de comprobación o reposición de niveles

Medidas Preventivas

- Mantener los cuchillos bien afilados, utilizando los adecuados para cada uso
- Transportar y guardar los cuchillos adecuadamente enfundados, ordenándolos después de su uso
- Cortar utilizando las superficies destinadas para ello
- Las máquinas sólo podrán ser utilizadas por los trabajadores autorizados tras la información sobre sus riesgos de uso y mantenimiento
- Evitar eliminar ningún dispositivo de protección de las máquinas dispuestos por el fabricante como son resguardos u otros dispositivos de seguridad
- Usar los equipos de protección individual que sean necesarios en cada operación
- Evitar arrojar vidrios rotos a contenedores o bolsas susceptibles de manipular
- Señalizar obstáculos fijos y contar con nivel suficiente de iluminación

3. Riesgos y Medidas Preventivas

3.4. CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN

Causas y Factores

- Manipulación de cargas de grandes dimensiones o peso de forma inadecuada, sin utilizar los equipos auxiliares
- Apilamiento incorrecta de materiales en estanterías
- Uso de equipos de manipulación de cargas (transpaletas, carretillas, etc.) en mal estado de conservación o por falta de dispositivos de seguridad

Medidas Preventivas

- Utilizar equipos auxiliares adecuados a la carga a transportar (carretillas, transpaletas, etc.)
- Utilizar calzado de protección con puntera reforzada
- Los equipos de seguridad deberán estar en buen estado de conservación y disponer de todos los elementos de seguridad
- Almacenar adecuadamente los bultos o cargas en estanterías, de forma que se encuentren colocados de forma estable, disponiendo los elementos más pesados en la base
- No sobrecargar estanterías

3. Riesgos y Medidas Preventivas

3.5. CONTACTOS ELÉCTRICOS

Causas y Factores

- Utilización de equipos eléctricos y manipulación de instalaciones eléctricas con las manos o los pies mojados o con ropa húmeda
- Mangueras, conectores o cables dañados
- Manipulación de instalaciones o equipos eléctricos originales
- Reparaciones por personal no autorizado

Medidas Preventivas

- Antes de conectar equipos a red, comprobar que conexiones, cables y tomas de corriente se encuentran en buen estado
- No utilizar ni manipular mangueras y cableado que presenten deterioro o encintado. En caso de deterioro informar a personal autorizado
- Extremar la precaución a la hora de manipular equipos eléctricos en zonas húmedas o con las manos y/o ropa mojadas
- No limpiar las conexiones de la instalación eléctrica con líquidos pulverizados
- No apagar con agua un fuego de origen eléctrico
- Revisar periódicamente la instalación eléctrica (Personal de mantenimiento)
- Comprobación de los interruptores diferenciales (accionamiento periódico de pulsadores de prueba)
- Utilización de bases y clavijas de enchufe dotados de puesta a tierra, si no disponen de doble aislamiento

3. Riesgos y Medidas Preventivas

3.6. INCENDIOS

Causas y Factores

- Mantenimiento inadecuado de las fuentes de ignición como son cocinas, fogones o calderas
- Disposición de materiales inflamables como grasas, paños, papeles en proximidad de fuentes de calor o llamas
- Acumulación de grasas en filtros de campanas
- Sobrecarga de enchufes o circuitos

Medidas Preventivas

- Mantenimiento de cocinas, fogones o calderas
- Orden y limpieza en zona de trabajo, evitando disposición innecesaria de materiales combustible es dicha zona
- Efectuar la limpieza de filtros de las campanas extractoras
- Recoger aceites derramados
- Disponer de medios de extinción de incendios necesarios
- Revisar y mantener las instalaciones eléctricas aisladas y protegidas
- Señalizar y dejar libres las salidas de emergencia
- Decorar con materiales resistentes al fuego

3. Riesgos y Medidas Preventivas

3.7. DISCONFORT TÉRMICO

Causas y Factores

- Exposición a ambientes calurosos y húmedos en cocina y lavandería
- Exposición a frío en trabajos en cámaras de congelación y refrigeración
- Funcionamiento inadecuado del sistema de extracción de aire (campanas de extracción) o aire acondicionado

Medidas Preventivas

- Evitar cambios bruscos de temperatura
- Limitar los tiempos de exposición mediante posible alternancia de tareas
- Utilizar la ropa adecuada en función de la temperatura a la que nos encontremos
- Hidratarse, evitando alcohol o bebidas con cafeína, ya que favorecen la deshidratación
- Evitar la ingesta de alimentos grasos y comidas copiosas

3. Riesgos y Medidas Preventivas

3.8. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS

Causas y Factores

- Falta de información de riesgos sobre los productos a utilizar
- Mezcla y reacción de productos químicos en trabajos de limpieza
- Trasvase de productos a envases sin etiquetado
- Almacenaje de productos químicos junto con alimentos y bebida

Medidas Preventivas

- Utilización de productos según lo indicado en las instrucciones del fabricante de cada producto químico y siguiendo las instrucciones de la etiqueta
- Emplear, en caso necesario, guantes, mascarilla y gafas para evitar el contacto con la piel y mucosas de los productos químicos
- No mezclar productos de limpieza como lejía y amoniaco
- Mantener ventilación en el uso de productos químicos
- Evitar trasvases de productos químicos de envases originales a envases propios de bebidas sin etiquetaje, para evitar confusiones y posibles ingestiones
- No comer, fumar o beber mientras se manipulen productos químicos y lavarse las manos después de cada manipulación
- No almacenar productos químicos junto con alimentos y bebida

3. Riesgos y Medidas Preventivas

3.9. SOBREESFUERZOS

Causas y Factores

- Manipulación manual de cargas de forma no adecuada y cargas pesadas o voluminosas
- Colocación incorrecta en la zona de carga del equipaje
- Falta de medios mecánicos auxiliares
- Falta de formación en manejo de cargas

Medidas Preventivas

- Realizar una adecuada manipulación manual de cargas:

  - Examinar la carga antes de manipularla con objeto de decidir el punto de agarre más adecuado
  - Separar los pies hasta lograr una postura estable
  - Doblar las rodillas, nunca la cintura
  - Aproximar, lo máximo posible, la carga al cuerpo
  - Levantar la carga gradualmente, sin girar el tronco, ayudándose de la fuerza de las piernas
  - Situar la carga a la altura de la cadera para realizar desplazamientos con la misma

- Si la carga es muy pesada o voluminosa, utilizar medios auxiliares para su manipulación, como transpaletas, carritos con ruedas o carretillas elevadoras

- Colocar bultos o cargas en estanterías, de forma que se encuentren colocados de forma estable, disponiendo los elementos más pesados en baldas inferiores

3. Riesgos y Medidas Preventivas

3.10. POSTURAS FORZADAS, MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Causas y Factores

- Elevado número de horas en posición de pie
- Adopción de posturas inadecuadas
- Posición de brazos y piernas muy extendidas
- Tensión cervical
- Disposición no ergonómica de elementos

Medidas Preventivas

- Respetar tiempos de descanso
- Alternancia de posturas y tareas
- Se recomienda realizar ejercicio físico
- Evitar la adopción de posturas inadecuadas, manteniendo la espalda recta siempre que sea posible
- Evitar sobrecargas de bandejas, cajas, cubos, etc.

3. Riesgos y Medidas Preventivas

3.11. ESTRÉS

Causas y Factores

- Atención al público genera impaciencia
- Carga de trabajo en franjas horarias concretas
- Horarios de alimentación coincidentes con horas de trabajo
- Alteración ritmos circadianos por trabajos nocturnos

Medidas Preventivas

- Evitar prisas y metas horarias
- Respetar horas de sueño
- Mantener un buen estado físico, realizando ejercicio de manera habitual
- Reducir la ingesta de productos excitantes
- Realizar técnicas de control de la respiración y relajación física y mental
- Realizar pausas en el trabajo a intervalos regulares de tiempo
- Procurar mantener una dieta equilibrada, respetando en la medida de lo posible los horarios de las comidas

Bibliografía

1) Ley 31/1995, de 8 de noviembre (B.O.E. nº 269, de 10 de noviembre) de prevención de riesgos laborales.

2) Real Decreto 485/97 sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.

3) Real Decreto 486/97 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

4) Real Decreto 487/97 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas.

5) Real Decreto 773/97 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.

6) Real Decreto 1215/97 por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.

7) Estadística de Accidentes de Trabajo. Avance Enero-Junio 2015. Ministerio de Empleo y Seguridad Social.

AICA
Asociación de Empresarios
de Alcobendas

Todo lo que necesitas saber sobre **Prevención de Riesgos Laborales** para tu empresa lo encontrarás en:

www.aicaprevencion.com

AICA
Asociación de Empresarios de Alcobendas

Asociación de Empresarios de Alcobendas - AICA

Av. del Doctor Severo Ochoa, 45
28100, Alcobendas

T. 91 654 14 11 - F. 91 654 83 48
aica@empresariosdealcobendas.com

www.empresariosdealcobendas.com

AICA
Asociación de Empresarios
de Alcobendas