



# MANUALUL BUNELOR PRACTICI PENTRU PREVENIREA RISCULIROS LA LOCUL DE MUNCĂ PENTRU LUCRATORII DIN DOMENIUL HOTELURI ȘI RESTAURANTE



Servicio de Prevención  
Prebentzio Zerbitzua

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



GIPUZKOA  
HOSTELERÍA - OSTALARITZA

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



Laneko Segurtasun eta Osasunerako Elkarlan Ezerkuntza  
Institutua Vasario de Segurtasun y Salud Laborales

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

# Índice



04

>1. SIGURANTA LA LOCUL DE MUNCĂ



12

>2. ERGONOMIE



15

>3. AMBIANTA LA LOCUL DE MUNCĂ

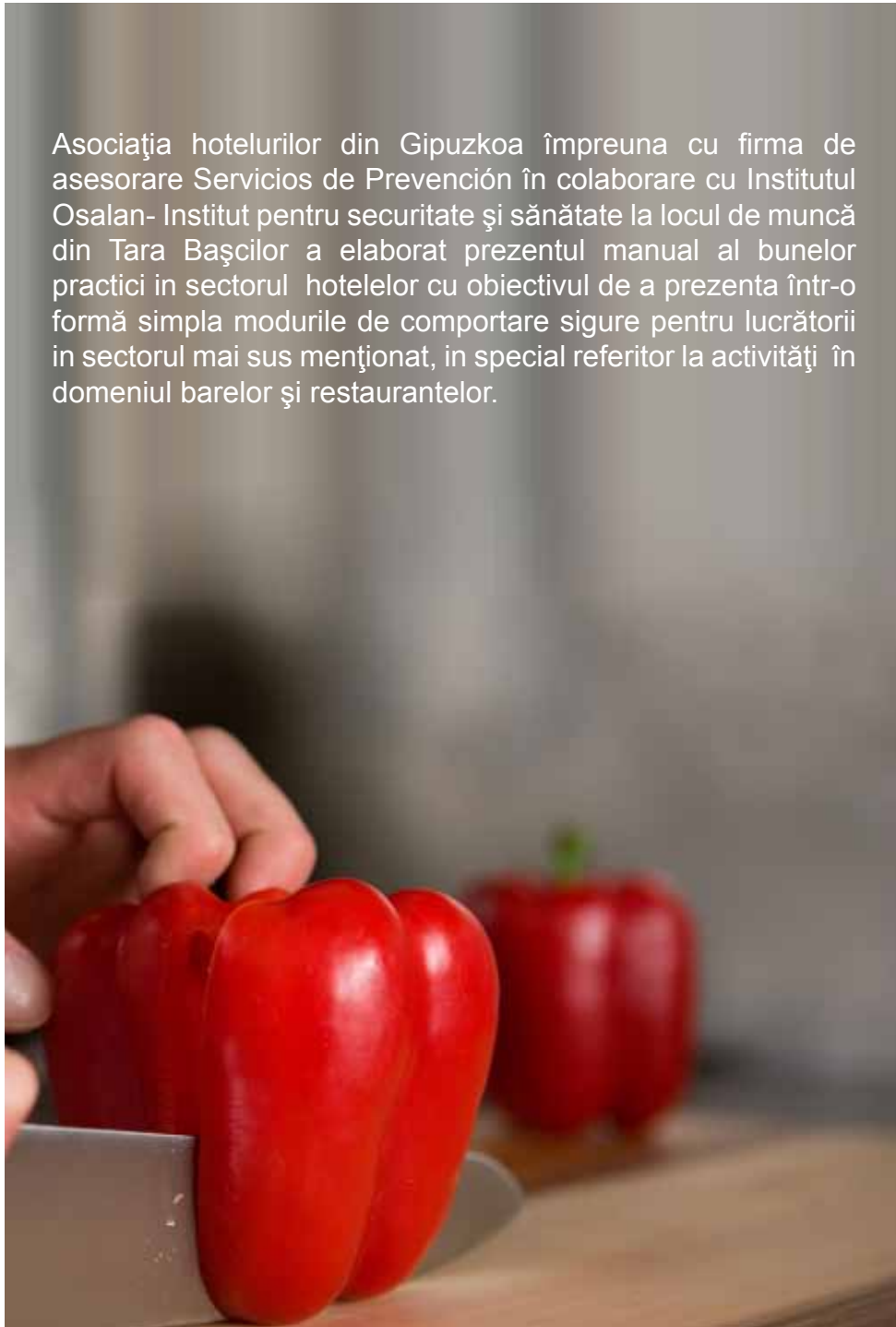


18

>4. MANIPULAREA ALIMENTELOR



Asociația hotelurilor din Gipuzkoa împreună cu firma de asesorare Servicios de Prevención în colaborare cu Institutul Osalan- Institut pentru securitate și sănătate la locul de muncă din Tara Bașcilor a elaborat prezentul manual al bunelor practici în sectorul hotelurilor cu obiectivul de a prezenta într-o formă simplă modurile de comportare sigure pentru lucrătorii în sectorul mai sus menționat, în special referitor la activități în domeniul barelor și restaurantelor.



# 1.

## SIGURANȚA LA LOCUL DE MUNCĂ



# 1.1 Riscurile de cădere pe sol uniform

## 1.1.1 Posibile situații sau elemente care pot provoca riscuri (locul de muncă, activități...):

- Podele murdare sau alunecoase.
- Obstacole în locurile de trecere.
- Lipsă de iluminare.
- Podele iregulare și cu deschideri.



## 1.1.2 Comportamentul corect

- Mergeți încet fără a alerga și purtați încălțăminte anti alunecare.
- Mențineți vizibilitatea când transportați greutăți.
- Zonele de circulație ale lucrătorilor și clienților (holuri, culoare, săli și scări) trebuie să fie curate și libere de obstacole de care să se poată lovi cineva (trebuie să se afle într-o stare bună, fără găuri, dale deteriorate, iregularități în podea, ect.).
- A se curăța cu produse antigrăsime petele de ulei și grăsimile în general.

## 1.2 Riscurile de cădere la înălțime

### 1.2.1 Posibile situații sau elemente care pot provoca riscuri (locul de muncă, activități...):

- Scări.
- Zone de lucru la înălțime.
- Stocare la înălțime.
- Găuri sau deschideri în podele.
- Nivele diferite în sălile de muncă.



### 1.2.2 Comportamentul corect

- Mențineți scările curate și uscate.
- Înlăturați obstacolele sau elementele care vă îngreunează urcarea sau coborârea.
- Pentru accesul la zonele mai ridicate, folosiți ustensiliile adecvate (scări mobile...).
- Sprijiniți-vă de balustradă când folosiți scările.
- Nu lucrați în apropierea diferențelor de nivel.
- Mergeți încet fără a alerga și purtați încălțăminte anti alunecare.

## 1.3 Riscuri de tăieturi (sau amputari) folosind utilaje de muncă

### 1.3.1 Posibile situații sau elemente care pot provoca riscuri (locul de muncă, activități...):

- Mixere, mașini de măcinat.
- Mașini care se alimentează manual.
- Ustensilii de tăiat (cuțite, cuțit de tocat, lame, etc.).
- Ustensilii de tăiat care se spală în chiuvetă.
- Mașină de spălat vase și ustensilii de tăiat în stare deteriorată.
- Cutii, ambalaje în general, sticle cu bodură tăioasă, etc.



### 1.3.2 Comportamentul corect

- Transportați și păstrați cuțitele protejate corespunzător și ordonați-le după folosire.
- Mențineți cuțitele bine ascuțite.
- Folosiți cuțitul corespunzător pentru fiecare operațiune.
- Tăiați cu părțile prevăzute pentru asta.
- Folosiți echipamentul de protecție individuală necesar pentru fiecare operațiune.
- Folosiți mașinile urmând instrucțiunile producătorului și numai pentru operațiunile prevăzute, chiar dacă se pot realiza și alte operațiuni.
- Lucrați cu partea care taie a mașinilor și cu protecția corespunzătoare.
- A se folosi ustensiile si/sau mașinile numai de către persoanele desemnate pentru o astfel de activitate, ele trebuie să fie informate despre riscuri și modul de folosință și curățare.

## 1.4 Riscuri prin contacte termice și arsuri

### 1.4.1 Posibile situații sau elemente care pot provoca riscuri (locul de muncă, activități...):

- Recipiente de bucătărie.
- Mașina de prajit.
- Cuptoare.
- Aragaze.
- Cuptoare.
- Veselă pentru cuptoare.
- Foc.
- Vapori.



### 1.4.2 Comportamentul corect

- A nu se umple recipientele până la maxim.
- A se verifica ca termostatul de la mașina de prăjit înainte de a introduce alimentele.
- A se folosi ustensiliile de mărime adecvată pentru prepararea alimentelor.
- A se evita umplerea exagerată măsurând nivele de umplere înainte de a introduce alimentele.
- A se localiza recipientele cu mânerul înspre interiorul cuptorului.
- A schimba uleiul la rece.
- A se folosi ustensiliile adecvate pentru transportul obiectelor fierbinți și a se anunța trecerea.
- A se curăța de grăsime împrejurimile mașinilor de prăjit.
- A se curăța cuptoarele, în special mânerul conform instrucțiunilor de întreținere.
- A se folosi echipaj de protecție individual (mănuși, șorțuri) conform regulamentului de lucru.
- A se folosi haine de lucru adecvate (tălpi anti-alunecare, șorțuri, bonete...)
- A nu se încălzi mâncare în cuptor, acesta nu este destinat specific încălzirii mâncării.



## 1.5 Riscuri de contact electric.

### 1.5.1 Posibile situații sau elemente care pot provoca riscuri (locul de muncă, activități...):

- Cabluri, conducte și cutii de distribuție.
- Dispoziitive de conectare.
- Sisteme de iluminare electrice.
- Folosirea echipamentului electronic și manipularea instalațiilor electrice cu mâinile sau.
- Picioarele ude sau cu haine umede.
- Modificări ale instalațiilor sau al echipamentului originale.
- Conducte deteriorate (de exemplu: indoituri, cabluri de cupru descoperite, etc.).
- Cutii de instrumente deteriorate.



### 1.5.2 Comportamentul corect

- A îndepărta cablurile și conductele de zonele de lucru și de trecere.
- A nu se folosi aparate care funcționează incorect până când nu sunt revizuite de către un specialist, nici aparate care au fost lovite tare sau care au fost afectate de umezeala.
- A se folosi cabluri și conducte bine izolate și nedeteriorate.
- A nu se conecta cabluri în mod direct fără stechere .
- A se deconecta după folosire sau în pauzele de lucru.
- A nu se trage de cablu pentru a desconecta aparatele electrice.
- A se evita folosirea ștecherelor multiple.
- A nu se curăța sau schimba filtre, mașini de tăiat fără a se deconecta curentul aparatelor.
- A nu se turna lichide în împrejurimea curentului, aparatelor sau tablourilor de electricitate.

## 1.6 Riscuri de incendii

### 1.6.1 Posibile situații sau elemente care pot provoca riscuri (locul de muncă, activități...):

Un incendiu se poate produce prin folosirea la locul de muncă a:

- Materii inflamabile solide (hârtie, cutii de carton, cârpe).
- Materii inflamabile lichide (dizolvant, alcooluri).
- Posibilitați de inflamare (țigări aprinse, brichete, țândări electrice, focuri deschise, etc.).
- Amestec de aer și gaze inflamabile (gaz natural, butan, propan).
- Instalații de gaz.



### 1.6.2 Comportamentul corect

- Pentru a se evita un incendiu este suficientă eliminarea unor surse care pot produce foc.
- A se dispune numai de cantitatea necesară de materiale inflamabile sau combustibili pentru muncă zilnică, a se stoca restul în depozit.
- A se stoca produsele inflamabile și combustibili într-un spațiu izolat și îndepărtat de locul de muncă.
- A se folosi recipiente ermetice închise pentru stocarea, transportarea și gestionarea deșeurilor.
- A se îndepărta cutiile, ambalajele, hârtiile, etc. care nu sunt necesare.
- A interzice fumatul în întreaga încăpere expusă riscului.
- A se îndepărta sursele de căldură din zonele de incendiu.
- A se verifica dacă conductele de gaz sunt ermetice.
- A urma instrucțiunile furnizorului și administratorului de gaze inflamabile.
- A se evita ca instalația electrică să fie originea surselor de căldură.
- A se verifica la sfârșitul zilei ca toate aparatele electrice sunt desconectate de rețea.
- A nu se amesteca substanțe chimice cu reacții necunoscute, pot să emită căldură necesară pentru a produce un incendiu.

## 1.7 Riscuri care tin de modul de stocare

### 1.7.1 Posibile situații sau elemente care pot provoca riscuri (locul de muncă, activități...):

- Stocarea și organizarea necorespunzătoare a depozitelor și a locurilor de muncă pot cauza pierderi de timp enorme și pot provoca incendii, explozii, lovituri, etc.



### 1.7.2 Comportamentul corect

- A se stoca bunurile in sens vertical peste nivelul solului pentru a menține echilibrul.
- A se evita a obiectele sa iasa din cutiile sau dulapurile unde se stochează.
- A nu se urca pe scaune pentru a ajunge la etajerele înalte; a se folosii mereu o scară mobilă.
- A nu se rezema obiecte grele de pereți.
- A nu se scoate lucruri la întâmplare des sus sau de jos din teancuri aranjate.
- A nu se depăși sarcina maxima prevăzuta pentru podele, pervaze și șasiuri.
- A se acoperi obiectele care se pot învârti, de exemplu cilindri și a se păstra la nivelul podelelor articolele grele.
- A se proteja materialul de umezeală și căldură.
- A se înlătura de la locul de muncă toate obiectele care nu sunt în folosință sau de care nu este nevoie.
- A se evita păstrarea materialelor pe jos folosind șasiuri de diferite nivele, palete de lemn, bare de susținere si/sau containere.
- A se stoca fiecare obiect la locul său și a prevedea un loc de stocare pentru fiecare.

# 2.

## ERGONOMIE



## 2.1 Riscuri ergonome legate de postura la lucru

### 2.1.1 Posibile situații sau elemente care pot provoca riscuri (locul de muncă, activități...):

- Propria poziție a picioarelor.



### 2.1.2 Comportamentul corect

- Poziția cea mai adecvată pentru lucru este sezând însă poate deveni incomodă dacă nu se respectă anumite elemente care survin la îndeplinirea sarcinilor efectuate sau dacă nu se alternează cu alte poziții care dacă este posibil implică și mișcare.
- Pentru a se evita poziții forțate sau incomode se recomandă să se dispună de toate ustensiile necesare la locul de muncă (farfurii, tacâmuri).
- Pentru a nu accelera oboseala se recomandă alternarea între diferite poziții de exemplu sederea sau mișcarea.



## 2.2 Riscuri ergonomice legate de manipularea manuală de greutate

### 2.2.1 Posibile situații sau elemente care pot provoca riscuri (locul de muncă, activități...):

- Ridicarea și transportarea de greutate.
- Mișcări cu brațele ridicate.
- Activități în încăperi înguste.
- Realizarea de mișcări repetitive.

### 2.2.2 Comportamentul corect

- A se menține picioarele stabile și ferme.
- A separa picioarele la o distanță de aproximativ 50 cm unul de celălalt.
- A îndoi șoldul și genunchii pentru a ridica greutatea.
- A transporta greutatea cât mai aproape de corp, ridicându-le gradual menținându-se picioarele și spatele drept.
- A se menține capul ridicat în timpul acestei activități.
- A se repartiza greutatea între cele două mâini pe cât posibil.
- A se utiliza medii de transport sau echipaje de ridicare auxiliare (cărucioare, roabe...).
- A transporta greutatea cât mai aproape de corp în poziție dreaptă.
- A ridica și a transporta greutatea cu ajutorul altor persoane.
- A reduce greutatea sarcinilor.
- A se efectua schimbări de postură și pauze în timpul lucrului într-o poziție forțată.
- A se menține ustensiliile și obiectele de lucru landemână.



# 3.

## AMBIANȚA LA LOCUL DE MUNCĂ



## 3.1 Riscuri legate de agenți chimici

### 3.1.1 Posibile situații sau elemente care pot provoca riscuri (locul de muncă, activități...):

- Detergenți.
- Substanțe caustice și corozive.
- (leșie, amoniac, acid de sodiu-apă tare, etc.).
- Lichid de răcire.
- Șprayuri.
- Vapori acizi sau alcalini (clor provenind din leșie, amoniac, etc.).



### 3.1.2 Comportamentul corect

- Când este posibil a se folosi substanțe cu aceleași proprietăți însă mai puțin periculoase.
- A se urma comportamentul indicat în fișele de date de siguranță a produselor.
- A se evita contactul de piele cu substanțe precum amestecuri, homogenizanti, palete, etc folosind mănuși adecvate.
- A se evita amestecuri de produse care nu sunt indicate explicit de către producător.
- A se folosi produsele în recipientele originale. A nu se transvaza.
- A se menține etichetele în stare bună evitând deteriorarea și murdărirea.
- A nu se folosi recipientele pentru alte scopuri.
- A se păstra produsele chimice în locuri adecvate departe de alimente.
- A se menține recipientele închise.
- A se efectua principalele operațiuni de curățenie după terminarea activităților de bucătărie.
- A se utiliza protecție individuală (mănuși, ...) precum este indicat în fișa de date de siguranță.





- A se spăla și se usca mâinile înainte de a folosi mănușile.
- A se folosi detergent de mâni care permite uzul continuu.
- A nu se perfora sau apropia sprayurile de surse de căldură sau flăcări.
- A nu se folosi obiecte ascuțite la desongelarea frigiderelor.
- A se păstra aerisirea naturală a localelor.
- A se evita inhalarea de vapori organici nocivi în timpul activităților laborale.
- A se realiza curățenia în locale bine aerisite.
- A se evita în timpul curățeniei produse incompatibile care provoaca gaze nocive (leșie cu amoniac, de exemplu).



# 4.

## MANIPULAREA ALIMENTELOR



## 4.1 Manipularea alimentelor

### 4.1.1 Posibile situații sau elemente care pot provoca riscuri (locul de muncă, activități...):

- Folosirea hainelor de stradă la locul de muncă.
- A nu se spăla pe mâni după WC.
- Permitea fumatului, mâncării și gumei de ros.
- Anu-siacoperirănilעדacăne-amtăiatcucuțitul.
- A nu spăla și desinfecta ustensiile după manipularea alimentelor.
- A păstra alimentele la temperaturi între 10°C și 60°C.
- A fierbe alimentele la temperaturi insuficiente.
- A păstra temperatura de refrigerare peste 4°C și de congelare peste - 18°C.
- A descongela la temperatura încăperii.
- A păstra în același loc alimente de clase și tipuri diferite.
- A nu scoate gunoiul zulnic.
- A nu curăța și desinfecta ustensiile după fiecare folosire.
- A întrerupe lanțul frigorific prin transport și păstrare.



### 4.1.2 Comportamentul corect

- A folosi haine curate de uz exclusiv.
- A se spăla pe mâni cu săpun, apă caldă și perie de unghii, a se clăti și usca bine (recomendabil cu serviete de hârtie).
- A nu se permite fumatul, mâncarea și guma de ros.
- A se spăla pe mâni în situațiile următoare:
- La începutul lucrului și la fiecare întrerupere.
- După manipularea alimentelor.
- După folosirea servetelului la tusă, strănutat și ștergerea nasului.
- După folosirea toaletei.
- A se acoperi rănille.
- Când un lucrător este bolnav și prezintă riscuri igienice trebuie să informeze direcțiunea.



- A se evita contaminările reciproce.
- A se evita păstrarea alimentelor la temperaturi între 10° C și 60° C.
- A se prepara alimentele la temperaturi suficiente ( 70° C în interiorul produsului).
- A se folosi apă potabilă pentru gătit, gheață, curățenie, etc....
- A se păstra temperatura de refrigerare sub 4° C și de congelare sub – 18°C.
- A se păstra alimentele în ordine, protejate de condițiile externe, a se evita contactul cu podeaua sau cu pereții.
- A se realiza descongelarea în camera frigorifică.
- A se aduna gunoiul în recipiente din materiale ușor de curățat și impermeabile cu capac de închidere ermetică automată.
- A se spăla și dezinfecta zilnic podelele, ustensiile, găleata de gunoi, suprafețele de lucru, etc.
- A se efectua transportul în recipiente adecvate și în vehicule închise.
- A se transporta alimentele care trebuie păstrate la rece în vehicule izotermice sau frigorifice.





Servicio de Prevención  
Prebentzio Zerbitzua

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



GIPUZKOA  
HOSTELERÍA - OSTALARITZA

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



Laneko Seguritatea eta Osasunerako Erakunde  
Estatuko Laneko Seguritate eta Osasun Zerbitzua

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

