



Hostaleria



ASEPEYO

Hostaleria



© Asepeyo. Mútua Col·laboradora amb la Seguretat Social núm. 151.

1a edició, juny de 2017

Direcció de Prevenció

Reservats tots els drets en totes les llengües i tots els països

R1E17013C

PRESENTACIÓ

La Llei 31/1995, de prevenció de riscos laborals té per objecte promoure la seguretat i la salut dels treballadors.

Aquest manual pretén tenir en compte la seguretat i salut en el treball al sector de l'hostaleria, per eliminar o reduir l'origen de les causes dels riscos i alhora afirmar el compromís d'establir una cultura preventiva, la qual cosa és tasca de tots.

Inclou aspectes com la legislació específica del sector, els riscos i les condicions dels llocs de treball, els equips i les instal·lacions, i els equips de protecció individual, entre altres.

L'hostaleria té una importància econòmica significativa i dona ocupació a molts treballadors i treballadores, sobretot en zones turístiques. En aquest sector s'inclouen hotels, restaurants, bars, etc.

Voldríem agrair especialment la participació de totes aquelles persones i empreses que han col·laborat amb les seves experiències en la publicació d'aquest document. Aquestes empreses són:

- Asociación de Hosteleros de la SAFOR
- Atalaya Park Hotel Resort, SL
- Bluebay Hotels
- Grupo La Cala
- Grupo Marbella Club
- Grupo Sagesa
- Hosbec
- Hotel Alfonso XIII
- Hoteles Gandía, SA
- Hoteles Sunwing, SA
- Hoteles Servigroup
- Precise Resort el Rompido

Sense els seus comentaris, les seves experiències i tota la seva informació molt valuosa no hauria estat possible la realització d'aquesta publicació, la qual, queda emmarcada dins del Pla General d'Activitats Preventives de la Seguretat Social.

ÍNDICE

PRESENTACIÓ	5
INTRODUCCIÓ A LA PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS	8
Concepte de treball	
Concepte de prevenció	
LA SALUT	9
Danys derivats del treball	
PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS	11
Seguretat laboral	
Higiene industrial	
Ergonomia	
Psicosociologia	
Vigilància de la salut	
Drets i deures en prevenció	
Principis de l'acció preventiva	
Risc greu i imminent	
LEGISLACIÓ ESPECÍFICA DEL SECTOR	23
Condicions de treball	
Al·lèrgens: hostaleria i restauració	
RISCOS I CONDICIONS DELS LLOCS DE TREBALL	24
Classificacions	
Personal de cuina	
Cambrers	
Personal auxiliar	
Personal d'oficines i manteniment	
Temperatura i humitat. Ventilació	
Il·luminació	
Ordre i endreça	
Senyalització	
Risc de caigudes	
Caigudes al mateix nivell	
Caiguda de persones a diferent nivell o d'altura	
Risc de xocs o cops i d'atrapaments	
Xocs contra objectes	

Atrapaments

Ferides, talls (o amputacions)

Contacte tèrmic i cremades

Incendis

Risc per exposició a contaminants biològics

Risc per exposició a contaminants físics

El soroll

La calor i el fred

L'aigua i la humitat

Risc per exposició a contaminants químics

Vies d'entrada a l'organisme

Efectes sobre les persones

Riscos ergonòmics

La postura a la feina

Elevació i manipulació de càrregues a mà

El treball amb pantalles de dades

Factors psicosocials

La càrrega de treball

La fatiga

L'estrès

EQUIPS DE TREBALL I INSTAL·LACIONS

52

Equips de treball

Eines manuals

Eines de tall

Màquines i equips especials

Instal·lacions

Instal·lacions elèctriques

Altres instal·lacions

EQUIPS DE PROTECCIÓ INDIVIDUAL

57

Protecció de mans i braços

Protecció del cap

Protecció d'ulls i cara

Protecció de peus i cames

Protecció de les vies respiratòries

Protecció auditiva

Sistemes anticaigudes de protecció individual

INTRODUCCIÓ A LA PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

CONCEPTE DE TREBALL

S'entén per treball tota activitat física o intel·lectual desenvolupada per una persona per crear o transformar uns materials amb una finalitat determinada.

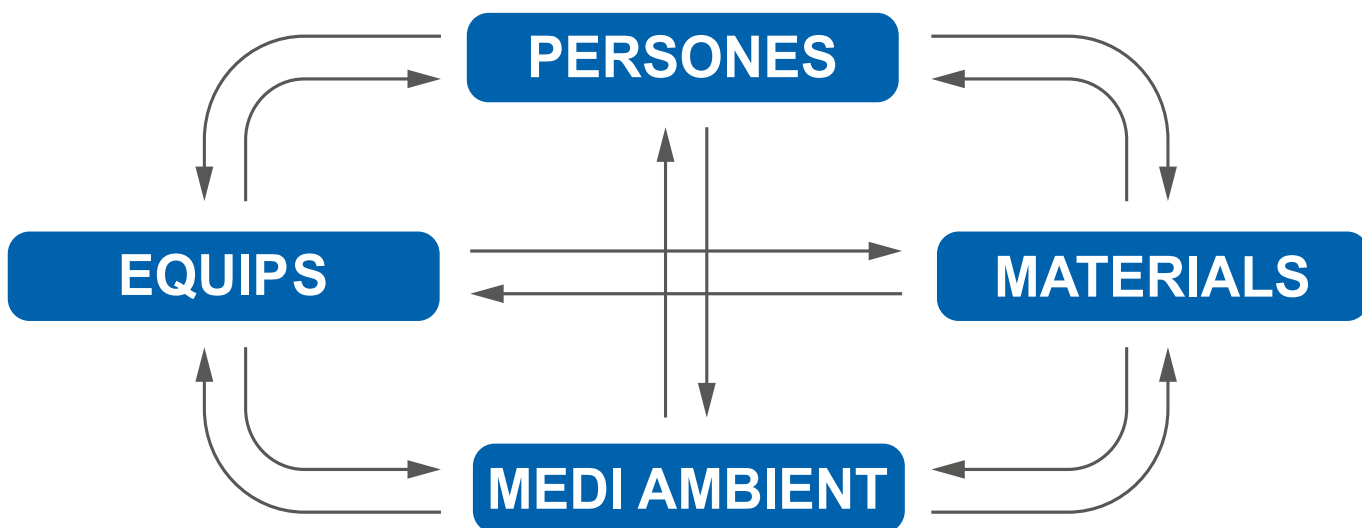
Per poder desenvolupar un treball, a més del ser humà hi intervenen altres factors: els materials, els equips, les relacions interpersonals, etc., aspectes a coordinar per aconseguir un objectiu, ja sigui un producte o un servei.

D'entre tots, el més important és la persona, per tal com planifica, dirigeix, manipula, construeix, elabora i manté la vista posada en els altres factors.

A les possibles situacions que poden crear disfunció entre aquests factors se les anomena Riscos, i les possibles conseqüències reben diferents noms, segons quin sigui el factor afectat (accident, malaltia, avaria, contaminació, etc.).

CONCEPTE DE PREVENCIÓ

Es denomina Prevenció al conjunt d'activitats o mesures adoptades en una empresa (o previstes per a la posada en pràctica si és escaient), per tal d'evitar o disminuir els riscos laborals, que són els que deriven de la realització dels diversos treballs que formen part de les activitats de l'empresa.



LA SALUT

Ja s'ha definit abans el concepte de Treball, com també quins són els factors que intervenen en el seu desenvolupament i quina és la seva interrelació.

L'Organització Mundial de la Salut, defineix Salut com l'estat de benestar, físic, mental i social complet. Des del punt de vista laboral, hauríem d'afegir l'absència de factors que puguin causar perjudicis en la integritat física o psíquica de la persona.

La mateixa naturalesa del treball –considerada com a activitat humana–, en la qual intervenen altres factors, fa que una de les possibles fonts d'agressió contra la salut provingui del mateix treball.

Sempre que a la feina existeixi una situació de risc (com abans s'ha definit) hi ha la possibilitat de sofrir un deteriorament de l'estat de salut.

Aquests danys, si es produeixen, poden afectar les condicions físiques de la persona (lesions traumàtiques, ferides, malalties professionals, etc.) i/o les condicions psíquiques (fatiga, estrès, alteracions de conducta, etc.).

S'ha de tenir present que l'estat de salut no ve donat només per les condicions físiques i fisiològiques (capacitat motora, coordinació, percepcions sensorials, bon funcionament orgànic, etc.), sinó també per les condicions mentals (coneixement, reacció enfront d'exigències externes, etc.).

Qualsevol alteració d'aquestes condicions causada per un risc laboral pot produir alteracions en la salut dels treballadors.

Per això, i paral·lelament a la Prevenció de Riscos Laborals, s'ha de valorar per sistema una Vigilància de la Salut, per al control i el seguiment de l'estat de salut de cada persona per tal de detectar signes d'alteracions derivades de la feina i aconsellar mesures per a reduir o evitar la probabilitat del prendre mal.

Aquesta activitat ha de ser desenvolupada per personal sanitari amb competència tècnica, i formació i capacitat acreditada, tal com especifica l'art. 22 de la Llei de prevenció de riscos laborals.

Amb tot, el treball és una activitat que la persona exerceix per satisfer les seves necessitats, a fi de tenir una vida digna, i que li permeti exercitar les seves capacitats, tant físiques com intel·lectuals.



Danys derivats del treball

Ens els efectes negatius que el treball pot tenir per a la salut, els accidents són els indicadors immediats i més evidents d'unes males condicions laborals.

La definició legal a Espanya d'accident de treball és la que transmet la Llei General de la Seguretat Social:

“Qualsevol lesió corporal que el treballador/a pateixi amb ocasió o per conseqüència del treball que executi per compte d'altri”.



Apartir de l'any 2003, el RD 1273/2003 passa a considerar l'accident de treball al que el treballador autònom sofreix com a conseqüència directa i immediata de la feina que realitza pel seu propi compte, sempre que no hi hagi imprudència per part seva.

El concepte de malaltia professional ve donat per l'article 116 de la Llei general de la Seguretat Social: malaltia professional és aquella “contreta a conseqüència del treball executat per compte d'altri, en les activitats especificades en el quadre aprovat en les disposicions que desenvolupen aquesta Llei, i que estigui provocada per l'acció dels elements o de les substàncies que a l'esmentat quadre s'indiquen per a cada malaltia professional”.

PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

Es pot definir com Sistema de Gestió de la Prevenció de Riscos Laborals, el conjunt de mesures adoptades en una empresa, de manera sistematitzada, a fi de poder identificar, avaluar, i controlar els riscos per a la seguretat i la salut dels treballadors; en definitiva, un procediment que permeti gestionar els riscos que puguin sorgir en una empresa.

Per poder gestionar els diferents riscos, la Prevenció de Riscos Laborals, utilitza diverses tècniques que es complementen entre elles per a poder actuar sobre els riscos abans no es materialitzin les conseqüències.

Aquestes tècniques preventives són:

- Seguretat laboral.
- Higiene Industrial.
- Ergonomia.
- Psicosociologia.
- Vigilància de la salut.

Tot seguit, se'n fa una breu descripció:

SEGURETAT LABORAL

És una tècnica que tracta les mesures a adoptar per a controlar els riscos l'origen dels quals radica en l'existència de factors tècnics atribuïbles exclusivament al disseny i a les característiques dels equips i de les instal·lacions, i que afecten la integritat física dels treballadors.

Així, la seguretat laboral s'assenta en la prevenció de riscos les conseqüències dels quals solen ser lesions traumàtiques, per exemple:

- Caiguda d'objectes.
- Caiguda de persones.
- Cops, talls, ferides de tota classe.
- Atrapaments, aixafaments.
- Incendis.
- Explosions, cremades.
- Descàrregues elèctriques.
- Projeccions.

Els seus estudis i resultats es dirigeixen sobretot al disseny i a la implantació de:

- Proteccions d'equips i instal·lacions.
- Proteccions col·lectives.
- Mitjans de detecció i alarma.
- Equips de protecció individual (casc, guants, ulleres, calçat, etc.).

Fonamentalment, proposa millorar la interrelació entre el ser humà i els equips de treball, intentant que aquests no puguin generar riscos en condicions normals d'operació.

HIGIENE INDUSTRIAL

És una tècnica que s'orienta a prevenir les malalties o els trastorns de salut per causa de la presència de contaminants químics (pólvores, fums, vapors, etc.), físics (soroll, vibracions, radiacions, etc.) o biològics (virus, bacteris, etc.) en el centre de treball.

Mitjançant aquesta tècnica es poden identificar els agents que hi ha presents en el medi ambient de treball, així com la seva concentració. Posteriorment, es determina si aquesta concentració és tolerable per a la persona, i de no ser així, quines han de ser les mesures a adoptar per evitar-ne l'aparició, la propagació i l'exposició.

En aquest sentit, els estudis s'orienten:

- A l'actuació sobre els sistemes de detecció i mesurament de diferents contaminants.
- Actuació sobre el focus productor dels agents (encapsulament, extracció, etc.).
- Actuació sobre el medi ambient transmissor (ventilació, aïllament, etc.).
- Actuació sobre la persona receptora (tancament, apantallament, mitjans de protecció personal com mascaretes, auriculars, etc.).

La Higiene Industrial tracta, sobretot, d'identificar, avaluar i controlar els contaminants emprats en un centre de treball que estan presents en el medi ambient, amb l'objectiu de preveure els possibles efectes sobre la salut a llarg termini sobre els treballadors.

ERGONOMIA

L'Ergonomia es pot definir com la disciplina que cerca adequar el lloc de treball a la persona.

Es fan anàlisis dels comportaments i de les limitacions entre les persones i els requeriments o dimensions del lloc per a poder dissenyar màquines, útils o mètodes que permetin trobar més bona adaptació entre les capacitats del treballador/a i la feina que desenvolupa.

L'aplicació de l'ergonomia no se cenyeix exclusivament als equips i útils que es facin servir, sinó que s'amplia envers les característiques del medi ambient, com la temperatura, la humitat, el soroll, etc.

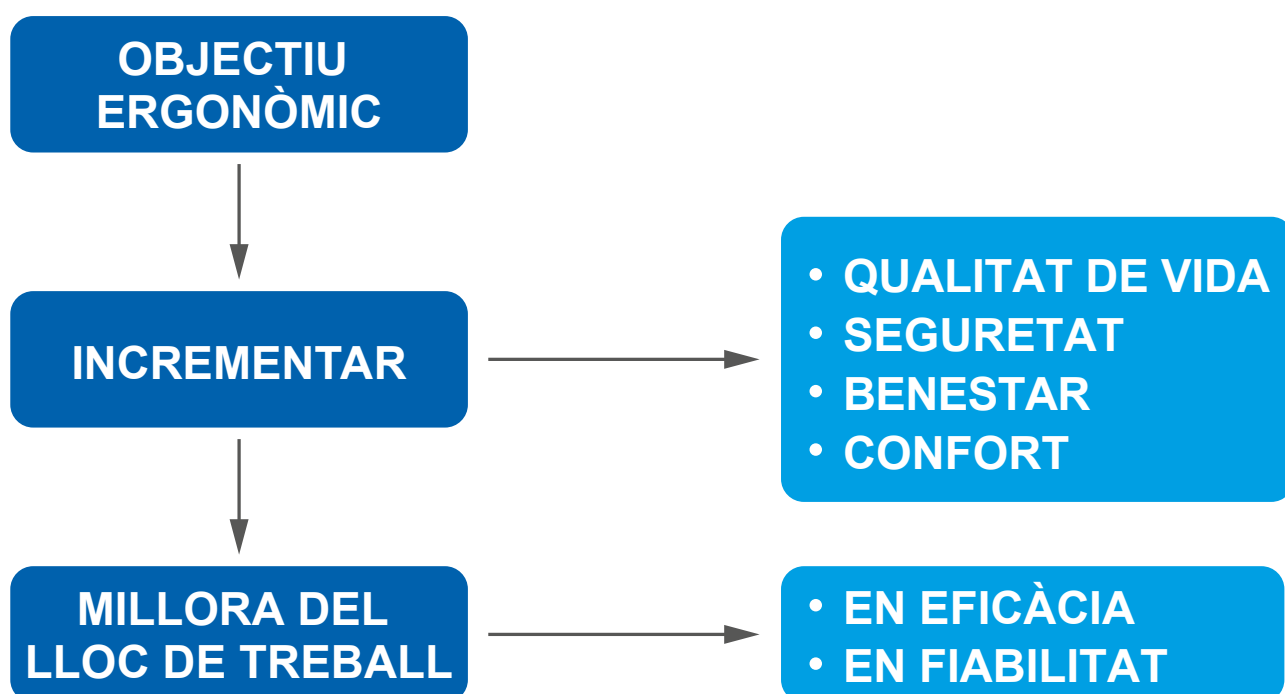
L'Ergonomia es recolza, per aconseguir els seus objectius, en estudis tècnics d'enginyeria, medicina, psicologia, economia, seguretat, higiene industrial, etc.

Aquests estudis van dirigits a:

- Examinar i millorar l'acció de l'home, mitjançant l'anàlisi dels gestos, les postures i els moviments necessaris per fer una activitat.
- Conèixer i valorar els condicionants del factor humà a la feina, tant positius com negatius (motivació i desmotivació, actituds i aptituds, coneixements i incompetències, etc.) Tot plegat, per tal d'evitar errors que impliquin l'aparició de riscos.
- Millorar la interacció entre les persones, les màquines i les instal·lacions, perquè la feina sigui més segura, més còmoda i més eficaç, i perquè es pugui mantenir així al llarg del temps.
- Controlar l'entorn del lloc de treball o del lloc d'interacció per evitar variacions o adequar-les al sistema.
- Definir els límits d'actuació de la persona (fatiga física, càrrega mental, percepció sensorial de senyals, etc.) perquè la interrelació sigui significativa i assumible sense errors.

L'Ergonomia és potser, la més àmplia de les disciplines preventives, atès que tracta de la interrelació entre tots els factors que constitueixen la feina que es considera un tot únic, al centre del qual hi ha la persona, i a qui cal mantenir en les millors condicions possibles de seguretat i benestar. Amb això s'aconsegueix un compromís entre el treballador/a i les exigències de la feina.

Es resumeix en l'esquema adjunt:



PSICOSOCIOLOGIA

El desenvolupament de la prevenció, amb la Llei 31/1995 de prevenció de riscos laborals i el RD 39/1997, Reglament dels serveis de prevenció, ha propiciat més atenció sobre els enfocaments científics complementaris als conceptes tradicionals de la seguretat i la higiene a la feina. Entre aquests nous punts de mira, que han aportat una visió més multidisciplinària a la prevenció, hi ha la Psicosociologia, la qual parteix de la visió conjunta de dues disciplines que estudien el comportament humà des de diferents angles: la psicologia i la sociologia.

La psicosociologia podria definir-se com l'anàlisi dels factors psicosocials de l'entorn laboral, els quals poden generar actes insegurs i insatisfacció laboral. L'estudi dels esmentats factors tenen per finalitat aplicar les mesures de control per a evitar-los o reduir-los.

Els factors de risc psicosocial es defineixen com aquelles condicions presents en una situació laboral directament relacionades amb l'organització del treball i el seu entorn social, amb el contingut de treball i la realització de la tasca, i que es presenten amb capacitat per afectar el desenvolupament de la feina i de la salut (física, psíquica o social) del treballador/a. Així, unes condicions psicosocials adverses es troben en l'origen tant de determinades conductes i actituds inadequades en el desenvolupament del treball com de determinades conseqüències perjudicials per a la salut i el benestar del treballador/a.

Aquesta definició es tradueix en tres grans grups de factors que influeixen decisivament en la prevenció de riscos laborals des d'un punt de vista psicosocial:

Factors de naturalesa psicosocial: són els que deriven de les relacions que s'estableixen entre les persones que formen part dels diferents grups que coexisteixen en les empreses. Aquestes relacions es formen, sobretot, a partir de les informacions que es transmeten, les diferents metes, les diverses expectatives, les relacions de poder, l'autoritat, i, finalment, a través dels valors i creences de cadascú.

Alguns dels aspectes a analitzar són:

- Interpretacions incorrectes de la informació.
- Insuficient participació.
- Conflictes d'autoritat.
- Falta de motivació.
- Actituds insegures.

Factors de l'organització del treball: són els factors derivats de les relacions que s'estableixen entre els membres de l'empresa i altres aspectes de la mateixa empresa com: l'estructura organitzativa, el disseny de les tasques, les característiques de l'empresa, etc.

Alguns dels aspectes a analitzar són:

- Càrrega mental.
- Conflictes de rol.
- Temps de treball.
- Autonomia.
- Contingut de les tasques.

Factors de naturalesa individual: són els factors derivats de les característiques pròpies i diferencials de cadascun dels membres que componen l'empresa. Alguns dels aspectes a tenir en compte són:

- Formació.
- Aptituds i habilitats.
- Expectatives.

Els factors psicosocials tenen repercussió sobre la salut dels treballadors, sobre la satisfacció en el treball i, lògicament, sobre el rendiment a la feina. Les repercussions en aquests tres àmbits poden ocasionar dos grans grups de conseqüències:





Individuals: es refereixen a alteracions que es produeixen directament sobre l'individu. Les principals són:

- Alteracions emocionals: inseguretat, ansietat, depressió, apatia i passivitat, frustració, etc.
- Alteracions cognitives: disfuncions en l'atenció, la memòria i el pensament.
- Alteracions del comportament: enfrontaments, aïllament, queixes, abús d'alcohol, tabac i drogues, etc.
- Alteracions psicossomàtiques: llagues a l'estómac, hipertensió, èczemes, etc.

Organitzacionals: els que afecten al normal desenvolupament de l'activitat de l'empresa:

- Sinistralitat.
- Absentisme.
- Baix rendiment.
- Clima laboral negatiu.

VIGILÀNCIA DE LA SALUT

La Vigilància de la salut és una de les disciplines de la medicina del treball que s'emmarca dins de les especialitats orientades en la prevenció de riscos laborals. Inclou el reconeixement mèdic i les actuacions inherents a programació i planificació, programa de vacunacions, anàlisi estadística i memòria anual.



Per tant, es pot definir com el conjunt d'actuacions sanitàries aplicades a la població laboral a fi d'avaluar, controlar l'estat de salut i fer-ne el seguiment.

En compliment del deure de protecció, s'ha de garantir als treballadors la vigilància periòdica del seu estat de salut en relació amb els riscos relatius a la seva feina.

Aquesta garantia és un deure per a l'empresari i, tret d'excepcions, un dret per al treballador/a. Tots els costos en aquesta matèria els ha d'assumir l'empresa, i en cap cas poden recaure al treballador/a.

Tot l'esmentat s'ha de regir per aquests principis:

- **Equitat:** arribar d'igual manera a tota la plantilla de l'empresa, sense establir distincions, excepte les que es deriven de l'exposició als diferents riscos laborals.
- **Especificitat:** respecte els riscos del lloc de treball i que han de constar assenyalats en l'avaluació de l'empresa.

Drets dels treballadors

El treballador/a té dret a la dita vigilància i, a més, que aquesta sigui feta amb una sèrie de garanties:

- **Voluntarietat:** cal comptar amb el seu consentiment, però s'estableixen excepcions quan:
 - a. Per avaluar els efectes de les condicions de treball sigui imprescindible la realització dels reconeixements mèdics.
 - b. Quan els reconeixements mèdics siguin imprescindibles per verificar si l'estat de salut del treballador/a pot constituir un perill per a la seva persona, pels altres treballadors o per a terceres persones.
 - c. Si així ho estableix una disposició legal: per exemple per risc de malaltia professional.
- **Consentiment:** només es podran dur a terme quan el treballador/a doni el seu consentiment. Aquest ha d'estar informat dels continguts, de les tècniques i de les finalitats d'aquesta vigilància.
- **Proporcionalitat de les proves:** han de ser proporcionals als riscos i han de causar al treballador/a les menys molèsties possibles.
- **Dret a la informació:** els resultats han de comunicar-se a cada treballador/a de manera clara, veraç i comprensible.
- **Dret a la intimitat i a la dignitat de la persona:** les mesures de vigilància i el control de la salut dels treballadors s'han de fer respectant sempre el dret a la intimitat i a la dignitat de la persona.
- **Confidencialitat:** només poden accedir a la informació mèdica de caràcter personal els metges i les autoritats que duguin a terme la vigilància de la salut. No pot facilitar-se a l'empresari o a altres persones sense el consentiment exprés del treballador/a. L'empresari i els responsables de prevenció han de ser informats de l'aptitud per al lloc de treball o sobre la necessitat d'introduir o millorar les mesures de protecció i prevenció.



- **No discriminació del treballador/a:** les dades obtingudes no es poden usar amb finalitats discriminatòries ni en perjudici de la persona.

Obligacions un cop extingida la relació laboral

La vigilància de la salut dels treballadors ha d'estendre's més enllà del període de vigència del contracte laboral. (En aquells casos en què els símptomes de la malaltia puguin aparèixer finalitzada l'exposició). Cal portar a terme una vigilància post-ocupacional (per part de Sistema Nacional de Salut) quan existeixi exposició a: agents cancerígens, soroll, agents químics i biològics, amiant, radiacions ionitzants, etc.

Avaluació de la salut

La vigilància ha de ser periòdica i ha de valorar les situacions particulars dels treballadors (treballadors especialment sensibles, menors, dones embarassades...).

L'avaluació de la salut dels treballadors ha de ser:

- **Inicial:** un cop incorporat al treball o després de l'assignació de tasques amb nous riscos.
- **Després d'una absència llarga a la feina:** per motius de salut, amb la finalitat de descobrir possibles orígens laborals i recomanar accions apropiades per protegir els treballadors.
- **A intervals periòdics:** en funció d'allò que es requereixi segons els riscos a què el treballador/a està exposat o per les seves peculiars condicions individuals.

És obligatori fer reconeixements mèdics previs quan el treballador/a ha d'ocupar un lloc de treball amb risc de malaltia professional.

DRETS I OBLIGACIONS EN PREVENCIÓ

Tots aquests drets i deures poden resumir-se, segons estableix l'Art. 14 de la Llei de prevenció, de la següent manera: *Els treballadors tenen dret a una protecció eficaç en matèria de seguretat i salut en el treball. Alhora, l'empresari té el deure de garantir-ne la protecció.*

Tal com s'estableix en la LPRL, són deures de l'empresari:

- Integrar la prevenció al sistema general de gestió de l'empresa, aplicant i implantant un pla de prevenció de riscos laborals.
- Fer una avaluació inicial dels riscos existents.
- Planificar les accions preventives que resulten de l'avaluació inicial, amb inclusió de totes les activitats de l'empresa, i per tots els nivells jeràrquics.
- Actualitzar l'avaluació inicial cada vegada que canviïn les condicions de treball o s'adoptin nous equips, materials o tecnologies.
- Adequar els equips de treball a la normativa vigent, per garantir que no es creïn riscos.
- Subministrar els equips de protecció individual necessaris per als treballs i vetllar pel seu ús efectiu.
- Informar periòdicament sobre els riscos existents i les mesures preventives adoptades per a controlar-los, així com de les actuacions a observar en cas d'emergència. Per a millorar els nivells de protecció aconseguits, s'ha de disposar d'un marc que fomenti la consulta i participació de tots els estaments de l'empresa en les qüestions que afectin la seguretat i la salut.
- Establir els òrgans de representació dels treballadors que la llei reconeix (delegats de prevenció, comitès de seguretat i salut, etc.).
- Garantir la formació preventiva necessària i que arribi a tots els treballadors, sobretot respecte a allò que afecta els seus llocs de treball.
- Establir un pla d'emergència, que analitzi les possibles situacions, especifiqui els mitjans necessaris per al seu control i defineixi les actuacions a prendre davant una emergència.
- Garantir la vigilància periòdica de l'estat de salut de cadascun dels treballadors, en funció dels riscos inherents, respectant sempre i per descomptat, el dret a la intimitat.
- Garantir un idèntic nivell de protecció (igual que si fossin indefinits) als treballadors amb contracte temporal o als contractats a empreses de treball temporal.
- Establir mitjans de coordinació per informar dels riscos existents i de les mesures preventives als treballadors d'empreses de contracta. L'empresari principal o titular del centre de treball n'és el responsable.
- Garantir la protecció necessària als treballadors especialment sensibles, a les treballadores en situació d'embaràs o part recent, i als menors de 18 anys (en el supòsit d'incorporar-se a la feina).

- Elaborar i conservar els registres i la documentació que reconguin l'avaluació actualitzada de riscos; les mesures de prevenció adoptades i la seva planificació; els equips de protecció individual definits; els controls periòdics de les condicions de treball, la realització de la vigilància de la salut i la relació d'accidents laborals i de malalties professionals haguts, així com la determinació de les seves causes.

Així mateix, els treballadors han de vetllar per la seva pròpia seguretat i salut i per la de totes les altres persones a les quals els pot afectar la seva activitat professional, mitjançant el compliment inexcusable de les mesures que en cada cas calgui adoptar.

Deures dels treballadors:

- Utilitzar adequadament els equips, màquines, eines, materials i productes peril·losos, seguint les instruccions establertes.
- Utilitzar correctament els mitjans i equips de protecció, individual o col·lectiva, que els facilita l'empresa.
- No anul·lar els dispositius de protecció i seguretat que s'instal·lin en els equips i llocs de treball, i fer-los servir correctament.
- Informar de seguida al seu superior jeràrquic i al delegat de prevenció, de les situacions que, al seu entendre, puguin ser origen de riscos per a la seguretat i la salut.
- Contribuir al compliment de les normes i disposicions legals establertes.
- Cooperar amb l'empresari per garantir que entre tots siguin segures les condicions de treball.

PRINCIPIS DE L'ACCIÓ PREVENTIVA

Conforme a tot l'esmentat, la utilització de les tècniques ha d'integrar-se en la gestió global de l'empresa a través d'un Sistema de Gestió de la Prevenció.

La manera d'aplicar-ho i la seva estructura és competència de l'empresari, el qui haurà d'estructurar-ho a fi i efecte que garanteixi en tot moment la seguretat i salut dels treballadors al seu servei, tal com ho estableix la Llei de prevenció de riscos laborals (arts. 14 a 29).

Aquí es desenvolupen els principis generals de prevenció, segons els quals l'empresari ha d'estructurar les accions preventives a través del sistema de prevenció que hagi establert.

Aquests principis són:

- Evitar els riscos en els llocs de treball.
- Avaluar els riscos que no es poden evitar.
- Combatre els riscos en el seu origen.



- Adaptar el treball a la persona, en particular respecte a la concepció de llocs de treball, així com en la tria dels equips i dels mètodes de treball i producció, amb vista a atenuar el treball monòton i repetitiu i a reduir els seus efectes en la salut.
- Tenir en compte l'evolució de la tècnica (tenint present l'adopció de noves metodologies, les quals, al seu torn, poden presentar nous riscos).
- Substituir el que sigui perillós per allò altre que no comporti cap perill o poc.
- Planificar la prevenció, cercant un conjunt coherent que integri la tècnica, l'organització del treball, les condicions de treball, les relacions socials i la influència dels factors ambientals a la feina.
- Adoptar mesures que prioritzin la protecció col·lectiva a la individual.
- Donar les oportunes instruccions als treballadors.

Perquè desenvolupin i apliquin tots aquests principis cal la col·laboració estreta entre empresari i treballadors.

RISC GREU I IMMINENT

Tot el que s'ha dit fins ara és d'aplicació prioritària en el cas de presentar-se una **situació de risc greu i imminent**, entenent com a tal a aquell que és molt probable que es materialitzi en un futur immediat, i les conseqüències del qual puguin suposar un dany greu per a la salut dels treballadors.

En cas de presentar-se una d'aquestes situacions, l'empresari està obligat a:

- Informar com més aviat millor a tots els treballadors afectats, sobre l'existència d'aquesta situació i de les mesures adoptades o que, si escau, calgui adoptar en matèria de protecció.
- Adoptar les mesures i donar les instruccions necessàries perquè, en cas de perill greu, imminent i inevitable, els treballadors puguin interrompre la seva activitat i, donat el cas, abandonar immediatament el lloc de treball.
- Disposar el necessari perquè el treballador/a que no pogués contactar amb el seu superior jeràrquic –davant una situació de perill greu i imminent per a la seva seguretat, la d'altres treballadors o la de tercers a l'empresa–, pugui estar en condicions d'adoptar (tenint en compte els seus coneixements, i dels mitjans tècnics llocs a la seva disposició) aquelles mesures necessàries per evitar les conseqüències d'aquest perill.

Quan el treballador/a consideri que una activitat comporti una situació de risc greu i imminent, té dret a interrompre la seva activitat, no sense informar-ho de seguida al seu superior.

En el cas en què el treballador no pogués posar-se en contacte amb el seu superior, s'han de disposar dels mitjans necessaris perquè el treballador/a pugui adoptar les mesures adients per a evitar les conseqüències del perill creat.

Cas en què davant una comunicació de risc greu i imminent, l'empresari no adoptés o no permetés adoptar les mesures necessàries de forma urgent, els representants dels treballadors poden acordar, per majoria dels seus membres, paralitzar l'activitat afectada, en tant no es corregeixi la situació. L'acord s'ha de comunicar immediatament a l'empresa i a l'autoritat laboral, la qual, dins un termini de vint-i-quatre hores ha de dictaminar sobre l'assumpte.



LEGISLACIÓ ESPECÍFICA DEL SECTOR

CONDICIONS DE TREBALL

El Conveni de la OIT (Organització Internacional del Treball) núm. 172, de 25 de juny de 1992, ratificat el maig de 1993 a Espanya, i publicat en el BOE de 3 de març de 1994, fa referència a les condicions de treball dels hotels, restaurants i establiments semblants.

Al seu torn, les comunitats autònomes tenen competència per a legislar i supervisar els establiments de restauració.

AL·LERGÒGENS: HOSTALERIA I RESTAURACIÓ

El Reglament UE 1169/2011, aplicable a tota la Unió Europea, obliga els establiments d'hostaleria a informar dels plats amb al·lergògens, perquè qualsevol ciutadà en igualtat de condicions que una altra persona i sense haver d'identificar-se ni demanar cap tracte especial, pugui saber el que pot i menjar i el que no. Es tracta de garantir, així, l'absència d'al·lergògens en determinats plats perquè puguin ser consumits sense risc.

Aquest reglament ha estat traslladat a la legislació espanyola mitjançant el RD 126/2015, pel qual s'aprova la norma general relativa a la informació alimentària sobre: aliments per vendre sense envasar per al consumidor final i a col·lectivitats; dels envasats en els llocs de venda a petició del comprador, i els envasats pels titulars del comerç al detall.

Això ho han de complir tots els operadors alimentaris que ofereixin productes amb o sense envasar en botigues, supermercats, hotels, restaurants, cafeteries, bars, etc.

A més, les empreses d'hostaleria cal també que tinguin en compte els principis de Bones Pràctiques de Manipulació (BPM).

Per llei, els restaurants i bars que serveixen peix cru o macerat estan obligats a congelar-lo prèviament a l'elaboració i el consum, i així han de garantir-ho als clients.

El peix que es consumeixi cru o pràcticament cru, sobretot si no prové de piscifactoria, s'ha de congelar a -20° (com a mínim) durant almenys tot un dia.

RISCOS I CONDICIONS DELS LLOCS DE TREBALL

S'entén per ambient laboral el conjunt de factors que afecten la situació de l'operari en el lloc de treball. Si les condicions de seguretat i higiene no són les adequades, la persona desenvoluparà l'activitat professional en un medi ambient que li pot arribar a perjudicar la salut.

El RD 486/1997 tracta sobre les condicions ambientals mínimes que han de reunir els llocs de treball, i estableix que no han de suposar un risc per a la seguretat i la salut dels treballadors.

CLASSIFICACIONS

Personal de cuina

En els establiments d'hostaleria, la cuina és un lloc de treball en el qual poden treballar moltes persones amb condicions adverses (calor), on s'utilitzen eines o aparells perillosos (ganivets, màquines de triturar, de tallar, etc.) i es fan servir productes químics que poden ser perillosos (de neteja).

Una cuina pot disposar de diverses dependències: sala principal, verduleria, cambres frigorífiques, piques, i més àmplia, encara, la disponibilitat de serveis en funció de la grandària de l'hotel.

A la cuina hi solen treballar diversos professionals: cuiners, personal auxiliar i de rentaplats, els qui manipulen els aliments, etc. Els professionals que treballen a les cuines han de fer sovint tasques molt variades, sobretot els cuiners, motiu pel qual reben formació especialitzada.

Els riscos més habituals en les cuines són:

- Relliscades i caigudes (terres que patinen).
- Accidents amb:
 - Eines de tall (preparació d'aliments).
 - Màquines auxiliars, com de tallar la carn i els embotits, picadores, pastadora mescladora, coladors, peladora de patates, etc.
- Cremades amb:
 - Flama encesa (fogons).
 - Superfícies calentes, cassoles, olles, paelles, tapes, forns i les seves portes.
 - Vessaments o projeccions de líquids bullint (aigua, oli, salses), en moure les cassoles.
- Topades i cops (recepció, emmagatzematge i manipulació d'aliments).
- Contactes elèctrics.
- Incendis per sobreescalfament de l'oli.

- Risc d'explosió de gas (quan s'usa aquesta font).
- Inhalació de substàncies irritants de diversa índole i procedents de la descomposició de productes de neteja (per exemple, dels forns), fums per escalfament d'olis i aliments o pels vapors de la cocció, del rostit, etc.

Els cambrers

Possiblement són el conjunt més representatiu del sector. Estan exposats als trastorns inherents al fet d'haver d'estar molt temps drets i d'haver de caminar distàncies importants durant tota la jornada. Els problemes més freqüents són:

- Fatiga física i mental: a causa de les presses, la precipitació, els esforços intermitents, i els horaris variables, els quals poden ser nocturns.
- Reumatològics: llargues estones dempeus i recorreguts excessius.
- En alguns casos problemes tèrmics, d'il·luminació i de soroll.





Personal auxiliar

Es tracta en general de treballadors sense formació específica. Solen fer moltes tasques de manteniment i manutenció.

Rentar plats i vaixelles

Netegen amb aigua sobre terres lliscants i manipulen productes detergents. Aquestes tasques generen problemes derivats de la humitat (reumatològics), de l'ambient tèrmic (fatiga) i del contacte amb substàncies químiques (dermatològics). A més, solen tenir relliscades i caigudes, a banda de riscos elèctrics.

Bugaderia i planxa

Aquestes activitats generen nivells elevats d'humitat que, especialment en temporada càlida, ocasionen gran fatiga als treballadors. Aquest efecte pot corregir-se amb una instal·lació de ventilació adequada que extregui el vapor i redueixi la temperatura.

Si bé les operacions de rentar i planxar les fan màquines, la seva càrrega i descàrrega s'ha de fer a mà.

Riscos comuns:

- Riscos de la maquinària:
 - Que la roba i els cabells s'enganxin a elements giratoris.
 - Que es colpegin els dits per atrapaments entre parts giratòries i fixes.
 - Que es prengui mal per contactes elèctrics.
- Reumatològics, per la posició (dempeus, bàsicament) i els esforços carregant i descarregant màquines.
- Relliscades i caigudes.
- Soroll.

Neteja

Es tracta d'un grup professional majoritàriament femení els riscos més comuns del qual són els trastorns musculoesquelètics (a l'esquena) a causa de:

- Postures forçades i repetitives (netejar sota de..., buidar papereres, etc.).
- Esforços físics repetits (moure taules, cadires, matalassos...).
- Sobreesforços (moure mobles o maletes de forma incorrecta...).

Personal d'oficines i manteniment

Personal d'oficines

S'ha de diferenciar el personal que treballa de cara al client del que no.

L'atenció al client exigeix atendre moltes informacions diferents i elaborar respostes en breu temps, fet que pot desbordar la capacitat de resposta de la persona. La càrrega mental pot ser un problema per al personal de Recepció, Consergeria i Restaurants. La càrrega física per la permanència dempeus, en posició gairebé estàtica, també pot ser important.

Personal de manteniment

Sol ser personal polivalent, però especialitzat en treballs d'instal·lacions tècniques dels propis centres. El maneig d'eines molt variades, les feines en diferents llocs en què es troben els equips tècnics (calderes en soterranis, torres de refrigeració en terrats, màquines de la cuina, etc.) són alguns dels riscos per a aquest personal. Si l'activitat de manteniment sol estar programada, les avaries imprevistes, en canvi, afegeixen més riscos als habituals: precipitació, posicions forçades i sobreesforços, entre d'altres.



TEMPERATURA I HUMITAT. VENTILACIÓ

En els llocs de treball s'ha de mantenir un ambient en uns límits de temperatura i humitat per a treballar de forma confortable.

- La temperatura dels locals amb activitats sedentàries, pròpies d'oficines o similars, ha d'estar entre 17 i 27°C.
- La temperatura dels locals amb feines lleugeres, entre 14 i 25°C.
- La humitat relativa ha de ser entre el 30 i el 70%, excepte en llocs en què hi hagi risc per electricitat estàtica, en aquest cas el límit inferior és del 50%.
- Sense perjudici del que es disposa en relació a la ventilació de determinats locals, el RD 1751/1998, de 31 de juliol, pel qual s'aprova el Reglament d'instal·lacions tèrmiques dels edificis (RITE), modificat pel RD 1218/2002, de 22 de novembre, estableix que la renovació de l'aire dels locals es faci d'acord amb la norma UNE-EN 13779:2008.

IL·LUMINACIÓ

La il·luminació, per excés o per defecte, pot provocar accidents.

L'Annex IV del RD 486/1997, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut en els llocs de treball, proposa els següents nivells mínims d'il·luminació.

ZONA O PART DEL LLOC DE TREBALL	NIVELL MÍNIM D'IL·LUMINACIÓ (Lux)
Zones on s'executen tasques amb:	
Baixes exigències visuals	100
Exigències visuals moderades	200
Exigències visuals altes	500
Exigències visuals molt altes	1000
Àrees o locals d'ús ocasional	50
Àrees o locals d'ús habitual	150
Vies de circulació d'ús ocasional	25
Vies de circulació d'ús habitual	50

En aquest RD s'indica que s'ha de donar prioritat a la il·luminació natural abans que l'artificial.

En cas d'utilitzar il·luminació artificial és recomanable utilitzar la general abans que la localitzada. D'aquesta última un se'n pot valdre per a zones o feines que precisin nivells elevats d'il·luminació. També conté el RD l'exigència de disposar d'enllumenat d'emergència.

A les cuines s'ha de parar atenció a l'efecte estroboscòpic de la llum fluorescent combinada amb el moviment ràpid de les fulles d'algunes màquines. En aquests llocs es recomana l'enllumenat incandescent.

ORDRE I ENDREÇA

El manteniment de l'ordre i l'endreça en un centre de treball té una gran influència en la generació d'accidents.

Mètodes segurs d'apilament

Per apilar materials s'han de tenir-se en compte diversos aspectes, tals com l'altura de la pila, la seva ubicació, la càrrega permesa, etc.

És preferible, sempre que sigui possible, l'ús de mitjans mecànics a l'hora d'apilar.

Eines i utensilis

Totes les eines, utensilis de tall, etc. sempre han d'estar perfectament ordenades.



Retirada de residus i deixalles

Quan es produeixin residus i deixalles s'han d'emmagatzemar en un lloc separat i en recipients higiènics, és a dir, de fàcil neteja i desinfecció.

A més, cal valorar abans a on i quina quantitat n'hi haurà, per adoptar mesures al moment de llençar-los.

Gotes, bassals

Les gotes produeixen bassals que poden fer-nos relliscar ocasionant lesions per caiguda, i per això s'han d'evitar. Per fregar a terra, s'ha de col·locar barreres o avisos de precaució.

Senyalització de passadissos i zones d'emmagatzematge

Serveix de molt per poder mantenir l'ordre i la neteja. Cal marcar els passadissos habilitats al trànsit i delimitar les zones d'emmagatzematge.

Cal informar sobre la prohibició d'emmagatzemar o apilar les zones marcades per a aquesta fi (ni que tan sols fos per a un moment).

SENYALITZACIÓ

El RD 485/1997, de 14 d'abril, estableix les disposicions mínimes en matèria de senyalització de seguretat i salut dels centres de treball.

L'objectiu de la senyalització és cridar l'atenció al més aviat possible sobre les situacions els objectius que puguin provocar perills. També s'utilitzen per indicar la ubicació dels elements de seguretat importants.

Fem menció exclusiva a la senyalització òptica; no es contempla altre tipus de senyalització com per exemple l'acústica.

La senyalització es fa utilitzant senyals, que, a través de combinacions geomètriques, de color i símbols, proporcionen informacions específiques.

Com hem indicat, tres són les característiques bàsiques de senyalització:

- Color: Ha de cridar l'atenció i indicar l'existència d'un perill, etc.
- Forma geomètrica: Les formes, unides a un color predeterminat, ajuden a evitar inconvenients que té qui no percep bé els colors.
- Símbols: Com a complement a les dues anteriors, s'empren símbols a l'interior de la forma geomètrica.

El RD 485/1997 ensenya els diferents senyals: de prohibició, perill, obligació o informació.

RISC DE CAIGUDES

Els accidents per caiguda de persones poden classificar-se en dos grans grups: caigudes al mateix nivell, i caigudes de diferent nivell o d'altura.

Les caigudes al mateix nivell produeixen més accidents que les caigudes de diferent nivell o des d'altura, però aquestes últimes tenen conseqüències més greus.

Caigudes al mateix nivell

L'accident per caiguda al mateix nivell es produeix quan la persona cau a terra perquè s'ha entrebancat, perquè l'han empentat o relliscat, etc.

Tot i no donar tanta importància a les caigudes al mateix nivell, ja que les conseqüències no són tan greus com les caigudes des d'altura, sí que en canvi són origen de molts accidents greus.

Es poden produir per:

- Els terres bruts o relliscosos.
- Els obstacles en llocs de pas o accessos.
- La falta de llum o deficient il·luminació.
- Els terres irregulars o amb obertures.

Un exemple d'això seria el d'un treballador que rellisca al terra d'una cuina, i que porta una eina tallant a la mà o que cau a prop de la porta d'un forn que crema.

Per evitar aquest tipus de caigudes, és bàsic mantenir un bon ordre i una bona neteja dels locals. Cal mantenir nets i endreçats els llocs de treball i les zones de pas, i eliminar la més mínima taca d'oli, de greix. Eixugar els mosaics i terres, i retirar els dissolvents i els objectes que poguessin haver-hi escampats en un instant, etc. En concret, es recomana:

- Caminar proveïts de calçat antilliscant, a poc a poc, sense córrer.
- Eliminar els obstacles dels passadissos i de les escales (objectes o peces abandonats, caixes mal desades...).
- Les zones de circulació de treballadors i clients (passadissos, sales i escales) han d'estar lliures de brutícia i d'obstacles amb què es pogués ensopegar.
- Arreglar de seguida els terres que no estiguin en prou condicions (rajoles aixecades, moquetes desenganxades, etc.).
- Triar els terres adequats, molts són relliscosos, sobretot quan el material amb què estan fets (marbre, pedra, plàstics, etc.) no absorbeix les ceros o els greixos.
- Escollir el terra de les cuines amb materials antilliscants no absorbents i dotar-los d'una



inclinació que permeti l'evacuació d'aigua i líquids.

- Netejar els vessaments i els greixos amb productes que desengreixin.
- Per evitar caigudes, s'ha de mirar sempre en la mateixa direcció per on es camina i circular no anar més de pressa del compte. És imprudent córrer sobre superfícies rellescues o rampes.
- Col·locar barreres o avisos de precaució quan s'estigui netejant una zona concreta.
- Calçar-se bé també ajuda a evitar caigudes al mateix nivell (calçat antilliscant i amb els cordons lligats (mai amb les sabates o sabatilles descordades).

Caigudes de diferent nivell o d'altura

Aquest tipus d'accident es produeix quan una persona cau fins a un nivell inferior respecte al que treballa (escala, caixa de furgoneta, etc.).

Es poden produir en:

- Escales.
- Altells o zones de treball elevades.
- Emmagatzematges elevats.
- Forats o obertures al terra.
- Diferents nivells a les àrees de treball.

Cal el manteniment i la inspecció de les instal·lacions per detectar condicions perilloses i corregir-les com més aviat millor.

Per evitar caigudes de diferent nivell cal tenir en compte aquestes indicacions:

- Mantenir les escales netes i eixutes.
- Per pujar o baixar per escales de mà, s'ha de fer sempre des del davant, agafant-se fort amb les dues mans. Si s'han de portar eines o altres estris, s'han de dur en bosses adequades penjades en bandolera.
- Si cal agafar un objecte fora de l'abast, s'ha de moure i desplaçar l'escala a una distància propera de l'objecte.
- Les escales han de portar en la part d'inferior uns tacs de goma antilliscants i uns dispositius d'enganxament en la superior.
- Verificar que l'escala no tingui desperfectes i que es repengi bé al terra (formant un angle de 75 graus amb l'horitzontal).
- Mai no es poden col·locar escales davant de portes; en obrir-se aquestes, poden provocar la caiguda de l'operari.



- Quan s'hagi d'arribar a agafar un objecte de més enlaire, s'ha de fer servir un equip adequat; mai no s'han d'utilitzar ni cadires ni calaixos, atès que incrementaria el risc de patir un accident molt evitable.
- Cal tapar i protegir tots els forats o totes les obertures que puguin suposar risc de caiguda (per exemple a l'hora d'introduir subministraments als soterranis).
- Cal utilitzar sistemes de protecció anticaiguda, sempre que hi hagi risc de caiguda a diferent nivell (sobretot en altures superiors a 2 metres).

RISC DE XOCS O COPS I ATRAPAMENTS

Els accidents gairebé sempre impliquen contactes inesperats entre persones i objectes, substàncies, o exposició a condicions ambientals anòmales. Sobre la base de l'experiència d'accidents ocorreguts, es poden donar unes recomanacions perquè no es repeteixin.

Xocs contra objectes

És el que es produeix quan un treballador/a entra en contacte amb un objecte, ja sigui fix o mòbil (màquina, canonada, porta, etc.), o en trepitjar qualsevol tipus d'objecte (caixa, envàs, deixalla, ampolles, etc.), sobretot en llocs on manca l'ordre i la neteja.

Un exemple d'accident d'aquesta classe és el d'un treballador de cuina que en passar es dona un cop contra un calaix obert; o servint el menjar rep un cop a la cara per un batent de la porta quan un altre cambrer circulava en sentit contrari; o el d'un cambrer que portava una safata plena, sense adonar-se que hi havia una ampolla per terra.

Atrapaments

Aquest tipus d'accidents es produeix quan una part del cos (o alguna peça de roba, els el cabell, etc.) queden enganxats per un objecte que sobresurt.

Exemples:

- Els pantalons queden enganxats per una cinta de metall o plàstic per a lligar una caixa.
- Un anell que s'enganxa en un embalatge mal fet o en males condicions.

En general aquests fets no causen directament lesions, encara que sí que en provoquen de forma indirecta: per exemple en enganxar-se uns pantalons, pot provocar que el treballador/a perdi l'equilibri, caigui a terra i prengui mal.

Un altre supòsit poden ser els accidents d'aquest tipus en què una persona resulta aixafada o atrapada entre un objecte en moviment i un altre de fix, o entre dos objectes en moviment.

Exemple: Xofer que en una vorera carrega maletes a un carretó per a entrar-les a l'autocar. Un segon carretó, a través d'una petita rampa, s'escapa de les mans de l'ajudant. Agafa embranzida i envesteix el xofer, qui resta empresonat contra l'autocar.

Un últim cas poden ser els accidents que es produeixen quan una persona resulta tancada a l'interior d'un dipòsit o una part del cos queda agafada en alguna obertura i no en pot sortir.

Exemple: treballador/a que neteja l'interior del tanc d'aigua per a casos d'emergència. Queda tancat en quedar bloquejada l'única sortida.

Molts d'aquests accidents passen perquè en el disseny no s'han tingut en compte les mesures de seguretat per a casos d'emergència. Cal que a les feines en llocs tancats, un dels dos treballadors quedi a l'exterior. També passen accidents per no haver verificat les condicions perilloses.

FERIDES, TALLS (O AMPUTACIONS)

Situacions o elements que poden causar aquests accidents:

- Màquines de tallar carn, trituradores, batedores de cuina, etc.
- Màquines d'alimentació manual.
- Estris de tall (ganivets, tallants, matxets, etc.).
- Rentar els ganivets a les piques o aigüeres, etc.
- Llaunes, envasos en general, vidres amb les vores que tallen, etc.





Per evitar fer-se talls s'han de controlar les superfícies tallants i prendre les mesures adients quan es facin servir:

- Eines de mà (ganivets, punxons, ganxos, destrals i tisores).
- Màquines auxiliars (màquines de tallar embotits, màquines de picar carn, etc.) .
- Vores tallants (xapa, llaunes de conserva, envasos de vidre, etc.).

Els ganivets són la causa de més accidents. Es produeixen talls a la mà o al braç oposat al que es té el ganivet, però també hi poden haver greus ferides durant el desossat, com és el tall de les venes femorals.

Per treballar segur, els ganivets i la mola han de portar mànec de seguretat. Han d'estar ben esmolats. S'han de transportar desats i estar dins una funda (en barres magnètiques o suports per a ganivets).

A més, cal:

- Fer els talls pel cantó bo.
- Posar-se els equips de protecció individual adients a cada operació.
- Utilitzar les màquines d'acord amb les instruccions del fabricant.
- Treballar amb la part tallant de la maquinària, protegida amb resguards.
- Fer que només les persones designades utilitzin els estris i/o màquines. Aquestes persones han de ser informades dels perills i han d'haver rebut aprenentatge del maneig i neteja de cada eina.

CONTACTE TÈRMIC I CREMADES

Aquestes són les situacions o els elements possibles:

- Recipients de cuina.
- Fregidores, forns, fogons.
- Esquitxos d'oli i altres líquids a altes temperatures i vapors.
- Flames o superfícies calentes.
- Focs.

Cal adoptar, entre d'altres, les precaucions següents:

- No omplir els recipients fins dalt.
- Comprovar el termòstat de la fregidora abans de ficar-hi els aliments.

- Col·locar els mànecs dels recipients cap a la banda dels fogons, que no surtin cap enfora a la zona de treball.
- Canviar l'oli en fred.
- Usar utensilis adequats per a transportar objectes calents, avisant que circulem.
- Utilitzar equips de protecció individual (manyoples, davantals, pantalles).
- No escalfar al forn cap vaixella expressa, que no sigui de material per a posar al forn.
- Etc.

INCENDIS

Els locals del sector de l'hostaleria contenen una gran quantitat de material combustible: sòlids (caixes, papers, draps, etc.), líquids inflamables, greixos i vapors que poden calar foc.

S'han de considerar aquestes precaucions:

- Netejar sovint les campanes d'extracció.
- Mantenir els draps de cuina allunyats dels fogons.
- No utilitzar aigua per sufocar un foc provocat per l'oli.
- No sobrecarregar els endolls.
- Revisar periòdicament les instal·lacions de gas, electricitat, etc.
- Disposar de mitjans d'extinció adequats i específics.
- Etc.





El personal s'ha de posar roba neta per a treballar. La roba bruta xopa d'oli o de productes inflamables poden agreujar les cremades en cas d'incendi.

Molts incendis no han pogut ser sufocats a temps perquè el personal no estava prou format sense saber actuar davant de la situació.

Abans que ocorri un incendi tothom ha de conèixer on són els extintors i les mànegues, etc., i saber les classes que hi ha d'extintors i per a què serveix cadascun d'ells.

Quan es produeix l'incendi, la persona que el descobreix ha d'accionar l'alarma i posar-se a disposició del responsable.

Una vegada extingit el foc, han de començar les tasques de salvament i neteja. Cal no oblidar d'informar als responsables de quins són els extintors que s'han buidat o s'han fet servir en l'extinció del foc, per garantir que els tornin a carregar i tenir-los a punt.

RISC PER EXPOSICIÓ A CONTAMINANTS BIOLÒGICS

Els agents biològics són microorganismes (virus, bacteris, fongs, ...) i agents paràsits interns humans que poden originar infecció, al·lèrgia o toxicitat.

El RD 664/1997, de 12 de maig, adaptat per Ordre de 25 de març de 1998, se centra en la protecció de la salut i seguretat dels treballadors contra els riscos relacionats amb els agents biològics durant el treball.

En l'àmbit de l'hostaleria, els treballadors poden entrar en contacte, sense voler, amb aquests agents, en activitats com:

- Manipulació d'aliments.
- Manipulació de restes en les papereres o serveis higiènics.
- Manteniment i neteja de filtres d'aire condicionat.
- Manteniment de jardins en contacte amb terra o aigua en aerosol.

De l'exposició, sense mesures preventives adients, en poden derivar malalties infeccioses com la zoonosi o trastorns de tipus al·lèrgic que poden afectar el sistema respiratori o la pell.

Aquests contaminants poden penetrar a l'organisme humà a través de l'aparell respiratori (inhalació ex.: legionel·la); l'aparell digestiu (bevent o menjant ex.: anisakis); per la pell o les ungles (ex.: càndida) i per les ferides obertes per objectes de tall o punxants.

Medidas preventivas

- Neteja i desinfecció.
- Ús d'equips de protecció individual (EPI) com guants, pantalles o mascaretes.
- Formació als treballadors en procediments de treball i manipulació d'aliments.
- Instal·lacions dissenyades per facilitar les mesures higièniques, com per exemple ús de pintures antifongs a les parets i sostres, instal·lació de mosquiteres i paranyes per a insectes, aïllament de la zona de manipulació d'aliments, etc.
- Ventilació dels locals i ús d'extracció localitzada.
- Utilització de mitjans segurs per a la recollida, emmagatzematge i eliminació de residus.



RISC PER EXPOSICIÓ A CONTAMINANTS FÍSICS

Es defineix com agents físics aquelles manifestacions de l'energia que poden causar danys a les persones. Poden ser d'energia mecànica, que es presenten en forma de soroll i vibracions o calorífica, en forma de fred o calor.

El soroll

A l'entorn laboral existeixen sorolls i vibracions que poden arribar a ser alts, per bé que no poden ser del tot eliminables. Però sí que cal mantenir sota uns límits que garanteixin la integritat de les persones.

El RD 286/2006, de 10 de març, es refereix a la protecció dels treballadors enfront dels riscos derivats de l'exposició al soroll a la feina. Es defineix per soroll el so no desitjat, molest i intempestiu, sensació sonora desagradable que en determinades situacions pot causar alteracions físiques i psíquiques.

Els dos paràmetres que permeten classificar els sorolls són la freqüència i la intensitat. La freqüència es mesura en Hertz, Hz, o cicles per segon. La intensitat es mesura en decibels de l'escala A, dB(A).

Hi ha zones en hotels i restaurants que poden arribar a un alt nivell de soroll:

- La cuina i bugaderia, quan funcionen determinades màquines alhora.
- Les sales d'instal·lacions tècniques: calderes, maquinària dels ascensors, etc.



Però, quins efectes té l'exposició al soroll? Una exposició llarga a nivells elevats i continus causa freqüentment lesions auditives que solen manifestar-se passat cert temps i que poden arribar a produir sordesa.

També els sorolls d'impacte o de curta durada però de molt alta intensitat (cops, detonacions) poden causar en un moment donat certes lesions auditives greus, com el trencament del timpà.

La pèrdua d'audició no és l'únic efecte del soroll sobre l'organisme. Pot afectar també el sistema circulatori, disminuir l'activitat dels òrgans digestius i accelerar el metabolisme, provocar trastorns del son, augment de la tensió muscular, irritabilitat, fatiga psíquica...

Tots aquests trastorns disminueixen la capacitat de la persona i poden ser, per tant, causa d'accidents.

Per lluitar contra el soroll es poden prendre moltes i diverses mesures. Les agrupem en tres blocs, segons l'ordre en què s'ha de procedir:

1. Actuar sobre el focus emissor: Es tracta de reduir el soroll en el seu origen, ja sigui adquirint màquines o equips que no generin tant soroll o modificant els existents.
2. Impedir o posar dificultats a la propagació del soroll, ja sigui aïllant la màquina o l'operador/a.
3. Utilitzar equips de protecció auditius (taps, auriculars, etc.).

El RD 286/2006 especifica una sèrie de mesures a desenvolupar per reduir el soroll als centres de treball i, en particular, recomana tenir presents els sorolls continus superiors a 87 dB(A), i els sorolls d'impacte superiors a 140 dB(C), valors màxims d'exposició que en cap cas es poden sobrepassar.

La calor i el fred

La temperatura interna del cos humà és de 37°C aproximadament. Una temperatura més freda o calenta no afavoreix la salut ni és bona per treballar.

Entre els efectes de l'exposició a ambients molt freds destaquen com més importants la hipotèrmia o baixada excessiva de temperatura corporal, i la congelació. Per protegir els treballadors contra els efectes del fred, cal escalfar adequadament els locals de treball fins a aconseguir la temperatura correcta.

En llocs o locals de treball on no es puguin evitar les baixes temperatures (magatzems frigorífics, càrrega i descàrrega de camions, en exteriors), els treballadors han de portar roba, guants, calçat i per abrigar-se bé.

En llocs o locals de treball molt calorosos, un dels seus efectes més freqüents és l'estrès tèrmic. És una situació de risc físic produït per una acumulació excessiva de calor al cos. Com més alta és la temperatura ambient, més ràpid treballa el cor, i fa que es produeixi una acceleració del pols, es notin enrampades, fatiga i esgotament.

D'altra banda, la transpiració excessiva pot produir deshidratació. Es necessari fer reposició de la pèrdua d'aigua ingerint tot sovint líquids no alcohòlics (aigua o refrescos).

L'estrès tèrmic es pot prevenir amb el condicionament dels locals tot aconseguir uns nivells de temperatura i humitat adequats, amb bona ventilació i renovació d'aire. També establint pauses i amb una protecció correcta respecte a la calor radiant.

Quan no es pugui reduir la temperatura ambient, s'han d'establir períodes de descans en recintes climatitzats. També la higiene personal és important: la pell ha d'estar sempre neta per facilitar la transpiració.

L'aigua i la humitat

En l'àmbit de l'hostaleria l'aigua s'usa en moltes activitats, com a matèria primera a la cuina o al restaurant, per rentar tot tipus d'aliments, eliminar residus, rentar plats i olles, rentar roba, fregar a terra, per la higiene personal, etc.

Com que la llista és molt llarga, es poden agrupar les activitats en:

- Les que fan servir directament aigua, per exemple, neteja de verdures, en què cal posar-se guants.
- Les que fan servir aigua amb alguna substància química, per exemple, aigua amb sabó o amb lleixiu, on, a més dels guants adequats pot ser necessari algun tipus de protecció respiratòria.
- Les que es fan en ambients humits, per exemple, en cambres frigorífiques o bugaderies, on hi ha el terra que patina, on ha d'haver-hi bona ventilació.

RISC PER EXPOSICIÓ A CONTAMINANTS QUÍMICS

Per raó de l'avenç en tecnologia, és freqüent l'ús de substàncies químiques, a la indústria o altres activitats professionals, com en la vida privada de la gent. Moltes d'aquestes substàncies no són inofensives, i per això cal adoptar mesures de protecció per evitar-ne possibles conseqüències nocives.

El RD 374/2001, de 6 d'abril, es refereix a la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors contra els riscos relacionats amb els agents químics a la feina. L'esmentat decret defineix els agents químics, com elements o compostos químics, sols o mesclats, en estat natural o elaborat, utilitzat o abocat com a residu en una activitat laboral, i que s'hagi elaborat o no de manera intencional, i s'hagi comercialitzat o no.

Aquests agents poden estar presents en l'ambient en tres estats diferents: sòlid, líquid i gasós.

Sòlids: es poden trobar en forma de pols i fums (són partícules sòlides formades per condensació, procedents de la fusió dels metalls, de serrar certes matèries, etc.). A més, poden entrar en contacte amb la pell o els ulls, la pols pot estar en suspensió en l'aire i ser inhalats, de manera que, segons la grandària de les partícules, fins i tot poden arribar a entrar als pulmons.

Líquids: poden entrar en contacte amb la pell i les mucoses, però, a més, els líquids poden estar en forma d'aerosols (partícules líquides en suspensió en l'aire), les quals es poden inhalar. Els líquids també apareixen en forma de boires (partícules líquides en l'aire per condensació d'un

líquid). Poden afectar la pell i les mucoses, i ser inhalades.

Gasos: els gasos són substàncies que es presenten com a tals a la temperatura i pressió normals. Els vapors representen la fase gasosa d'una substància que és líquida a temperatura i pressió normals, com per exemple els dissolvents.

Vies d'entrada a l'organisme

Les substàncies o contaminants químics poden penetrar a l'organisme a través de les vies respiratòria, dèrmica, digestiva i parenteral.

La respiratòria, és la via d'entrada del contaminant més freqüent en el mitjà laboral (pols, fums, gasos, vapors o aerosols) i es produeix per inhalació, en respirar l'aire contaminat per la boca o el nas.

La primera mesura preventiva ha de passar per instal·lar sistemes de captació dels contaminants químics, per mantenir una atmosfera de treball neta. Com a últim recurs, s'han de proporcionar als treballadors màscares de protecció respiratòria adequades a cada tipus de contaminant químic.



La via dèrmica (a través de la pell) és la ruta de penetració de moltes substàncies que són capaces de travessar la pell no protegida (absorció cutània), sense causar erosions o alteracions notables, i incorporar-se a la sang, per després distribuir-se per tot el cos.

Per protegir els treballadors contra l'entrada d'agents químics a través d'aquesta via, s'han d'usar guants i roba de protecció adequades, procurant exposar al contaminant la mínima superfície de pell possible.

La via digestiva (ingestió o absorció oral) és a través de la boca, esòfag, estómac i intestí. Aquestes intoxicacions són, en molts casos, conseqüència de comportaments imprudents, com per exemple, transvasar un producte amb una pipeta aspirant amb la boca; menjar, beure o fumar amb les mans impregnades de substàncies nocives sense haver-se-les rentades abans; envasar substàncies nocives en ampolles de begudes, recipients per a aliments, etc., que poden induir a errors a un mateix o a altres persones.

La via parenteral és la via de penetració directa del contaminant al cos, a través de nafres, ferides, llagues, etc. És un tipus de penetració molt greu, per això cal netejar, guarir i protegir adequadament qualsevol punxada, o tall, sobretot quan es treballa amb productes contaminants.

Efectes sobre les persones

Atès que els agents químics difereixen en les seves propietats físiques i químiques, també els efectes que produeixen són diferents i d'importància variable, des d'una simple irritació dels ulls i mucoses, fins al càncer. També es caracteritzen aquests efectes perquè es poden manifestar molt temps després d'haver cessat l'exposició, com el cas del càncer.

Igualment es pot considerar el risc per productes de neteja (contaminants químics).

Durant les feines de neteja els treballadors poden estar exposats a substàncies càustiques, corrosives i irritants. Cal llegir bé les instruccions d'ús, exigir un etiquetatge correcte i utilitzar guants de goma.

RISCOS ERGONÒMICS

La càrrega física és el conjunt de requeriments físics a què es veu sotmesa la persona durant la seva jornada laboral. Per estudiar la càrrega física es té en compte: l'esforç físic, la postura de treball i la manipulació manual de les càrregues.

Per poder determinar el grau de sobrecàrrega física d'un treball se solen emprar dos criteris: el consum energètic i el ritme cardíac. Com més gran siguin els valors de tots dos criteris, més penosa és la tasca.

Al llarg de la jornada, per al desenvolupament de les tasques, el personal d'hostaleria adopta postures no sempre bones ni adequades. Amb el pas del temps poden arribar a originar alteracions circulatòries i lesions musculoesquelètiques. Les tasques amb postures forçades impliquen sobretot el tronc, els braços i les cames. La manipulació manual de càrregues pot presentar un risc dorsolumbar, si no es fa correctament.

La postura al treball

Per evitar, en la mesura del possible, els problemes inherents al treball a peu dret, cal respectar aquests principis:

- Mantenir una actitud corporal correcta, amb la columna vertebral en posició adequada.
- El pla de treball ha d'estar a nivell dels colzes de l'operari, en termes generals, si bé es pot canviar depenent de les característiques de la feina.
- Per a una feina de precisió, el pla pot estar situat lleugerament més alt que els colzes, per tal de poder disminuir el treball estàtic dels braços.
- Si per contra els braços han de fer esforços, és convenient baixar el nivell del pla; així l'angle de flexió del braç serà superior a 90°, cosa que permet fer més força muscular.
- L'operari ha de poder acostar-se al pla de treball, tot mantenint el cos alçat. En aquest sentit, cal que en la part inferior del banc o de la taula de treball hi hagi un buit on poder fer entrar els peus.





Llocs de treball amb seient

La posició de seure elimina alguns inconvenients que presenta la posició de treballar dret. Tanmateix, també cal tenir una actitud corporal correcta.

S'ha de tenir la cadira de treball ben regulada, amb el tronc recte i amb l'esquena recolzada en el respall.

L'altura de la cadira ha d'estar regulada per a les mides de cadascú: assegut correctament sobre el pla del seient, amb l'esquena recolzada, els colzes han de quedar aproximadament a l'altura de la superfície de treball; les cuixes, horitzontals i les cames verticals. En aquesta posició, amb les cames flexionades en angle recte, els peus han de poder descansar tocant a terra. Si no hi arriben, caldrà utilitzar un reposapeus o una banqueta de suport.

Per evitar flexions excessives i innecessàries del tronc endavant, s'ha d'acostar la cadira a la taula de treball i posar a la vora els elements que s'utilitzin més sovint, per a tenir-les més a mà i facilitar-ne l'ús.

Postures prolongades, ja sigui assegut o dret, poden resultar fatigants si no es relaxen els músculs posturals. Cal anar alternant les postures.

Elevació i manipulació de càrregues a mà

La càrrega i el transport manual de materials és una tasca molt freqüent que produeix un gran nombre de lesions. El RD 487/1997, de 14 d'abril, tracta sobre les disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la manipulació manual d'aquelles càrregues que comportin riscos, en particular dorsolumbars, als treballadors.

Les mesures preventives que s'han de seguir per reduir el risc d'accident en aquest tipus de labors són:

- Treballar amb un mètode segur.
- Utilitzar, sempre que sigui possible, mitjans mecànics en comptes de manuals.



- Seleccionar i formar el personal.
- Usar proteccions (guants, botes, casc, etc.).

Tècnica segura d'aixecament: Poden evitar-se lesions doloroses i costoses si s'aixequen els pesos tal com ho fan els atletes entrenats i els treballadors especialitzats.

L'aixecador se situa en posició estable, a la gatzoneta, amb les cames lleugerament separades, i amb la càrrega a prop del cos. Abans d'aixecar-la, manté l'esquena recta (sostenint la columna amb la tensió dels músculs d'esquena i ventre. En l'aixecament, en primer lloc es fa una extensió de cames, i després, redreça la part superior del cos.

Tècnica segura per aguantar i transportar pesos: El treball muscular per aguantar el cos carregat és inferior com més dreta estigui la posició del cos. D'una manera vertical, una persona pot transportar sense lesionar-se, a llargues distàncies, pesos ben col·locats.

El consum d'energia és mínim si es transporten els pesos sobre les espatlles i utilitzant el mètode de balança o jou. Aquest consum augmenta en un 10% si el transport es fa amb els braços avall, paral·lels a les cames; en un 20% amb el pes a l'esquena; en un 40% amb la càrrega als malucs, i en un 70% si es fa aguantar al ventre.

Les regles que es recomanen per subjectar i transportar pesos de manera segura són:

- Portar el pes amb l'esquena recta.
- Repartir el pes simètricament.
- Suportar el pes amb tot l'esquelet.
- Acostar el pes al cos.
- Fer rodar o lliscar el pes si és possible o quan calgui.
- Utilitzar mitjans auxiliars (carros, carretons, etc.).

Posició de les mans:

Se subjecta el pes de manera segura agafant-lo amb les mans (palmells) i les falanges dels dits, per tal com suposa menor esforç que si fem servir tan sols la punta dels dits. Cas en què es manipulin càrregues punxants o tallants, cal usar sempre els guants de seguretat.

Si és possible, els braços han de treballar a tracció simple, estirats i mantenint el pes suspès i no aixecar-lo.

Procurar que la càrrega no ens impedeixi la visibilitat a l'hora de desplaçar-nos.

Els peus han d'estar separats, l'un més endavant que l'altre, apuntant en la direcció que es pretén anar, i s'han d'evitar girs o torsions del cos els quals podrien resultar perillosos.

El treball amb pantalles de dades

En el sector hostaler la informàtica exerceix un paper molt important, tant en tasques de servei directe al client (reserves, facturació, etc.), com en tasques purament administratives.

El RD 488/1997, de 14 d'abril, que regula el treball amb equips que inclouen pantalles de visualització, estableix l'obligatorietat inicial de valorar els riscos (vista, problemes físics i de càrrega mental, així com el seu efecte combinat).

L'avaluació ha de tenir en compte aquests aspectes:

- Temps mitjà d'ocupació diari de l'equip.
- Temps màxim d'atenció contínua a la pantalla requerit per a la tasca habitual.
- Grau d'atenció que exigeixi aquesta tasca.

En funció dels resultats d'aquesta valoració l'empresa ha d'adoptar mesures per eliminar o reduir el risc. El RD facilita algunes indicacions sobre l'equip (pantalla, teclat, taules i seient), l'entorn (espai, il·luminació, reflexos i enlluernaments, soroll, calor i emissions radioelèctriques) i sobre la interconnexió ordinador/persona.

El treball amb pantalles pot causar fatiga als ulls, sobretot quan les condicions d'il·luminació són defectuoses o la pantalla llambreja o s'hi reflecteixen efectes lluent, etc. Els signes de fatiga solen ser el llagimeig, la coïssor d'ulls, la hipersensibilitat a la llum, etc. i en molts casos són conseqüències evitables, només emprant una il·luminació ambient convenient.

RISCOS PSICOSOCIALS

La càrrega de treball

Es defineix la càrrega mental com el nivell d'activitat mental necessari per a desenvolupar la feina.

Pot passar que la feina exigeixi dur a terme tasques simultànies, nivells alts de concentració, o, fins i tot, activitats de memorització. Totes aquestes labors poden revertir en situacions en què es arribin a donar-se nivells alts de càrrega mental.

Els factors que determinen la càrrega mental són tres:

- El temps, ja que la seva durada pot dificultar l'execució de les tasques.
- La informació, en funció de la quantitat, la complexitat i el nombre de decisions que s'han de prendre.
- L'atenció, en funció del nivell necessari per al desenvolupament de la tasca i la seva durada continuada.

Però no es pot oblidar que, a més de la tasca a fer, hi poden haver altres factors personals aliens al món laboral i als de l'organització de l'empresa, que incideixin en la càrrega mental. Finalment, no tots els treballadors compten amb les mateixes capacitats per enfrontar-se a les sol·licituds i

exigències laborals. La càrrega mental s'avalua mitjançant la valoració de:

- La quantitat i la qualitat de la feina feta.
- Els aspectes fisiològics.
- Els indicadors de comportament de l'operari/ària.

És millor fer pauses freqüents, per curtes que siguin, que no pas treballar de forma ininterrompuda durant períodes de temps llargs amb una pausa més perllongada.



La fatiga

Descrivim la fatiga com la disminució de la capacitat física i mental d'un treballador/a, després d'haver realitzat una tasca durant un temps determinat.

Síntomes de la fatiga

Els símptomes de la fatiga inclouen cansament, avorriment i falta de motivació per la feina.

Quan a conseqüència de l'activitat laboral, fetes les pauses corresponents, el treballador/a se sent cansat i no es recupera descansant, es pot considerar que possiblement pateix fatiga, sobretot si presenta aquesta simptomatologia: mal de cap, mareig, insomni i irritabilitat.

Com prevenir l'aparició de la fatiga

- Fer pauses amb la freqüència i durada necessàries, en funció de les característiques de la tasca (monotonia, rapidesa, esforç físic o mental, complexitat).
- Intentar reduir la càrrega de treball en torn de nit, especialment entre les 3 i les 6, temps en què és més difícil per a l'organisme mantenir el nivell adequat de vigília. Per recuperar-se de la fatiga diària s'han de dormir cap a 7 hores.
- Sempre que s'introdueixin canvis tecnològics a l'empresa, s'ha de preveure un temps d'adaptació per al treballador/a.

L'estrès

L'estrès és una reacció de l'organisme en la qual entren en joc diversos mecanismes de defensa per fer front a una situació que es percep com una amenaça. És la pressió que exerceixen factors externs relatius a l'ambient físic i social que envolta les persones.

Tothom està sotmès d'una manera o altra a cert nivell estrès, fins i tot podríem dir que és bo tenir un cert nivell d'estrès per poder afrontar diferents situacions de la vida quotidiana. Perquè una situació sigui considerada com estressant ha d'incloure un o més dels elements següents:

- Novetat: una situació nova abans no experimentada.
- Imprevisibilitat: una situació que no es podia preveure que es donés.
- Amenaça a l'autoestima: una situació que posi en qüestió la pròpia competència com a persona.
- Sensació de control: una situació en què es percep que no hi ha cap o poc control.

Com més elements contingui la situació, més és el nivell d'estrès que pot generar-se.

Habitualment, convivim amb cert nivell d'estrès sense que apareguin els seus efectes nocius, però quan la pressió del mitjà sobrepassa la capacitat d'adaptació del subjecte apareixen els efectes indesitjables de l'estrès: mal humor, irritabilitat, inquietud, nerviosisme, tristesa, angoixa, ansietat, depressió i, fins i tot, malalties psicosomàtiques com l'infart, la hipertensió, indigestió, úlcera gastroduodenal, diabetis, disfuncions premenstruals, impotència, asma, tos, dificultats respiratòries, mal d'esquena o al coll, migranya, artritis, èczemes, psoriasi, caiguda de cabell, entre altres. És realment àmplia la llista de malalties relacionades amb l'estrès.

Si no es controla, l'estrès pot produir trastorns prou greus com per obstaculitzar les activitats quotidianes i propiciar també accidents laborals.

Els canvis nombrosos o massa apressats, difícils d'assimilar, provoquen sovint un estrès important. Per exemple, la mort d'algun familiar, que se t'allunyi un amic, una separació matrimonial o un divorci, etc., o problemes econòmics, malalties o accidents d'un mateix o d'algun familiar; canvis personals (responsabilitats familiars, embaràs, etc.) o la jubilació (temps lliure i oci forçós, reducció d'ingressos), tots ells poden ser factors generadors d'estrès. I, per descomptat, també hi entren els problemes de la feina o canvi d'ocupació, els quals poden ocasionar situacions estressants.

Des del punt de vista laboral es pot definir l'estrès com la resposta fisiològica, psicològica i de comportament de la persona, que s'associa a la seva percepció negativa de manca de recursos o habilitats per afrontar les demandes laborals, de manera equilibrada, amb el seu desenvolupament personal i laboral.

Als factors capaços de generar la resposta d'estrès se'ls denomina estressors i aquests en l'àmbit laboral poden classificar-se en tres grans grups:

- **Físics:** determinades condicions higièniques (contaminants químics, temperatura, soroll, il·luminació inadequades) i de seguretat (ordre i neteja, màquines en mal estat) dels llocs de treball són situacions que poden provocar resposta d'estrès.
- **Personals:** determinades característiques de les persones condicionen la resposta d'estrès cap a un augment o una disminució (patrons de conducta: A, B i C, personalitat resistent, tolerància a la frustració, etc.).
- **Organitzacionals:** factors relatius a les condicions psicosocials del treball poden ser generadores d'estrès laboral:
 - Contingut del treball
 - Carrega de treball
 - Relacions interpersonals
 - Participació i control
 - Rol i funcions
 - Etc.

Com a resultat de l'estrès excessiu poden aparèixer en la persona diferents efectes sobre la salut, com les alteracions emocionals (ansietat i depressió), alteracions cognitives (memòria i raonament), alteracions del comportament (alcohol i drogues) i alteracions psicosomàtiques (úlceres, dermatitis, etc.)

També l'estrès produeix efectes no desitjats per a l'empresa com: augments de la sinistralitat, conflictes entre el personal, augment de l'absentisme, baixa productivitat, etc.

Per manejar l'estrès laboral, per tant, cal establir millores a nivell organitzatiu, necessàries a nivell empresarial, a més d'anar acompanyades per estratègies individuals que ajudin les persones a mantenir l'estrès en límits raonables:

- Establir relacions de suport social.
- Fer exercici amb regularitat: nedar, caminar, bicicleta, córrer...
- Planificar la feina: l'estrès i l'ansietat augmenten quan la feina sembla no tenir fi.
- Fer pauses.
- Aprendre a descansar.
- Ser positiu i realista.



EQUIPS DE TREBALL I INSTAL·LACIONS

El RD 1215/1997, de 18 de juliol, i les seves modificacions, estableix les disposicions mínimes de seguretat i salut per a la utilització d'equips de treball per part dels treballadors. A l'efecte d'aquest RD es considera com a equip de treball qualsevol màquina, aparell, instrument o instal·lació que es fa servir per treballar.

EQUIPS DE TREBALL

Eines manuals

L'ús inadequat de les eines manuals pot originar accidents que són evitables si es tenen en compte aquestes recomanacions:

- Cal utilitzar estris de bona qualitat i ben dissenyats, que tinguin la duresa apropiada.
- Utilitzar l'eina adequada per a cada feina i només per a la funció per a la qual ha estat dissenyada.
- No utilitzar, per exemple, els ganivets per tornavis, ni les alicates per martell, etc.
- Abans d'utilitzar les eines, cal verificar-ne l'estat.
- Mantenir les eines netes i en bon estat. Si no hi estan, posar-ho en coneixement de l'encarregat perquè les arregli o canviï.



- Transportar-les de forma segura en fundes per a protegir-se de talls i per evitar punxar-se i quan no es facin servir s'han d'endreçar bé, en llocs nets i segurs.

Eines de tall

Cal tenir en compte tot això per evitar prendre mal.

- Per escollir l'utensili de tall cal tenir en compte el material que s'ha de tallar, la fulla del tall: per a tall gruixuts o fins i que les fulles estiguin ben esmolades per a tallar bé.
- Els ganivets han d'anar proveïts d'alguna protecció al mànec, de manera que s'eviti que la mà pugui lliscar-se fins a la fulla tallant.
- No s'han d'utilitzar ganivets que tinguin els mànecs asclats, estellats o amb la fulla i el mànec desenganxats.
- Els ganivets s'han de transportar en estoigs o fundes; mai solts i sense proteccions dins les butxaques de treball.
- És convenient emprar guants i davantals de malla per a protegir mans, braços i cos.
- No es poden deixar ganivets abandonats en llocs que puguin caure o en què un pugui ensopegar. Quan no es facin servir, s'han de desar tot protegint la fulla.
- Els ganivets i utensilis de tall necessiten ser afilats tot sovint.

Màquines i equips especials

Depenent de l'activitat, funció i grandària, els establiments usen diverses màquines i aparells:

- Màquines de cuina: picadora de carn, màquina de tallar el pa, màquina de tallar pernil i embotits, molinet de cafè, peladora de patates, aparell de tallar verdures, de pastar, etc.
- Màquines de bugaderia: màquines de rentar, assecadores, planxes elèctriques.

Aquestes són algunes mesures generals de seguretat sobre aquests equips.

S'han de donar instruccions als treballadors sobre la manera de fer servir bé les màquines, sobre els elements de protecció de què disposen i sobre els equips de protecció individual que han de posar-se.

Com que la majoria de màquines tenen elements i moviments giratoris, cal fixar-les a terra o a la taula de treball per collar-les i no es desplacin.

Els equips amb motors elèctrics han de disposar d'algun dispositiu de seguretat (interruptor magnetotèrmic, diferencial o fusibles) que limitin les conseqüències d'un possible funcionament incorrecte de l'equip. Les preses de corrent han de portar terres.

També han de disposar de protectors a les zones que presentin riscos d'atrapament per gir d'elements, així com de pantalles de protecció contra projeccions de sòlids o de fluids. El fet d'eliminar el protector o la pantalla ha d'aturar en sec la màquina.

Quan s'hagin de fer operacions de neteja, cal tancar l'aparell o desconnectar l'endoll.

INSTAL·LACIONS

Instal·lacions elèctriques

Les característiques, la forma d'utilització i el manteniment de les instal·lacions elèctriques en els llocs de treball, així com les tècniques i els procediments per treballar en les esmentades instal·lacions i a la vora, estan regulades pel RD 614/2001, de 8 de juny.

La seguretat del personal depèn en primera instància d'una tria adequada del material electromecànic, en funció de les condicions d'utilització.

La majoria de les màquines electromecàniques utilitzades en el sector pertanyen a la classe II. Les intensitats de corrent més sovint utilitzades varien, des de pocs ampers per a les aspiradores portàtils o fins a 60 o 70 ampers per a les grans màquines estàtiques, com per exemple els motors dels ascensors.

Per a l'ús de les màquines elèctriques s'han de seguir aquestes recomanacions:

Abans de la connexió

Sempre s'ha de comprovar:

- L'estat del cable d'alimentació (danys en l'aïllament).
- Les obertures de ventilació de la màquina, que han d'estar netes i buides.
- L'estat de la presa de corrent i de l'interruptor.
- L'elecció correcta i el bon estat del cable connector.

Connexió

Les màquines s'han de connectar un quadre elèctric que disposi com a mínim d'un interruptor diferencial d'alta sensibilitat i de dispositius de protecció contra sobre intensitats (interruptors automàtics o fusibles).

Avisar l'encarregat si es detecten:

- Espurnes i arcs elèctrics.
- Sensació de descàrrega.
- Olors anòmales.

- Escalfament anormal de la màquina.

Les màquines que presentin o produeixin efectes com els esmentats han de ser substituïdes.

A vegades, en tasques de cuina o altres llocs humits, utilitzant equips que van amb energia elèctrica, l'operari té les mans o els peus molls o la roba humitejada, la qual cosa té el risc de descàrrega elèctrica.

Les possibles situacions o elements que poden provocar una descàrrega són:



- Líquids a prop de quadres elèctrics.
- Connexions inadequades.
- Endolls espatllats o a prop d'aigüeres.
- Cables deteriorats.
- Etc.

Recomanacions:

- Allunyar els cables i les connexions de les zones de treball i de pas.
- Comprovar l'estat de cables, dels endolls i dels aparells elèctrics.
- Utilitzar cables d'alimentació que estiguin ben aïllats i no espatllats.
- No sobrecarregar la instal·lació elèctrica.
- Evitar l'ús de lladres (connectors múltiples).
- No abocar líquids a la vora de preses de corrent, d'aparells o de quadres elèctrics.
- Desconnectar els equips abans de netejar-los o de canviar algun component (fulles, filtres...)



- No tibar el cable per desendollar els aparells elèctrics.
- Mantenir nets de greix els endolls i les bases de l'endoll.
- En acabar la jornada, desconnectar tots els aparells elèctrics de la xarxa.
- Etc.



Altres instal·lacions

El sector hostaler fa servir molts elements i instal·lacions tècniques, com:

- Instal·lacions frigorífiques.
- Instal·lacions de calefacció, climatització i aigua calenta sanitària.
- Aparells d'elevació.
- Instal·lacions de protecció contra incendis.
- Instal·lacions tèrmiques.
- Recipients a pressió.
- Magatzems de combustibles gasosos o líquids.
- Xarxes de distribució de combustibles.

És una mesura de seguretat important, així com una exigència normativa, que el funcionament, el manteniment i les revisions de tots aquests elements i instal·lacions es dugui a terme d'acord amb el que disposen els reglaments corresponents.

ÚS D'EQUIPS DE PROTECCIÓ INDIVIDUAL

Els equips de protecció individual s'han de fer servir quan existeixin riscos per a la seguretat o la salut dels treballadors, els quals no s'hagin pogut evitar o limitar prou amb mitjans tècnics de protecció col·lectiva o mitjançant mesures, mètodes o procediments d'organització del treball.

Això és el que diu el RD 773/1997, de 30 de maig, el qual estableix, en el marc de la Llei 31/1995 de prevenció de riscos laborals, les disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la utilització pels treballadors d'equips de protecció personal.

Ha de quedar clar que els equips de protecció individual (EPI) han de constituir l'últim recurs contra el risc, ja que, per les seves pròpies característiques, els EPI no eliminen el perill; només estableixen una barrera protectora entre l'operari i l'accident. De manera que, tal com especifica el RD 773/1997, només han de ser utilitzats després d'haver adoptat les mesures adequades organitzatives o tècniques de protecció de maquinària, equips i instal·lacions, tendents a eliminar o reduir el risc en el seu origen.

Els equips de protecció individual estan dissenyats per a protegir diferents parts del cos, en què s'inclouen ulls, cara, cap, mans, peus i orelles.

Després de realitzar una avaluació del perill, cal triar l'EPI més adient.

Recollim aquí, de manera no exhaustiva, els equips de protecció individual d'ocupació obligatòria o recomanat en les operacions més comunes.

PROTECCIÓ DE MANS I BRAÇOS

Els guants de seguretat protegeixen les mans a l'hora de manipular els materials i les eines contra els cops, les ferides, els talls, la calor i el fred, el corrent elèctric i el contacte amb substàncies agressives.

Per a les operacions de tall i preparació d'aliments (carns, embotits, peix, etc.) s'han d'usar guants de malla metàl·lica, amb proteccions mòbils per als avantbraços. Quan calgui, el tòrax i el ventre també han d'estar protegits amb davantals de malla metàl·lica.

Si s'han del manejar objectes tallants, com llaunes obertes o envasos de vidre trencats, etc., o que puguin punxar, etc., cal posar-se guants o manoples que siguin molt resistents.

Quan es treballi amb objectes o matèries calentes, s'han d'usar guants amb aïllament tèrmic per a disminuir els efectes de la calor i evitar cremades.

Per a manejar substàncies corrosives o irritants, s'han d'utilitzar guants adients. No tots els guants de protecció química protegeixen contra totes les substàncies.

És perillós usar guants quan es treballa amb maquinària amb parts descobertes en moviment (trepants, etc.) perquè poden enganxar-se.

Quan calgui protegir els braços contra els riscos citats, els guants han de ser llargs, o bé complementats amb falses mànigues del mateix material.

PROTECCIÓ DEL CAP

El casc de seguretat protegeix el cap contra caigudes d'objectes, cops, projeccions d'objectes i contactes elèctrics. Cal que sigui resistent i lleuger alhora.

En el cas de treballadors exposats a perills elèctrics, els cascos han de ser aïllants. S'ha de comprovar periòdicament l'aïllament.

És important que el casc sigui fort perquè absorbeixi la força de l'impacte dels objectes que hi puguin caure a sobre.

Quan es treballa on hi ha mecanismes que giren s'han de portar proteccions com gorres, còfies o mocadors pel cap, de manera que impedeixin que no es puguin enganxar els cabells.

PROTECCIÓ D'ULLS I CARA

Les ulleres i les pantalles de seguretat protegeixen els ulls i la cara contra les projeccions de partícules, i contra els xocs d'objectes, la pols i els esquitxos de substàncies agressives.

En totes les feines on puguin saltar fragments de materials, projeccions de líquids calents, corrosius, radiacions, etc., cal utilitzar proteccions apropiades, com pantalles o proteccions oculars.

En les operacions d'eliminar rebaves cal protegir-se els ulls amb ulleres de seguretat. Els soldadors i altres treballadors exposats a radiacions han de dur protecció ocular o pantalles amb filtres apropiats. Per picar l'escòria del cordó de soldadura s'ha d'utilitzar protecció ocular contra impactes.

Quan es manegen substàncies químiques cal posar-se pantalles o proteccions oculars específiques.

PROTECCIÓ DE PEUS I CAMES

Les lesions en els peus poden ser tan greus, com perquè arribin a propiciar, fins i tot, incapacitats totals i permanents.

Per evitar lesions als peus per caiguda de materials pesants i atrapaments, s'ha de dur calçat de seguretat reforçat.

En les feines on hi hagi risc de punxades per claus o objectes punxeguts, s'han de portar plantilles apropiades d'acer flexible.

Treballant amb materials corrosius o calents, s'han de protegir els peus i les cames amb calçat apropiat i polaines de cuir, cautxú, o teixit ignífug. Sempre que les condicions de treball ho requereixin, les soles han de ser també antilliscants.

Quan calgui protegir les cames, caldrà usar calçat de seguretat de canya alta o polaines complementàries del material adequat a cada risc.

PROTECCIÓ DE LES VIES RESPIRATÒRIES

Davant d'un excés d'elements nocius o de deficiència d'oxigen a l'atmosfera, cal protegir l'aparell respiratori.

Ajustada a la boca i al nas, la mascareta protegeix les vies respiratòries contra la pols, els fums, els gasos i els vapors tòxics, corrosius o irritants.

No totes les mascaretes protegeixen contra qualsevol tipus de contaminant químic. Per a cada cas, hi ha un equip de protecció respiratòria idoni que cal saber triar bé.





PROTECCIÓ AUDITIVA

La pèrdua d'audició és una lesió molt comuna a la feina i que sovint és ignorada, perquè es produeix de forma gradual per tal com els nivells de sorolls elevats poden ocasionar danys sense causar dolor.

S'han de protegir les orelles quan:

- Existeixen senyals o avisos que indiquen que es requereix protecció auditiva.
- El soroll resulta irritant.
- El nivell de so aconsegueix els 85 dB(A) o més, o quan hi ha sorolls d'impacte de 137 dB(C).
- S'ha d'aixecar la veu perquè algú que està a menys d'un metre de distància ens senti.

Els protectors auditius ajustats correctament protegeixen les orelles a les feines d'alt nivell de soroll. Els protectors poden ser de dos tipus: taps i orelleres.

Els taps ofereixen una bona protecció i els més efectius són els d'escuma, els quals s'ajusten al canal auditiu.

Les orelleres, en canvi, s'ajusten al cap, al voltant de l'orella. Tot i semblar que protegeixen més que els taps, la seva efectivitat depèn de l'hermeticitat del punt d'unió amb el cap de l'usuari/ària.

Quan faci falta i, encara en absència de sorolls, les orelles també s'han de protegir contra la introducció d'espurnes, esquitxos de substàncies calentes o corrosives i altres projeccions.

SISTEMES ANTICAIGUDES DE PROTECCIÓ INDIVIDUAL

Quan es realitzin treballs a més de dos metres d'altura sense una protecció col·lectiva adequada, és fonamental l'ús d'un sistema anticaigudes, fins i tot per realitzar tasques de curta durada.

Cada vegada que es faci servir aquest tipus d'EPI, s'ha de comprovar l'estat del arnés i elements de connexió, i utilitzar el punt d'ancoratge segur.





ASEPEYO

www.asepeyo.cat

Segueix-nos a:

