

## Personal oficial de 1a cambrer/a

### 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

Les tasques que realitza un/a oficial de 1a cambrer/a són de neteja de l'espai del menjador i servei de menjador.

Pel que fa a les tasques de neteja:

- Netejar la superfície del terra, taules i bancs que estan situats al menjador, recollir les safates que arriben a través de la cinta mecànica de recollida, netejar-les i col·locar-les als carrets porta-safates; col·locar al rentavaixelles els coberts, gots, plats, gerres d'aigua i estris de cuina que fan servir els usuaris del servei de menjador, recollir i col·locar els utensilis un cop estiguin nets; netejar els estris, olles, paelles i altres que no es poden rentar al rentavaixelles.
- Netejar vidres dels espais del menjador.
- Neteja dels espais amb mitjans mecànics.
- Gestió dels residus del menjador.

Pel que fa a les tasques de servei de menjador, implica les funcions són els següents:

- Revisar el material d'office necessari per servir al lineal de repartiment dels àpats o preparació prèvia dels carros de safates, i vetllar que el conjunt del servei de menjador estigui preparat i dimensionat a les necessitats del servei. Verificar que hi ha suficients; plats, gots, coberts, gerres, pinces, tovallons, olieres, vinagreres, tovallons, i que les fonts d'aigües i les màquines de sucs i cafès estan netes i operatives per al servei, etc.).
- Emplenar d'aigua les cubetes d'escalfament de la cinta d'autoservei i posar en marxa l'escalfador i fer controls periòdics de temperatura per assegurar que el menjar a servir conserva la temperatura definida pel cap de cuina.

- Vetllar per a què cada plat del servei contingui les quantitats i productes definits en el menú del dia.
- Gestionar les peticions d'èpats de menús especials per motius de salut.
- Reservar les peticions de menús a reservar a l'armari escalfador guarda safates,
- Coordinar amb el personal de cuina les necessitats sobrevingudes de menús per poder garantir el servei.
- Preparar les safates i carmanyoles que s'han encomanat i reservar-les.
- Preparar les taules servides al menjador, gestionar les peticions dels comensals i recollir i netejar el servei en finalitzar.
- Desenvolupar qualsevol altra tasca vinculada al servei de menjador, d'acord amb les instruccions del cap de cuina i la cap d'office.

Pel que fa a l'organització i gestió del lloc:

- Organitzar el servei, les eines, recursos necessaris per garantir la prestació del servei de forma eficaç.
- Gestionar de forma eficient els recursos, eines i equips de treball facilitats per l'empresa.
- Vetllar per l'execució dels treballs d'acord amb les mesures organitzatives i preventives comunicades per l'empresa per garantir unes condicions de seguretat i salut laboral.
- Garantir una correcta gestió dels residus generats al menjador i durant el servei, per assegurar que els residus generats són dipositats en els contenidors de residus sòlids urbans o en el sistema que organitzativament es desenvolupi d'acord amb el protocol de sostenibilitat del Complex.  
Comunicar i dona indicacions i orientacions necessàries al personal de categories de suport, per assegurar una correcta execució del servei.

## 2. Equips de treball emprats

Equip i maquinària: temperador, vitrina expositora, molinet i dosificador de cafè, escalfaplats, termos per a llet, saltador, liquadora, batedora, espremedora, cafetera exprés, frigorífic ampoller, productora de gel, picadora de gel. Carros porta safates, carros de plats, gerres, etc...

- Eines i utilitatges: planxa, torradora, rentaplats, rentagots, microones, estovalles i complements, aparells per a autoservei, carros diversos, recollidor de molles, llevataps, obridor d'ampolles, taules auxiliars, vaixela, coberteria, cristalleria, plàteres, campanes, ganxo per a pernil, salmonera, safates de cambrer, vetlladors, baietes i draps diversos, mesuradors, gots mescladors, ampolles, obrellaunes, descapsuladors, coctelers, bítors.

- Maquinària netejadora.

### 3. Equips de Protecció Individual

- Guants adients (per exemple de làtex natural o de nitril) per a protegir-se del contacte directe amb els agents de neteja que siguin càustics, irritants o corrosius.
- Guants de protecció tèrmica (manyoples).
- Calçat ergonòmic antilliscant i amb puntera reforçada

### 4. Factors de risc

#### 4.1. Relacionats amb la seguretat

- Distribució inadequada de l'espai de treball.
- Tipus de terra inestable o lliscant. Presència de taques o abocaments de fluids producte de l'activitat.



- Presència de cablejat a terra.
- 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.
- Contacte amb corrent elèctric.



- Contacte tèrmic (foc i temperatures elevades).
- Contacte amb agents materials tallants.
- No utilització dels equips de protecció individual en desenvolupar tasques on es manipulen aliments, productes químics o recollida de vidres trencats, etc.
- Portes de vaivé d'accés a cuines.
- Armaris o calaixos mig oberts.
- Realització de desplaçaments amb pressa.

#### 4.2. Relacionats amb la higiene

- Manipulació i utilització de productes químics (durant l'activitat de neteja).
- Exposició a contaminants biològics per manipulació i emmagatzematge de productes alimentaris i deixalles contaminades i falta d'higiene.

### 4.3. Relacionats amb l'ergonomia

- Estar dempeus molta estona (bipedestació prolongada).
- Transport i manipulació de càrregues, principalment el transport de safates carregades excessivament amb gots, plats, etc.
- Realització de moviments repetitius per la utilització constant dels membres superiors en la neteja de gots, obertura d'ampolles, neteja de taules, etc.
- Adopció de postures inadequades en el transport de càrregues, la neteja i el trasllat de taules, i postura de bipedestació contínua durant la jornada laboral.
- Possible desconfort termohigromètric a conseqüència de la cocció dels aliments (temperatura, generació de vapor, etc.).

## 5. Bones pràctiques i mesures preventives

### 5.1. Mesures preventives de seguretat

- 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. Es recolliran amb la major brevetat possible els vessaments.
- No s'han d'obrir ni tancar de forma brusca les portes.
- Fer servir les portes de vaivé d'accés a cuines amb especial precaució. Respectar sempre la direcció correcta d'entrada i sortida.
- No deixar els armaris o calaixos mig oberts.
- Les tasques de neteja s'han de fer fora del període d'activitat del menjador, a excepció de la neteja de vessaments accidentals o la retirada de sòlids lliscants.
- Cal que les sabates siguin tancades, amb sola antilliscant i puntera endurida, però no metàl·lica.
- Evitar sobrecarregar les safates o sobre apilar-les.
- Quant als equips de protecció individual, cal utilitzar-los sempre que sigui necessari. Concretament, cal usar guants de seguretat per recollir trossos d'objectes de vidre, porcellana, etc.
- 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 tasca que estan dissenyats i s'han de seguir les instruccions facilitades pel fabricant; a més, han de tenir el marcatge CE.

- 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.
- Abans de netejar qualsevol màquina, s'ha de desconectar de la font d'energia i, si escau, verificar que no hi hagi energies residuals.
- S'ha de 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:
  - o cal evitar omplir els recipients fins a dalt;
  - o s'han d'utilitzar mitjans de transport adequats per traslladar objectes calents;
  - o 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 de fer servir 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.
- Evitar l'ús de lladres en endolls de corrent.
- Els cables elèctrics no han de discórrer per zones de pas en cas que fos imprescindible es protegiran per evitar ensopagades o es canalitzaran en punts alts.
- En cas d'avaria, desconectar la tensió, extreure l'endoll i comunicar els danys per a la seva reparació.
- No usar aparells elèctrics amb les mans humides i desconectar els equips abans de netejar-los o de canviar els filtres i les fulles.
- No vessar líquids a prop de preses de corrent, aparells o quadres elèctrics.
- Vigilar que els equips elèctrics portàtils disposin de doble aïllament.
- Disposar d'escales de mà en llocs propers on s'hagin de fer servir, 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 fer servir 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.

## 5.2. 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.
- Quan es manipulin els productes de neteja, vigilarem a més que hi hagi ventilació suficient en fer-ho. No s'han de barrejar productes incompatibles.
- Sempre que sigui possible substituir els productes tòxics per uns altres que ho siguin en grau més baix.
- Està prohibit fer servir recipients que no siguin els que facilita l'empresa fabricant del producte. Cal comprovar que els envasos estan en bon estat, a fi de detectar possibles fuites.

- Els productes alimentaris s'han d'envasar i emmagatzemar convenientment
- Extremeu la neteja dels llocs on s'emmagatzemen els productes alimentaris i la higiene personal: renteu-vos les mans amb aigua calenta a pressió i sabó bactericida, useu un raspall per a les ungles i eixugueu-vos les mans amb tovalloles d'un sol ús.
- Efectueu l'operació d'higiene personal sempre en començar la feina, després de les pauses, abans de manipular aliments cuinats, després de fer servir el mocador, després d'anar al lavabo, etc.
- A més, cal cobrir-se les ferides, vestir amb roba adequada, no expectorar sobre els aliments, etc. Usar guants d'un sol ús, per manipular qualsevol classe d'aliment.
- Per evitar riscos biològics, cal manipular i emmagatzemar seguint els criteris d'higiene alimentària.
- Risc d'estrés tèrmic en espais sense climatització. Adequar la roba de treball a les condicions ambientals. Durant les èpoques de calor, organitzar el treball per fer pauses periòdiques per hidratar-se i recuperar-se. En llocs de bipedestació emprar ventiladors o sistemes similars facilitats per l'empresa.

### **5.3. 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 de l'anterior.

#### **5.3.1. Quan es treballa molta estona dret**

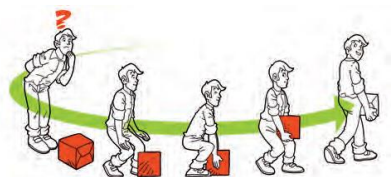
Cal tenir en compte les recomanacions següents:

- Es poden reduir els riscos mitjançant la planificació dels llocs de treball i horaris, de manera que les tasques del personal destinat al servei de menjars tinguin caràcter rotatori, a fi de disminuir les feines repetitives.
- Camineu a poc a poc sense córrer i distribuïu de forma equilibrada els plats i gots per tota la safata, subjectant-la amb les dues mans.
- Factors organitzatius: establiu les pauses necessàries, combinant activitats diverses per a afavorir la utilització de diferents grups musculars.
- 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.

#### **5.3.2. Per reduir al mínim el transport i la manipulació de càrregues**

Cal tenir en compte els principis següents:

- 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 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.

### 5.3.3. Pel que fa a les postures forçades

- Col·locar la zona on es desen els estris a una alçada que no suposi inclinar el tronc.
- 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.
- Evitar al màxim treballar agenollat. Si fos necessari cal utilitzar catifes o genolleres per evitar el contacte directe amb el terra.
- Es recomana la realització d'exercicis d'escalfament abans de començar a treballar. Establir un hàbit de rutina.
- Cal realitzar pauses actives (altres tasques que impliquin el treball de grups musculars diferents) o pauses curtes i freqüents que permetin la recuperació.

### 5.4. Mesures preventives de psicociologia

- Compartir emocions amb els companys i les companyes i amb el teus superiors.
- Donar sentit positiu al treball que es realitza.
- Fer activitat física amb regularitat, mantenir una alimentació saludable i descansar prou.

Davant de situacions d'especial complexitat amb relació a les demandes de les persones usuàries, cal tenir en compte aquestes recomanacions:

- Mantingueu la calma encara que l'altra persona us provoqui.
- Evitar parlar amb un to brusc i no alceu la veu.
- Deixeu que l'altra persona parli.
- Mantingueu-vos a una distància prudencial (1 metre com a mínim) per evitar el contacte físic sempre que l'activitat ho

permeti.

- Si preveieu que es poden produir accions de violència física, aviseu algun company.

Si a conseqüència del desenvolupament de les tasques pròpies del lloc de treball patiu:

- Assetjament psicològic i altres discriminacions a la feina
- Assetjament sexual, per raó de sexe, orientació sexual i/o identitat sexual, en l'àmbit laboral.
- Agressions, amenaces, coaccions, injúries i calumnies, o danys als béns personals per part de membres de la comunitat educativa o tercers (no d'alumnes ni de companys de feina).

Podeu consultar tota la informació sobre Protocols en casos d'assetjament a l'apartat de la Intranet- Portal de centre.

S'ha de comunicar l'incident a la direcció del centre i activar, si escau, el protocol relacionat amb la situació que s'ha patit:

- [Protocol per a la prevenció, la detecció, l'actuació i la resolució de situacions d'assetjament sexual](#)
- [Protocol per a la prevenció, la detecció, l'actuació i la resolució de situacions d'assetjament psicològic laboral i altres discriminacions a la feina](#)
- [Protocol de prevenció, detecció i actuació davant situacions de violència envers treballadors dependents del Departament d'Educació](#)

Per a més informació podeu consultar l'apartat de la Intranet - Portal de centre / Persones / Seguretat i salut laboral. O bé demanar suport i assessorament a la secció de Prevenció de Riscos Laborals dels vostres Serveis Territorials.

- Accidents *in itinere* i *in mision*. Cal respectar la normativa de circulació i seguretat viària. Podeu consultar l'apartat sobre [Prevenció de riscos en desplaçaments](#) a la Intranet - Portal de centre.

### És important que...

- Si us trobeu en alguna de les condicions personals de les quals es detallen a continuació, contacteu directament amb el metge o metgessa especialitzat en medicina del treball dels serveis territorials, per garantir la confidencialitat del vostre estat de salut:
- Embaràs o període de lactància.
- Grups especialment sensibles (immunodeficiència, immunosupressió) i de malaltia crònica.
- Reincorporació al treball després d'una baixa llarga.