

RISCOS EXISTENTES NA COCIÑA

- ✗ **CAÍDAS:** As zonas de cociñas, escaleiras e zona de comedor, son os lugares máis propicios para este tipo de accidentes. Os pisos sucios ou escorregadizos, a falta de iluminación, as bebidas vertidas e os pisos desgastados son as principais situacións de risco.
- ✗ **CAÍDAS EN ALTURA:** A existencia de escaleiras, sotos, distintos niveis de traballo, bufardas, almacenamentos elevados poden ser unha ocasión de risco.
- ✗ **CORTES:** Manipular sen o debido coidado os aparellos de corte (coitelos, picadoras, batedores, etc.), pode ser causa de lesións importantes.
- ✗ **QUEIMADURAS:** Os fogóns, fornos, mesas quentes, fritadeiras, microondas e os trens de lavado (lavalouza) e toda clase de líquidos quentes poden ocasionar graves queimaduras.
- ✗ **CONTACTOS ELÉCTRICOS:** A utilización incorrecta dos equipos eléctricos ou o contacto directo ou indirecto con instalacións danadas, poden danar a túa saúde moi gravemente.
- ✗ **EXPOSICIÓN A SUBSTANCIAS PERIGOSAS:** Os deterxentes, os axentes corrosivos, os vapores ácidos ou alcalinos poden ser causa de lesións moitas veces irreversibles.
- ✗ **INCENDIOS:** A presenza de focos de calor no teu traballo, pode orixinar un risco de incendio no teu medio laboral con consecuencias sempre imprevisibles.
- ✗ **SOBRESFORZOS.** Manipular grandes recipientes, bandexas con grandes cargas, etc., pódénche ocasionar graves lesións na columna.



NORMAS DE TRABAJO (INSTRUCCIÓN OPERATIVAS)

CAÍDAS E CAÍDAS EN ALTURA

- Limpa inmediatamente os pisos mollados ou sucios. Advirte de “piso mollado” cun cartel.
- Utiliza un calzado antiesvaradío.
- Non obstaculices as saídas de emerxencia, con depósitos de botellas, material, bultos, etc.
- Ilumina a túa zona de traballo.
- Ao traballar en zonas elevadas, utiliza escaleiras fixas ou móbiles perfectamente aseguradas.
- Cubre as aberturas no chan e coloca varandas no perímetro dos ocos.

CORTES

- Deposita separadamente nun recipiente para o efecto os vidros e pratos rotos.
- Non introduzas nunca os alimentos nas máquinas picadoras coas mans.
- Para e desconecta sempre as máquinas cortadoras logo de cada uso.
- Mantén os coitelos ben afiados e utiliza cada un para o fin para o que están deseñados.
- Usa os equipos de protección individual que sexan necesarios (luvas de malla, etc.).
- Non deixes nunca os coitelos nos vertedeiros.

NORMAS DE TRABAJO (INSTRUCCIÓNS OPERATIVAS)

QUEIMADURAS

- Utiliza sempre luvas protectoras, mandís e prendas de manga longa na cociña.
- Pon moita atención e coidado nos transvasamentos de líquidos quentes.
- Orienta os mangos dos recipientes cara ao interior da zona de traballo.
- Non enchas os recipientes ata o bordo.
- Comproba os termostatos das fritadeiras.

CONTACTOS ELÉCTRICOS

- Non toques nunca instalacións eléctricas coas mans molladas ou con prendas húmidas.
- Revisa e avisa se hai cables pelados, enchufes en mal estado, etc.
- Non sobrecargues nunca as tomas de corrente eléctrica.
- Apaga correctamente os aparellos eléctricos. ¡Nunca tirando do cable!
- Non conectes ningún aparello eléctrico sen a súa correspondente caravilla.

EXPOSICIÓN A SUBSTANCIAS PERIGOSAS

- Utiliza os produtos nos envases orixinais e mantén os recipientes cerrados.
- Comproba as etiquetas.
- Mantén boa ventilación no local que traballes. Evita respirar vapores orgánicos nocivos.
- Non mestures produtos incompatibles (lixivia con amoníaco, etc.).
- Evita o contacto da túa pel con substancias descoñecidas empregando luvas.
- Non utilices obxectos cortantes na desconxelación dos frigoríficos.

INCENDIOS

- Almacena os produtos inflamables en lugares independentes.
- Respecta a prohibición de fumar en recintos con risco.
- Asegúrate de que os condutos de gas son herméticos.
- Deixar libre as saídas de emerxencia sinalizadas.
- Aprende a manexar un extintor.
- Mantén as instalacións eléctricas illadas e protexidas.

SOBRESFORZOS

- Utiliza sempre que poidas carros para o transporte de pesos ou pide axuda aos teus compañeiros.
- Coloca os útiles de traballo ao alcance da túa man.
- Diminúe o peso nas cargas aínda que fagas máis viaxes.
- Procura cambiar de postura durante o traballo e evita o sedentarismo.
- Coñece o funcionamento do teu lombo e recorre ao consello do teu médico se tes dor.