



Laneko arriskuen
prebentziorako jardunbide
egokien eskuliburua,
Gipuzkoan ostalaritzan lan
egiten duten langileentzat.



Servicio de Prevención
Prebentzio Zerbitzua



GIPUZKOA
HOSTELERIA-OSTALARITZA



OSALAN

aurkibidea

04 orrial 1 Segurtasuna lanean

- 1.1 Maila berean erortzeko arriskua
- 1.2 Altueratik erortzeko arriskuak
- 1.3 Zauriak (edo anputazioak) egiteko arriskua lan-tresnen eruz
- 1.4 Kontaktu termikoa eta erreduarak izateko arriskua
- 1.5 Kontaktu elektrikoa izateko arriskua
- 1.6 Sute-arriskua
- 1.7 Biltegitratzearekin loturiko arriskuak

12 orrial 2 Ergonomia

- 2.1. Laneko jarerarekin loturiko arrisku ergonomikoa
- 2.2. Zama eskuz maneiatzearekin lotutako arrisku ergonomikoa

16 orrial 3. Ingurumena lanpostuan

- 3.1 Agente kimikoekin lotutako arriskua

20 orrial 4. Elikagaien manipulazioa

- 4.1 Elikagaien manipulazioa



Servicio de Prevención
Prebentzio Zerbitzua





Gipuzkoako Ostalaritza Elkarteak, Cei Prebentzio Zerbitzuaren aholkularitzarekin eta Osalan-Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundearen lankidetzarekin batera, ostalaritzaren sektorean jardunbide egokien inguruko eskuliburu hau osatu du. Eskuliburuaren helburua, sektoreko langileentzat, batez ere Taberna eta Jatetxeetan dihardutenentzat, seguruak izango diren jardunbideak era erraz batean aurkeztea da.

1 Segurtasuna lanean



1.1 Maila berean erortzeko arriskua

1.1.1 Arriskua sorrarazten duten balizko egoera edo elementuak (lantokia, jarduerak...):

- Lurzoru zikin edo irristakorrak.
- Igarobide edo sarbideetan oztopoak egoeta.
- Argiztapen eza.
- Zoru irregularrak edo irekiguneak dituztenak.



1.1.2 Jardunbide egokiak

- Mantso eta korri egin gabe ibili behar da, oinetako ez labaingarriak erabiliz.
- Zamak eramaterakoan, ikusteko aukera mantendu behar da.
- Langile eta bezeroek erabiltzen dituzten eremuek (pasilloak, korridoreak, aretoak eta eskailerak) ez dute zikintasunik eta behaztopatzeko arriskua sor dezaketen oztoporik izan behar (egoera ezin hobean egon behar dute, zulorik eta kaltetutako lauzarik gabe, zoruan irregulartasunik gabe, etab.).
- Olioia eta koipea erortzen denean, orokorrean, produktu koipegabetaileekin garbitu behar da.



1.2 Altueratik erortzeko arriskuak

1.2.1 Arriskua sorrarazten duten balizko egoera edo elementuak (lantokia, jarduerak...):

- Eskailerak.
- Goitegiak edo lan-eremu goratuak.
- Biltegi goratuak.
- Zulo edo irekidurak zoruan.
- Lan-aretoetan maila desberdinak.



1.2.2 Jardunbide egokiak

- Eskailerak garbiak eta lehorrak mantendu.
- Igotzea edo jaistea eragozten duten oztopo edo elementuak jaso.
- Eremu altuetara igotzeko tresna egokia erabili (eskuko eskailerak...).
- Eskaileretan eskubandari heldu.
- Ez egin lan malden inguruan.
- Mantso eta korri egin gabe ibili behar da, oinetako ez labaingarriak erabiliz.



1.3 Zauriak (edo anputazioak) egiteko arriskua lan-tresnen erruz

1.3.1 Arriskua sorrarazten duten balizko egoera edo elementuak (lantokia, jarduerak...):

- Haragia xehatzeko makina, irabiagailua.
- Eskuzko elikadura-makinak.
- Mozteko tresnak (labanak, aihotzak, eba-kitzaileak, etab.).
- Harraskan garbitzeko mozteko tresnak.
- Ontzi-garbigailua eta mozteko tresnak egoera txarrean.
- Latak, ontziak orokorrean, ertz zorrotzeko beirak, etab.



1.3.2 Jardunbide egokiak

- Labanak behar bezala bilduta garraiatu eta gorde, erabili ondoren ordenatuz.
- Labanak ondo zorrotzuak mantendu.
- Lan bakoitzerako laban egokiak erabili.
- Mozterakoan, gainazal egokiak erabili.
- Operazio bakoitzean beharrezko diren norbera babesteko ekipoak erabili.
- Makinak fabrikatzailearen argibideen arabera erabili eta diseinatu diren lanetan bakarrik, nahiz eta beste batzuetan ere erabili ahal izan.
- Makinaren alde ebakitzaillearekin lan egin, dagozkion babesak dituela ziurtatuz.
- Jarduera horretarako tresna edo makinak jarduera hori esleituta duten pertsonak soilik erabiliko dituzte. Pertsona horiek makinek sor ditzaketen arriskuen gaineko informazioa eta erabilpenerako eta garbiketarako prestakuntza izan behar dute.

1.4 Kontaktu termikoa eta erredu- rak izateko arriskua

1.4.1 Arriskua sorrarazten duten balizko egoera edo elementuak (lantokia, jarduerak...):

- Sukalde-ontziak.
- Frijigailua.
- Labeak.
- Sutegia.
- Labe-ontziteria.
- Suak.
- Baporeak.



1.4.2 Jardunbide egokiak

- Ez bete ontziak goraino.
- Frijigailuaren termostatoa egiaztatu elikagaiak sartu aurretik.
- Elikagaiak prestatzerakoan neurri egokia duten tresnak erabili.
- Gainezka egitea ekidin, elikagaiak sartu aurretik mailak egiaztatuz.
- Ontzien kirtenak sutegiaren barnealdera begira jarri.
- Olioia hotza dagoenean aldatu.
- Objektu beroak garraiatzeko tresna egokiak erabili, pasa behar dela jakinaraziz.
- Frijigailuen inguruetako koipeak garbitu.
- Labeak garbitu, batez ere, itxiera-junturak, mantentze-argibideen arabera.
- Norbera babesteko ekipoak erabili (esku-zorroak, amantalak, pantailak), lan-prozedurak adierazten duen eran.
- Lanerako arropa egokia erabili (zola ez labaingarriak, mantalak, txanoak...).
- Ez berotu labea, janaria berotzeko ez den ontziterian.

1.5 Kontaktu elektrikoa izateko arriskua

1.5.1 Arriskua sorrarazten duten balizko egoera edo elementuak (lantokia, jarduerak...):

- Kableak, eroaleak eta banaketa-kaxak.
- Lotura-gailuak.
- Argiztapen elektrikorako sistemak.
- Ekipo elektrikoak erabili eta instalazio elektrikoak maneiatu eskuak edo oinak bustita edo arropa hezearekin.
- Instalazioetan edo jatorrizko ekipo elektrikoetan aldaketak egin.
- Eroale kaltetuak (adibidez: bihurtuak, kobrezko hariak kanpoan, etab.).
- Tresna-kaxa hondatuak.



1.5.2 Jardunbide egokiak

- Kable eta konexioak lan-eremuetatik eta pasoko eremuetatik urrundu.
- Ez erabili egoera txarrean dauden aparatuak, espezialista batek gainbegiratu arte, ezta kolpe gogor bat eta hezetasuna jasan dutenak ere.
- Ondo isolatuak eta hondatu gabe dauden indar-kableak erabili.
- Ez konektatu zuzenean kableak larakorik gabe.
- Erabili ondoren, edo lan-atsedenaldian, deskonektatu behar dira.
- Tresna elektrikoak deskonektatzeko ez da erabilera-kabletik tira egin behar.
- Lapurrak erabiltzea ekidin.
- Ekipoaren indarra deskonektatu gabe ez garbitu, filtroen edo hortzen eta abarren aldaketarik egin.
- Ez bota likidoak korrante-harguneetatik, aparailuetatik edo koadro elektrikoetatik gertu.

1.6 Sute-arriskua

1.6.1 Arriskua sorrarazten duten balizko egoera edo elementuak (lantokia, jarduerak...):

Lanean honako gauza hauek erabiltzeagatik piztu daiteke sute-bat:

- Solido sukoiak (papera, kaxak, trapuak).
- Likido sukoiak (disolbagarriak, alkoholak).
- Sutze-guneak egotea (zigarro piztuak, metxeroak, txinparta elektrikoak, su irekiak, etab.).
- Giroan aire eta gas sukoiaren nahasketa egotea (gas naturala, butanoa, propanoa).
- Gas-instalazioak.



1.6.2 Jardunbide egokiak

- Sute bat ez hasteko, sutik faktoreetako bat kentzearekin nahikoa izango da.
- Eguneroko lanean ezinbestekoak diren material sukoi edo erregaiak soilik eduki, gainerakoak biltegian egon behar du.
- Produktu sukoi eta erregaiak lan-eremutik isolatuta eta urrunduta bildu.
- Ontzi hermetiko itxiak erabili, bai biltzeko, bai eta garraiatzeko edo hondakinak uzteko ere.
- Beharrezko ez diren kaxak, ontzi, pape-rak, etab. kendu.
- Arriskua egon daitekeen gune osoan erretzea debekatu.
- Sute-eremutik bero-iturriak urrundu.
- Gas-eroaleen hermetikotasuna egiaztatu.
- Gas sukoiaren banatzailearen eta instalatzailearen argibideak jarraitu.
- Instalazio elektrikoa bero-guneen jatorria izatea ekidin.
- Lan-jarduna bukatzen denean, aparailu elektriko guztiak saretik deskonektatuak daudela egiaztatu.
- Ez nahastu sustantzia kimikoak aurrez ez baldin badakizu zein erreakzio izango duten, sute bat sortzeko nahikoa bero sor baitezakete.

1.7 Biltegiatzearekin loturiko arriskuak

1.7.1 Arriskua sorrarazten duten balizko egoera edo elementuak (lantokia, jarduerak...):

- Biltegien eta lanpostuen kokapen eta antolaketa txarra. Gainera, denbora galtze garrantzitsuak, erortzeak, kolpeak, suteak, etab. eragin ditzake.



1.7.2 Jardunbide egokiak

- Merkantziak era egokian bildu, zentzu bertikalean eta lurraren mailatik gora, oreka egoki mantentzeko eran.
- Ez utzi objektuak piloetatik edo dauden tiraderetatik irteten.
- Ez igo bastidoreetara goiko apaletara irteteko; beti eskailerak erabili.
- Ez oinarritu pilo pisutsuak egitura-parete-tan.
- Ez desegin piloak goitik gauzak botaz edo azpitik tira eginez.
- Ez gainditu euskarri, apal edo lurren segurtasun-karga.
- Errodatu dezaketen objektuei, hala nola, zilindrikoei, altxagarria ipini eta objektu astunak lurraren mailatik gertu mantendu.
- Materiala hezetasunetik eta berotasunetik babestu.
- Erabiltzen ez den edo beharrezko ez den guztia lan-eremutik kendu.
- Materialak lurrean biltzea ekidin, maila desberdinetako euskarriak, egurrezko oholzak, euskarriako barrak edota edukiontziak erabiliz.
- Gauza bakoitza bere tokian jarri eta gauza bakoitzarentzat leku bat izan.

Ergonomia



2.1 Laneko jarrerarekin loturiko arrisku ergonomikoa

2.1.1 Arriskua sorrarazten duten balizko egoera edo elementuak (lantokia, jarduerak...):

- Zutik egoteko jarrera bera.



2.1.2 Jardunbide egokiak

Lanerako jarrera erosoena eserita egotea da, baina deseroso bihur daiteke lana egiterakoan esku hartzen duten elementuak ez badira kontutan hartzen, edo beste jarrera batzuekin ez bada txandakatzen; ahal bada, beste jarrera horiek, mugiarazi behar gaituzte.

Jarrera behartu edo ezerosoak hartzea ekiditeko gomendagarria da lan-eremuan erabili behar diren tresna guztiak edo gehienak (mahai-tresnak, platerak...) eskura izatea.

Nekea ez areagotzeko gomendagarria da jarrera hori beste batzuekin txandakatzea, hala nola, esertzea edo mugimendua eragiten duten beste jarrera batzuk hartzea.



2.2. Zama eskuz maneiatzearekin lotu- tako arrisku ergonomikoa

2.2.1. Arriskua sorrarazten duten balizko egoera edo elementuak (lantokia, jarduerak...):

- Zama altxatu eta garraiatu.
- Zama besoak altxatuta mugitu.
- Gune estuetan lanean aritzea.
- Mugimendu errepikakorrak egitea.





2.2.2. Jardunbide egokiak

- Oinak sendoki oinarritu.
- Oinak bata bestearengandik 50 cm inguru bereiztu.
- Aldaka eta belauna tolestu zama hartzeko.
- Zama gorputzetik ahalik eta gertuen mantenduz hartu, pixkaka altxatuz, hankak luzatuz eta bizkarra zuzen mantenduz.
- Buruak tente egon behar du segida osoan.
- Zama bi eskuen artean banatu behar da, ahal den neurrian.
- Garraibideak edo altxatzeko ekipo laguntzaileak erabili (orgak, eskorgak...).
- Zamak hartu edo garraiatu gorputzera hurbilduz eta tente mantenduz.
- Zamak altxatu eta garraiatu beste pertsona batzuen laguntzarekin.
- Zamen pisua murriztu.
- Jarrera behartuan egindako lanetan jarrera-aldaketak eta atsedanak ahalbidetu.
- Lanerako tresnak eta gainerako gailuak eskura kokatu.

3. Ingurumena lanpostuan



3.1 Agente kimikoekin lotu- tako arriskua

3.1.1 Arriskua sorrarazten duten balizko egoera edo elementuak (lantokia, jarduerak...):

- Detergenteak.
- Hozte-fluidoak.
- Aerosolak.
- Bapore azido edo alkalinoak (lixibatik eratorritako kloroa, amoniakoa, etab.).





3.1.2 Jardunbide egokiak

- Posible denean, propietate berberak dituzten baina arrisku gutxiago eragiten duten substantziak erabili.
- Datu-fitxetan produktuen segurtasunerako adierazten diren jokoerak jarraitu.
- Substantziek azalarekin kontakturik izatea ekidin, nahasgailuak, homogeneizagailuak, bitsaderak, etab., edo eskularru egokiak erabili.
- Fabrikatzaileak espresuki aipatzen ez dituen produktuen arteko nahasketarik ez egin.
- Produktuak beren jatorrizko ontzietan erabili. Ez ontzi-aldaketarik egin.
- Etiketak egoera onean mantendu, erortzea eta zikintzea eragotziz.
- Ez erabili ontziak ez dagozkion beste helburu batzuetarako.
- Produktuak leku egokietan eta elikagaie-tatik urrun biltegitatu.
- Ontziak itxita mantendu.





- Garbiketa-operazio nagusiak sukaldeko lana amaitu ostean egin.
- Norbera babesteko ekipoak (eskularruak, pantailak...) erabili, segurtasunerako datu-fitxan adierazten den moduan.
- Eskularruak jantzi aurretik eskuak garbitu eta lehortu.
- Etengabeko erabilera onartzen duten detergenteak erabili eskuetarako.
- Aerosolak ez zulatu, ez eta bero-iturrietara edo sugarretara hurbildu.
- Frigorifikoari izotza kentzeko ez erabili objektu ebakitzailerik.
- Lantokietan aireztapen natural egokia izan.
- Lanean isurtzen diren bapore organiko kaltegarria arnastea ekidin.
- Garbiketa ondo aireztatutako lokaletan egin.
- Garbiketa egiterakoan, gas kaltegarriak isur ditzaketen eta bateraezinak ez diren produktuak ez nahastu (lixiba amoniakoarekin, adibidez).



4 Elikagaien manipulazioa



4.1 Elikagaien manipulazioa

4.1.1 Arriskua sorrarazten duten balizko egoera edo elementuak (lantokia, jarduerak...):

- Lantokian kaleko arropa erabiltzea
- Komunera joan ostean eskuak ez garbitzea
- Erretzea, jatea eta txiklea mastekatzen uztea
- Ebakia egindakoan zauriak ez estaltzea
- Elikagaiak manipulatu ostean tresnak ez garbitzea eta desinfektatzea
- Elikagaiak 10° eta 60° artean mantentzea
- Elikagaiak nahikoa ez den tenperaturan prestatzea
- Hozte-tenperatura 4°-tik gora mantentzea eta izozte-tenperatura -18°-tik gora
- Giro-tenperaturan desizoztea
- Klase eta mota desberdineko elikagaiak batera biltegitratzea
- Zakarra egunero ez ateratzea
- Tresnak erabili ostean ez garbitzea eta desinfektatzea
- Garraioan eta biltegitratzean hozte-katea haustea





4.1.2 Jardunbide egokiak

- Arropa garbia eta norbanakoarena soilik erabili.
- Eskuak xaboiez, ur beroarekin eta azazkal-eskuilarekin garbitu, uretan xaboia kendu eta ezin hobeki lehortu (paperezko eskuzapiak erabiltzea gomendatzen da).
- Erretzea, jatea eta txiklela mastekatzea debekatu.
- Eskuak honako egoera hauetan garbitu behar dira:
 - Lana hasi aurretik eta etena egiten den aldiro.
 - Elikagaiak manipulatu ostean.
 - Musuzapia eztula edo doministiku egiteko edo mukiak kentzeko erabili ostean.
 - Komuna erabili ostean.
- Zauriak estali.
- Arrisku higienikoak sor ditzakeen langile gaixotuak zuzendaritzari jakinarazi behar dio.
- Kutsadura gurutzatuak ekidin.
- Elikagaiak 10º eta 60º artean mantentzea.





- Elikagaiak nahikoa tenperaturan prestatu (70° C produktuaren barnea).
- Janaria eta izotza prestatzeko, garbiketa egiteko, etab. edateko ura erabili.
- Hozte-tenperatura 4°-tik behera mantendu eta izozte-tenperatura -18°-tik behera.
- Elikagaiak ordenaturik biltegitatu behar dira, kanpo-baldintzetatik gordeta eta ez dira lurlean edo hormekin kontaktuan jarri behar.
- Desizoztea hozte-ganberan egin behar da.
- Zakarra erraz garbi daitezkeen ontzi iragazgaitzetan jaso behar da, automatikoki ixten den estalki hermetikoarekin.
- Lurrak, tresnak, zakarrontziak, lan-eremua, etab. egunero garbitu eta desinfektatu behar dira.
- Garraioa ontzi egokietan eta ibilgailu itxietan egin behar da.
- Hotza behar duten elikagaiak isotermoak edo hozkailuak diren eta gainazal laua duten ibilgailu garbietan garraiatu behar dira.





Laneko arriskuen prebentziorako jardunbide egokien esku-
liburua, Gipuzkoan ostalaritzan lan egiten duten langileentzat.



Servicio de Prevención
Prebentzio Zerbitzua

Pº Pío Baroja 29, Oficina 20
20008 Donostia
Tel. 902 82 00 28
www.ceiprevencion.net



C/ Almortza 2,
20018 Donostia
Tel. 943 31 60 40
www.hosteleriaipuzkoa.com



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