Prevención de riesgos laborales

## Puestos de trabajo:

Grupo 1: Director financiero; Director de marketing y comunicación y Jefe de administración.

Grupo 2: Jefe de mantenimiento

Grupo 3: Jefe de cocina

Grupo 4: Maître

Grupo 2.1:Personal de mantenimiento y limpiadores

Grupo 1.2: Comerciales y administrativos

Grupo 4.1:Jefe de sala

Grupo 4.2:Camareros

Grupo 3.1:Chef

Grupo 3.2:Cocineros

## Riesgos laborales por grupo

### Grupo 1:

Contracturas musculares

Estrés

Ansiedad

Depresión

Vista cansada

Migraña

### Grupo 2:

Contracturas

Cortes

Caídas

Riesgo de electrocutarse

Estrés

Riesgo de quemadura

Riesgo de intoxicación

### Grupo 3:

Cortes

Ansiedad

Depresión

Quemaduras

### Grupo 4:

Ansiedad

Estrés

### Grupo 2.1:

Riesgo de caída

Intoxicación

Estrés

Tendinitis en el codo

### Grupo 1.2:

Estrés

Ansiedad

Depresión

Contracturas

### Grupo 4.1:

Riesgo de caídas

Estrés

Ansiedad

### Grupo 3.1:

Estrés

Ansiedad

Riesgo de cortes

Intoxicación alimentaria

### Grupo 3.2

Estrés

Riesgo de cortes

Ansiedad

Quemaduras

Depresión

## Plan de prevención de riesgos laborales por grupo

### Grupo 1

Contracturas musculares

Estrés

Ansiedad

Depresión

Vista cansada

Migraña

Para prevenir las contracturas musculares nos centraremos en adoptar buenas posturas durante la jornada laboral. Realizando también estiramientos cortos.

Para prevenir el estrés y la ansiedad, realizaremos respiraciones y tomaremos descansos de 3 minutos después de cada hora de trabajo. Pudiendo ser necesario en los casos que así se requiera realizar terapia con un profesional.

Para prevenir la depresión intentaremos verbalizar los problemas que están surgiendo en el plano laboral antes de que estos nos sobrepasen.

La vista cansada intentaremos prevenirla manteniendo una distancia adecuada de la pantalla, así como una buena iluminación. También puede ser útil la utilización de gafas o colirio.

El tratamiento de la migraña lo haremos mediante la medicación requerida para esta afección.

### Grupo 2

Contracturas

Cortes

Caídas

Riesgo de electrocutarse

Estrés

Riesgo de quemadura

Riesgo de intoxicación

Para prevenir los cortes utilizaremos el material de manera adecuada y tendremos cuidado en su manipulación. También utilizaremos los guantes disponibles.

Las caídas las vamos a prevenir colocando material que nos advierta de situaciones de riesgo, por ejemplo, si el suelo está mojado, colocaremos una señal que nos lo indique para que no podamos caminar por ese lugar en concreto.

Para que no se produzcan lesiones motivo de la electricidad se manipularán las herramientas según las instrucciones.

El riesgo de quemadura y de intoxicación también tendremos que prevenirlo con la correcta utilización de las herramientas disponibles. Usando guantes, mascarillas y todo el material disponible para estos casos.

### Grupo 3

Cortes

Ansiedad

Depresión

Quemaduras

En la cocina se extrema la precaución y tendremos que tener mucho cuidado para no quemarnos. Las medidas preventivas incluyen; manipular los alimentos con guantes, utilizar correctamente los cuchillos, colocarlos en su lugar y manipularlos por el lado contrario al filo.

Asegurarnos de que los cuchillos tienen mangos deslizantes y se encuentran en buen estado.

Las quemaduras las evitaremos colocando las sartenes con los mangos hacia afuera.

Los alimentos los colocaremos con cuidado sobre el aceite.

No echaremos agua en las sartenes calientes o en llamas.

### Grupo 4

Ansiedad

Estrés

Para prevenir el estrés y la ansiedad tomaremos medidas preventivas, realizando pequeños descansos de 2 minutos donde realizaremos respiraciones profundas en los momentos de estrés.

Intentaremos que las relaciones interpersonales sean positivas, que haya un buen ambiente de trabajo y que en todo momento los empleados cuenten con el apoyo de los directivos.

También será importante que los directivos conozcan técnicas de gestión del estrés que puedan poner en práctica posteriormente con los empleados.

También es importante que los directivos trabajen para aumentar su inteligencia emocional, de esta forma sean más conscientes del estado de sus empleados. A través de la inteligencia emocional los directivos podrán estar más en sintonía con los miembros del equipo y poder así detectar el estrés y la ansiedad en ellos, para poder ponerles solución lo antes posible.

### Grupo 2.1

Riesgo de caída

Intoxicación

Estrés

Tendinitis en el codo

Para prevenir los trastornos músculo esqueléticos habrá que tomar medidas preventivas. Es un sector donde se realizan muchos movimientos de manera repetitiva, y generalmente son movimientos compresivos.

Para prevenir estos riesgos en tendones etc, tomaremos en cuenta las siguientes recomendaciones:

Al barrer y fregar el suelo, asegúrese de que la longitud de la escoba o fregona es suficiente como para que alcance el suelo sin que se incline. Si no es así, cambie el instrumento

porque le será imposible utilizarlo sin sobrecargar su columna. Las manos deben poder sujetar la escoba o fregona manteniéndose entre la altura de su pecho y la de su cadera.

Al pasar la aspiradora, adopte la misma postura que para fregar el suelo. Flexione algo más la rodilla avanzada. Si tiene que agacharse para pasar la aspiradora por debajo de un mueble, agáchese doblando y apoyando una de las rodillas en el suelo. Vigile que su columna permanece recta, y si debe inclinarla, apoye la mano que tiene libre sobre la rodilla o en el suelo.

Protocolos de actuación

## Protocolo de incendios

* Conserve en todo momento la calma.
* No corra ni grite para no provocar el pánico a las personas que le acompañan.
* Utilice las vías de salida normales. Si están bloqueadas por el humo o el fuego, o si hay una aglomeración de personas, utilice la salida de emergencia alternativa.
* En lugares con humo, póngase un pañuelo seco o mejor mojado, cubriéndose la nariz y la boca respirando a través de él.
* Agáchese para respirar aire más fresco y limpio.
* En caso de que se prenda fuego en la ropa que lleva puesta, échese al suelo y ruede.

Encontraremos un extintor en cada planta del hotel, situado en el ala oeste de la misma.

## Protocolo de primeros auxilios

En el hotel habrá trabajadores designados para actuar en materia de primeros auxilios, que estarán previamente formados en una serie de maniobras básicas sobre qué hacer y qué no hacer ante distintas situaciones de emergencia hasta la llegada de personal sanitario que se haga cargo de la situación.

Los botiquines deben estar situados en un lugar accesible, limpios y en buen estado de conservación.  Todo trabajador debe tener conocimiento de dónde se encuentran los botiquines y de su contenido.