



Personal oficial 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'Educació 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.

1. Tasques habituals

El personal oficial de cuina és el responsable de la cuina i s'encarrega, sota les directrius de la direcció de la llar i amb l'ajut del personal adscrit a les seves ordres, de preparar, manipular i controlar els aliments que se serveixen a la llar d'infants.

Així mateix, han de tenir cura dels diferents règims alimentaris que, per prescripció mèdica, han de seguir els infants i han de col·laborar en la preparació de les festes i sortides que se celebren a la llar, amb menús apropiats.

S'han de responsabilitzar també de custodiar, proveir, emmagatzemar i conservar els aliments, així com de la neteja dels estris de cuina i del paviment.

En general, les tasques concretes que desenvolupen són:

- preparar el menjar;
- netejar els estris de cuina;
- endreçar el rebost;
- fer comandes.



2. Factors de risc

2.1. 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 (possibilitat de caiguda d'objectes emmagatzemats en espais superiors).
- Ús d'equips de treball inadequats (utilització d'elements no adequats per accedir a les zones d'altura, per exemple, cadires, taules, etc.).
- Inexistència o no utilització de mesures complementàries necessàries, com ara talladora d'embotits, trinxadora de carn, empenyedors, ganxos, arrossegadors, etc.
- Contacte amb corrent elèctric.
- Contacte tèrmic (foc i temperatures elevades).
- Contacte amb agents material tallants.



- No utilització dels equips de protecció individual en desenvolupar tasques en què s'usen ganivets i altres estris tallants, neteja d'objectes de vidre o recollida de vidres trencats, etc.

2.2. Relacionats amb la higiene

- Manipulació i utilització de productes químics (durant l'activitat de neteja).
- Exposició a contaminants biològics per manipulació d'aliments.



2.3. Relacionats amb l'ergonomia

- Estar dempeus molta estona (bipedestació prolongada).
- Postures forçades de flexió i inclinació lateral de l'esquena mentre es cuina.
- Moviments repetitius en l'extremitat superior en les tasques de cuina i preparació d'aliments.
- Postura forçada per torsió i inclinació del tronc mentre s'utilitzen estris (màquina tallar embotit, etc.).
- Flexions de l'esquena en tasques d'agafar i d'endreçar estris de cuina.
- Postures forçades, per flexió de l'esquena amb inclinació lateral per netejar estris a l'aigüera.
- Transport i manipulació de càrregues.
- Possible desconfort termohigromètric com a conseqüència de la cocció dels aliments (temperatura, generació de vapor, etc.).



3. Bones pràctiques i mesures preventives

3.1. Mesures preventives de seguretat

- Abans de començar a treballar, cal fer un control visual per detectar defectes (comprovar diàriament l'estat de cables, endolls i aparells elèctrics, etc.).
- No fer tasques de manteniment per a les quals no s'està autoritzat.
- 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 més pesants a la part baixa.
- Eliminar immediatament les deixalles, i netejar i eixugar els abocaments de líquids a terra.
- Delimitar i senyalitzar les zones amb terres humits, per evitar caigudes.
- Les tasques de neteja s'han de fer fora del període d'activitat de la cuina, a excepció de la neteja de vessaments accidentals o la retirada de sòlids lliscants.
- Cal que les sabates siguin tancades i amb sola antilliscant.
- Quant als equips de protecció individual, cal utilitzar-los sempre que sigui necessari. Concretament, cal usar guants de seguretat per al rentat d'objectes de vidre i mai s'han de recollir trossos d'objectes de vidre, porcellana, etc. amb les mans sense protegir.
- 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 la tasca que estan dissenyats i s'han de seguir les instruccions facilitades pel fabricant; a més, han de tenir el marcatge CE.



- Abans de netejar qualsevol màquina, s'ha de desconnectar de la font d'energia i, si escau, verificar que no hagi energies residuals.
- Cal utilitzar les mesures complementàries següents:
 - Utilitzar el cilindre empenyador d'aliments per empènyer la carn a la trinxadora.
 - Utilitzar guants de malla metàl·lica o el protector de pues en la màquina de tallar embotits.
 - En el cas que les nanses de les olles no tinguin protecció aïllant, cal utilitzar guants de protecció tèrmica per moure-les, especialment quan estiguin al forn.
 - Dur sempre els cabells recollits 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:
 - cal netejar els fogons i les cuines quan s'hagin refredat;
 - cal evitar omplir els recipients fins a dalt;
 - s'ha de comprovar el termòstat de la fregidora abans d'introduir-hi els aliments i mantenir-ne la tapadora posada;
 - cal orientar els mànecs de les paelles cap a l'interior dels fogons, per evitar que es tombin;
 - s'han utilitzar mitjans de transport adequats per traslladar objectes calents;
 - cal utilitzar roba de màniga llarga per no deixar els braços al descobert.
- Quant al risc elèctric, cal seguir les recomanacions d'ús i manteniment de tots els aparells elèctrics, s'ha d'utilitzar correctament la instal·lació elèctrica per no sobrecarregar els endolls i cal deixar els quadres elèctrics lliures, com a mínim a 1 metre de distància.
- Disposar d'escales de mà en llocs propers 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. És important no utilitzar cap escala de mà que s'hagi modificat respecte del seu estat inicial i que el personal rebi informació sobre la utilització d'escales de mà.

3.2. Mesures preventives d'higiene

- 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 i utilitzar els equips de protecció individual (EPI) que marqui la fitxa de seguretat de cada producte.
- 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; cal llegir-ne atentament l'etiquetatge i conservar-los en els envasos originals per tal que no hi hagi equivocacions.
- Utilitzar guants d'un sol us, per manipular qualsevol tipus d'aliment.
- Per evitar riscos biològics, cal manipular i emmagatzemar seguint el criteris d'higiene alimentària.

3.3. Mesures preventives d'ergonomia

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.



3.3.1. Quan es treballa molta estona dret

Cal tenir en compte les recomanacions següents:

- Recolzar alternativament els peus sobre reposapeus o banquetes d'uns 15 centímetres 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.
- Treballar al més a prop possible de la zona de treball.
- Fer contraccions de la musculatura de les cames i flexions alternatives dels genolls.
- Pensar en mesures organitzatives: alternar tasques, valorar si alguna de les tasques es pot fer amb recolzanatges o assegut en una cadira o un tamboret.



3.3.2. 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 perquè no s'hagin de desplaçar plenes o be emprat transvasadors.
- 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.
- Sempre que sigui possible la mobilització de càrregues es s'ha de fer amb la utilització de mitjans auxiliars i/o amb la col·laboració del personal ajudant de cuina.
- Sempre s'ha de tenir en compte:
 - 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 vestuari adequats.
 - 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 sempre que sigui possible.
 - Disposar d'una base de suport àmplia: peus separats i un dels quals lleugerament avançat.
 - Empènyer, ja que és millor que estirar.
 - Treballar aprofitant la gravetat.

3.3.3. Pel que fa a les postures forçades

- 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.
- Durant la utilització d'eines portàtils i fixes, l'alçada de treball adequada s'ha d'intentar ajustar entre el nivell de la cintura i el pit.
- Treballar preferentment en zones on el cos quedi a prop del moble.
- El pla de treball s'ha d'ajustar a l'alçada del colze o lleugerament per sota.
- Fer ús si es disposa d'una aixeta orientable amb mànega flexible.



És important que...

Si us trobeu en alguna condició que requereixi d'atenció especial (embaràs o període de lactància, especial sensibilitat, malaltia crònica, reincorporació al treball després d'una baixa llarga, ...) contacteu amb la unitat de Prevenció de Riscos Laborals del vostre Servei Territorial o del Consorci d'Educació de Barcelona.