

## 1. Introducción

En "¡La Jama!" nos comprometemos a proporcionar un ambiente de trabajo seguro y saludable para todos nuestros empleados. Este manual tiene como objetivo establecer pautas y procedimientos claros que permitan minimizar los riesgos laborales y garantizar la seguridad y bienestar de todos los trabajadores. Cumplir con las normas de seguridad no solo protege a los empleados, sino que también mejora la productividad y la calidad del servicio.

## 2. Objetivos del Manual

Este manual está diseñado para:

- **Prevenir accidentes y enfermedades laborales**, proporcionando procedimientos claros para el manejo de riesgos.
- Promover una **cultura de seguridad** entre los empleados.
- Garantizar el cumplimiento de las **leyes y regulaciones laborales** en materia de seguridad y salud ocupacional.

## 3. Normas Generales de Seguridad Laboral

### Uso de Equipo de Protección Personal (EPP)

- Es obligatorio el uso de **guantes de seguridad** cuando se manipulen objetos cortantes o alimentos calientes.
- El personal debe usar **calzado antideslizante** y cerrado en todo momento para evitar caídas o accidentes.
- Los empleados que trabajen en la cocina deben usar **gorras, redes o cofias** para evitar la caída de cabello y **delantales** protectores para evitar quemaduras.

### Normas de Seguridad en la Cocina

- Los utensilios afilados, como cuchillos, deben ser manipulados con cuidado y siempre deben estar guardados de forma segura cuando no se estén utilizando.
- Las superficies de trabajo deben mantenerse **libres de obstáculos** y siempre limpias para evitar resbalones.
- Nunca dejes aceite caliente o sartenes encendidas sin supervisión.
- Manipula los alimentos con cuidado, evitando salpicaduras de aceite o líquidos hirviendo.

### Normas de Seguridad en el Área de Servicio

- El personal de servicio debe asegurarse de que los pasillos y áreas de tránsito estén **despejados y limpios** para evitar caídas o accidentes.
- Al transportar alimentos o bebidas calientes, avisa a los clientes y compañeros para evitar colisiones.
- Mantén siempre una postura adecuada al levantar bandejas o platos pesados para evitar lesiones en la espalda.

## 4. Identificación y Prevención de Riesgos Laborales

### Riesgos de Cortes y Quemaduras

- Usa siempre guantes adecuados al manipular cuchillos o cortadores de alimentos.
- Al trabajar con líquidos o superficies calientes, utiliza **guantes térmicos** para evitar quemaduras.

#### **Riesgos Eléctricos**

- Nunca manipules equipos eléctricos con las manos mojadas.
- Desenchufa los aparatos antes de limpiarlos o de realizarles mantenimiento.
- Asegúrate de que los cables eléctricos estén en buen estado y no representen un peligro de tropiezo.

#### **Riesgos de Caídas y Resbalones**

- Mantén el suelo **libre de líquidos** y utiliza señales para advertir sobre áreas mojadas.
- Usa **alfombrillas antideslizantes** en áreas propensas a derrames.

### **5. Procedimientos de Emergencia**

#### **Primeros Auxilios**

- Todos los empleados deben conocer la **ubicación del botiquín de primeros auxilios** y cómo usar sus elementos básicos.
- Ante cortes, quemaduras o lesiones leves, asegúrate de que el personal se lave las manos y aplique vendajes adecuados.

#### **Protocolos en Caso de Incendio**

- Familiarízate con las **salidas de emergencia** y los **extintores** ubicados en el restaurante.
- En caso de incendio, sigue los procedimientos establecidos y evacúa el lugar de manera ordenada.

#### **Procedimientos en Caso de Desastres Naturales**

- En caso de terremoto, huracán o cualquier otro desastre natural, sigue las instrucciones del encargado y evacúa el área en caso de ser necesario.

### **6. Ergonomía y Prevención de Lesiones Musculoesqueléticas**

#### **Técnicas de Levantamiento Seguro**

- Al levantar objetos pesados, dobla las **rodillas** y utiliza la fuerza de las piernas, no la espalda, para evitar lesiones.
- Pide ayuda cuando el peso del objeto sea mayor de lo que puedes cargar de manera segura.

#### **Postura Adecuada para Trabajar**

- Mantén una **postura correcta** al trabajar de pie durante largos periodos de tiempo: espalda recta y pies separados para distribuir el peso.
- Si es necesario, usa **alfombrillas antifatiga** para reducir el impacto de estar de pie por periodos prolongados.

### **7. Control de Higiene y Limpieza**

#### **Limpieza de Superficies y Áreas de Trabajo**

- Limpia y desinfecta todas las superficies de trabajo antes y después de la jornada laboral.
- Usa **productos de limpieza aprobados** para la desinfección y sigue las instrucciones del fabricante.

### Uso y Almacenamiento Seguro de Productos Químicos

- Al manipular productos de limpieza, usa siempre guantes protectores y asegúrate de que los productos estén debidamente **etiquetados**.
- Los productos químicos deben almacenarse en un área **ventilada y alejada de los alimentos**.

### Gestión de Residuos

- Clasifica los residuos en **orgánicos, reciclables y no reciclables** y deposítalos en los contenedores adecuados.
- Asegúrate de que los contenedores de basura estén siempre **tapados** para evitar la proliferación de plagas.

## 8. Bienestar del Personal y Prevención de Estrés Laboral

### Pausas y Descansos

- Todos los empleados tienen derecho a **pausas regulares** para descansar, especialmente durante turnos largos.
- Usa tus descansos para estirarte, relajarte y evitar fatiga física y mental.

### Manejo de Estrés en el Trabajo

- Si sientes que el trabajo se vuelve estresante, comunica tu situación al supervisor o encargado.
- Practica técnicas de **respiración profunda** y mantén una actitud calmada frente a situaciones de alta presión.

## 9. Capacitación y Evaluación del Personal

### Programas de Formación en Seguridad Laboral

- Todos los empleados nuevos deben recibir una **capacitación inicial** sobre seguridad laboral antes de comenzar a trabajar.
- La capacitación debe ser continua, con actualizaciones periódicas sobre nuevas normativas o procedimientos de seguridad.

### Evaluaciones y Actualizaciones Periódicas

- Se realizarán **evaluaciones periódicas** del cumplimiento de las normas de seguridad para identificar áreas de mejora.
- Las actualizaciones de este manual se comunicarán de manera inmediata y deberán ser aplicadas por todo el personal.

## 10. Consecuencias del Incumplimiento de Normas de Seguridad

El incumplimiento de las normas de seguridad laboral puede tener consecuencias graves tanto para la salud del empleado como para la operación del restaurante. Las consecuencias incluyen:

- **Advertencias verbales** en caso de infracciones menores.
- **Sanciones más severas** en caso de incidentes repetidos o faltas graves que pongan en riesgo la seguridad de otros.
- **Suspensión o despido** en caso de negligencia que cause un accidente grave.

## **11. Conclusión**

La seguridad y salud laboral en "¡La Jama!" es una responsabilidad compartida por todos los empleados. Cumplir con las normas establecidas en este manual no solo protege a cada trabajador, sino que también contribuye a un ambiente de trabajo eficiente, seguro y saludable.