

Personal ajudant de cuina de llars d'infants

Informació sobre els riscos i mesures de prevenció associats al lloc de treball

La prevenció de riscos laborals té com a objectiu fonamental que la seguretat i la salut dels treballadors i de les treballadores no es vegin alterades per unes condicions inadequades dels llocs de treball.

Aquest document és fruit de l'avaluació de riscos del lloc de treball i té com a finalitat donar a conèixer al personal del Departament d'Ensenyament quins factors de risc hi ha associats al seu lloc de treball i quines mesures s'han de prendre, per tal que aquest sigui el més segur i saludable possible.

És important llegir i posar en pràctica les mesures que aquí es proposen, perquè prevenir és sempre la millor opció.

TASQUES HABITUALS

Sota les directrius de la direcció de la llar d'infants o del cuiner o de la cuinera, dintre del model funcional i educatiu, realitza tasques de **menjador/repartidor** i s'encarrega de donar suport al cuiner o a la cuinera i de la neteja dels espais, de la maquinària i dels estris de la cuina.

Les tasques assignades són:

- Realitzar tasques de suport al cuiner o a la cuinera.
- Rentar plats i estris de cuina.
- Netejar la cuina.
- Realitzar tasques de suport al menjar.



FACTORS DE RISC

Relacionats amb la **seguretat**:

- Distribució inadequada de l'espai de treball.
- Tipus de terra inestable o lliscant.
- Manca d'ordre i neteja a les àrees de treball.
- Ús d'equips de treball no adequats al previst.
- Inexistència o no utilització de mesures complementàries necessàries, com ara talladora d'embotits, trinxadora de carn, empenyedors, ganxos, arrossegadors, tenalles, etc.
- Contacte amb corrent elèctric, foc i temperatures.
- No utilització dels equips de protecció individual per al desenvolupament de les tasques (ús de ganivets i altres estris tallants, neteja d'objectes de vidre o recollida de vidres trencats, etc.).

Relacionats amb la **higiene**:

Manipulació i utilització de productes químics.

Relacionats amb l'**ergonomia**:



- Estar dempeus molta estona (bipedestació prolongada).
- Postures forçades de flexió i inclinació lateral de l'esquena mentre es cuina.
- Postura forçada per torsió i inclinació del tronc mentre s'utilitzen estris (màquina tallar embotit, etc.).
- Flexions de l'esquena superiors a 60° en tasques d'agafar i d'endreçar estris de cuina.
- Postures forçades, per flexió de l'esquena entre 20° i 60°, amb inclinació lateral per netejar estris a l'aigüera.
- Transport i manipulació de càrregues.

MESURES PREVENTIVES

Mesures preventives de seguretat

Els accidents a la feina es poden prevenir. Sovint, es pensa que és difícil que es materialitzi el dany i que no es pot evitar que, de tant en tant, algú "es faci mal" treballant.

L'experiència demostra, contràriament, que molts dels accidents es podrien haver evitat si s'haguessin tingut en compte les següents recomanacions. Així doncs, cal:

- Emmagatzemar objectes només en les zones habilitades; s'han de retirar els envasos i deixalles a mesura que es generin, sense que s'acumulin a les superfícies de treball o a les vies de pas; a més, quan s'emmagatzemin objectes en prestatgeries, s'han de situar els que siguin menys pesants a la part baixa.
- Eliminar immediatament les deixalles o abocaments del terra.
- Delimitar i senyalitzar les zones amb terres humits.
- Realitzar les tasques de neteja fora del període d'activitat de la cuina.
- Cal que les sabates siguin tancades i tinguin sola antilliscant. Quant als equips de protecció individual, cal utilitzar-los sempre que sigui necessari: guants antitall per al rentat d'objectes de vidre; mai s'han de recollir trossos d'objectes de vidre, porcellana, etc. amb les mans.
- Evitar la compressió de les bosses d'escombraries amb les mans i llençar el material trencat embolicat amb paper o cartró com a precaució de possibles objectes tallants.
- Les màquines i els estris, en general, s'han de fer servir per a la seva tasca i s'han de seguir les instruccions facilitades pel fabricant; han de tenir el marcatge CE.
- Cal utilitzar les mesures complementàries següents:
 - Utilitzar una eina d'alimentació per empènyer la carn a la trinxadora.
 - Utilitzar el guant de malles metàl·liques o el protector de pues en la màquina de tallar embotits.
 - Dur sempre el cabell recollit i evitar roba ampla, cadenes, penjolls i braçalets per a tasques amb màquines en moviment.
 - Assegurar-se que les màquines es trobin desendollades del corrent elèctric abans de netejar-les.



- Per evitar el contacte amb temperatures elevades, netejar els fogons i les cuines quan s'hagin refredat, no omplir els recipients fins a dalt, comprovar el termòstat de la fregidora abans d'introduir-hi els aliments i mantenir-ne la tapadora posada; orientar els mànecs de les paelles cap a l'interior dels fogons, per evitar que es tombin, i utilitzar mitjans de transport adequats per traslladar objectes calents; també cal utilitzar roba de màniga llarga per tal de no deixar els braços al descobert.
- Quant al risc elèctric, cal seguir les recomanacions d'ús i manteniment de tots els aparells elèctrics, i s'ha d'utilitzar correctament la instal·lació elèctrica sense sobrecarregar els endolls; deixar els quadres elèctrics lliures, com a mínim a 1 metre de distància.
- Quant a la manipulació i utilització de productes químics, és fonamental adquirir els productes correctament etiquetats i acompanyats obligatòriament de la fitxa de seguretat corresponent (FDS); cal seguir totes les instruccions de les fitxes de dades de seguretat.
- Atès que molts dels productes per a la neteja de fogons i forns poden tenir amoníac, que és irritant, cal mantenir la ventilació en funcionament i no barrejar mai productes de neteja; llegir-ne atentament l'etiquetatge i conservar-los en els seus envasos originals per tal que no hi hagi equivocacions.
- Disposar d'escales de mà en llocs propers a on s'hagin d'utilitzar, fabricades segons la norma UNE EN 131 o que disposin de les mesures de seguretat següents: un limitador d'obertura de resistència mecànica suficient en les escales de tisora, sabates antilliscants i els esglaons en bon estat; no s'ha d'utilitzar cap escala de mà que s'hagi modificat respecte al seu estat inicial; el personal ha de rebre informació en la utilització d'escales de mà.

A l'hora de **manipular o emmagatzemar substàncies perilloses o inflamables**, cal:

- Respectar les indicacions del fabricant.
- Exigir l'etiquetatge correcte dels productes.
- Seguir les instruccions d'ús indicats en la fitxa de seguretat o a l'etiqueta del producte.
- Utilitzar guants quan existeixi risc de contacte amb tintes o productes químics que ho requereixin.
- Exigir al fabricant les fitxes de dades de seguretat dels productes.
- Emmagatzemar els productes químics perillosos en llocs adequats, en recipients tancats i correctament etiquetats.
- Mantenir la zona de treball ventilada.
- Emmagatzemar els productes de neteja, pintura i dissolvents en locals ben ventilats i d'accés restringit, allunyats de focus d'ignició i de temperatures elevades; cal conservar els envasos originals hermèticament tancats i no utilitzar mai envasos de productes alimentaris.

Pel que fa a **l'ús d'equips de treball**, cal:

- No utilitzar equips defectuosos.
- Informar i retirar els equips avariats, seguint el procediment establert.
- Utilitzar equips que compleixin amb la normativa CE.
- Utilitzar els equips únicament per a la finalitat indicada pel seu fabricant.

La distribució de l'espai en el lloc de treball condiona les tasques i els hàbits posturals molt més del que normalment es pensa. Així, cal tenir en compte el següent:

- Garantir que les zones de pas mantinguin la distància mínima de 0,8 metres i estiguin lliures d'obstacles; posar bandes antilliscants a les escales que ho requereixin.
- Estudiar i aplicar la mesura correctora més adient quan el paviment sigui lliscant o amb irregularitats.



BONS HÀBITS POSTURALS

Bons hàbits posturals i mesures preventives ergonòmiques

En general, la postura de referència ha de ser neutra, és a dir, la que es manté en equilibri dels grups musculars (sense grans contraccions) i amb les articulacions en angle de confort (sense flexions o extensions forçades). A més, s'ha d'evitar mantenir la mateixa postura durant molt de temps: la millor postura és la diferent a l'anterior.

La formació en prevenció de trastorns musculoesquelètics pot ser molt útil per prevenir els principals riscos ergonòmics del lloc de treball.

Quan es tracta de treballar **molta estona dempeus**, cal tenir en compte les recomanacions següents:

- Recolzar alternativament el peus sobre reposapeus o banquetes d'uns 15 cm d'alçada per afavorir el retorn venós de les cames i mantenir l'esquena descansada.
- Assegurar-se que el pla de treball és l'adequat.
- Mantenir la màxima proximitat dels peus a la zona de treball; és preferible travessar l'eix vertical del moble (peus per sota del moble).
- Utilitzar mitges compressives.
- Realitzar contraccions de la musculatura de les cames i flexions alternatives dels genolls.
- Pensar en mesures organitzatives: alternar tasques, veure si alguna de les tasques es pot realitzar amb recolzanatges o assegut en una cadira o un tamboret.

Per reduir al mínim el **transport i la manipulació de càrregues**, cal tenir en compte els principis següents:

- Procurar que hi hagi un sistema per emplenar directament les olles i cassoles, com per exemple que les mànegues extensibles arribin fins als recipients per tal que no s'hagin de desplaçar plens.
- Si no s'acompleix el punt anterior, emplenar els recipients en els mateixos fogons a través del transvasament de l'aigua amb un recipient de menor capacitat.
- Manipular les càrregues a l'alçada dels colzes i evitar els girs del tronc mentre es transporta la càrrega: és millor desplaçar els peus i mantenir l'esquena cap endavant.
- Utilitzar calçat i vestimenta adequada.
- Flexionar les cames per agafar el pes.
- Mantenir l'esquena recta i lleugerament inclinada cap endavant.
- Contreure la musculatura abdominal i glútia per estabilitzar la pelvis.
- La millor zona de manipulació és la que es troba a l'alçada dels colzes.
- Carregar el pes ben a prop del cos.
- Disposar d'un base de suport àmplia: peus separats i un d'ells lleugerament avançat.
- Empènyer, ja que és millor que estirar.
- Treballar aprofitant la gravetat.
- Rebre informació en manipulació de càrregues i prevenció del risc dorsolumbar.



Pel que fa a les **postures forçades**, cal:

- Col·locar la zona on es desen els estris de cuina a una alçada que no suposi inclinar el tronc, per exemple, elevar el pla del cubell d'escombraries; també els forns, escalfaplats, microones i altres aparells han d'estar situats a una alçada entre 87 cm i 97 cm.
- Treballar preferentment en zones on el cos quedi a prop del moble.
- Disposar d'una aixeta orientable amb mànega flexible.
- Adaptar el lloc a les característiques de cada persona i a les tasques que realitzi. Es recomana que l'alçada de les superfícies de treball sigui regulable entre 87 cm i 97 cm.

