

FORMACION E INFORMACION

Durante la realización de tareas, el trabajador se ve sometido a una serie de factores de naturaleza mecánica, física, química, biológica, psicológica, social, etc. Denominados condiciones de trabajo, que pueden influir sobre la seguridad y la salud. Tener una adecuada Experiencia y Capacitación, reducirá un posible número de accidentes involucrados en la actividad:

- ✓ Certificado de profesionalidad
- ✓ Manipulación manual de cargas
- ✓ Equipos de Trabajo
- ✓ Extinción de incendios y evacuación
- ✓ Uso y manejo de Equipos de protección EPIs
- ✓ Manipulación de productos químicos
- ✓ Riesgos biológicos: Manipulación de alimentos
- ✓ Orden y limpieza



ACOSO SEXUAL

Es un riesgo a señalar en esta profesión, que se da en trabajadores masculinos y en los femeninos en mayor número, como atestiguan los estudios de OIT.

La dirección del centro de trabajo establecerá de forma clara la manera de notificar y responder a estos ataques



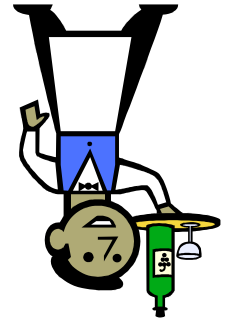
PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2019



MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11
www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuaMAZ



Colabora con tu seguridad FORMATE - PROTEJETE



LOGO



PREVENCION DE RIESGOS EN HOSTELERIA - II Camarero / Camarera

Área de Actividades Preventivas

Introducción

La actividad de Camarero - Camarera se lleva a cabo en tabernas, bares, restaurantes, locales de copas, locales con actuaciones y también en lugares abiertos como centros de ocio, piscinas, playas y terrazas, entre otros.

Esta actividad consiste en prestar los servicios que tenga dispuesto el local a los clientes, bebidas, restauración, etc.



O bien sea desde dentro de la barra o fuera de ella, mediante bandejas u otros medios auxiliares. Normalmente este personal se encarga también de cobrar los importes del servicio

(Continua..)

- No mezclarlos, pueden producirse vapores nocivos
- Los desengrasantes, desincrustantes, detergentes, etc., pueden ser corrosivos o cáusticos
- Causan daños al penetrar en el organismo a través de la piel, los ojos y las vías respiratorias



RIESGOS PSICOSOCIALES

La carga mental en el trabajo, ritmos de trabajo, desgaste por aspectos psicológicos, etc.

- Planificar convenientemente el trabajo
- Repartir adecuadamente la actividad
- Regular las pausas de descanso en la jornada laboral
- No superar el horario de la jornada laboral
- Evitar cambios repentinos en el horario
- Asegurar un adecuado descanso para recuperación de la fatiga mental y contrarrestar el estrés de la actividad
- El ruido ambiental en algunos locales, es fuente de molestias



RIESGOS ERGONOMICOS - CARGAS

El mantenimiento de una posturas inadecuadas durante el trabajo requiere de un esfuerzo adicional:

- Evitar posturas mantenidas, torsiones, inclinaciones excesivas, se deben efectuar movimientos suaves
- **Las posturas forzadas** en tareas de limpieza que obligan a trabajar en espacios angostos
- La posición de pie durante largas jornadas de trabajo
- Realizar alternancia de las tareas siempre que sea posible
- **Los movimientos repetidos** que se realizan a lo largo de la jornada, suelen producir molestias
- **No sobrecargar** las bandejas de servicio
- Reducir la fuerza al colocar el brazo de carga, en la cafetera
- El almacenamiento y manipulación de productos, suelen ser fuente de lesiones
- Situar la cargas más pesadas próximas al suelo



MANIPULACION DE ALIMENTOS Y RIESGOS BIOLÓGICOS

Los alimentos son foco de virus y bacterias, fácilmente pueden convertirse en reservorio de transmisión de enfermedades:

- Establecer y realizar un programa de limpieza y desinfección, eliminar de manera adecuada los desechos
- **Seguir las normas correctas de higiene:**
- Utilizar jabón desinfectante y lavarse las manos a menudo, sobre todo después de utilizar el WC
- Emplear ropa limpia de uso exclusivo para el trabajo



CONTAMINANTES QUÍMICOS

Los productos químicos, deberán permanecer alejados de las fuentes de calor:

- No fume, ni masque chicle, mientas se están utilizando los productos, **ventile siempre** (Sigue..)

TEMPORALIDAD

La estacionalidad del sector de la hostelería, los contratos a tiempo parcial, horarios irregulares, turnos largos de fin de semana y la elevada rotación con personal escasamente formado.

Son factores psicosociales implicados directamente con su accidentalidad:

- Siempre es conveniente evitar prisas y ritmos acelerados de trabajo
- Se aconseja reforzar los turnos de máxima afluencia de público
- Dormir entre 7 y 8 horas y practicar algo de ejercicio
- Entrenar el manejo de cierta distancia emocional, con el cliente para mantener un trato profesional a la hora de realizar el servicio



- Al realizar labores de almacenamiento realizar una correcta manipulación de las cargas
- Evitar **sobrecargar** las baldas de las estanterías más elevadas
- Mantener la **espalda recta** y doblar las rodillas para coger el peso
- Levantar gradualmente enderezando las piernas
- La ambulación con cargas, aconseja llevar un calzado que sujete el pie con firmeza, recomendable con suela de goma
- Solicitar ayuda en caso de carga demasiado pesada
- No abusar de movimientos por encima de los hombros
- Intercalar las tareas para recuperarse de la fatiga muscular
- En particular los que desempeñan su trabajo detrás de las barras de los establecimientos, deben calzar zapatos con plantillas, para evitar los llamados pies planos

