



Región de Murcia  
Consejería de Educación, Formación y Empleo  
Dirección General de Recursos Humanos y Calidad Educativa  
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

# PERSONAL NO DOCENTE: COCINEROS Y AYUDANTES



CÓDIGO	REVISIÓN	FECHA
PND - 09	0	01/04/2011



## POLÍTICA DE PREVENCIÓN DE LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN Y EMPLEO



### ¿CUAL ES SU OBJETIVO?

Garantizar la seguridad y salud del personal a su servicio en todos los aspectos relacionados con el trabajo, adaptando cuantas medidas sean necesarias, integrándolas en el conjunto de sus actividades y decisiones.

### ¿CUAL ES MI DEBER?

Velar según sus posibilidades, por su propia seguridad y salud, y por la de aquellas personas que le rodean en su actividad, así como cooperar en el cumplimiento de las medidas que se adopten en ésta materia.

## ORGANIZACIÓN DEL SISTEMA DE PREVENCIÓN

### ¿CÓMO ESTA ORGANIZADO?

La Consejería dispone en el edificio administrativo de La Fama, de un **Servicio de Prevención propio**, así mismo y con el fin de facilitar la implementación de la prevención en el centro docente, se ha creado la figura del Coordinador de Prevención de Riesgos laborales.

### ¿SOBRE QUE COLECTIVO PUEDE ACTUAR?

El Servicio de Prevención de la Consejería realiza las actuaciones relativas a la prevención de riesgos laborales de todo el personal docente y no docente que está destinado en los centros educativos dependientes de esta Consejería.

### ¿QUÉ FUNCIONES TIENE EL SERVICIO DE PREVENCIÓN?

Asesorar, asistir y apoyar en materia preventiva a las Unidades Administrativas y centros educativos dependientes de ésta Consejería, a los empleados públicos y a sus representantes, así como la vigilancia y el control del absentismo laboral.



## EL COORDINADOR DE PREVENCIÓN EN LOS CENTROS EDUCATIVOS



### ¿QUIENES SON LOS COORDINADORES?

Son los funcionarios designados por los Directores de los Centros educativos para coordinar todas las actuaciones de los centros en materia de prevención.

### ¿MI CENTRO TIENE COORDINADOR?

Dispondrán de Coordinador los centros de educación secundaria, enseñanzas artísticas e idiomas, así como los colegios de educación infantil y primaria con las unidades que se concretan en la orden que establece los procedimientos en materia de Recursos Humanos al inicio de curso. En el resto de casos, las funciones serán asumidas por el equipo directivo.

## CONSULTA Y PARTICIPACIÓN DE LOS EMPLEADOS PÚBLICOS

### ¿CÓMO PARTICIPAMOS? ¿Y LAS CONSULTAS?

La participación y consultas se canalizan a través del sistema de representación colectiva existente, compuesto por:

- Los Delegados de prevención.
- El Comité de Seguridad y Salud.

El personal podrá efectuarles propuestas dirigidas a la mejora de los niveles de protección.

### ¿Y SI DETECTO UNA SITUACION DE RIESGO?

Si a su juicio, la situación entraña un riesgo para la seguridad y salud, debe informar de inmediato al equipo directivo o, en su caso, al coordinador de prevención.





## ¿QUÉ OTRAS OBLIGACIONES TENGO?

Con arreglo a su formación y siguiendo las instrucciones de la dirección, deberá en particular:

- Usar adecuadamente las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrolles tu actividad.
- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados y de acuerdo con las instrucciones recibidas.
- No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes o que se instalen.
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente con el fin de proteger la seguridad
- Cooperar con el equipo directivo para que pueda garantizar unas condiciones de trabajo seguras.

## INFORMACION EN MATERIA DE RIESGOS LABORALES



### ¿QUE INFORMACION SE FACILITA?

- Los riesgos asociados a su puesto de trabajo y las medidas de protección y prevención aplicables a dichos riesgos.
- Los riesgos asociados al centro de trabajo donde desempeñe su actividad y las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a dichos riesgos.
- Las medidas adoptadas en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de su centro docente.

## RIESGOS ASOCIADOS AL PUESTO DE TRABAJO

Se informara directamente a cada empleado público de los riesgos y medidas asociados a su puesto de trabajo mediante la **Ficha Informativa** específica de su puesto. Se facilitara dicha información a través de los directores de los centros docentes. Las fichas específicas del puesto están a disposición en el enlace de prevención de riesgos laborales de la página [www.carm.es/educacion](http://www.carm.es/educacion).



## RIESGOS ASOCIADOS A CADA CENTRO

Su centro de destino tiene riesgos generales asociados al lugar de trabajo, que pueden afectar a todos los usuarios del mismo. Como usuario del centro, su Director le facilitara la información sobre dichos riesgos.

## MEDIDAS DE EMERGENCIA Y EVACUACION

Solicite al Director de su centro o al coordinador de prevención en su caso, la información sobre el Plan de Autoprotección Escolar. Dicho plan recoge las actuaciones que usted debe desarrollar en caso de emergencia, familiarícese con ellas y tenga en cuenta que todos los años durante el primer trimestre del curso escolar se realizará un simulacro para poner en práctica las normas sobre evacuación.



## FORMACIÓN PARA EL PERSONAL NO DOCENTE

El personal no docente adscrito a la Consejería de Educación, Formación y Empleo recibirá formación teórica y práctica, suficiente y adecuada, mediante la participación en cursos sobre Prevención de Riesgos Laborales en el entorno de trabajo. Cursos que vienen siendo organizados con carácter anual por los **Escuela de Administración Pública**.



## SALUD LABORAL

### VIGILANCIA DE LA SALUD



La **vigilancia de la salud** como actividad preventiva va dirigida a proteger la salud de los trabajadores por medio de reconocimientos médicos, estadísticas de accidentes, estudios de absentismo, encuestas de salud, etc., todo lo que aporte información sobre el estado psico-físico de los empleados públicos.

Los **exámenes de salud o reconocimientos médicos** tendrán un carácter voluntario, salvo el de los funcionarios de nuevo ingreso o contratación, cuya obligatoriedad se recoge en distintas normativas.

Las **solicitudes** de reconocimiento se harán a través de la circular que a principio de curso se remite a los centros educativos.

### PERSONAL ESPECIALMENTE SENSIBLE A DETERMINADOS RIESGOS DERIVADOS DEL TRABAJO

Esta Consejería garantizará la protección de los empleados públicos que, por sus propias características personales o estado biológico conocido, incluidos aquellos que tengan reconocida la situación de discapacidad física, psíquica o sensorial, sean especialmente sensibles a los riesgos derivados de sus funciones mediante la adaptación personalizada de su puesto de trabajo, si es posible.

Quien pertenezca a este colectivo y precise una adaptación de su puesto deberá solicitarla al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales por medio de una instancia y acompañando la documentación relativa a su estado de salud.

### RIESGO EN EL EMBARAZO O LACTANCIA NATURAL

Se trata de una situación protegida en los supuestos en que, debiendo la mujer trabajadora cambiar de puesto por otro compatible con su estado, dicho cambio de puesto no resulte técnica u objetivamente posible, o no pueda razonablemente exigirse por motivos justificados.

- Si la trabajadora pertenece al **Régimen General de la Seguridad Social** el procedimiento lo inicia su médico de cabecera y finaliza en la Mutua IBERMUTUAMUR, organismo que deniega o concede la prestación económica.
- Si la trabajadora pertenece al **Régimen Especial de MUFACE** y su médico considera que padece riesgo afectando a su embarazo o lactancia, deberá marcar la casilla correspondiente en el parte de baja y adjuntar un informe especificando la situación de riesgo existente (en el caso de riesgo en la lactancia deberá ser el especialista en pediatría).



### ACCIDENTE LABORAL O EN ACTO DE SERVICIO




Se trata de toda lesión corporal que el trabajador sufre con ocasión o por consecuencia del trabajo. Incluye: los accidentes en el lugar y durante el tiempo de trabajo, accidentes in itinere, accidentes en misión y accidentes de cargos electos de carácter sindical, entre otros.


- Si el accidente laboral afecta a un empleado público dependiente del **Régimen General de la Seguridad Social**, la asistencia médica será dispensada por la Mutua IBERMUTUAMUR, así como su reconocimiento y emisión, si procede, de la baja laboral (que será remitida al Director del Centro).
- Si el accidente en acto de servicio afecta a un empleado público dependiente del **Régimen Especial de MUFACE**, la asistencia médica será dispensada por la entidad privada o pública elegida por el funcionario; y la solicitud de reconocimiento del accidente se realizará según se especifica en la página Web de la Consejería dentro del tema "Prevención de Riesgos Laborales" en el apartado de Riesgos Laborales en Educación, Área de Salud Laboral.

RIESGOS Y CAUSAS	MEDIDAS CORRECTORAS
<p><b>CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mal estado del suelo de las escaleras, presencia de obstáculos.</li> <li>• Subirse a los carros para realizar el tallado en las bandejas superiores...</li> <li>• Almacenamiento en altura o altillos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Queda prohibido utilizar el mobiliario, papeleras u otros objetos, ni subirse a las repisas de los armarios o a los carros para realizar trabajos o alcanzar las partes altas de los almacenamientos. Se usaran elementos adecuados y estables para subirse a zonas de altura, como escalerillas o escaleras manuales seguras.</li> <li>• Está prohibido el uso de escaleras de mano de construcción improvisada.</li> <li>• Asegurar la estabilidad de la escalera antes de usarla. La base deberá quedar solidamente asentada y no se colocará sobre elementos inestables o móviles como cajas, mesas...</li> <li>• No circular por las escaleras con cajas u objetos que impidan la visibilidad, de forma apresurada, con calzado de suela resbaladiza o tacón alto inestable.</li> </ul> 
<p><b>CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tropiezos con cables, objetos u obstáculos en zonas de paso del lugar de trabajo.</li> <li>• Suelos sucios y/o resbaladizos por los restos de comida, derrame de líquidos o presencia de agua.</li> <li>• Mal estado del suelo o incorrecta disposición del mobiliario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener libre de obstáculos y limpias las zonas de paso en cocina, almacenes y comedor (carros, bandejas, etc.).</li> <li>• Recoger de forma inmediata cualquier derrame que se produzca en las zonas de paso. Evitar pisar sobre suelos mojados.</li> <li>• Obligación de recoger, en el menor plazo de tiempo posible, cualquier derrame de líquidos o restos de comida que se produzca en la cocina. Eliminar la suciedad, grasas, desperdicios y obstáculos Usar desengrasantes.</li> <li>• En caso de que sea imprescindible el paso de personas por las zonas de pavimento húmedo, se señalará la existencia de suelo mojado con el fin de que se extremen las precauciones al acceder a él.</li> <li>• Cuando se empleen máquinas conectadas a la corriente eléctrica, asegurar que el cable no invade las zonas de paso y trabajo para evitar tropezar o engancharse con él.</li> <li>• Uso de calzado de trabajo completamente cerrado de suela antideslizante e impermeable. Prohibición de trabajar con zuecos para evitar torceduras de tobillo y caídas. Caminar sin correr.</li> <li>• En caso necesario, colocar alfombrillas de goma.</li> </ul> 
<p><b>CAIDAS DE OBJETOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Almacenamiento inadecuado por falta de espacio y orden</li> <li>• Deficiencias en las estanterías. Estanterías sin arriostrar al suelo o pared.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arriostrar las estanterías de cocina y almacén al paramento vertical o al suelo para evitar su vuelco.</li> <li>• No cargar en exceso los estantes.</li> <li>• Evitar la colocación de objetos en la parte superior, especialmente si son pesados, rodantes o punzantes.</li> <li>• Si una estantería inicia un proceso de vuelco, no intente de ninguna manera sujetarlo.</li> <li>• Realizar un adecuado programa de orden y limpieza de forma que se asegure el correcto almacenamiento en los almacenes de cocina y en los vestuarios de esta área.</li> <li>• Disponer taquillas o armarios en el vestuario de cocina.</li> </ul> 

RIESGOS Y CAUSAS	MEDIDAS CORRECTORAS
<p><b>CHOQUES CONTRA OBJETOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mesas, carros, bandejas, máquinas... por falta de orden y limpieza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegurar el correcto orden y limpieza en las áreas de trabajo.</li> <li>• Antes de realizar cualquier tarea, reunir los productos y materiales necesarios. Al finalizar el trabajo, recoger todo el material.</li> <li>• Utilizar recipientes adecuados para los desechos y vaciarlos con frecuencia.</li> <li>• Cerrar los cajones y puertas de muebles después de utilizarlos.</li> <li>• Seguir el lema: un sitio para cada cosa y una cosa para cada sitio.</li> </ul>
<p><b>GOLPES/CORTES CON OBJETOS O HERRAMIENTAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de herramientas manuales cortantes como cuchillos, cuchillas, tijeras...</li> <li>• Mal estado o deficiente mantenimiento de las herramientas manuales.</li> <li>• Rotura de menaje de loza o cristal.</li> <li>• Durante la retirada y vertido de basuras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar las herramientas necesarias en cada caso, las cuales se mantendrán en buen estado y serán únicamente utilizadas para el fin con el que fueron concebidas.</li> <li>• Previamente al uso, asegurar el buen estado de conservación de las herramientas. Si se detectan deficiencias, se retirará para su reparación o sustitución.</li> <li>• Guardar las herramientas ordenadas limpias, en lugar seguro y con la punta o filo protegido, especialmente las herramientas cortantes cuando no se utilicen, para evitar cualquier contacto accidental.</li> </ul> <p><b>Precaución al cortar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar superficies adecuadas y cuchillos adecuados a cada tarea, con mango antideslizante y bien afilados. No usar con manos mojadas.</li> <li>- Realizar los cortes con cuchillo de tal manera que la hoja se aleje del cuerpo y siempre con la hoja bien afilada..</li> <li>- Realizar el corte y troceado sobre superficies de tabla y nunca en la propia mano.</li> <li>- Se recomienda la utilización de guantes de malla metálica en las operaciones de corte manual.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En caso de rotura de cualquier objeto cortante, se recogerá con los medios apropiados (escoba y recogedor o, en su defecto, con guantes).</li> <li>• Para la limpieza de superficies cortantes, ésta se realizará con útiles de limpieza con mango.</li> <li>• Trasladar las bolsas de residuos cerradas para evitar pinchazos. Se procurará no acercar las bolsas al cuerpo ni a las piernas.</li> <li>• Uso obligatorio de guantes de protección frente a riesgos mecánicos para la recogida de basura.</li> </ul>
<p><b>CONTACTOS TÉRMICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quemaduras por contacto con superficies calientes de equipos como hornos o elementos como ollas y sartenes, salpicaduras de aceite...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar en espacios lo más amplios, ordenados y despejados posible.</li> <li>• Comprobar el enfriamiento de los materiales antes de aplicar directamente las manos para cogerlos.</li> <li>• Extremar la precaución, en el momento de abrir la puerta del horno o del lavavajillas, con los golpes de calor y los vapores que puedan recibirse, especialmente en cara y ojos.</li> <li>• Efectuar cambio de aceite y limpiar fogones en frío.</li> <li>• Orientar los mangos hacia el interior de los fogones y no llenar los recipientes hasta arriba.</li> <li>• Utilizar guantes de protección contra riesgos térmicos. en aquellas tareas en las cuales los trabajadores puedan estar en contacto con el fuego o elementos candentes, asimismo se llevara manga larga y la ropa cubrirá la mayor parte de la piel expuesta posible.</li> </ul>



RIESGOS Y CAUSAS	MEDIDAS CORRECTORAS
<p><b>ATRAPAMIENTOS POR O ENTRE OBJETOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empleo en la cocina de máquinas con partes móviles no protegidas (sin resguardos) como la batidora, amasadora, montadora, cortadora, divisora, ...</li> </ul>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las máquinas serán seguras y en cualquier caso dispondrán de marcado CE, declaración CE de conformidad y manual de instrucciones del fabricante.</li> <li>• Antes de poner en marcha una máquina, leer el manual e informarse del funcionamiento y sus riesgos.</li> <li>• El personal solo utilizará la maquinaria que disponga de los resguardos y dispositivos de protección. Siempre comprobará su eficacia previamente al uso de las mismas. Queda prohibido anularlos o ponerlos fuera de servicio.</li> <li>• En caso de “atasco” con la maquina funcionando, no meter las manos, antes desconectar la máquina y comprobar la inexistencia de energías residuales peligrosas.</li> <li>• No suministrar materia prima, ni sacar la masa hasta que las máquinas de procesado estén totalmente paradas.</li> <li>• No introducir las manos en las tolvas, ni cerca de elementos peligrosos, utilizar medios auxiliares que garanticen una distancia de seguridad.</li> <li>• En caso de avería, no manipular la máquina, notificarlo al responsable y señalar la avería, impidiendo la puesta en marcha.</li> </ul> </div>
<p><b>PROYECCIÓN DE FRAGMENTOS O PARTÍCULAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No utilizar gafas de protección para los ojos y cara</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar gafas de protección para proteger los ojos y cara en la manipulación de productos químicos, pulverización y trasvase a otros recipientes, ...</li> </ul> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>
<p><b>CONTACTO ELÉCTRICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por manipulación de cuadros eléctricos, contactos accidentales con instalación eléctrica en mal estado.</li> <li>• Uso de equipos eléctricos con aislamiento defectuoso p. ej.: cables pelados, interruptores sin clavija de conexión a la red o estropeados...</li> <li>• Limpieza de equipos eléctricos con paños húmedos o mojados.</li> </ul>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si se detectan cables estropeados o con defectos en su aislamiento o si alguna máquina tiene el interruptor estropeado, no tiene clavija,... comunicar a la Dirección del Centro para su reparación.</li> <li>• Ante la duda considerar que toda instalación, conducto o cable eléctrico se encuentra conectado y en tensión.</li> <li>• Antes de su uso, asegurarse del buen estado de los aparatos o instalación eléctrica. No trabajar con equipos o instalaciones que presenten defectos o estén defectuosos.</li> <li>• Desconectar las máquinas antes de proceder a su limpieza. No limpiar máquinas en funcionamiento. No pasar bayetas o paños empapados en agua en la limpieza de equipos eléctricos (microondas, batidoras...), usar paños secos o en todo caso utilizar la bayeta muy ligeramente humedecida.</li> <li>• Desconectar los equipos eléctricos tirando de la clavija, nunca del cable.</li> <li>• No desmontar ni manipular el interior de equipos eléctricos.</li> <li>• No puentear, sustituir o anular los elementos de los cuadros eléctricos.</li> <li>• No sobrecargar los enchufes abusando de ladrones o regletas, no utilizar regletas en cascada, ni conectar a las bases de enchufe aparatos de potencia superior a la prevista o varios aparatos que en conjunto suponga una potencia superior, tampoco se realizaran empalmes o conexiones.</li> <li>• No manipular elementos eléctricos que se hayan mojado o con las manos mojadas. Si cae agua u otro líquido sobre algún aparato eléctrico, desconectar el circuito.</li> <li>• No tocar nunca a una persona que esté bajo tensión eléctrica, desconectar primero la electricidad</li> <li>• las operaciones de montaje, mantenimiento y reparación en la instalación eléctrica y en los equipos eléctricos se efectuaran solo por personal autorizado o cualificado.</li> </ul> </div>



RIESGOS Y CAUSAS	MEDIDAS CORRECTORAS
<p><b>INCENDIOS Y EXPLOSIONES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo con hornos y gases o combustibles.</li> <li>• Presencia de productos inflamables y fuentes de calor.</li> <li>• Almacenamiento de productos químicos.</li> <li>• Acumulación de grasas y similares en extractor y demás superficies de la cocina</li> </ul>	<div style="text-align: right; margin-bottom: 10px;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ante cualquier anomalía en los aparatos o en la instalación de gas, avisar inmediatamente al responsable de mantenimiento y cerrar el aparato y la llave de paso del gas. Los únicos autorizados para corregir las deficiencias detectadas serán la empresa instaladora autorizada o, en su caso, el servicio técnico del fabricante del aparato. No manipule la instalación.</li> <li>• Revisar instalaciones eléctricas y de gas frecuentemente.</li> <li>• Mantener el ambiente de trabajo limpio de polvo en suspensión y de gases mediante ventilación y uso periódico de la extracción. Se realizará un correcto mantenimiento y limpieza de la zona de cocina, especialmente de las campanas extractoras, para evitar la acumulación de grasas, Limpiar grasas y aceites inmediatamente.</li> <li>• Retirar materiales inflamables o combustibles no necesarios: cajas, envases, trapos, papeles. Almacenar los productos inflamables en local, aislados y ventilados.</li> <li>• Se dispondrá de un almacén o armario para productos químicos independiente del almacén de comidas y de los vestuarios, con un control de entradas y salidas para limitar el stock y almacenar la mínima cantidad posible.</li> <li>• Agrupar y clasificar los productos por su riesgo respetando las restricciones de almacenamientos conjuntos de productos incompatibles, así como las cantidades máximas recomendadas.</li> <li>• Si se enciende una sartén con aceite, no echar agua. Utilizar tapadera o manta ignífuga.</li> <li>• Las puertas de emergencia deben estar permanentemente abiertas y señalizadas. Ser de fácil apertura hacia el exterior y deben estar libres de obstáculos, tanto en su acceso como detrás de ellas.</li> <li>• Informarse sobre el Plan de Autoprotección. En caso de incendio es vital que el personal sepa en cada momento lo que debe hacer.</li> </ul>
<p><b>MEDIO AMBIENTE FÍSICO DE TRABAJO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición a excesivo calor radiante y ambiente seco durante los trabajos de elaboración de comidas.</li> <li>• Elevadas exigencias de iluminación por las características del trabajo.</li> </ul>	<p>Se controlarán los factores de riesgo: temperatura, ventilación, humedad relativa del aire, iluminación...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La Temperatura debe oscilar entre 17°C y 24°C, excepto en periodo estival que estará comprendida entre 23°C y 27°C.</li> <li>• La Humedad relativa entre 30% y el 70%. El uso de calefacción provoca un descenso del nivel de humedad.</li> <li>• Obtener el mayor rendimiento de la luz natural siempre que sea posible. Para las tareas realizadas en la cocina se requiere un nivel mínimo de iluminación de 500 Lux.</li> <li>• Adecuar el puesto, evitando fuentes luminosas o ventanas, situadas frente a los ojos y/o apantallando las fuentes de luz brillante.</li> <li>• Renovación periódica del aire, para mantener un ambiente más limpio e incrementar el bienestar durante la actividad. Evitar corrientes de aire.</li> </ul>


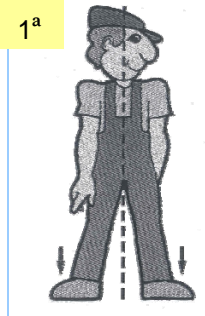


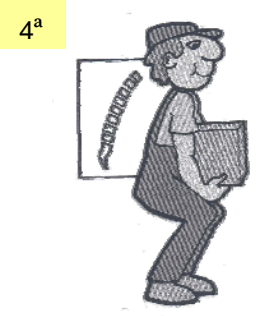
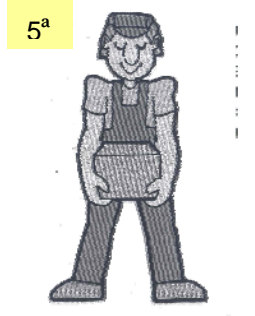


RIESGOS Y CAUSAS	MEDIDAS CORRECTORAS
<p><b>EXPOSICIÓN Y CONTACTO CON CONTAMINANTES QUÍMICOS CORROSIVOS, NOCIVOS Y TÓXICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•El uso de productos de lavado de vajillas y de limpiadores agresivos como los clorados y amoniacados pueden causar irritación oculares y en vías respiratorias, dermatitis de contacto, quemaduras,...</li> <li>•Envases de productos químicos sin etiquetas que identifiquen el contenido o con etiquetas que no corresponden con el contenido del envase.</li> <li>•Inhalación de vapores desprendidos durante el uso de productos químicos como limpia hornos...</li> <li>•Mezclar productos incompatibles.</li> <li>•Contacto con sustancias corrosivas como el agua fuerte...</li> </ul>	<div data-bbox="1066 282 1422 521" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ten a tu disposición las fichas de datos de seguridad de los productos químicos que utilices en el área de cocina, consúltalas para estar informando de los riesgos en la manipulación de los productos y sobre su uso y almacenamiento seguro.</li> <li>• <b>Seguir las instrucciones estrictamente.</b> En caso de duda consulta con la dirección del centro.</li> <li>• Todo envase debe poseer una etiqueta identificativa de su contenido, debe leerla detenidamente y conocer el significado de los pictogramas de peligro presentes en dichas etiquetas.</li> <li>• Mantener los envases de los productos cerrados y almacenarlos sobre estanterías de forma estable y según las indicaciones de la dirección.</li> <li>• Utilizar los equipos de protección individual que se les faciliten: Utilizar guantes de protección en la aplicación y manipulación; utilizar gafas de protección para los trabajos de vertido y apertura de los envases;...</li> <li>• La proyección de productos de limpieza, se produce más habitualmente, abriendo los tapones, ya que generalmente los envases son de plástico flexible, para evitarlo se deberá dirigir siempre el cuello del envase hacia una zona en la que no existan personas y, destapar el producto sin presionar el envase, en caso de difícil apertura, se recurrirá siempre a algún tipo de herramientas y nunca a los dientes..</li> <li>• <b>Queda prohibida la mezcla de productos químicos,</b> sobre todo no mezclar productos incompatibles, como:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>No mezclar lejía ni con agua fuerte (sulfumán), ni con amoníaco.</b></li> <li>• <b>No mezclar amoníaco y agua fuerte (sulfumán).</b></li> </ul> </li> <li>• El trasvase de productos se hará siempre en lugar ventilado y nunca a envase alimentario.</li> <li>• No fumar, beber, comer durante la aplicación o manipulación de los productos, ni guardar comida o bebida en los almacenes de limpieza o junto a los productos químicos.</li> </ul> <p><b>Cuidado con los limpia hornos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser especialmente cuidadosos a la hora de utilizar estos productos. Es más recomendable limpiar el horno con una esponja, agua caliente y detergente después de haberlo usado para que las manchas más difíciles de quitar se suavicen y la tarea sea más fácil al hacer una higiene completa al horno.</li> <li>• Durante su uso se debe emplear guantes y mascarilla apropiada. Si se usan en aerosol, es más conveniente utilizarlos en frío, ya que muchos de sus componentes son inflamables y producen vapores tóxicos.</li> <li>• Aunque algunos hornos son auto-limpiables, se recomienda que los limpiees con agua y detergente, de lo contrario, podría producirse humo con olor desagradable y tóxico.</li> </ul>

**PICTOGRAMAS DE PELIGRO PRESENTES EN LA ETIQUETA**



RIESGOS Y CAUSAS	MEDIDAS CORRECTORAS
 <p><b>EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Personal expuesto a sufrir y transmitir contagios en la manipulación de alimentos.</li> <li>● Recogida de basura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El personal de cocina estará en posesión de una educación adecuada en higiene alimentaria, con documentación que demuestre la formación impartida y la periodicidad y supervisión de las prácticas de manipulación. Tendrá la información suficiente y cumplirá las normas de higiene e instrucciones de trabajo para garantizar la seguridad y salubridad de los alimentos.</li> <li>● Se exigirá un aseo personal exhaustivo. lavarse las manos con agua caliente y jabón o desinfectante adecuado, tantas veces como lo requieran las condiciones de trabajo y siempre antes de incorporarse a su puesto o después de una ausencia.</li> <li>● Ropa de trabajo de muda diaria, de uso exclusivo y de color claro para detectar manchas y suciedad. Uso de gorro, mandil y calzado adecuado con suela antideslizante y bien sujeto a los pies.</li> <li>● Evitar tocar los alimentos directamente con las manos. no estornudar sobre los alimentos. no tocarse el pelo, la nariz o morderse las uñas.</li> <li>● Manejar los cuchillos con precaución. Si sufre alguna lesión en la piel (heridas, cortes, pinchazos...) cúbrala con apósitos impermeables antes de continuar su trabajo.</li> <li>● Informar al responsable sobre enfermedad de transmisión alimentaria, infecciones cutáneas o diarrea.</li> <li>● En caso necesario, Guantes de protección contra riesgos mecánicos para retirada de contenedores de residuos.</li> <li>● No introducir las manos en basuras, papeleras, recipientes en los que no se vea claramente su interior y lavarse las manos posteriormente con abundante agua y jabón. No presionar con las manos las bolsas de basura.</li> </ul>
<p><b>CARGA FÍSICA: POSTURAS FORZADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Permanecer en bipedestación, en una misma posición, o adoptar posturas inadecuadas o forzadas durante un espacio prolongado de tiempo: muy doblado o inclinado, con los brazos en alto, en espacios estrechos...</li> <li>● Realizar movimientos repetitivos como giros de muñeca (ejemplo: montar claras, lavado de vajilla, cortar verduras...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Seleccionar los útiles de trabajo con diseño y tamaño adecuado para evitar posturas forzadas, colocar los utensilios al alcance de la mano y verificar su buen estado de conservación.</li> <li>● Utilizar banquetas en la cocina de dimensiones y características adecuadas o ajustables a la talla de trabajador.</li> <li>● Para la limpieza de superficies y almacenamientos en zonas altas en general se usaran escaleras seguras de forma que se evite trabajar por encima de los hombros.</li> <li>● Adaptar el puesto de trabajo a la edad, estatura..., en general: <ul style="list-style-type: none"> <li>- La altura de las superficies de trabajo estará entre 87 y 97 cm.</li> <li>- Mesas de trinchar a una altura entre 75 y 100 cm, con inclinación regulable de 10º.</li> <li>- Hornos, calentaplatos, microondas... a una altura entre 87 y 97 cm, para no doblar la espalda.</li> </ul> </li> <li>● Cambiar frecuentemente de postura, posibilitar los descansos, alternando de tarea si es factible. y mantener, tanto sentado como de pie, la columna en posición recta</li> <li>● Evitar permanecer de pie, parado y de forma estática. Combinar la posición de pie-sentado Si no es posible, se recomienda mantener un pie en alto sobre un objeto y otro apoyado, alternando uno y otro pie.</li> <li>● Realizar estiramientos periódicos de los principales músculos afectados y evitar las inclinaciones y torsiones innecesarias o superiores a 20º y en lo posible los movimientos bruscos y forzados del cuerpo.</li> <li>● Utilizar calzado cómodo, ancho y que sujete bien el pie.</li> <li>● Realizar la vigilancia periódica de la salud</li> </ul> 

RIESGOS Y CAUSAS	MEDIDAS CORRECTORAS
<p><b>SOBRESFUERZO Y CARGA FÍSICA POR MANEJO DE CARGAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manipular cargas demasiado pesadas y de forma incorrecta durante el traslado o almacenamiento del material necesario.</li> <li>• No tener formación adecuada sobre la forma correcta de manipular cargas.</li> <li>• No utilizar medios auxiliares para transportar cargas.</li> <li>• Realización de movimientos bruscos (giros bruscos del tronco), durante la manipulación manual de cargas.</li> </ul>	<div data-bbox="901 235 1436 616" data-label="Image">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No mover o transportar manualmente cargas pesadas o voluminosas (<b>más de 15 Kg.</b>) Se hará con los medios mecánicos adecuados y/o se requerirá la ayuda de una segunda persona.</li> <li>• Utilizar medios mecánicos auxiliares para transportar los pesos como carritos o mesas con ruedas o carretillas manuales que permitan transportar el material y recoger los residuos.</li> <li>• En general estos equipos deberán ser ligeros y de fácil manejo, estar provistos de empuñaduras, ruedas adecuadas al suelo, bien engrasadas y libres de suciedad, con la altura de la zona de empuje y arrastre a una altura entre 90 y 100 cm.</li> <li>• Disminuir el peso de las cargas.</li> <li>• Se recomiendan cursos de formación en el manejo adecuado de cargas y realizar la vigilancia periódica de la salud.</li> <li>• En términos generales deben evitarse todas aquellas posturas que tienden a curvar la espalda, a hundirla o torcerla. En otras palabras, hay que adoptar posiciones en el que el torso se mantenga erguido y no realizar giros con la espalda (girar todo el cuerpo).</li> <li>• Para evitar dolores de espalda, adquirir la buena costumbre de agacharse, doblando las rodillas (ponerse en cuclillas manteniendo la espalda recta), para realizar todas aquellas tareas o ademanes que antes realizábamos curvando la espalda..</li> <li>• En el caso de realizar la manipulación de cargas manualmente tendremos en cuenta:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1ª Fase: Apoyar los pies firmemente.</li> <li>2ª Fase: Separar los pies ligeramente.</li> <li>3ª Fase: Doblar la cadera y las rodillas para coger la carga.</li> <li>4ª Fase: Levantar la carga con las espalda recta.</li> <li>5ª Fase: Mantener la carga tan cerca del cuerpo como sea posible.</li> </ol> </li> <li>• Transportar pesos pegándolos al cuerpo y en posición erguida.</li> </ul>
<div data-bbox="127 1556 335 1870" data-label="Image"> <p>1ª</p>  </div>	<div data-bbox="359 1556 574 1870" data-label="Image"> <p>2ª</p>  </div> <div data-bbox="646 1556 861 1870" data-label="Image"> <p>3ª</p>  </div> <div data-bbox="869 1556 1125 1870" data-label="Image"> <p>4ª</p>  </div> <div data-bbox="1189 1556 1444 1870" data-label="Image"> <p>5ª</p>  </div>

## RESUMEN DE LOS HABITOS POSTURALES SALUDABLES

Los puntos fundamentales sobre los que debe incidir son:



- *Alternancia de brazos:* Debido a que las tareas de cocina son totalmente manuales y permiten usar el brazo que desee, normalmente se dará una sobrecarga de la extremidad derecha (en trabajadores diestros) ya que la persona tiene tendencia a emplear el brazo dominante. Para permitir la recuperación muscular del brazo derecho y compensar el trabajo realizado con ambos brazos, se recomienda que se alterne el uso de la mano derecha e izquierda durante el trabajo.
- *Emplear adecuadamente los utensilios y equipos disponibles:* no llenar demasiado los peroles, cubos y las bolsas de basura, etc.
- *Evitar las inclinaciones y giros de espalda:* Flexionar las piernas o apoyar una rodilla en el suelo para acceder a las zonas bajas...
- *Evitar las posturas incorrectas de la extremidad superior:* Agarre correcto de los utensilios de trabajo, acceder a la zona de trabajo moviendo los pies en lugar de estirar los brazos, utilizar escaleras o banquetas para acceder a zonas elevadas, etc.
- *Técnicas de manipulación manual de cargas:* Debe formarse a los trabajadores en las técnicas seguras de manipulación de cargas. En general, para manipular cargas se seguirán las indicaciones que se dan a continuación:
  - Aproximarse lo máximo posible a la carga, colocando los pies ligeramente separados y firmemente apoyados.
  - Utilizar la fuerza de las piernas para levantar pesos. Para ello, agacharse flexionando las rodillas, mantener la espalda recta y llevar el peso lo más próximo posible al cuerpo.
  - Utilizar los brazos para mantener la carga asida y no para levantarla. El esfuerzo principal de levantamiento debe recaer en las piernas y no en la espalda.
  - Mantener la carga pegada al cuerpo y firmemente sujeta con las manos durante el transporte.
  - No girar nunca la cintura cuando se manipulan cargas. Si es necesario cambiar de dirección se debe girar todo el cuerpo desplazando los pies.
  - Para manejar carros es recomendable empujarlos desde su parte posterior en vez de tirar de ellos desde delante. De esta manera se realiza menos esfuerzo y disminuye la carga sobre la espalda.

### ACCIDENTE DE TRAFICO

Desplazamientos al ir y volver del centro de trabajo o durante la jornada por motivos laborales

- Respetar y seguir las recomendaciones del Código de Circulación.
- Procurar flexibilidad horaria y evitar horas punta.
- Incrementar el uso del transporte público.
- Reciclaje práctico y teórico sobre seguridad vial.
- Evitar consumo de alcohol y medicamentos contraindicados. No fumar, ni utilizar el móvil durante la conducción.
- Usar el cinturón de seguridad en turismos y autobuses escolares.
- Realizar la inspección técnica del vehículo con la perceptiva periodicidad (ITV) y el mantenimiento necesario de los frenos, ruedas, luces, dirección, aceite...
- Ajustar el reposacabezas lo más alto posible sin sobrepasar la altura máxima de la cabeza, la parte superior quedará por encima de la altura de los ojos.
- Realizar los reconocimientos médicos periódicamente para garantizar la aptitud inicial.



OTRAS MEDIDAS COMPLEMENTARIAS	
<b>ELEMENTO AUXILIAR</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carritos</li></ul>
<b>ROPA DE TRABAJO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ropa de trabajo de algodón blanca ajustada al cuerpo, sin pliegues o partes sueltas.</li><li>• Gorros o similares que recojan todo el cabello.</li></ul>
<b>OBSERVACIONES</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>- Detectar los puntos de riesgo, informar de su situación y eliminarlos lo antes posible. Aquello que no pueda solucionar deberá ser comunicado al Coordinador de prevención o, en su defecto, a la Dirección del centro educativo con la máxima celeridad posible, una situación insegura percibida por nosotros puede no serlo por otra persona.</li><li>- Las máquinas dispondrán de marcado CE, declaración CE de conformidad y manual de instrucciones del fabricante, en cualquier caso las máquinas y otros equipos de trabajo cumplirán con las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.</li></ul>
EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)	
	<p>Para el desarrollo de las actividades propias de su puesto de trabajo se estima necesaria la utilización de los siguientes equipos de protección individual:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Calzado de trabajo completamente cerrado y con suela antideslizante. No usar zuecos abiertos en el talón porque favorecen las torceduras y resbalones.</li><li>• Guantes o manoplas de fibra térmica artificial (no amianto) contra riesgo térmico para manipular con hornos, bandejas...</li><li>• Para la manipulación de productos químicos, gafas de protección de montura integral contra impactos de partículas y líquidos. Si utiliza lentillas es recomendable usar gafas de seguridad graduadas o las habituales con las gafas de seguridad superpuestas.</li><li>• Guantes de protección de látex, goma o similar impermeables a los productos de limpieza.</li><li>• En caso necesario, Guantes de protección contra riesgos mecánicos para retirada de contenedores de residuos.</li><li>• Si se usan mandiles, estos deberán estar sujetos al cuerpo de forma que si son atrapados por una máquina, la sujeción se rompa y evite que el trabajador sea arrastrado.</li><li>• Los cabellos largos deben ir recogidos con redecillas o similar para trabajar con equipos de corte.</li></ul> <p>Elección del tipo de EPI en función, en su caso, de la información contenida en la Ficha de datos de Seguridad (FDS) del producto químico y en cualquier caso, en la evaluación de riesgos laborales de su puesto de trabajo.</p> <p>Todos los equipos de protección individual deberán tener estampado el marcado CE e ir acompañados de la declaración CE de conformidad y de las instrucciones de uso del fabricante.</p>

# FICHAS INFORMATIVAS PERSONAL NO DOCENTE



**Región de Murcia**

Consejería de Educación, Formación y Empleo  
Dirección General de Recursos Humanos y Calidad Educativa  
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales