



Manual de buenas  
prácticas de prevención  
de riesgos laborales,  
para trabajadores del sector  
de la hostelería de Gipuzkoa.



Servicio de Prevención  
Prebentzio Zerbitzua



GIPUZKOA  
HOSTELERIA-OSTALARITZA



OSALAN

# Índice

pag 04 1 Seguridad en el trabajo

- 1.1 Riesgo de caídas en el mismo plano
- 1.2 Riesgos de caídas en altura
- 1.3 Riesgo de cortes (amputaciones) debido a utillaje de trabajo
- 1.4 Riesgo de contacto térmico y quemaduras
- 1.5 Riesgo de contacto eléctrico
- 1.6 Riesgo de incendio
- 1.7 Riesgos relacionados con almacenamiento

pag 12 2 Ergonomía

- 2.1 Riesgo ergonómico relacionado con la postura del trabajo
- 2.2 Riesgo ergonómico relacionado con la manipulación manual de cargas

pag 16 3. Medio ambiente en el puesto de trabajo

- 3.1 Riesgo relacionado con agentes químicos

pag 20 4. Manipulación de alimentos

- 4.1 Manipulación de alimentos



Servicio de Prevención  
Prebentzio Zerbitzua





La Asociación de Hosteleros de Gipuzkoa junto con el asesoramiento de Cei Servicio de Prevención y la colaboración de Osalan-Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales, ha desarrollado el presente manual de buenas prácticas en el sector de hostelería con el objetivo de presentar, de una manera sencilla, los modos de actuación seguros para los trabajadores de dicho sector, principalmente en actividades propias de Bares y Restaurantes.

# 1 Seguridad en el trabajo



# 1.1 Riesgo de caídas en el mismo plano

## 1.1.1 Posibles situaciones o elementos causantes del riesgo (lugar de trabajo, actividades...):

- Los suelos sucios o resbaladizos.
- La existencia de obstáculos en los lugares de paso accesos.
- La falta de iluminación.
- Los suelos irregulares o con aberturas.



## 1.1.2 Actuaciones correctas

- Se deberá caminar despacio y sin correr, provistos de calzado antideslizante.
- Se deberá mantener la visión al transportar cargas.
- Las zonas de circulación de trabajadores y clientes (pasillos, corredores, salas y escaleras) se deberán mantener limpias de suciedad y libres de obstáculos contra los que se pueda tropezar. (deberá de tener un estado perfecto sin agujeros, losas dañadas, irregularidades en el suelo, etc.)
- Deberán limpiarse con productos desengrasantes los derrames de aceites y grasas en general.



## 1.2 Riesgos de caídas en altura

### 1.2.1 Posibles situaciones o elementos causantes del riesgo (lugar de trabajo, actividades...):

- Escaleras.
- Altillos o zonas de trabajo elevadas.
- Almacenamientos elevados.
- Huecos o aberturas en el piso.
- Distintos niveles en las salas de trabajo.



### 1.2.2 Actuaciones correctas

- Mantener las escaleras limpias y secas.
- Recoger los obstáculos o elementos que entorpezcan el ascenso o descenso.
- Para acceder a zonas altas utilizar el utensilio adecuado (escaleras de mano...).
- En las escaleras apoyarse en el pasamanos.
- No trabajar en las proximidades de los desniveles.
- Se deberá caminar despacio y sin correr, provistos de calzado antideslizante.



## 1.3 Riesgo de cortes (o amputaciones) debido a utillaje de trabajo

### 1.3.1 Posibles situaciones o elementos causantes del riesgo (lugar de trabajo, actividades...):

- Picadoras, batidoras.
- Máquinas de alimentación manual.
- Utensilios de corte (cuchillos, machetes, cortadores, etc.).
- Utensilios de corte para el lavado en fregaderos.
- Lavavajillas y utensilios de corte en mal estado.
- Latas, envases en general, vidrio con bordes cortantes, etc.



### 1.3.2 Actuaciones correctas

- Transportar y guardar los cuchillos adecuadamente enfundados, ordenándolos después de su uso.
- Mantener los cuchillos bien afilados.
- Utilizar los cuchillos adecuados a cada tarea.
- Cortar utilizando las superficies destinadas para ello.
- Usar los equipos de protección individual que sean necesarios en cada operación.
- Utilizar las máquinas de acuerdo con las instrucciones del fabricante y sólo en aquellos trabajos para los que han sido diseñadas, aunque fuera posible la realización de otros.
- Trabajar con la parte cortante de la maquinaria, protegida con los resguardos correspondientes.
- Utilizar los utensilios y/o máquinas sólo aquellas personas designadas a dicha actividades, que habrán de ser informadas de sus peligros y adiestradas en su manejo y limpieza.

## 1.4 Riesgo de contacto térmico y quemaduras

### 1.4.1 Posibles situaciones o elementos causantes del riesgo (lugar de trabajo, actividades...):

- Recipientes de cocina.
- Freidoras.
- Hornos.
- Fogones.
- Vajilla de hornos.
- Fuegos.
- Vapores.



### 1.4.2 Actuaciones correctas

- No llenar los recipientes hasta arriba.
- Comprobar el termostato de la freidora antes de introducir los alimentos.
- Utilizar en la preparación de los alimentos utensilios con el tamaño adecuado.
- Evitar el desbordamiento, comprobando los niveles antes de la introducción de alimentos.
- Orientar los mangos de los recipientes hacia el interior de los fogones.
- Efectuar el cambio de aceite en frío.
- Utilizar los utensilios adecuados para el transporte de objetos calientes, avisando de su paso.
- Limpiar de grasas las inmediaciones de las freidoras.
- Limpiar los hornos, en especial las juntas de cierre, según las instrucciones de mantenimiento.
- Utilizar equipos de protección individual (manoplas, delantales, pantallas), según indiquen los procedimientos de trabajo.
- Utilizar ropa de trabajo adecuada (suelas antideslizantes, mandiles, gorros, ...)
- No calentar en el horno, vajilla no destinada específicamente a calentar comida.



## 1.5 Riesgo de contacto eléctrico.

### 1.5.1 Posibles situaciones o elementos causantes del riesgo (lugar de trabajo, actividades...):

- Cables, conductores y cajas de distribución.
- Dispositivos de conexión.
- Sistemas de alumbrado eléctrico.
- Utilización de equipos eléctricos y manipulación de instalaciones eléctricas con las manos o los pies mojados o con ropa húmeda.
- Modificaciones en las instalaciones o en los equipos eléctricos originales.
- Conductores dañados (por ejemplo; recordos, hilos de cobre al descubierto, etc.).
- Cajas de instrumentos dañadas.



### 1.5.2 Actuaciones correctas

- Alejar los cables y conexiones de las zonas de trabajo y paso.
- No utilizar aparatos en mal estado, hasta que los revise un especialista, ni los que han sufrido un golpe fuerte o han sido afectados por la humedad.
- Utilizar cables de alimentación que estén bien aislados y sin deterioro.
- No conectar directamente cables sin clavijas.
- Deberán desconectarse al término de su utilización o pausa de trabajo.
- No se debe de tirar del cable de utilización para desenchufar los aparatos eléctricos.
- Evitar el uso de ladrones.
- No limpiar, ni efectuar cambios de filtros, cuchillas, etc., sin desconectar la alimentación del equipo.
- No verter líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos.

## 1.6 Riesgo de incendio

### 1.6.1 Posibles situaciones o elementos causantes del riesgo (lugar de trabajo, actividades...):

Un incendio puede estar producido por la utilización en el trabajo de:

- Sólidos inflamables (papel, cajas, trapos).
- Líquidos inflamables (disolventes, alcoholes).
- Presencia de focos de ignición (cigarrillos encendidos, mecheros, chispas eléctricas, llamas abiertas, etc.).
- Ambiente con mezcla de aire y gases inflamables (gas natural, butano, propano).
- Instalaciones de gas.



### 1.6.2 Actuaciones correctas

- Para evitar el inicio de un incendio, bastará con eliminar alguno de los factores del fuego.
- Disponer sólo de la cantidad necesaria de materiales inflamables o combustibles para el trabajo diario, el resto deberá estar en el almacén.
- Almacenar los productos inflamables y combustibles aislados y alejados de las zonas de trabajo.
- Utilizar recipientes herméticos cerrados, tanto para el almacenamiento, como para el transporte y depósito de residuos.
- Retirar las cajas, envases, papeles, etc., que no sean necesarios.
- Prohibir fumar en todo el recinto sujeto al riesgo.
- Alejar de las zonas de incendio fuentes de calor.
- Comprobar la hermeticidad de los conductores de gas.
- Seguir las instrucciones del suministrador y del instalador de gases inflamables.
- Evitar que la instalación eléctrica sea origen de focos de calor.
- Cuando se termine la jornada, se observará que todos los aparatos eléctricos queden desconectados de la red.
- No mezclar sustancias químicas cuya reacción se desconozca, pues pueden desprender calor suficiente para generar un incendio.

## 1.7 Riesgos relacionados con almacenamiento

### 1.7.1 Posibles situaciones o elementos causantes del riesgo (lugar de trabajo, actividades...):

- La mala ubicación y organización de los almacenes y puestos de trabajo, además de producir pérdidas de tiempo importantes, puede originar desplomes, golpes, incendios, etc.



### 1.7.2 Actuaciones correctas

- Almacenar debidamente las mercancías en sentido vertical sobre el nivel del suelo, de manera que no se descompensen.
- No dejar que los objetos sobresalgan de los montones o de los cajones donde se encuentran.
- No subir a los bastidores para llegar a las repisas superiores; utilizar siempre escaleras.
- No apoyar los montones pesados en paredes estructurales.
- No deshacer los montones arrojando cosas desde arriba o tirando desde abajo.
- No superar la carga de seguridad de bastidores, repisas o suelos.
- Calzar los objetos que puedan rodar, como los cilindros, y mantener los artículos pesados cerca del nivel del suelo.
- Proteger el material de la humedad y el calor.
- Retirar de la zona de trabajo aquello que no esté en uso y no se necesite..
- Evitar el apoyo de materiales en el piso, utilizando bastidores con diferentes niveles, tarimas de madera, barras de apoyo y/o contenedores.
- Colocar cada cosa en su lugar y disponer de un lugar para cada cosa.

# Ergonomía



## 2.1 Riesgo ergonómico relacionado con la postura del trabajo

### 2.1.1 Posibles situaciones o elementos causantes del riesgo (lugar de trabajo, actividades...):

- Propia postura de pié.



### 2.1.2 Actuaciones correctas

La postura de trabajo más confortable es la de sentado, pero puede convertirse en incómoda si no se tienen en cuenta los elementos que intervienen en la realización del trabajo, o si no se alterna con otras posiciones que, a ser posible, impliquen un cierto movimiento.

Para evitar adoptar posturas forzadas e incómodas es recomendable que el plano de trabajo tenga al alcance todas o la mayoría de los utensilios (cubiertos, platos..) que se deban de utilizar.

Para no acelerar la aparición del cansancio es recomendado alternar ésta posición con otras posturas, como la de sentado u otras que impliquen movimiento.



## 2.2. Riesgo ergonómico relacionado con la manipulación manual de cargas

2.2.1. Posibles situaciones o elementos causantes del riesgo (lugar de trabajo, actividades...):

- Alzado y transporte cargas.
- Movimiento de cargas con los brazos en alto.
- Trabajos en espacios estrechos.
- Realización de movimientos repetitivos.





### 2.2.2. Actuaciones correctas

- Apoyar los pies firmemente.
- Separar los pies a una distancia aproximada de 50 cm, uno del otro.
- Doblar la cadera y las rodillas para coger la carga.
- Coger la carga manteniéndola lo más cerca del cuerpo, levantándola gradualmente, estirando las piernas y manteniendo la espalda recta.
- La cabeza debe permanecer levantada durante la secuencia.
- La carga debe distribuirse entre las dos manos, en la medida de lo posible.
- Utilizar medios de transporte o equipos de elevación auxiliares. (carros, carretillas...)
- Cargar o transportar pesos pegándolos al cuerpo y en posición erguida.
- Alzar y transportar cargas con ayuda de otras personas.
- Disminuir el peso de las cargas.
- Posibilitar los cambios de posturas y descansos durante el trabajo en una postura forzada.
- Colocar los útiles y demás medios de trabajo al alcance de la mano.

# 3 Medio ambiente en el puesto de trabajo





## 3.1 Riesgo relacionado con agentes químicos

3.1.1 Posibles situaciones o elementos causantes del riesgo (lugar de trabajo, actividades...):

- Detergentes.
- Sustancias cáusticas y corrosivas
- (lejía, amoníaco, sulfamán-agua fuerte, etc.).
- Fluidos frigoríficos.
- Aerosoles.
- Vapores ácidos o alcalinos (cloro procedente de la lejía, amoníaco, etc.).





### 3.1.2 Actuaciones correctas

- Cuando sea posible, utilizar sustancias que tengan las mismas propiedades, pero que sean menos peligrosas.
- Seguir la forma de actuación indicada en las fichas de datos de seguridad de los productos.
- Evitar el contacto de sustancias con la piel, utilizando mezcladores, homogeneizadores, paletas, etc., o guantes adecuados.
- No realizar mezclas de productos que no estén expresamente indicadas por el fabricante.
- Utilizar los productos en sus envases originales. No trasvasar.
- Mantener las etiquetas en buen estado de conservación, evitando su caída y manchado.
- No utilizar los envases para otro fin distinto del original.
- Almacenar los productos en lugares apropiados y alejados de los alimentos.





- Mantener los recipientes cerrados.
- Efectuar las principales operaciones de limpieza, una vez acabado el trabajo en la cocina.
- Utilizar equipos de protección individual (guantes, pantallas,...), según indique la ficha de datos de seguridad.
- Limpiar y secar las manos antes de colocarse los guantes.
- Utilizar detergentes para las manos que permitan su uso continuado.
- No perforar ni acercarse a fuentes de calor o llamar los aerosoles.
- No utilizar objetos cortantes en la descongelación de frigoríficos.
- Tener buena ventilación natural de los locales.
- Evitar la respiración de vapores orgánicos nocivos desprendidos en el trabajo.
- Realizar la limpieza en locales bien ventilados.
- No mezclar durante la limpieza productos incompatibles que supongan el desprendimiento de
- Gases nocivos (lejía con amoníaco, por ejemplo).



# 4 Manipulación de alimentos



## 4.1 Manipulación de alimentos

### 4.1.1 Posibles situaciones o elementos causantes del riesgo (lugar de trabajo, actividades...):

- Utilizar ropa de calle en el centro de trabajo.
- No lavarse las manos después de ir al WC.
- Permitir fumar, comer y mascar chicle.
- No tapar las heridas si se ha producido un corte.
- No limpiar y desinfectar los utensilios después de manipular alimentos.
- Mantener los alimentos a temperaturas entre 10° C y 60° C.
- Cocinar los alimentos a temperatura insuficiente.
- Mantener la temperatura de refrigeración por encima de 4° C y las de congelación por encima de -18° C.
- Descongelar a temperatura ambiente.
- Almacenar alimentos conjuntamente de distintas clases y tipos.
- No retirar la basura diariamente.
- No limpiar y desinfectar los utensilios después de utilizarlos.
- Romper la cadena de frío en transporte y almacenamiento.





#### 4.1.2 Actuaciones correctas

- Ropa limpia y de uso exclusivo.
- Lavar las manos con jabón, agua caliente y cepillo de uñas, aclararlas y secarlas perfectamente (recomendable con toallas de papel).
- No se permitirá fumar, comer ni mascar chicle.
- Las manos se han de lavar en la siguientes circunstancias:
  - Al comenzar el trabajo y cada vez que se produzca una interrupción.
  - Después de manipular alimentos.
  - Después de utilizar el pañuelo para toser, estornudar o sonarse.
  - Después de utilizar el WC.
- Tapar las heridas.
- Cuando el trabajador esté enfermo que conlleve riesgos higiénicos lo ha de comunicar a la dirección.
- Evitar las contaminaciones cruzadas.
- Evitar mantener los alimentos a temperaturas entre 10º C y 60º C.





- Cocinar los alimentos a temperatura suficiente ( 70° C interior producto ).
- Utilizar agua potable para cocinar, preparación de hielo, limpieza, etc....
- Mantener la temperatura de refrigeración por debajo de 4° C y las de congelación por debajo de -18° C.
- Los alimentos han de ser almacenados ordenadamente, protegidos de condiciones externas y no se deben poner en el suelo o en contacto con las paredes.
- La descongelación debe realizarse en la cámara de refrigeración.
- La basura se debe recoger en recipientes de materiales fáciles de limpiar e impermeables con tapa de cierre hermético de manera automática.
- Diariamente se tiene que limpiar y desinfectar suelos, utensilios, cubos de basura, superficies de trabajo, etc....
- El transporte se debe hacer en recipientes adecuados y en vehículos cerrados.
- Los alimentos que requieren frío se deben transportar en vehículos limpios con superficies lisas que sean isotermos o frigorífico.





Manual de buenas prácticas de prevención de riesgos laborales, para trabajadores del sector de la hostelería.



Servicio de Prevención  
Prebentzio Zerbitzua

Pº Pío Baroja 29, Oficina 20  
20008 Donostia  
Tel. 902 82 00 28  
[www.ceipreencion.net](http://www.ceipreencion.net)



C/ Almortza 2,  
20018 Donostia  
Tel. 943 31 60 40  
[www.hosteleriaipuzkoa.com](http://www.hosteleriaipuzkoa.com)



Camino de la Dinamita s/n  
48903 Cruces-Barakaldo (Bizkaia)  
Tel. 94 403 21 90  
[www.osalan.net](http://www.osalan.net)