

INFORMACIÓN SOBRE RIESGOS LABORALES, MEDIDAS PREVENTIVAS Y ENTREGA DE EPIS	

**PERSONAL DE PIZZERÍA
(GERENTES, ENCARGADOS Y AUXILIARES DE TIENDA)**

Realizan servicios variados de preparación de alimentos, manipulación de cargas, limpieza y atención al público, rotando en función de necesidades. Los gerentes y encargados además realizan tareas administrativas: contabilidad diaria, organización de turnos y control de producto y de trabajo en el centro.

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

A partir de esta ficha te informamos de los riesgos para la seguridad y salud a los que puedes estar expuesto en tu puesto de trabajo y de sus medidas preventivas aplicables, así como de la obligación y uso de los Equipos de Protección Individual (EPI) puestos a tu disposición. Además, te informamos de las consignas generales a seguir en caso de emergencia y evacuación, para evitar que los riesgos descritos se materialicen.

Velarás por tu seguridad y salud, y por la del resto de tus compañeros:

- 1- Utilizando correctamente los equipos de trabajo. Utilizarás siempre los equipos de protección individual en tus tareas.
- 2- No pondrás fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo.
- 3- Informarás de inmediato a la persona responsable, acerca de la situación que entrañe un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores, así como informarás si estás bajo tratamiento médico por si los fármacos afectan a tu trabajo.
- 4- Contribuirás al cumplimiento de las obligaciones establecidas con el fin de proteger tu seguridad y la de tus compañeros.
- 5- Tendrás en cuenta las pautas establecidas para la actuación en caso de emergencia.

Si necesitas información / formación adicional comunícaselo a tu responsable.

RIESGOS LABORALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS

Lee atentamente los riesgos y medidas preventivas expuestos y firma al final cada hoja.

1- Caída de personas a distinto nivel (escaleras fijas, escaleras del centro de trabajo, escaleras de viviendas de clientes).

- 1.1 Ayúdate del pasamanos al subir y/o bajar escaleras (siempre que sea posible).
- 1.2 En caso de ser necesario, solicita la ayuda de un compañero. Nunca desplazar el cuerpo en horizontal fuera del centro de la escalera.
- 1.3 Si usas la escalera móvil, debes subir y/o bajar de frente siempre, sin manipular objetos y cerciorándose de que se hace en lugar llano y estable.
- 1.4 Si detectas que le falta alguna de las zapatas a la escalera, avisa a superior para que se reponga.
- 1.5 Las escaleras deben encontrarse en perfectas condiciones. En caso de detectar cualquier defecto, avisa al gerente o supervisor.
- 1.6 No utilices objetos como sillas, cajas o bidones para limpiar o acceder a zonas elevadas. Utilizarás escaleras en perfectas condiciones.

2- Caída de personas al mismo nivel (resbalones por suelo mojado, obstáculos).

- 2.1 No debes utilizar zuecos. Es importante utilizar un calzado que quede bien sujeto al pie y que disponga de suela antideslizante.
- 2.2 Los suelos, pasillos y escaleras deben permanecer siempre secos y libres de obstáculos.
- 2.3 Se debe limpiar cualquier derrame de líquido, salpicaduras de aceite junto al mobiliario de cocina y todo alimento que caiga al suelo.
- 2.4 Si se utilizan equipos conectados a la red eléctrica, tender los cables de manera que no atraviesen las zonas de paso o de trabajo.
- 2.5 En tareas de limpieza, organiza las tareas de manera que no sea necesario atravesar los espacios que se acaban de fregar o encerar.
- 2.6 Para evitar las caídas debes colocar señales de advertencia en las zonas recién fregadas, enceradas o pulidas.

3- Caída de objetos por desplome o derrumbamiento (almacenamiento en estanterías, apilamientos...).

- 3.1 El almacenamiento vertical de elementos lineales (barras, botellas de gases, botellones, etc.) apoyados en el suelo dispondrá de los medios que garanticen estabilidad y sujeción (separadores, cadenas, calzos, etc...).
- 3.2 Cerciórate siempre de la verticalidad de apilamientos, evitando el apilamiento vertical excesivo que pueda producir un desequilibrio.
- 3.3 Para minimizar los daños en caso de derrumbe, se deben colocar los objetos más pesados en la base y primeros estantes.
- 3.4 No debes sobrecargar los estantes ni permitir que los utensilios y materiales sobresalgan de las estanterías.

4- Caída de objetos en manipulación (manipulación de cargas).

- 4.1 Las cargas a manipular deben mantenerse limpias y exentas de sustancias resbaladizas.
- 4.2 Las herramientas manuales debes colocarlas en portaherramientas o estantes adecuados.
- 4.3 Siempre que sea posible, ante un objeto que haya que levantar del suelo solicita la ayuda de un compañero.
- 4.4 Al realizar cualquier trabajo con los barriles o botellones, estos deben estar apoyados en el suelo siempre que sea posible.

5- Choque con objetos inmóviles (paso entre equipos de trabajo).

- 5.1 Usa cajones u otros contenedores separados cuando se almacenen objetos con bordes cortantes.
- 5.2 Los suelos y pasillos deben permanecer libres de obstáculos.

6- Golpes o cortes con objetos o herramientas (presencia de cristales, latas).

RECIBÍ – NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA	FECHA:

INFORMACIÓN SOBRE RIESGOS LABORALES, MEDIDAS PREVENTIVAS Y ENTREGA DE EPIS	

6.1 En tareas de corte, utiliza cuchillos con mangos antideslizantes y asegúrate de que estén en buen estado y perfectamente afilados.

6.2 Utiliza únicamente los cuchillos y herramientas para el uso para el que han sido diseñados.

6.3 Al manejar las máquinas de corte o de picar, mantén siempre los resguardos y dispositivos de seguridad de los que disponga el equipo. Nunca coger cristales rotos con la mano, y depositarlos adecuadamente en un recipiente exclusivo.

6.4 No se trabajará con ropa holgada, anillos, colgantes o pulseras.

7- Proyección de fragmentos o partículas (botellas, vajillas...).

7.1 Protege la caída accidental de elementos susceptibles de proyectar fragmentos como utensilios de cristal, vajillas, etc.

7.2 Al sacar los elementos del lavaplatos, debes dejar pasar un tiempo adecuado para asegurar que la temperatura haya descendido.

8- Atrapamiento por o entre objetos.

8.1 Extrema la precaución en pasillos que impliquen giros con escasa o nula visibilidad, y en las salidas de locales próximos y ascensores.

8.2 Circula con precaución a través de puertas automáticas, algunas disponen de sistema de apertura por detector de movimiento.

8.3 Extrema la precaución a la hora de atravesar puertas de tipo vaivén y especialmente si se circula detrás de otras personas.

9- Atrapamiento por vuelco de máquinas o vehículos.

9.1 La carga de vehículos debe disponerse de una forma adecuada quedando uniformemente repartida y bien sujeta.

9.2 Evita cambios bruscos de dirección, virajes con poco radio, a velocidad exagerada o en la parte baja de un descenso rápido.

9.3 Ayúdate del soporte de apoyo de la motocicleta al subir y/o bajar de la misma. Realizar la maniobra de forma segura en pavimento llano y liso.

10- Sobreefuerzo por posturas forzadas, movimientos repetitivos y manipulación de cargas.

10.1 Se deben evitar las posturas de trabajo forzadas: brazos por encima del nivel de los hombros, alcances por detrás del cuerpo, inclinación o torsión pronunciada de espalda y cuello, hombros desalineados, etc., especialmente si se están moviendo o sosteniendo cargas o realizando fuerzas elevadas.

10.2 Para evitar la carga física por bipedestación, procura cambiar de posición para que el peso se alterne en el apoyo de cada pierna.

10.3 Alterna las tareas repetitivas con otras actividades donde se utilicen otros grupos musculares, siempre que sea posible.

10.4 Trabajar con las muñecas rectas y nunca con los brazos en extensión o elevados.

10.5 Manipulación de cargas: recomendaciones: para coger un peso abre las piernas y flexiona las rodillas, inclina ligeramente la espalda hacia adelante, y recoge la carga lo más cerca posible del cuerpo, volviendo a la posición derecha. En el transporte, la carga debe colocarse cerca del cuerpo y nunca al costado.

11- Exposición a temperaturas ambientales extremas (frío, lluvia, entrada puntual a cámaras frigoríficas).

11.1 No permanecer excesivo tiempo continuado dentro de las cámaras frigoríficas.

11.2 Avisa al supervisor ante cualquier situación anormal detectada en los sistemas de ventilación y refrigeración.

11.3 Haz uso de la ropa de trabajo aislante e impermeable entregada para protección contra el frío y la lluvia.

12- Contactos térmicos (contacto con hornos o alimentos).

12.1 Extrema la precaución al introducir o sacar producto del horno. En su limpieza, estará apagado, frío y desconectado de la corriente eléctrica.

12.2 Si fuera necesario, emplear manoplas o guantes de protección para sacar utensilios de los hornos.

13- Contactos eléctricos (manipulación de equipos eléctricos).

13.1 Antes de utilizar un equipo eléctrico, debe revisarse que el estado de las conexiones y cables de alimentación estén en perfectas condiciones. Nunca se utilizarán equipos que presenten algún defecto: comunica este hecho inmediatamente a tu supervisor.

13.2 Las conexiones eléctricas se harán mediante enchufes. Nunca conectes los cables desnudos directamente a los enchufes. Asimismo, para desconectar un equipo de la toma de corriente, es preciso tirar de la clavija, nunca del cable.

13.3 No pases los equipos de limpieza por encima de cables.

13.4 No manipules las instalaciones eléctricas ni realizar arreglos provisionales.

13.5 Antes de limpiar cualquier equipo eléctrico, desconéctalo de la red. Nunca limpies con trapos húmedos o líquidos o "sprays" un equipo conectado.

14- Inhalación o ingestión de sustancias nocivas o tóxicas (control de plagas, polvo de harina...).

14.1 Respetar las medidas preventivas indicadas por la empresa contratada para el control de plagas.

14.2 No permanecer en el centro de trabajo mientras se estén realizando tareas de fumigación y durante el tiempo posterior indicado por la empresa.

14.3 Se recomienda el uso de equipos de protección respiratoria que proporcionen un nivel de protección eficaz ante el polvo de harina.

15- Contactos con sustancias agresivas (manipulación de desengrasantes, detergentes, lejías...).

15.1 Utiliza guantes y gafas de protección durante la manipulación de los bidones de productos químicos.

15.2 No debes fumar mientras manipules cualquier producto de limpieza. Límpiate las manos al finalizar estas operaciones.

RECIBÍ – NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA	FECHA:

INFORMACIÓN SOBRE RIESGOS LABORALES, MEDIDAS PREVENTIVAS Y ENTREGA DE EPIS	

15.3 No trasvases los productos de limpieza de los bidones o envases originales, a otros envases de menor volumen si éstos no están etiquetados, en especial no debes utilizarse envases tales como botellas vacías de agua o cualquier otra bebida debido al riesgo de ingestión accidental.

15.4 Sigue las instrucciones de uso indicadas en las etiquetas de los productos químicos y en las fichas de seguridad.

15.5 No mezcles productos de limpieza. Algunas sustancias, podrían desprender gases tóxicos o reaccionar violentamente.

16- Incendios y explosiones (gas, presencia de material combustible: cajas, cartones...).

16.1 La accesibilidad a las salidas utilizables en caso de emergencia se garantizará manteniéndolas libres de obstáculos.

16.2 Los recorridos de evacuación deben mantenerse libres de cualquier obstáculo.

16.3 La accesibilidad a los extintores debe estar garantizada en todo instante, no siendo tapados por elementos como cubos, mercancías, abrigos...

16.4 Si se utilizan adaptadores múltiples de corriente deberá asegurarse su estabilidad mecánica.

16.5 Las vías y salidas de evacuación, y las vías de circulación que den acceso a ellas, no deberán estar obstruidas por ningún objeto.

16.6 En caso de fuga de gas, debes abrir inmediatamente las ventanas para ventilar y cerrar la llave de paso de gas. Después de haber ventilado, ponte en contacto con profesionales técnicos para que encuentren y reparen la fuga de gas. Si persistiera el olor a gas alertar al 112 y proceder a la evacuación.

17- Atropellos o golpes por vehículos.

17.1 Respeta los pasos, señalización etc, para peatones y evita caminar apresuradamente.

17.2 Extrema la precaución cuando se pase o se realicen actividades en zonas próximas al paso de vehículos.

18- In itinere (desplazamientos al ir o volver al trabajo).

18.1 En caso de acudir al trabajo en automóvil, controla el nivel de líquido de frenos. Sí el pedal no ofrece resistencia en la frenada es posible que haya una fuga de líquido.

18.2 Es importante que periódicamente compruebes lo siguiente respecto a ruedas y neumáticos:

- La presión de inflado periódicamente (inclusive de la rueda de repuesto).

- La profundidad del dibujo de la cubierta no debe ser inferior a 1,6 mm.

- Las ruedas deben estar equilibradas y alineadas (fundamental para la estabilidad del rodado).

18.3 Verifica periódicamente el correcto funcionamiento de las luces delanteras (altas y bajas), de giro, balizas y marcha atrás.

18.4 Controla el nivel de aceite del motor, del agua del radiador, batería, del líquido de frenos, de la dirección hidráulica, etc.

18.5 En general, ya sea a pie o en vehículo, se debe evitar desplazarse precipitadamente.

19. Atracos – agresiones.

19.1 En caso de atraco, obedece al pie de la letra las órdenes que recibas del atracador y no opongas ningún tipo de resistencia material.

19.2 Comunica cualquier situación sospechosa que detectes.

19.3 Evita cualquier situación de conflicto que pueda llevar a una agresión.

19.4 Permanece alerta en todo momento y lugar donde te encuentres.

19.5 Proyecta serenidad y seguridad. Aléjate de toda persona que te haga sentir incómodo.

19.6 No uses ropa ostentosa, ni joyas valiosas.

19.7 Lleva sólo el dinero necesario y no lo cuentes en público.

19.8 No coloques la cartera en el bolsillo posterior del pantalón.

19.9 Evita cualquier situación de conflicto que pueda llevar a una agresión.

19.10 Si se te acerca o te sigue una persona extraña, cruza de calle, cambia de dirección y protégete en un lugar concurrido.

20- Riesgos psicosociales.

20.1 Carga mental: hacer una programación de las actividades a desarrollar, evitar tareas simultáneas y alternar actividades.

20.2 Autonomía temporal: alternar actividades de atención al público, con otras tareas, disfrutar de las pausas establecidas y planificar posibles llegadas de picos de trabajo.

20.3 Contenido del trabajo: es importante la planificación y autoorganización del trabajo, y seguir las formaciones ofrecidas por la empresa con el objetivo de tener una suficiente capacitación para el desarrollo del puesto de trabajo.

20.4 Supervisión – participación: cooperación e implicación con las políticas de la empresa.

20.5 Relaciones personales: reducir la competitividad entre compañeros, evitar el trabajo aislado, tener respeto y consideración a los demás compañeros, disfrutar de los tiempos y espacios de descanso que permiten las relaciones sociales.

20.6 Relaciones y apoyo social: Se debe evitar cualquier acto o conducta susceptible de ser considerada como discriminación o acoso laboral o sexual. Asimismo, si te consideras víctima de esta conducta, deberás comunicarlo al área de Recursos Humanos.

21. Uso de PVD's. (Sólo aplica al personal que pueda dedicar más de 4 horas al día en tareas de oficina, como los gerentes).

21.1 La pantalla debe ser de buena calidad y apropiada al tipo de trabajo realizado.

21.2 Los caracteres de los textos representados en la pantalla deben tener un tamaño que permita una fácil lectura. Ajusta el tamaño de los caracteres a tus necesidades. En los programas informáticos que no dispongan de dicha

RECIBÍ – NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA	FECHA:

INFORMACIÓN SOBRE RIESGOS LABORALES, MEDIDAS PREVENTIVAS Y ENTREGA DE EPIS	

posibilidad de ajuste, los caracteres deberían tener al menos una altura de 3 mm (para las distancias habituales de lectura en la pantalla, unos 50 cm).

21.3 Ajusta con facilidad el brillo y el contraste de la pantalla.

21.4 Usa la polaridad con la que te sientas más cómodo. En la mayoría de los casos suele resultar más favorable el empleo de la polaridad positiva en la pantalla, que emula la representación sobre papel impreso.

21.5 La mesa o superficie donde se coloque el monitor de la pantalla debe tener una profundidad suficiente para permitir al usuario colocarla a la distancia de sus ojos que le resulte más comfortable. Si esta regulación no es posible, la distancia de la pantalla a los ojos del operador debería ser, al menos, de 40 cm.

21.6 Por otro lado, es recomendable que la pantalla se sitúe de manera que pueda ser contemplada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a unos 60° bajo la horizontal.

21.7 Utiliza cortinas o persianas para atenuar la luz natural, en función de la hora del día.

21.8 Utiliza un nivel de iluminación suficiente para realizar las tareas que requieran la lectura de documentos impresos, etc., pero sin alcanzar valores que reduzcan demasiado el contraste de la pantalla.

21.9 El sistema silla / mesa debe permitirte adoptar una postura correcta y, al mismo tiempo, cambios de postura.

21.10 En el uso del teclado y ratón, debe existir un espacio suficiente en la mesa que permita apoyar el antebrazo, con un mínimo de profundidad de 10 cm.

21.11 Coloca el monitor frente a ti o, en todo caso, dentro de un ángulo de 120° en el plano horizontal, de manera que no necesite girar repetidamente el tronco o la cabeza para visualizarla.

21.12 Utilizar reposapiés siempre que después de ajustar la silla a la mesa de trabajo, las piernas queden colgando.

RECIBÍ - EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI's)

En cumplimiento del artículo 17.2 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, a través de la firma en el presente documento afirmas que se ha puesto a tu disposición y utilizas correctamente los siguientes EPI's para un desarrollo seguro del trabajo:

PERSONAL EN TIENDA

Guantes Nitrilo EN 1935:2004

Ropa de Frío: Abrigo

Ropa de Trabajo: Polo, Pantalón y Gorra

Guantes Categoría III -EN 388 EN 374 - 1, 2, 3

Mascarilla EN 149:2001 FFP1 NR D

Gafas Protección 1B

NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE SITUACIÓN DE EMERGENCIA

En tu centro de trabajo se dispone del Plan de emergencia y evacuación que debes leer detenidamente y consultar con tu responsable. A continuación, se indican unas consignas generales de evacuación:

- En cada centro de trabajo hay un responsable de emergencia y evacuación, que será el gerente del centro y ante su ausencia el encargado de turno.
- Debes seguir en todo momento las indicaciones del responsable de emergencia y evacuación.
- Conserva la calma, no grites y camina hacia la salida más próxima, no corra.
- Si el responsable considera necesario evacuar el local, la salida debe hacerse de forma rápida, ordenada y en silencio.
- No pierdas tiempo en recoger objetos personales, tu vida es de mayor importancia. No utilices el ascensor.
- En caso de incendio, cierra puertas y ventanas para evitar corrientes de aire. Baja por las escaleras rápido sin correr.
- Si hay humo en el centro de trabajo es preferible agacharse y cubrir las vías respiratorias (con toallas, trapo húmedo...).
- En caso de encontrarse con las salidas cerradas, sitúate en una zona en la que puedan verte desde el exterior.
- Todo el personal debe dirigirse al Punto de Encuentro si así lo indica el responsable de emergencia y evacuación.

ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO

El empleado comunicará o informará del accidente lo antes posible al gerente, encargado o superior.

El gerente o encargado rellenará, firmará y sellará el volante de asistencia para que el trabajador acuda y entregue en la mutua FREMAP para ser atendido. Una vez asistido en la mutua, ésta emitirá parte médico con baja o sin baja laboral bajo criterio médico. Este parte médico deberá presentarlo el trabajador al gerente o encargado del centro de trabajo en un plazo máximo de dos días.

TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES (ALERGIAS, SENSIBILIDADES, EMBARAZO...)

Si sufres alguna sensibilidad con o sin relación al trabajo, es importante comunicárselo al superior con el fin de tomar las precauciones debidas.

Recomendaciones en caso de embarazo o maternidad reciente:

En caso de estar embarazada, informe a su responsable para que pueda adoptar medidas que aseguren su salud.

Se deben evitar las posturas estáticas durante periodos prolongados de tiempo, así como posturas forzadas en general.

Se desaconseja la circulación de una trabajadora embarazada en motocicleta u otro vehículo de dos ruedas.

Es recomendable evitar operaciones que impliquen manipulaciones manuales de cargas superiores a 10 – 12 kilogramos.

Avisar con antelación a cualquier vacunación de la posibilidad de embarazo.

A continuación, recibirás un correo electrónico en la cuenta indicada en el contrato de trabajo para realizar la formación en prevención de riesgos laborales de carácter obligatorio.

RECIBÍ – NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA	FECHA: