

Legislación en materia de prevención de riesgos laborales

Su finalidad es proporcionar a los trabajadores una protección adecuada frente a los peligros que puedan amenazar la salud y su seguridad en los puestos de trabajo.

En general la normativa es muy detallada y técnica, y puede resultar compleja en su aplicación por la diversidad de normas que desde diversos ámbitos aparecen, así como por su constante actualización.

La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, modificada por la ley 54/2003, de 12 de diciembre, de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales, constituye actualmente el texto de obligada referencia. De su exposición de motivos destacamos que:

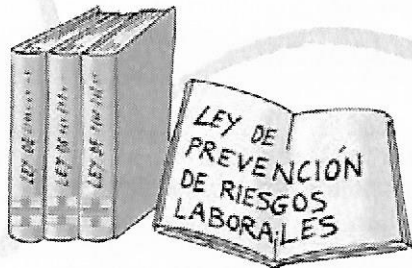
- Se propone fomentar una auténtica cultura preventiva promoviendo la mejora de la educación.
- Se inserta en el ámbito de las relaciones laborales, configurándose como referencia legal mínima en el desarrollo reglamentario y en la negociación colectiva.



La regulación de las distintas materias tratadas para garantizar la Seguridad y Salud de los trabajadores es desarrollada a través de las diferentes Normas Reglamentarias. Algunos ejemplos de esta normativa son:

- R.D. 39/1997- Reglamento de los Servicios de Prevención.

Regula los procedimientos de evaluación de los riesgos para la salud de los trabajadores, las modalidades de organización, el funcionamiento y control de los servicios de prevención, así como las capacidades y aptitudes que han de reunir dichos



servicios y los trabajadores designados para desarrollar la actividad preventiva.

- R.D. 485/1997 - Señalización de seguridad y salud en el trabajo.

Establece las medidas destinadas a garantizar que en los lugares de trabajo exista una adecuada señalización de seguridad y salud. Ésta se refiere a un objeto, actividad o situación, y proporciona una indicación relativa a la seguridad y salud.

- R.D. 486/1997 - Lugares de trabajo.

Esta norma está destinada a asegurar la seguridad y la salud en los lugares de trabajo, de manera que de su utilización no se deriven peligros para los trabajadores.

Los temas tratados hacen referencia a las condiciones constructivas de los lugares, a su orden, limpieza y mantenimiento, a las condiciones ambientales, a la iluminación, a los servicios higiénicos y locales de descanso, y al material y locales de primeros auxilios.

- R.D. 487/1997 - Manipulación manual de cargas.

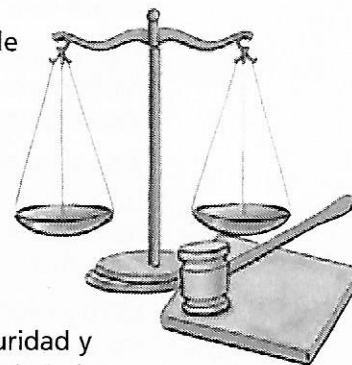
Su objeto es asegurar que de la manipulación manual de cargas no se deriven riesgos para los trabajadores, en particular dorsolumbares.

- R.D. 773/1997- Utilización de equipos de protección individual.

Establece las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la elección, la utilización de los trabajadores, y el mantenimiento de los equipos de protección individual.

- R.D. 1215/1997 - Equipos de trabajo.

En él se señalan las disposiciones mínimas, tanto a los requisitos generales que deben cumplir los Equipos de Trabajo, como a las prestaciones que deben adoptarse en su utilización.





Accidentes al ir o volver del trabajo

Este tipo de accidente, llamado también in itinere, es aquel que sufre el trabajador en el viaje de ida desde su casa al trabajo o el trayecto de vuelta del trabajo a casa.

La experiencia ha demostrado que estos accidentes constituyen una de las causas más importantes de accidentabilidad, principalmente entre los casos graves o mortales.

Sólo un dato para ilustrar su importancia: el 37% de los accidentes de trabajo mortales suceden al ir o volver del trabajo.

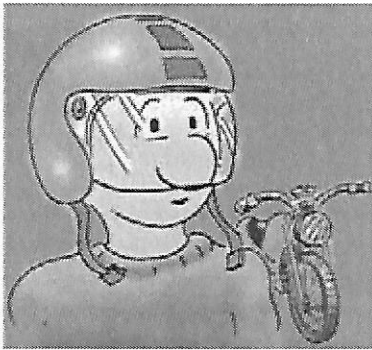


PEATONES

- Utilice siempre el trayecto más seguro.
- Camine por las aceras y evite caminar por sus bordes.
- No cruce distraídamente las calles y hágalo por los pasos señalizados.
- Antes de cruzar la calzada mire a izquierda y derecha.
- Cruce únicamente con el semáforo en verde.
- Obedezca todas las señales de tráfico y las indicaciones de los agentes.
- En las carreteras vaya por su izquierda caminando por el arcén.
- Caminando de noche por zonas mal iluminadas lleve una linterna o un brazalete reflectante.

CONDUCTORES DE VEHÍCULOS

- Respete siempre las señales de tráfico.
- Si utiliza una motocicleta lleve siempre puesto el casco de seguridad, y si utiliza un automóvil abróchese el cinturón de seguridad.
- Revise y mantenga el vehículo en buen estado, preste especial atención a los puntos críticos para la seguridad (los frenos, la dirección, las ruedas, las luces, etc.)
- Salga de casa con el tiempo suficiente, con ello evitará la tentación de comportarse de manera temeraria.



- Avise siempre con antelación suficiente antes de realizar una maniobra.
- Respete siempre los límites de velocidad establecidos. Además tenga en cuenta otras circunstancias que puedan presentarse: estado de la vía o del vehículo, condiciones meteorológicas, estado físico o psíquico, etc.

- Nunca arriesgue en los adelantamientos: compruebe que otro vehículo no haya iniciado la maniobra, estime si dispone de espacio y tiempo suficiente y señalice su intención de adelantar.
- Nunca conduzca después de haber consumido alcohol. Cuando le entre sueño detenga el vehículo y descanse.
- Mantenga la distancia de seguridad con el vehículo que circula delante suyo.

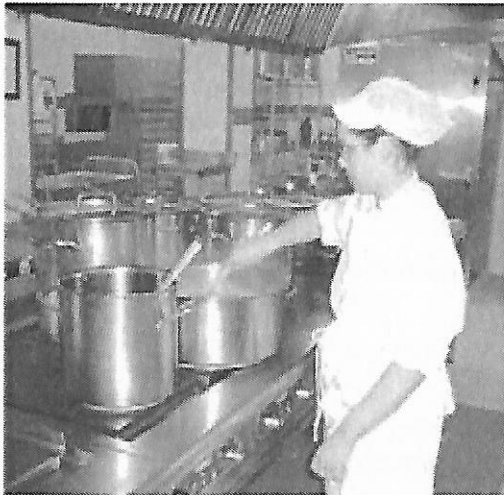




Factores de riesgo en el trabajo

El desarrollo de la actividad diaria en los puestos y lugares de trabajo está condicionado por los llamados factores y agentes del trabajo. En las cocinas industriales, entre otros, estos pueden ser:

- Materiales, como son por ejemplo los fogones, máquinas de picar carne o cortar fiambres, cuchillos, puertas y escaleras, suelos, aceites y grasas, equipos eléctricos, aparatos elevadores, cámaras frigoríficas, herramientas, latas de conservas, escaleras portátiles, etc.
- Personal, como son la experiencia profesional, los conocimientos, la actitud frente a la seguridad, las características físicas y sensibilidades especiales, etc.



Cuando estos factores y agentes del trabajo presentan deficiencias o están en condiciones peligrosas deben adoptarse las medidas preventivas necesarias para controlarlos de forma adecuada.

Si en el desarrollo de nuestro trabajo diario detectamos un factor de riesgo que presenta una condición de peligro, deberemos adoptar medidas para la eliminación de la condición. Si las acciones a tomar están fuera de nuestro alcance, o la solución que hemos adoptado es temporal, informaremos a nuestro superior jerárquico para que adopte una solución definitiva al problema.

En nuestras manos está evitar los actos inseguros en los puestos de trabajo:



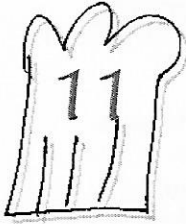
- Utilizando equipos de trabajo y utensilios en perfecto estado.
- Haciendo uso únicamente de los equipos eléctricos que no presenten defectos en sus protecciones.
- No corriendo en los desplazamientos por las escaleras, pasillos y vías de circulación.
- Respetando las obligaciones y prohibiciones indicadas en la señalización de seguridad existente en los lugares de trabajo.
- Manteniendo libres de obstáculos las salidas y zonas de paso.
- Recogiendo y advirtiendo de la existencia de derrames o restos de material por los suelos.
- Accediendo únicamente a las zonas o áreas de la empresa que haya sido autorizado.
- No manipulando equipos ni materiales que no se le han indicado.
- Utilizando correctamente los equipos y prendas de protección individual que se le han proporcionado.
- Adoptando posturas adecuadas que reduzcan la fatiga postural.



RECUERDE:

En la cocina usted puede colaborar con la organización:

- Utilizando de forma segura los utensilios, herramientas y equipos de cocina de acuerdo con las instrucciones que le han proporcionado.
- Informando de las situaciones peligrosas a su superior jerárquico o responsable del servicio de cocina.
- Respetando y utilizando correctamente los medios y dispositivos de protección existentes en las máquinas e instalaciones de la cocina invitando a los demás que cumplan con las normas de seguridad preestablecidas.

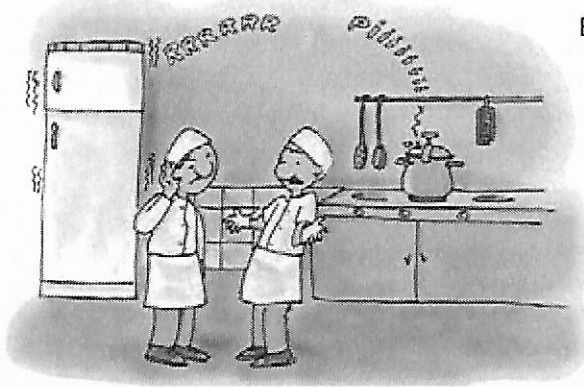


Condiciones ambientales

Las condiciones ambientales de los puestos de trabajo en la cocina no deben suponer ningún riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores y en la medida de lo posible tampoco deberán significar una fuente de incomodidad o molestias, motivadas por los ruidos excesivos, temperaturas extremas, iluminación deficiente, malos olores, etc. Entre estos factores y agentes cabe destacar:

Ruido

En las instalaciones de cocinas pueden llegarse a producir problemas ocasionados por el ruido en casos tales como: funcionamiento simultáneo de varios aparatos; un incorrecto funcionamiento de dichos aparatos; instalaciones deficientes de la campana de extracción, etc. Niveles elevados de presión acústica superiores a 85 dbA y tiempos de exposición prolongados (horas/día) pueden derivar en situaciones de sordera profesional, mientras que niveles más bajos dificultarán la conversación oral e interferirán en el desarrollo propio de la actividad.



situación prolongados (horas/día) pueden derivar en situaciones de sordera profesional, mientras que niveles más bajos dificultarán la conversación oral e interferirán en el desarrollo propio de la actividad.

Situación Termohigrométrica

La situación térmica en la cocina tiene que permitir mantener el adecuado balance térmico del cuerpo humano. Trabajos continuados en hornos (panificadora) o cámaras frigoríficas (conservación de carne) en los que los tra-



bajadores estén expuestos al influjo del calor o del frío, pueden derivar en situaciones de estrés térmico. Para ello es necesario que además del control de la temperatura, humedad y velocidad del aire se utilice ropa de trabajo apropiada, cuyo nivel de aislamiento se corresponda con las condiciones ambientales y la actividad física desarrollada.

Vibraciones

Las máquinas rotativas como la rebanadora, el lavavajillas, la batidora, etc., deben estar perfectamente niveladas, ya que, en caso contrario, al realizar el centrifugado tienen tendencia a desplazarse y a emitir vibraciones que pueden ocasionar molestias, además de posibles golpes, tanto a personas como a objetos.

Iluminación

Niveles de iluminación deficientes, contrastes o brillos excesivos y deslumbramientos pueden ser causa, entre otros, de irritación de ojos y dolores de cabeza.



Zona o Área del lugar de trabajo	Nivel mínimo de iluminación (LUX)
Zona donde se ejecutan tareas con:	
1º. Bajas exigencias visuales	100
2º. Exigencias visuales moderadas	200
3º. Exigencias visuales altas	500
4º. Exigencias visuales muy altas	1.000
Áreas o locales de uso ocasional	50
Áreas o locales de uso habitual	100
Vías de circulación de uso ocasional	25
Vías de circulación de uso habitual	50

Especial atención merece la iluminación fluorescente cuyo posible efecto estroboscópico sobre el movimiento rápido de cuchillas, en máquinas batidoras o hojas de corte en sierras, puede ser causa de graves accidentes.

El Reglamento de Lugares de Trabajo señala los niveles mínimos de iluminación a considerar, para los puestos de trabajo en función de las tareas desarrolladas (Ver tabla).

Calidad del aire

La calidad del aire dependerá de la renovación del mismo y de los posibles contaminantes presentes en él, cuyo número y variedad posible es variada dependiendo de:

- Contaminantes interiores tales como humos, vapores, grasas, gases de combustión y olores diversos.
- Contaminantes exteriores procedentes del exterior como polvo, polen, humo de vehículos.
- La respiración de los propios trabajadores y el uso de aerosoles biológicos.

Normalmente la calidad del aire además de los contaminantes citados está asociada también a temperaturas, humedades relativas y a una ventilación inadecuada. Para solucionar dichos efectos se adoptarán sistemas de extracción de humos y ventilación adecuados para conseguir una calidad de aire similar a la del exterior.

