

FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS EN EL PUESTO DE TRABAJO

Según Art. 18 de la Ley de Prevención de Riesgos
Laborales

Puesto de trabajo: Cocinero/a- Ayudante de cocina

Centro de trabajo: NOBU HOTEL BARCELONA
Empresa: SUNIVA INVESTMENT, S.L.

Evaluación: ER005-E00000001765-C001

Nombre:

DNI:

Fecha:

Recibido:

Firma

Ref. ER005-E00000001765-C001

Fecha: 30/12/2021

1. EVALUACION DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

PUESTO DE TRABAJO: Cocinero/a- Ayudante de cocina	GRUPO: N - No Sensibles
Tipo: -	Nº de trabajadores: 2
Descripción del puesto de trabajo	

Riesgos detectados en el puesto de trabajo

Nº	Riesgo detectado	P	E	C	Estimación
04	Caída de objetos por desplome o derrumbamiento	4	7	4	Riesgo Tolerable
03	Caídas de personas al mismo nivel	5	7	2	Riesgo Tolerable
06	Pisadas sobre objetos	5	7	2	Riesgo Tolerable
07	Choques contra objetos inmóviles	5	7	1	Riesgo Aceptable
09	Golpes/cortes por objetos o herramientas	5	7	2	Riesgo Tolerable
16	Contactos térmicos	5	7	2	Riesgo Tolerable
17	Contactos eléctricos directos	5	7	3	Riesgo Moderado
18	Contactos eléctricos indirectos	4	7	3	Riesgo Aceptable
40	Exposición a sustancias químicas	5	7	3	Riesgo Moderado
41	Exposición a contaminantes biológicos	5	7	2	Riesgo Tolerable
48	Exposición a temperaturas ambientales extremas	6	7	1	Riesgo Aceptable
51	Fatiga física. Manipulación Manual de Cargas (entre 3 y 9 Kg, de pie)	5	7	2	Riesgo Tolerable
53	Fatiga física. Posición	5	7	2	Riesgo Tolerable
62	Turnicidad - Nocturnidad	5	7	2	Riesgo Tolerable
64	Agresiones, sabotajes, atracos	5	7	2	Riesgo Tolerable
65	Fatiga mental	5	7	2	Riesgo Tolerable

RIESGO: 04 - Caída de objetos por desplome o derrumbamiento

Valoración:	Riesgo Tolerable
Puesto de trabajo:	Cocinero/a- Ayudante de cocina (N - No Sensibles)
Análisis del riesgo	
Caída de objetos por desplome o derrumbamiento	

Relación detalla de las causas del riesgo

Causa	Tipo	P	E	C	Valoración
Se almacenan materiales	3. Actividad	4	7	2	Riesgo Aceptable

Medidas preventivas del riesgo

Formación al trabajador

- Almacenamiento de materiales - Formación:
Formación sobre almacenamiento de materiales según art. 19 de la LPRL

Medida de Control

- Almacenamiento de materiales - Caída de objetos por desplome o derrumbamiento:
Revisión trimestral del correcto almacenamiento.

Método de Trabajo

- Almacenamiento de materiales - Caída de objetos por desplome o derrumbamiento:
Colocar los objetos en las estanterías de manera racional; los más pesados abajo.
Respetar las alturas máximas permitidas en los apilamientos.
No sobrecargar las estanterías; conocer de antemano cual es la carga máxima que puede soportar cada estantería.
Observar las características de cada material y proporcionar las mejores condiciones de almacenaje para cada material.
Guardar las piezas pequeñas en recipientes y contenedores adecuados.
Reemplazar los elementos de embalaje (palets, cajas, etc.) deteriorados.

Señalización

- Almacenamiento de materiales - Caída de objetos por desplome o derrumbamiento:
Señalizar la carga máxima admisible en las estanterías.

RIESGO: 03 - Caídas de personas al mismo nivel

Valoración: Riesgo Tolerable

Puesto de trabajo: Cocinero/a- Ayudante de cocina (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Caídas al mismo nivel por suelos resbaladizos o obstáculos en zonas de paso

Relación detalla de las causas del riesgo

<i>Causa</i>	<i>Tipo</i>	<i>P</i>	<i>E</i>	<i>C</i>	<i>Valoración</i>
Puede haber falta de orden y/o limpieza en el lugar de trabajo	1. Lugar de Trabajo	5	7	2	Riesgo Tolerable
El pavimento está mojado o es resbaladizo por definición	1. Lugar de Trabajo	5	7	2	Riesgo Tolerable

Medidas preventivas del riesgo

Formación al trabajador

- Orden y limpieza:
Formación sobre orden y limpieza en relación al art 19 de la LPRL

Medida de Control

- Orden y limpieza:
Verificar periódicamente el orden y la limpieza en el lugar de trabajo

Método de Trabajo

- Caída al mismo nivel - orden y limpieza:
No arrojar objetos al suelo.
Colocar los equipos de trabajo en lugar donde no entorpezcan la circulación.
Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.
- Suelos resbaladizos - Caída al mismo nivel:
Las superficies deben ser antideslizantes, evitarse la formación de charcos e instalar barandillas en caso de desniveles, rampas o escaleras.
Diseño adecuado de las instalaciones
Establecimiento (señalización horizontal) de rutas seguras, tanto a vestuarios como a los vasos, y el empleo de calzado adecuado, fijado al pie y antideslizante

RIESGO: 06 - Pisadas sobre objetos

Valoración: Riesgo Tolerable

Puesto de trabajo: Cocinero/a- Ayudante de cocina (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Pisadas sobre objetos

Relación detalla de las causas del riesgo

Causa	Tipo	P	E	C	Valoración
Puede haber falta de orden y/o limpieza en el lugar de trabajo	1. Lugar de Trabajo	5	7	2	Riesgo Tolerable

Medidas preventivas del riesgo

Método de Trabajo

- Pisadas sobre objetos - Orden y limpieza:
No arrojar objetos al suelo.
Colocar los equipos de trabajo en lugar donde no entorpezcan la circulación.
Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.

Uso de EPI's

- Pisadas sobre objetos- Orden y limpieza. Deambular por taller/almacén:
Utilización de calzado de seguridad

RIESGO: 07 - Choques contra objetos inmóviles

Valoración: Riesgo Aceptable

Puesto de trabajo: Cocinero/a- Ayudante de cocina (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Choches contra objetos inmóviles

Relación detalla de las causas del riesgo

Causa	Tipo	P	E	C	Valoración
Puede haber falta de orden y/o limpieza en el lugar de trabajo	1. Lugar de Trabajo	5	7	1	Riesgo Aceptable

Medidas preventivas del riesgo

Formación al trabajador

- Orden y limpieza:
Formación sobre orden y limpieza en relación al art 19 de la LPRL

Medida de Control

- Orden y limpieza:
Verificar periódicamente el orden y la limpieza en el lugar de trabajo

Método de Trabajo

- Choques contra objetos inmóviles - orden y limpieza:
No arrojar objetos al suelo.
Colocar los equipos de trabajo en lugar donde no entorpezcan la circulación.
Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.

RIESGO: 09 - Golpes/cortes por objetos o herramientas

Valoración: Riesgo Tolerable

Puesto de trabajo: Cocinero/a- Ayudante de cocina (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Golpes/cortes por objetos o herramientas

Relación detalla de las causas del riesgo

Causa	Tipo	P	E	C	Valoración
Se utilizan herramientas manuales de corte (cuchillos, bisturis, etc.)	2. Equipos de Trabajo	5	7	2	Riesgo Tolerable
Se utilizan máquinas herramienta	2. Equipos de Trabajo	5	7	2	Riesgo Tolerable
Se utilizan máquinas con riesgo de corte residual	2. Equipos de Trabajo	5	7	2	Riesgo Tolerable

Medidas preventivas del riesgo
Formación al trabajador

- Máquinas - Formación:

Formación sobre máquinas según art. 19 de la LPRL

- Máquinas herramienta - Formación:

Formación sobre herramientas y fuentes de energía según art.19 de la LPRL

Medida de Control

- Máquinas - Medida de control:

Revisión trimestral del mantenimiento de protecciones colectivas

- Máquinas herramienta - Medidas de control:

Revisión trimestral de las máquinas herramientas

Método de Trabajo

- Herramientas de corte - Golpes/Cortes por objeto o herramienta:

Utilizar las herramientas eligiendo siempre el adecuado a cada operación a realizar.

Cuando dejen de utilizarse, guardar las herramientas en lugar específico para tal fin.

Al finalizar la tarea, colocar las herramientas correctamente en la caja de herramientas.

Transportar las herramientas en cajas o bolsas, nunca en los bolsillos.

Utilizar las herramientas cortantes de forma que el recorrido de corte se realice en dirección contraria al cuerpo.

No utilizar las herramientas para otros fines, ni sobrepasar las prestaciones para las que han sido concebidas.

No dejar las herramientas detrás o encima de órganos de máquinas en movimiento.

- Máquinas - Golpes/Cortes por objeto o herramienta:

Utilizar las máquinas y equipos acorde con las prestaciones indicadas por el fabricante.

Mantener las manos alejadas de las partes móviles de las máquinas y equipos y a las zonas de corte

Siempre que se tenga que abandonar la máquina, ésta debe pararse.

Comprobar el correcto estado del disco de corte de las herramientas y máquinas antes de su uso.

Eliminar objetos que puedan obstaculizar el movimiento de la pieza a trabajar o de la máquina o equipo.

Respetar el sentido prefijado de rotación de los discos de corte.

No someter los discos de corte a sobreesfuerzos laterales o de torsión, o aplicarles una presión excesiva. No forzar la máquina cuando ésta encuentre una resistencia.

Equilibrar correctamente los útiles de corte de las máquinas y sus accesorios.

Usar las máquinas y equipos con sus protecciones correspondientes.

No limpiar las máquinas en funcionamiento.

No modificar las protecciones existentes, ni mucho menos anularlas.

Realizar todas las operaciones de comprobación y ajuste con la máquina parada.

Las reparaciones sólo serán realizadas por personal especializado.

Se comprobará periódicamente el estado de las protecciones.

Cualquier persona que maneje estas herramientas debe estar adiestrada en su uso.

La broca, sierra, disco, etc., serán los adecuados y estarán en condiciones de utilización, estarán bien apretados y se utilizará una llave para el apriete, cuidar de retirarla antes de empezar a trabajar.

• Máquinas herramienta - Golpes/Cortes por objeto o herramientas:

Utilizar las máquinas y equipos acorde con las prestaciones indicadas por el fabricante.

Mantener las manos alejadas de las partes móviles de las máquinas y equipos y a las zonas de corte

Siempre que se tenga que abandonar la máquina, ésta debe pararse.

Comprobar el correcto estado del disco de corte de las herramientas y máquinas antes de su uso.

Eliminar objetos que puedan obstaculizar el movimiento de la pieza a trabajar o de la máquina o equipo.

Respetar el sentido prefijado de rotación de los discos de corte.

No someter los discos de corte a sobreesfuerzos laterales o de torsión, o aplicarles una presión excesiva. No forzar la máquina cuando ésta encuentre una resistencia.

Equilibrar correctamente los útiles de corte de las máquinas y sus accesorios.

Usar las máquinas y equipos con sus protecciones correspondientes.

No limpiar las máquinas en funcionamiento.

No modificar las protecciones existentes, ni mucho menos anularlas.

Realizar todas las operaciones de comprobación y ajuste con la máquina parada.

Las reparaciones sólo serán realizadas por personal especializado.

Se comprobará periódicamente el estado de las protecciones.

Cualquier persona que maneje estas herramientas debe estar adiestrada en su uso.

La broca, sierra, disco, etc., serán los adecuados y estarán en condiciones de utilización, estarán bien apretados y se utilizará una llave para el apriete, cuidar de retirarla antes de empezar a trabajar.

Riesgos durante el embarazo/lactancia

• Riesgos durante el embarazo/lactancia:

Posible afectación durante el embarazo/lactancia

Uso de EPI's

• Herramientas de corte - Golpes/Cortes por objeto o herramienta:

Uso de guantes de seguridad mecánica con protección mínima 2524 según norma EN 388

• Máquinas - Golpes/Cortes por objeto o herramienta:

Uso de guantes de seguridad mecánica con protección mínima 2524 según norma EN 388. NO utilizar guantes de protección en taladros, fresas, roscadoras, mortajadoras, tornos y demás equipos con movimiento rotativo.

• Máquinas herramienta - Golpes/Cortes por objeto o herramienta:

Uso de guantes de seguridad mecánica con protección mínima 2524 según norma EN 388. NO utilizar guantes de protección en taladros, fresas, roscadoras, mortajadoras, tornos y demás equipos con movimiento rotativo.

RIESGO: 16 - Contactos térmicos

Valoración: Riesgo Tolerable

Puesto de trabajo: Cocinero/a- Ayudante de cocina (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Quemaduras por contacto con superficies calientes, superficies frías, llama, etc.

Relación detalla de las causas del riesgo

Causa	Tipo	P	E	C	Valoración
Se utilizan equipos de trabajo que alcanzan altas temperaturas	2. Equipos de Trabajo	5	7	2	Riesgo Tolerable

Medidas preventivas del riesgo

Formación al trabajador

- Máquinas - Formación:
Formación sobre máquinas según art. 19 de la LPRL

Medida de Control

- Máquinas - Medida de control:
Revisión trimestral del mantenimiento de protecciones colectivas

Uso de EPI's

- Máquinas - Contactos térmicos:
Utilizar ropa de protección y equipos de protección individual para evitar los contactos térmicos.
- Máquinas - Contactos térmicos con superficies frías:
Utilizar ropa de protección y equipos de protección individual para evitar los contactos térmicos.

RIESGO: 17 - Contactos eléctricos directos

Valoración:	Riesgo Moderado
Puesto de trabajo:	Cocinero/a- Ayudante de cocina (N - No Sensibles)
Análisis del riesgo	
Contactos eléctricos directos	

Relación detalla de las causas del riesgo

Causa	Tipo	P	E	C	Valoración
Se utilizan máquinas herramienta	2. Equipos de Trabajo	4	7	3	Riesgo Aceptable

Medidas preventivas del riesgo

Formación al trabajador

- Máquinas herramienta - Formación:
Formación sobre herramientas y fuentes de energía según art.19 de la LPRL

Medida de Control

- Máquinas herramienta - Medidas de control:
Revisión trimestral de las máquinas herramientas

Método de Trabajo

- Máquinas herramienta - Contactos eléctricos directos:
Realizar todas las operaciones de comprobación y ajuste con la máquina parada.
Las reparaciones sólo serán realizadas por personal especializado.
Antes de su puesta en marcha, se comprobará el buen estado de las conexiones eléctricas
No se utilizará nunca herramienta portátil desprovista de enchufe y se revisará periódicamente este extremo.
Si se trabaja en locales húmedos, se adoptarán las medidas necesarias en previsión de riesgos eléctricos: guantes aislantes, taburetes de madera, transformador de seguridad, etc.
No realizar manipulaciones de la instalación eléctrica ni de los equipos eléctricos.

Evitar salpicaduras a los equipos conectados a la corriente eléctrica, ni utilizarlos con las manos húmedas o mojadas.

No poner los aparatos eléctricos bajo el agua sin desconectarlos previamente.

No tratar de arreglar averías de tipo eléctrico: a la menor anomalía de este tipo desconectar el equipo, poner un cartel de "máquina averiada" y dar aviso para que sea reparada por un electricista.

No realizar trabajos de soldadura cuando llueve, o en lugares conductores, sin la protección eléctrica adecuada.

Conectar los aparatos eléctricos con toma a tierra a bases de enchufe con puesta a tierra.

Evitar conectar más de un aparato a la misma toma de corriente.

RIESGO: 18 - Contactos eléctricos indirectos

Valoración: Riesgo Aceptable

Puesto de trabajo: Cocinero/a- Ayudante de cocina (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Contactos eléctricos indirectos

Relación detalla de las causas del riesgo

Causa	Tipo	P	E	C	Valoración
Se utilizan máquinas herramienta	2. Equipos de Trabajo	4	7	3	Riesgo Aceptable
Se trabaja en ambientes húmedos/mojados	1. Lugar de Trabajo	5	7	3	Riesgo Moderado

Medidas preventivas del riesgo
Formación al trabajador

- Máquinas herramienta - Formación:

Formación sobre herramientas y fuentes de energía según art.19 de la LPRL

Medida de Control

- Máquinas herramienta - Medidas de control:

Revisión trimestral de las máquinas herramientas

- Ambientes húmedos o mojados:

Revisión anual de la toma de tierra y de la instalación eléctrica

Método de Trabajo

- Máquinas herramienta - Contactos eléctricos inidirectos:

Realizar todas las operaciones de comprobación y ajuste con la máquina parada.

Las reparaciones sólo serán realizadas por personal especializado.

Antes de su puesta en marcha, se comprobará el buen estado de las conexiones eléctricas

No se utilizará nunca herramienta portátil desprovista de enchufe y se revisará periódicamente este extremo.

Si se trabaja en locales húmedos, se adoptarán las medidas necesarias en previsión de riesgos eléctricos: guantes aislantes, taburetes de madera, transformador de seguridad, etc.

No realizar manipulaciones de la instalación eléctrica ni de los equipos eléctricos.

Evitar salpicaduras a los equipos conectados a la corriente eléctrica, ni utilizarlos con las manos húmedas o mojadas.

No poner los aparatos eléctricos bajo el agua sin desconectarlos previamente.

No tratar de arreglar averías de tipo eléctrico: a la menor anomalía de este tipo desconectar el equipo, poner un cartel de "máquina averiada" y dar aviso para que sea reparada por un electricista.

No realizar trabajos de soldadura cuando llueve, o en lugares conductores, sin la protección eléctrica adecuada.

Conectar los aparatos eléctricos con toma a tierra a bases de enchufe con puesta a tierra.
 Evitar conectar más de un aparato a la misma toma de corriente.

RIESGO: 40 - Exposición a sustancias químicas

Valoración: Riesgo Moderado

Puesto de trabajo: Cocinero/a- Ayudante de cocina (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Exposición a productos químicos

Relación detalla de las causas del riesgo

Causa	Tipo	P	E	C	Valoración
Se utilizan/generan productos químicos tóxicos o nocivos	4. Productos Químicos	5	7	3	Riesgo Moderado

Medidas preventivas del riesgo
Estudio de riesgo específico

- Realizar un estudio de exposición dérmica e inhalatoria de los productos químicos de la empresa.

Formación al trabajador

- Uso de Productos químicos - Formación:
Formación sobre productos químicos en relación al art. 19 de la LPRL

Medida de Control

- Uso de productos químicos - Exposición a sustancias nocivas o tóxicas:
Revisión mensual del correcto estado de los sistemas de extracción y/o ventilación
- Revisión mensual del correcto estado de los sistemas de extracción y/o ventilación

Método de Trabajo

- Uso de productos químicos - Exposición a sustancias nocivas o tóxicas:
El almacenamiento de productos químicos debe reducirse al máximo, procurando el mínimo imprescindible para el trabajo diario.
No se deben almacenar productos químicos en pasillos ni lugares de paso de vehículos, en huecos de escaleras, en vestíbulos de acceso general, salas de visitas y lugares de descanso.
Los recipientes más grandes se colocarán en las zonas más bajas y preferentemente en armarios. Todos los armarios de seguridad deben de estar convenientemente señalizados.
Actuar conforme lo indicado en el etiquetado de los productos que utilices y la ficha de seguridad del producto
No cambiar un producto químico de su envase original, ni dejar productos en envases sin identificar o en lugares inadecuados. Al realizar un trasvase, colocar las etiquetas correspondientes en todos los recipientes nuevos.
No comer, fumar ni beber en el lugar de trabajo, los vapores tóxicos se pueden mezclar con la comida y la bebida. No beber alcohol ya que ciertas sustancias potencian su acción (efecto antabus).
Lavarse siempre las manos, antebrazos y cara antes de comer.
Mantener los recipientes cerrados, almacenados, etiquetados y en lugares ventilados
Utilizar los elementos de protección personal adecuados al tipo de producto a manipular.

Riesgos durante el embarazo/lactancia

- Riesgos durante el embarazo/lactancia:
Posible afectación durante el embarazo/lactancia

Uso de EPI's

- Agentes químicos - Uso de EPI's:

Uso obligatorio de los EPI's establecidos en las fichas de datos de seguridad de los productos químicos.

RIESGO: 41 - Exposición a contaminantes biológicos

Valoración: Riesgo Tolerable

Puesto de trabajo: Cocinero/a- Ayudante de cocina (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Posible exposición, sea consciente o no, a contaminantes biológicos.

Relación detalla de las causas del riesgo

Causa	Tipo	P	E	C	Valoración
Exposición involuntaria a agentes biológicos	3. Actividad	5	7	2	Riesgo Tolerable

Medidas preventivas del riesgo

Estudio de riesgo específico

- Realizar un estudio de exposición a contaminantes biológicos en la empresa.

Formación al trabajador

- Exposición a contaminantes biológicos:

Formación sobre riesgo biológico según art. 19 de la LPRL

Método de Trabajo

- Exposición involuntaria a contaminantes P2 - Exposición a contaminantes biológicos:

Cubrir cortes y heridas con apósitos impermeables.

Cubrir lesiones cutáneas con guantes.

Retirar anillos y otras joyas.

Lavado de manos antes y después de la exposición

Elementos de protección de barrera

- Uso de guantes al manejar sangre o fluidos corporales, objetos potencialmente infectados o al realizar procedimientos invasivos.

- Utilización de mascarillas cuando se prevea la producción de salpicaduras de sangre o fluidos a la mucosa nasal u oral.

- Protección ocular, cuando se prevea la producción de salpicaduras de sangre o fluidos corporales a la mucosa ocular.

- Utilización de batas y delantales impermeables, cuando se prevea la producción de grandes volúmenes de salpicaduras de sangre o líquidos orgánicos.

Manejo de objetos cortantes o punzantes.

- Extremo cuidado.

- No reencapsular las agujas.

- Eliminación en contenedores rígidos de seguridad.

- No dejarlos abandonados en cualquier sitio.

- Comprobar que no van entre ropas que se envían a lavandería.

Esterilización y desinfección. Preferiblemente, debemos utilizar material de un solo uso. Si esto no es posible, los objetos deben esterilizarse entre paciente y paciente, siendo limpiados previamente para eliminar restos de sangre u otras sustancias, para posteriormente ser aclarados antes de su desinfección o esterilización.

Riesgos durante el embarazo/lactancia

- Riesgos durante el embarazo/lactancia:

Posible afectación durante el embarazo/lactancia

Uso de EPI's

- Exposición a contaminantes biológicos - Uso de EPI's:

Utilización de los equipos de protección individual preceptivos según el nivel de contención requerido.

Guantes impermeables, mascarilla de protección biológica (UNE-EN-374), gafas antisalpicaduras

RIESGO: 48 - Exposición a temperaturas ambientales extremas

Valoración: Riesgo Aceptable

Puesto de trabajo: Cocinero/a- Ayudante de cocina (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Exposición a temperaturas ambientales extremas

Relación detalla de las causas del riesgo

<i>Causa</i>	<i>Tipo</i>	<i>P</i>	<i>E</i>	<i>C</i>	<i>Valoración</i>
Se trabaja en cámaras frigoríficas	1. Lugar de Trabajo	6	7	1	Riesgo Aceptable
Se trabaja en cámaras congeladoras	1. Lugar de Trabajo	6	7	1	Riesgo Aceptable
Se trabaja junto a hornos, etc.	1. Lugar de Trabajo	6	7	1	Riesgo Aceptable

Medidas preventivas del riesgo

Estudio de riesgo específico

- Realizar un estudio de confort / estrés térmico.

Formación al trabajador

- Cámaras Frigoríficas y congeladores:

Formación sobre estrés térmico según art. 19 de la LPRL

- Hornos:

Formación sobre estrés térmico según art. 19 de la LPRL

Medida de Control

- Cámaras Frigoríficas y congeladores:

Revisión trimestral de las protecciones colectivas

- Hornos:

Revisión trimestral de las protecciones colectivas

Método de Trabajo

- Cámaras Frigoríficas - Exposición a temperaturas extremas:

Evite estar sentado o de pie sin moverse por periodos prolongados.

Vigile el ritmo de trabajo para evitar sudoración excesiva.

Tome descansos frecuentes en áreas protegidos del frío, para evitar la fatiga ya que se necesita energía para mantener los músculos calientes.

Trabaje en parejas para mantenerse vigilados mutuamente y poder observar si hay signos de estrés por frío.

Consuma alimentos calientes, altos en calorías, como las pastas para mantener reservas de energía. El trabajo en el frío requiere más energía para mantener el calor corporal.

Beba muchos líquidos tibios con frecuencia, especialmente cuando se hace un trabajo arduo, para evitar la deshidratación. Evite la cafeína, la cual aumenta la producción de orina y contribuye a la deshidratación. Evite el alcohol que también aumenta la producción de orina y genera una vasodilatación periférica inicial que aumenta la pérdida de calor.

En ambientes muy fríos, no roce las superficies metálicas con la piel desnuda. La piel puede adherirse a ellas y sufrir una quemadura por frío inmediata.

De permanecer en cámaras frigoríficas hay que considerar los descansos de recuperación.

Seleccionar la ropa adecuada para cada trabajo y proteger las extremidades para evitar el enfriamiento localizado. El calzado debe ser aislante y antideslizante. Del mismo modo, hay que asegurar una buena protección térmica para la cabeza como, por ejemplo, usando gorros o cascos con doble aislamiento.

- Cámaras Frigoríficas - Exposición a temperaturas extremas:

Use varias capas de ropa suelta. Las capas proporcionan un mejor aislamiento. La ropa apretada reduce la circulación de la sangre. La sangre caliente necesita ser circulada a las extremidades.

Al elegir la ropa, tenga en cuenta que algunas prendas pueden disminuir el movimiento causando alguna situación peligrosa.

Mantenga la ropa seca. Elimine la humedad de la ropa antes de entrar en sitios con calefacción.

Mientras descansa en una zona caliente, retire la ropa externa para permitir que la transpiración se evapore.

Mantenga disponible una muda completa de ropa seca, zapatos, sombrero, guantes, etc, en caso de que la ropa de trabajo se moje. El cuerpo pierde calor más rápido cuando la piel está en contacto con ropa mojada, y se enfriará rápidamente. El exceso de transpiración aumenta la pérdida de calor, por lo tanto quítese las capas de ropa adicionales cada vez que se sienta demasiado caluroso.

En condiciones de frío extremo en que se necesite usar protección facial, use protección para los ojos que esté separada de la nariz y la boca para evitar empañamientos.

- Exposición a temperaturas extremas - Hornos y similar:

Adaptar el ritmo de trabajo a su tolerancia al calor.

Descansar en lugares frescos cuando tengan mucho calor. Si se sienten mal, cesar la actividad y descansar en lugar fresco hasta

que se recuperen, pues continuar trabajando puede ser muy peligroso.

Evitar conducir si no están completamente recuperados.

Beber agua con frecuencia durante el trabajo aunque no tengan sed. También es preciso seguir bebiendo agua cuando se está fuera

del trabajo.

Evitar comer mucho y las comidas grasientas; comer fruta, verduras; tomar sal con las comidas.

No tomar alcohol (cerveza, vino etc.) ni drogas.

Evitar bebidas con cafeína (café, refrescos de cola, etc.) y también las bebidas muy azucaradas.

Ir bien descansados al trabajo. Ducharse y refrescarse al finalizar el trabajo.

Usar ropa de verano, suelta, de tejidos frescos (algodón y lino) y colores claros que reflejen el calor radiante. Proteger la cabeza del sol

(mejor con sombreros de ala ancha).

Riesgos durante el embarazo/lactancia

- Riesgos durante el embarazo/lactancia:

Posible afectación durante el embarazo/lactancia

Uso de EPI's

- Cámaras Frigoríficas y congeladores:

Utilizar Ropa de trabajo adecuada

- Hornos:

Utilizar Ropa de trabajo adecuada

RIESGO: 51 - Fatiga física. Manipulación Manual de Cargas (entre 3 y 9 Kg, de pie)

Valoración: Riesgo Tolerable

Puesto de trabajo: Cocinero/a- Ayudante de cocina (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Fatiga física. Manejos de cargas

Relación detalla de las causas del riesgo

Causa	Tipo	P	E	C	Valoración
Se manipulan cargas superiores a 3 Kg manualmente	3. Actividad	5	7	2	Riesgo Tolerable

Medidas preventivas del riesgo

Estudio de riesgo específico

- Realizar un estudio ergonómico del puesto de trabajo

Método de Trabajo

- Cargas superiores a 3 Kg - Fatiga física. Manenos de cargas:
Utilizar guantes que mejoren el agarre y calzado con puntera reforzada.
No manipular cargas con las manos mojadas o grasientas.
Disminuir en lo posible el peso de las cargas a transportar manualmente.
Alzar y transportar cargas pesadas con ayuda de otras personas.
Para coger cargas pesadas, flexionar las rodillas, no la espalda, mantenerlas pegadas al cuerpo y evitar movimientos bruscos duante el transporte.
- Cargas superiores a 3 Kg - Fatiga física. Manenos de cargas:
Formación sobre manipulación manual de cargas según art. 19 de la LPRL
- Cargas superiores a 3 kg- Fatiga física. Manejos de cargas:
Un trabajador solo podrá manipular hasta 25kg manualmente.
Para cargas superiores a 25kg pedir ayuda a un compañero.

Riesgos durante el embarazo/lactancia

- Riesgos durante el embarazo/lactancia:
Posible afectación durante el embarazo/lactancia

RIESGO: 53 - Fatiga física. Posición

Valoración: Riesgo Tolerable

Puesto de trabajo: Cocinero/a- Ayudante de cocina (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Mantenimiento de posturas forzadas o estáticas durante el trabajo.

Relación detalla de las causas del riesgo

Causa	Tipo	P	E	C	Valoración
Se requiere permanecer en bipedestación gran parte de la jornada	3. Actividad	5	7	2	Riesgo Tolerable

Medidas preventivas del riesgo

Estudio de riesgo específico

- Realizar un estudio ergonómico del puesto de trabajo

Método de Trabajo

- Trabajos de pie - Fatiga física. Posición:
Adaptar a la altura del plano de trabajo las dimensiones del individuo evitando la inclinación del tronco y la elevación de los brazos que en tareas ordinarias tendrán un ángulo de 90º.
Mantenerse estirado y recto.
Situarse con los hombros hacia atrás, la cabeza arriba y la pelvis hacia delante.
Colocar un pie en lugar elevado si se está largo tiempo en un sitio y cambiar de pie periódicamente.

Evitar la inclinación del tronco.
 Realizar pausas en el trabajo para cambiar de postura.

Riesgos durante el embarazo/lactancia

- Riesgos durante el embarazo/lactancia:
 Posible afectación durante el embarazo/lactancia

RIESGO: 62 - Turnicidad - Nocturnidad

Valoración: Riesgo Tolerable

Puesto de trabajo: Cocinero/a- Ayudante de cocina (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Trabajos a turnos rotativos o turnos que incluyan nocturnidad.

Relación detalla de las causas del riesgo

Causa	Tipo	P	E	C	Valoración
Se realizan turnos rotativos	3. Actividad	5	7	2	Riesgo Tolerable

Medidas preventivas del riesgo

Estudio de riesgo específico

- Realizar un estudio psicosocial en la empresa.

Método de Trabajo

- Insatisfacción - Turnos rotatorios:

El desarrollo y mantenimiento de un buen estado físico tiene buenos efectos en la prevención del estrés; para ello, es aconsejable la realización de ejercicio de manera habitual. En general, el ejercicio aumenta la resistencia física del individuo a los efectos del estrés pero además aumenta también la resistencia psicológica: la realización de ejercicio nos obliga a desplazar la atención de los problemas psicológicos y nos permite el descanso y la recuperación de la actividad mental desarrollada anteriormente

El desarrollo de buenos hábitos alimentarios que condicionan el estado nutricional del individuo constituye una medida aconsejable para la prevención del estrés. Las demandas energéticas que actualmente recibimos de nuestro entorno determinan la necesidad de tener un equilibrio energético adecuado para responder a esas demandas y para no desarrollar problemas carenciales

Fomentar la distracción y buen humor constituye una buena medida para prevenir situaciones de ansiedad o para aliviarlas, pues además de facilitar el desplazamiento de la atención de los problemas, contribuye a relativizar la importancia de esos problemas

Utilizar técnicas de relajación física, control de la respiración y de relajación mental.

- Facilitar los cambios de turnos entre los trabajadores.
- Planificar correctamente los horarios y dar a conocer con antelación el calendario con la organización de los turnos, de modo que exista la posibilidad de planificar actividades extralaborales y se favorezcan las relaciones sociales.
- Planificar el trabajo teniendo en cuenta los imprevistos, organizando las tareas extras y no prolongando en exceso el horario laboral. Respetar los turnos de trabajo y establecer pausas y descansos.

La fatiga y el estrés son determinantes en la aparición de accidentes.

Favorecer la alternancia de posturas y descansos.

Riesgos durante el embarazo/lactancia

- Riesgos durante el embarazo/lactancia:
 Posible afectación durante el embarazo/lactancia

RIESGO: 64 - Agresiones, sabotajes, atracos

Valoración: Riesgo Tolerable

Puesto de trabajo: Cocinero/a- Ayudante de cocina (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Trabajos que implican el trato con personas ajenas a la organización o trabajos en solitario.

Relación detalla de las causas del riesgo

Causa	Tipo	P	E	C	Valoración
El trabajo requiere el trato con otras personas ajenas a la organización	3. Actividad	5	7	2	Riesgo Tolerable

Medidas preventivas del riesgo

Método de Trabajo

- Agresiones, sabotaje, atracos, intrusismo - Trato con personas ajenas a la organización:
En caso de agresiones mantener la calma e intentar dialogar con el agresor.

RIESGO: 65 - Fatiga mental

Valoración: Riesgo Tolerable

Puesto de trabajo: Cocinero/a- Ayudante de cocina (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Riesgos relativos a los requerimientos mentales del trabajo.

Relación detalla de las causas del riesgo

Causa	Tipo	P	E	C	Valoración
El trabajador no puede marcar su ritmo de trabajo	3. Actividad	5	7	2	Riesgo Tolerable
Se trabaja a un ritmo muy elevado	3. Actividad	5	7	2	Riesgo Tolerable

Medidas preventivas del riesgo

Estudio de riesgo específico

- Realizar un estudio psicosocial en la empresa.

Formación al trabajador

- Fatiga mental - Formación:
Formación sobre psicosociología según art. 19 de la LPRL

Método de Trabajo

- Ritmo de trabajo elevado - Fatiga Mental:

El desarrollo y mantenimiento de un buen estado físico tiene buenos efectos en la prevención del estrés; para ello, es aconsejable la realización de ejercicio de manera habitual. En general, el ejercicio aumenta la resistencia física del individuo a los efectos del estrés pero además aumenta también la resistencia psicológica: la realización de ejercicio nos obliga a desplazar la atención de los problemas psicológicos y nos permite el descanso y la recuperación de la actividad mental desarrollada anteriormente

El desarrollo de buenos hábitos alimentarios que condicionan el estado nutricional del individuo constituye una medida aconsejable para la prevención del estrés. Las demandas energéticas que actualmente recibimos de nuestro entorno determinan la necesidad de tener un equilibrio energético adecuado para responder a esas demandas y para no desarrollar problemas carenciales. Fomentar la distracción y buen humor constituye una buena medida para prevenir situaciones de ansiedad o para aliviarlas, pues además de facilitar el desplazamiento de la atención de los problemas, contribuye a relativizar la importancia de esos problemas

Utilizar técnicas de relajación física, control de la respiración y de relajación mental.

- Ritmo de trabajo impuesto - Fatiga Mental:

El desarrollo y mantenimiento de un buen estado físico tiene buenos efectos en la prevención del estrés; para ello, es aconsejable la realización de ejercicio de manera habitual. En general, el ejercicio aumenta la resistencia física del individuo a los efectos del estrés pero además aumenta también la resistencia psicológica: la realización de ejercicio nos obliga a desplazar la atención de los problemas psicológicos y nos permite el descanso y la recuperación de la actividad mental desarrollada anteriormente

El desarrollo de buenos hábitos alimentarios que condicionan el estado nutricional del individuo constituye una medida aconsejable para la prevención del estrés. Las demandas energéticas que actualmente recibimos de nuestro entorno determinan la necesidad de tener un equilibrio energético adecuado para responder a esas demandas y para no desarrollar problemas carenciales

Fomentar la distracción y buen humor constituye una buena medida para prevenir situaciones de ansiedad o para aliviarlas, pues además de facilitar el desplazamiento de la atención de los problemas, contribuye a relativizar la importancia de esos problemas

Utilizar técnicas de relajación física, control de la respiración y de relajación mental.

Riesgos durante el embarazo/lactancia

- Riesgos durante el embarazo/lactancia:

Posible afectación durante el embarazo/lactancia