



Manual de Seguridad y Salud en HOSTELERÍA



FREMAP

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*



	Página
● Presentación	4
● Riesgos y Medidas Preventivas Generales	
- Orden y Limpieza en los Lugares de Trabajo	6
- Manipulación Manual de Cargas	7
- Seguridad Frente a Riesgos Eléctricos	8
- Herramientas Manuales	9
- Máquinas	10
- Escaleras Manuales	11
- Manipulación de Productos Químicos	12
● Riesgos y Medidas Preventivas Específicas	
- Cocinas	14
- Bares y Comedores	15
- Lavanderías	16
- Pisos	17
- Administración y Recepción	20
- Mantenimiento	21
● Normas de Actuación en Caso de Emergencias	
- Medidas para la Prevención de Incendios	24
- Actuación en Caso de Incendio	24
- Actuación en Caso de Evacuación	26
● Primeros Auxilios	
- Actuación en Caso de Accidente	28
- Resucitación Cardiopulmonar	29
- Hemorragias	30
- Heridas. Quemaduras	30
- Desmayos. Convulsiones	31
- Proyecciones	31
- Tóxicos	32
● Obligaciones de los Trabajadores en Prevención de Riesgos Laborales	



La LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES establece en su Art. 18 la obligación del empresario de informar a sus trabajadores sobre los riesgos que puedan afectar a la salud y las medidas preventivas que deben aplicar para evitarlos.

Con este objetivo se edita este Manual que pretende dar a conocer a los trabajadores del sector de Hostelería los riesgos más frecuentes a los que se encuentran expuestos y la forma de actuar para prevenirlos, fomentando la implantación de BUENAS PRACTICAS de Prevención.

Desde el Area de Prevención de Fremap, esperamos que esta publicación contribuya a la mejora de los niveles de seguridad y salud en esta actividad.



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

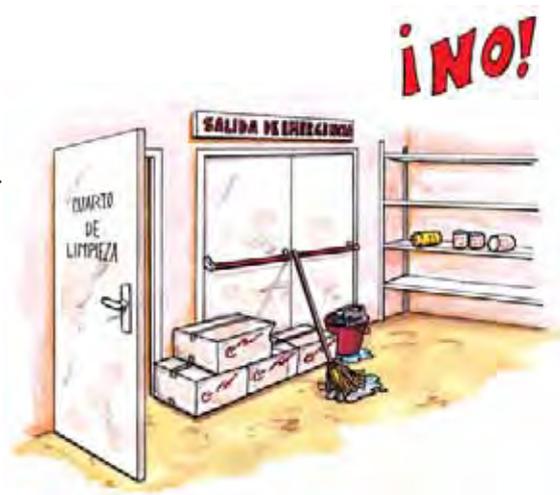




Riesgos

Orden y Limpieza en los Lugares de Trabajo

- Golpes contra objetos.
- Caídas al mismo nivel: resbalones, tropiezos, etc...
- Caídas de objetos manipulados.
- Incendios.



Medidas Preventivas

- No acumules objetos en las zonas de paso. Almacena cada cosa en el lugar adecuado, evitando depositar objetos y mercancías en las zonas de circulación.
- Los materiales almacenados no deben dificultar nunca el acceso y visibilidad de las salidas y vías de evacuación, de los extintores y de las bocas de incendio, botiquines, etc...
- Retira inmediatamente los desperdicios y basuras que caigan al suelo. Utiliza los recipientes destinados a ello (cubos de basura, papeleras, etc...).
- Los derrames de líquidos en el suelo deben limpiarse inmediatamente o cubrirse con un producto absorbente.
- Asegúrate que los apilamientos de materiales son estables y seguros. Evita los objetos salientes en las estanterías y la sobrecarga de las mismas.

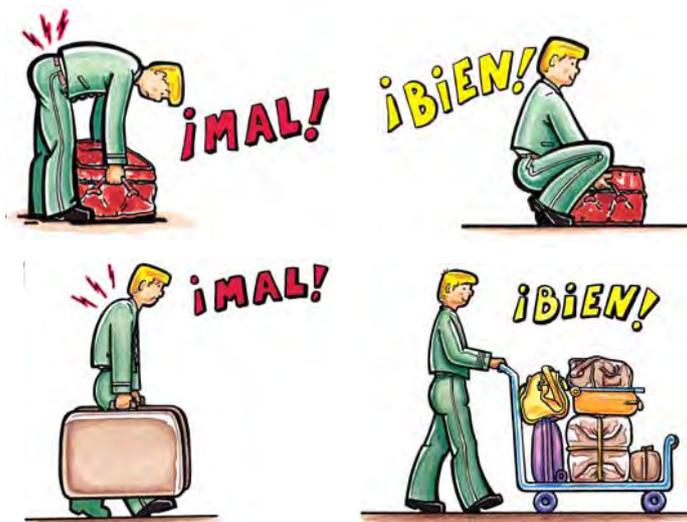




Riesgos

Manipulación Manual de Cargas

- Lesiones de espalda por sobreesfuerzos.
- Caídas de objetos en manipulación.
- Lesiones en las manos (cortes, quemaduras, etc...).
- Caídas al mismo nivel.
- Golpes contra objetos.



Medidas Preventivas

Manipulación Manual de Cargas

- Utiliza ayudas mecánicas siempre que puedas (carretillas, carritos, montacargas, etc...).
- Si el peso de la carga es excesivo o su volumen dificulta una fácil manipulación, pide ayuda a otros compañeros.
- Revisa la superficie y estado de la carga. Si está caliente, tiene bordes cortantes, astillas, etc..., utiliza unos guantes de protección.
- Utiliza una técnica correcta de elevación, transporte y descarga; como ésta:
 1. Aproximarse a la carga y colocarse lo más cerca de ella.
 2. Asegurar un buen apoyo de los pies, manteniéndolos ligeramente separados. (50 cm. aproximadamente.)
 3. Dobla la cintura y las rodillas para coger la carga, manteniendo la espalda recta.
 4. Hacer fuerza con los músculos de las piernas, glúteos y brazos para elevar la carga.
 5. Mantener la carga lo más pegada al cuerpo que se pueda, para el transporte de la misma. Procurar llevar la carga lo más equilibradamente posible.
- Evita los movimientos y posturas peligrosos.
 1. Mientras manejes cargas, evita los giros de tronco, gira moviendo los pies.
 2. Evita el levantamiento de la carga por encima de los hombros. Utiliza una escalerilla o escalón portátil para alcanzar altura. Para los almacenamientos en estanterías, coloca los objetos más pesados y los más utilizados, a una altura entre la cintura y los hombros.
- El mantenimiento de una postura de pie estática durante largos períodos puede predisponer a la aparición de varices y otros problemas circulatorios. Para prevenirlos utiliza calzado cómodo, prendas holgadas y efectúa cambios de postura continuamente.



Riesgos

Seguridad Frente a Riesgos Eléctricos

- Contactos eléctricos directos con partes de la instalación habitualmente en tensión.
- Contactos eléctricos indirectos con partes accidentalmente puestas bajo tensión.
- Quemaduras por arco eléctrico.



Medidas Preventivas

Seguridad Frente a Riesgos Eléctricos

- Las tareas de mantenimiento y reparación de la instalación eléctrica corresponden a personal autorizado. NO manipules la instalación eléctrica si no estás autorizado para ello.
- Con las manos mojadas o los pies húmedos no manipules ni interruptores de luz, ni enchufes, ni aparatos eléctricos. Evita pasar trapos mojados o fregonas sobre enchufes conectados.
- Recuerda que es extremadamente peligroso utilizar agua ante un fuego de origen eléctrico. NO lo hagas jamás.
- La desconexión de aparatos eléctricos se debe hacer tirando de la clavija, nunca del cable.
- No conectes cables sin clavija de conexión homologada, ni anules el conductor de protección (toma de tierra).
- No sobrecargues los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva.

Actuación frente a un accidentado

- Procura cortar la tensión inmediatamente. Separa al electrocutado de la fuente de tensión sin tocarle directamente (utiliza un elemento aislante como la madera seca, unos guantes dieléctricos, etc...).
- Actúa según los primeros auxilios para estos casos.





Riesgos

Herramientas Manuales

- Cortes, golpes, etc..., con las diversas herramientas manuales: cuchillos, martillos, rasquetas...
- Microtraumatismos en movimientos repetitivos como procesos de corte, tareas de limpieza, etc...



Medidas Preventivas

Herramientas Manuales

- Selecciona las herramientas adecuadas para el trabajo a realizar y no las utilices nunca para operaciones para las cuales no fueron diseñadas. Si es preciso, utiliza un equipo de protección individual: guantes de protección, gafas de seguridad...
- Mantén las herramientas en buen estado y guárdalas en un lugar adecuado después de utilizarlas. Es peligroso dejarlas abandonadas en cualquier sitio.
- Revisa periódicamente el estado de las herramientas. Retira las que se encuentren en mal estado.
- En las operaciones continuadas de corte con cuchillos, procura mantener, en la medida de lo posible, la mano y el brazo alineados evitando flexionar la muñeca.





Riesgos

Máquinas

- Cortes y atrapamientos.
- Caída de objetos en manipulación.
- Contactos eléctricos.
- Exposición a ruido.



Medidas Preventivas

Máquinas

- Utiliza la máquina adecuada y sus complementos para cada tarea a realizar. Infórmate y respeta las recomendaciones del manual de instrucciones y de tus superiores.
- Asegúrate que la máquina esté en buenas condiciones y convenientemente protegida (empujadores, guías, resguardos, etc...). Comunica cualquier anomalía que observes para que un especialista pueda subsanarla.
- Considera que anular las protecciones de las máquinas o no utilizar los equipos de protección individual requeridos para su manejo, puede ocasionar accidentes graves.
- En operaciones de limpieza o en caso de avería desconecta la máquina y, según proceda, bloquea y señala la situación (limpieza, avería, ...) colocando un cartel en los órganos de accionamiento.
- Evita la ropa excesivamente holgada, así como llevar pulseras, cadenas, anillos, etc..., que puedan engancharse con los órganos móviles de la máquina. Del mismo modo, recógete el cabello si lo llevas largo.

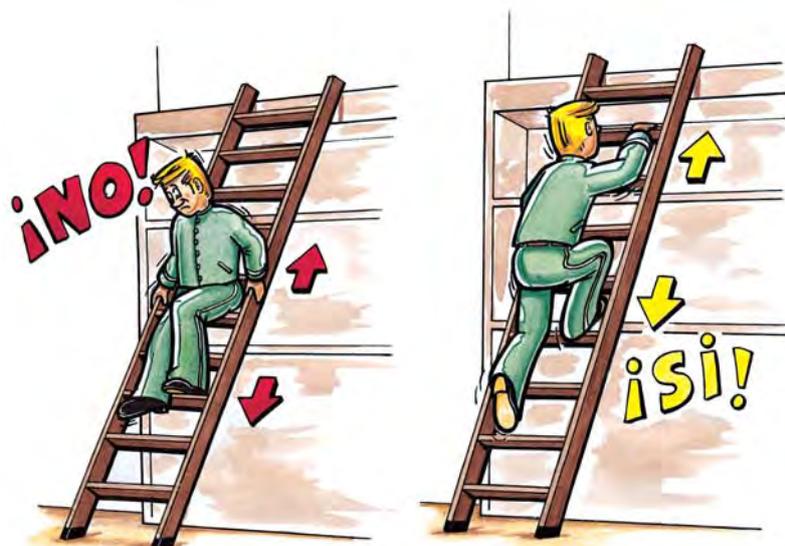




Riesgos

Escaleras Manuales

- Caídas a distinto nivel.
- Sobreesfuerzos.
- Golpes contra objetos.
- Atrapamientos entre elementos articulados de la propia escalera.



Medidas Preventivas

Escaleras Manuales

- Escoge la escalera más adecuada al trabajo a utilizar (altura suficiente, dispositivos antideslizantes adecuados a la superficie de apoyo, elementos antiapertura en escaleras de tijera, etc...), y revísala antes de su uso.
- Coloca la escalera de mano simple formando un ángulo de 75° con la horizontal.
- Asegúrate de la correcta estabilidad y sujeción de la escalera para evitar que se mueva, tanto por la base como por la parte superior de apoyo.
- El ascenso y descenso de la escalera siempre debes realizarlo de frente a la misma.
- El cuerpo debes mantenerlo dentro del frontal de la escalera. Nunca debes asomarte por los laterales de la misma. Desplaza la escalera cuantas veces sea necesario y nunca mientras estás subido.
- En las escaleras de tijera nunca trabajes a horcajadas sobre la misma, y no pases de un lado a otro por la parte superior. Mantén siempre el tensor central o cadena totalmente extendido.
- Las escaleras no deben ser utilizadas por más de un trabajador simultáneamente.



Riesgos

Manipulación de Productos Químicos

- Inhalación, ingestión y salpicaduras de productos químicos.
- Contacto con productos químicos, quemaduras,...
- Explosión, incendio.



Medidas Preventivas

Manipulación de Productos Químicos

- Identifica los riesgos de los productos químicos a través de la etiqueta.
- Respeta las indicaciones de la etiqueta o de la ficha de seguridad del producto.
- Utiliza envases originales o debidamente etiquetados sin posibilidad de confusión. **NO UTILICES ENVASES DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS Y DESECHA LOS ENVASES DE PRODUCTOS QUE CAREZCAN DE IDENTIFICACION.**
- Realiza trasvases lentamente y en lugares ventilados. Siempre que sea posible se utilizarán medios auxiliares como dosificadores, ...
- No efectúes mezclas de productos químicos ni retires los tapones con la boca o forzando los botes.
- Emplea los equipos de protección individual referidos en el etiquetado o la ficha de seguridad.
- En caso de accidente, evacua a la víctima si está en un lugar cerrado y lava la zona afectada con agua, al menos durante 15 minutos. En caso de ingestión accidental, llama al Instituto Nacional de Toxicología, **Tel. 91 562 04 20.**
- No comas, bebas o fumes mientras manipulas productos químicos. Lávate las manos después de su manipulación.
- Almacena los productos químicos en un sitio destinado a tal fin, lejos de focos de calor, cerrados y debidamente etiquetados.

SÍMBOLO DE PELIGRO SIGNIFICADO.		NOMBRE DEL PRODUCTO SUSTANCIA O PREPARACIÓN.	
		METANOL (*)	
		Descripción del riesgo.	
		Medidas preventivas.	
		Nombre y dirección del fabricante o distribuidor.	
		(*) Denominación usual alcohol metílico, alcohol de quemar.	
Manténgase fuera del alcance de los niños. Manténgase el recipiente bien cerrado. Manténgase apartado de toda fuente de ignición. Evítese el contacto con la piel			
Muy inflamable. Tóxico por inhalación. Tóxico en caso de ingestión.			



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS





Riesgos

Cocinas:

- Resbalones y tropiezos como consecuencia de derrames de líquidos, restos de alimentos y objetos depositados directamente sobre las zonas de paso.
- Cortes, punzamientos y atrapamientos con útiles de corte (cuchillos, picadoras, cortadoras de fiambres, ...) o por cristales de vajilla rota, latas de conserva, ...
- Quemaduras por contacto térmico o salpicaduras de líquidos al hervir (aceite, salsas, agua).
- Sobreesfuerzos en la manipulación de ollas, cajas de alimentos, piezas pesadas de carne, etc... (Ver normas generales.)
- Irritaciones de la piel, intoxicaciones, por contacto o inhalación de productos desengrasantes o detergentes.
- Exposición a temperaturas elevadas (zona de fogones, planchas, parrillas) o a bajas temperaturas (cámaras de refrigeración, congelación, ...)



Medidas Preventivas

Cocinas:

- Mantén el orden y la limpieza de las áreas de trabajo. Recoge los derrames de líquidos o los restos de alimentos que caigan en las zonas de paso.
- Utiliza empujadores para las máquinas que lo necesiten (picadoras, cortafiambres, ...).
- No dejes nunca los cuchillos y útiles de corte dentro de los fregaderos. Mantenlos guardados protegiendo totalmente las hojas de corte.
- Durante la cocción de alimentos, no llenes hasta arriba los recipientes para minimizar las salpicaduras y derrames de líquidos.
- Respeta las instrucciones de seguridad de los productos de limpieza que vayas a utilizar.
- Si permaneces en zonas con exposición a temperaturas elevadas, haz una ingestión abundante de líquidos (evita el consumo de alcohol, zumos concentrados o bebidas con gas).



E.P.I. (Equipo de protección individual.)

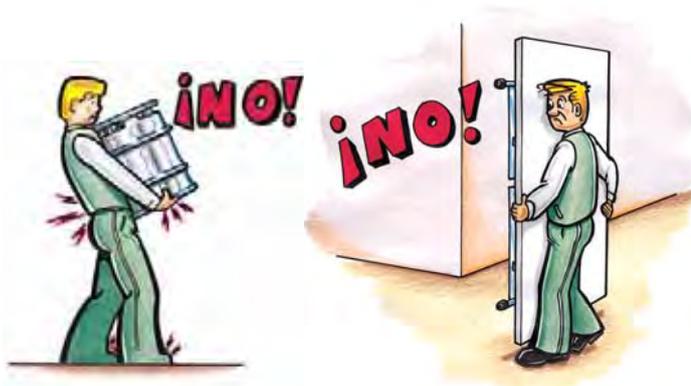
OPERACION	E.P.I.'s
Cortes con cuchillos.	Guantes de malla.
Manejo de recipientes y alimentos calientes.	Guantes o manoplas antitérmicos.
Limpieza con desengrasantes.	Guantes de goma o latex.
Entrada en cámaras de congelación.	Chaleco isotérmico.



Riesgos

Bares y Comedores:

- Caídas al mismo nivel al tropezar o resbalar con objetos abandonados sobre el suelo o por la existencia de restos de alimentos o derrames de líquidos.
- Sobreesfuerzos por el manejo manual de cargas y fatiga muscular por el mantenimiento de la posición de pie estática.
- Cortes y punzamientos con cuchillos, cristales de menaje roto, latas de conserva, o por rotura de botellas durante su manipulación

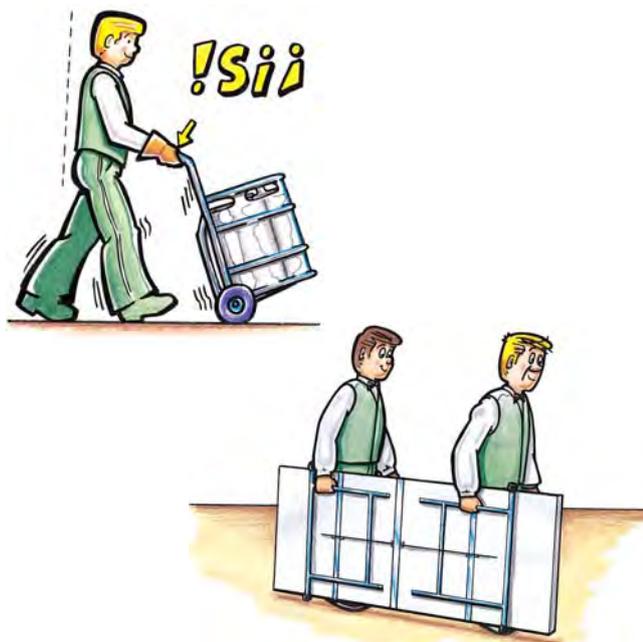


Medidas Preventivas

Bares y Comedores:

- Mantén las áreas de trabajo ordenadas y limpias. Retira los restos de comida y líquidos que puedan provocar resbalones.
- Evita permanecer en posición estática durante períodos prolongados de tiempo. Si no tienes más remedio, dispon de un soporte para mantener un pie ligeramente más elevado que el otro y alterna periódicamente la postura.
- En la manipulación de barriles de refrescos, cajas de botellas y piezas de menaje sigue las instrucciones generales del apartado de manipulación de cargas.

E.P.I. (Equipo de protección individual.)



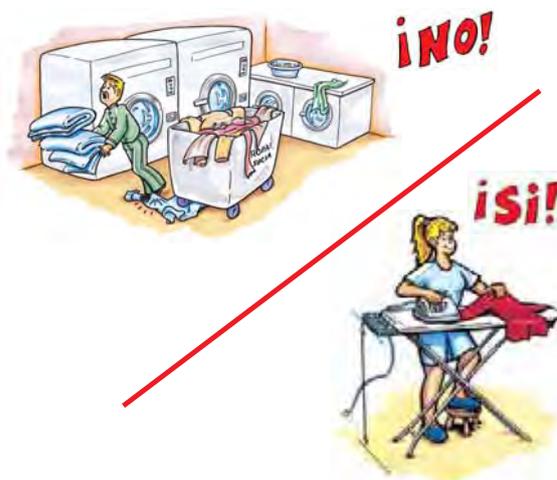
OPERACION	E.P.I.'s
Retirada de basuras, recogida de vidrios y menaje roto, reposición de cámaras, manejo de barriles y cajas de bebidas.	Guantes de seguridad.



Riesgos

Lavanderías:

- Caídas al mismo nivel, resbalones y tropiezos por acumulación de ropa en el suelo.
- Lesiones en la espalda por sobreesfuerzos.
- Exposición a agentes biológicos.
- Inhalación, ingestión y contacto con productos de limpieza.
- Exposición a ambientes térmicos (focos de calor en planchado).



Medidas Preventivas

Lavanderías:

- Deposita la ropa usada en jaulas o cestas. Almacena las jaulas de ropa usada/limpia fuera de las zonas de paso.
- Al manipular la ropa usada para su lavado, adoptarás las siguientes precauciones:
 - Protege las heridas para evitar la entrada de agentes biológicos por vía parenteral.
 - No fumes ni ingieras alimentos mientras se efectúan estas tareas.
 - Emplea guantes.
- Almacena los envases de productos de limpieza verticalmente, de forma estable y cerrados. Cuando uno de los envases se acabe, se procederá a su retirada, inutilizándolo.
- Evita la exposición prolongada a temperaturas elevadas, alternando las tareas de planchado de ropa con otras que no impliquen la exposición a focos de calor, y evita el consumo de alcohol, zumos concentrados o bebidas con gas.

E.P.I. (Equipo de protección individual.)

OPERACION	E.P.I.'s
Trasvase de productos de limpieza.	Gafas de seguridad, guantes resistentes al producto utilizado.
Manipulación de ropa usada.	Guantes de latex.

Normas de ergonomía postural para el planchado de ropa:

- Al planchar, asegúrate de que la altura de la tabla de planchar llegue hasta la altura del ombligo o ligeramente por encima.
- Si estás de pie, mantén un pie en alto, apoyándolo sobre un objeto o reposapiés, y alterna un pie tras otro.
- Si tienes que hacer fuerza sobre la superficie, baja el pie del reposapiés, retrásalo en relación al otro pie y apoya la mano con la que no sujetas la plancha en la mesa.

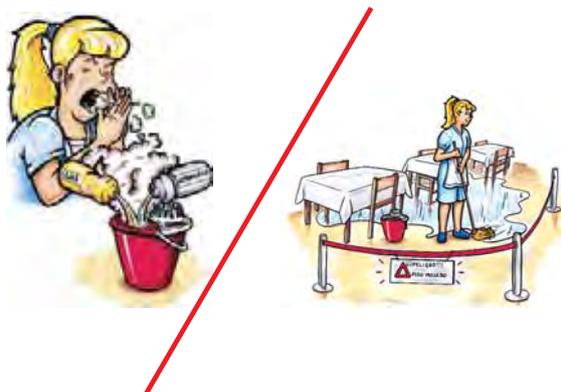




Riesgos

Pisos

- Caídas de personas al mismo nivel, resbalones, pisadas sobre objetos (material de limpieza...).
- Caídas a diferente nivel.
- Golpes contra objetos y mobiliario.
- Lesiones por sobreesfuerzos.
- Exposición a agentes biológicos.
- Cortes, pinchazos, ...
- Inhalación, contacto con productos químicos.
- Contactos eléctricos directos e indirectos.



Medidas Preventivas

Pisos

- Los carros deberán ubicarse, como norma, siempre en el mismo lado del pasillo para no entorpecer más de lo indispensable, los recorridos de evacuación.
- Acota/señaliza las superficies mojadas. Efectúa un fregado alternativo por zonas, permitiendo el paso por zonas secas.
- Barre de cara al sentido de avance para detectar obstáculos y no olvides recoger los útiles y elementos de limpieza, una vez terminada la labor.
- Lee las instrucciones de los productos de limpieza, y utilízalos según se indiquen en las instrucciones. **NO DEBES REALIZAR MEZCLAS ENTRE PRODUCTOS QUE PUEDAN DESPRENDER GASES TOXICOS COMO LA LEJIA Y EL AMONIACO.**
- En operaciones de limpieza de partes altas de mobiliario, estanterías, aseos, utiliza medios auxiliares como escaleras portátiles o útiles de limpieza con mango telescópico. No emplees medios improvisados como sillas, mesas, cajas, ...
- No introduces las manos en las papeleras para vaciar las mismas. Vuélcaslas en la bolsa, carro o en el contenedor que dispongas.
- Durante el manejo de ropa usada y la limpieza de baños, se adoptarán las siguientes medidas:
 - Protégete las heridas para evitar la entrada de agentes biológicos por vía parenteral.
 - No fumes ni tomes alimentos.
 - Emplea guantes.
 - Lávate con frecuencia las manos, antes y después de las tareas.

E.P.I. (Equipo de protección individual.)

OPERACION	E.P.I.'s
Manejo de productos químicos.	Guantes resistentes al productoutilizado, gafas de seguridad.
Manejo de ropa usada, limpieza de residuos.	Guantes de latex o goma.





Medidas Preventivas

Pisos

Normas de ergonomía postural:

BARRER Y FREGAR EL SUELO

- Asegúrate de que la longitud del mango de la escoba o fregona es suficiente como para que alcance el suelo sin que te inclines.
- Al sujetar la escoba, coloca las manos entre la altura del pecho y la cadera
- Al barrer o fregar, mantén la escoba o fregona lo más cerca posible de los pies (1) y efectúa movimientos tan sólo con los brazos, evitando seguirlos con la cintura.
- Mantén la espalda en posición vertical (2).
- En caso de tener que escurrir fregonas por torsión, no fuerces las muñecas, ni vuelques tu peso al girar la fregona.
- Al pasar la aspiradora, adopta la misma postura que para fregar el suelo, flexionando algo más la rodilla avanzada. Si tienes que agacharte para pasar la aspiradora por debajo del mueble, agachate, doblando y apoyando una de las rodillas en el suelo. VIGILA QUE TU COLUMNA PERMANEZCA SIEMPRE RECTA.



Posición (1)



Posición (2)



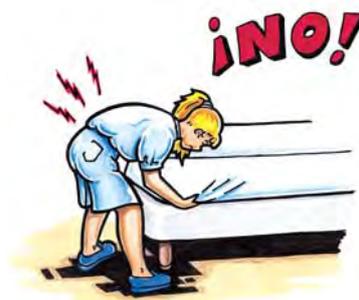
Medidas Preventivas

Pisos

Normas de ergonomía postural:

HACER LAS CAMAS

- Al hacer las camas deposita la sábana sobre el colchón y fija sus extremos por debajo de las esquinas del colchón de la siguiente forma:
 - Sitúate frente a la esquina de la cama, con la punta de un pie frente al borde y el otro paralelo al borde que forma la esquina.
 - Flexiona la rodilla, levanta la esquina del colchón con la mano del lado cuyo pie está frente al borde de la cama y con la otra mano pasa la sábana por debajo.
- Si la cama está pegada a la pared por alguno de sus extremos, sepárala antes de hacerla, de forma que la puedas rodear. Para separar la cama de la pared, apóyate en la pared y empujla.





Medidas Preventivas

Pisos

Transporte de Carros.



Recogida de Sábanas, Bebidas, etc.



Medidas Preventivas

Pisos

Recogida de Cubos.



Limpieza de Bañeras.

- Para sustituir las cortinas del baño, no te subas a la bañera, utiliza una escalera portátil.





Riesgos

Administración y Recepción

- Caídas al mismo y distinto nivel.
- Golpes contra objetos inmóviles (cajones abiertos, objetos en zonas de paso, ...).
- Contactos eléctricos durante el uso de equipos e instalaciones.
- Fatiga por adoptar posturas y gestos inadecuados.
- Fatiga visual: picor ocular, aumento del parpadeo, lagrimeo, pesadez en los párpados y ojos.
- Fatiga física: dolor habitual en región cervical, dorsal o lumbar, ...



Medidas Preventivas

Administración y Recepción

- Mantén el orden y limpieza en el puesto de trabajo. Deja la mesa ordenada y recogida al finalizar la jornada laboral y protege el cableado existente en zonas de paso mediante canaletas.
- Para acceder a cajones y elementos de la mesa distantes, no gires sobre la silla mediante movimientos bruscos del tronco. Efectúa el giro con ayuda de los pies.
- Utiliza sillas adecuadas en el manejo de pantallas de visualización:
 - Base regulable en altura, respaldo regulable en altura e inclinación y con cinco puntos de apoyo con ruedas.
- Evita el contraste entre la luz de la ventana y la pantalla.





Riesgos

Mantenimiento

- Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas. (Ver normas generales.)
- Caídas desde escaleras de mano y/o andamios tubulares.
- Proyección de partículas en el manejo de taladros, radiales, esmeriladoras, etc...
- Contactos eléctricos durante la manipulación de equipos e instalaciones.
- Exposición a agentes biológicos (reparaciones de bajantes, fosas sépticas, ...).
- Cortes con máquinas y herramientas.
- Exposición a agentes químicos, pesticidas, cloro, etc.).



Medidas Preventivas

Mantenimiento

- Antes de utilizar escaleras manuales, verifica que se encuentran en buen estado (peldaños sin fisuras, apoyos con zapatas antideslizantes, no presentan grietas ni deformaciones...).
- De utilizar andamios tubulares, estos deberán ser inspeccionados antes de utilizarlos por primera vez y periódicamente. Comprueba, al menos, si se asientan sobre bases de apoyo estables, que la plataforma de trabajo sea de anchura superior a los 60 cm, que se dispone de barandillas perimetrales para evitar caídas y que el conjunto ofrece estabilidad suficiente.
- Antes de comenzar con un trabajo, observa si puede ser necesario delimitar y balizar una zona de seguridad en el entorno del mismo.
- En las intervenciones sobre máquinas, cumple con las especificaciones que al respecto indiquen los manuales de seguridad de las mismas. Siempre que sea posible, efectúa las operaciones de mantenimiento con la máquina parada y protegida frente a puestas en marcha intempestivas.
- Una vez finalizada la operación de mantenimiento, se deben reponer todos los elementos de seguridad de los que disponga la máquina.
- Siempre que se sea posible, se manipularán las instalaciones y equipos en ausencia de tensión eléctrica. En todo caso, antes de efectuar la intervención se verificará la ausencia de tensión y durante el trabajo se emplearán herramientas aislantes.
- Cuando manipules productos químicos y en operaciones de limpieza de arquetas, fosas sépticas, bajantes, ..., debes:
 - » Leer las etiquetas de los productos químicos y seguir las instrucciones de seguridad que se indican.
 - » Proteger las heridas para evitar la entrada de agentes biológicos por vía parenteral.



Medidas Preventivas

- » En ningún caso comas, fumes o bebas, mientras efectúes las tareas y con posterioridad, hasta que puedas asearte convenientemente.
- Considera que determinadas instalaciones, tales como fosas sépticas, alcantarillas, pozos, depósitos, conductos de aire acondicionado, galerías de servicios, ..., pueden presentar riesgos específicos de asfixia, explosión o intoxicación y que para acceder con seguridad puede ser necesario disponer, entre otros, de: procedimientos de trabajo seguro, equipos de ventilación, de medida, protección y rescate, así como disponer del adiestramiento oportuno para el acceso a las mismas.

E.P.I. (Equipo de protección individual.)

OPERACION	E.P.I.'s
Manipulación de cargas.	Calzado de seguridad.
Trabajos en altura.	Equipo anticaídas.
Uso de herramientas (taladros, etc.).	Gafas de seguridad.
Desatasque de tuberías, bajantes, etc.	Guantes de latex.
Fumigación.	Mascarillas, gafas, guantes.
Cloración de piscinas.	Mascarillas (con filtro para cloro), guantes.

- Las operaciones de fumigación sólo podrán ser efectuadas por personal autorizado por la empresa y se realizarán respetando las indicaciones de la ficha de seguridad del producto. Se utilizarán los equipos de protección individual especificados en dicha ficha, así como las normas de aplicación, los períodos de cuarentena, etc.



NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIAS





Medidas Preventivas

Medidas para la Prevención de Incendios

- Mantén siempre el orden y la limpieza.
- No sobrecargues los enchufes. Si se utilizan regletas o alargaderas, para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red, consulta previamente a personal cualificado.
- Los espacios ocultos son peligrosos: no acumules materiales en los rincones, debajo de las estanterías, detrás de las puertas, etc.
- No fumes donde pueda resultar peligroso (lavandería, archivos, almacenes).
- No acerques focos de calor a materiales combustibles.
- Utiliza los ceniceros, asegurándote que no queda ninguna colilla encendida y no tires nunca la ceniza ni vacíes los ceniceros en las papeleras.
- Inspecciona tu lugar de trabajo al final de la jornada laboral; si es posible, desconecta los aparatos eléctricos que no se necesiten mantener conectados.
- Si detectas cualquier anomalía en las instalaciones eléctricas o de protección contra incendios, comunícalo a la dirección del hotel.
- No obstaculices en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como la señalización y el acceso a extintores, bocas de incendio, cuadros eléctricos, etc.
- Identifica los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación de tu área y familiarízate con ellos.
- Si descubres un incendio, mantén la calma y da inmediatamente la alarma.
- Si te encuentras solo, sal del local incendiado y cierra la puerta sin llave. No pongas en peligro tu integridad física.
- Comunica la emergencia conforme a los cauces establecidos en el Plan de Emergencias de tu centro de trabajo.



Actuación en Caso de Incendio

- Si el fuego es pequeño, una vez comunicada la emergencia, intenta apagarlo, utilizando extintores si te encuentras capacitado para ello. Recuerda:
 - » Utilizar el extintor más adecuado.
 - » Descolgar el extintor.
 - » Quitar el pasador de seguridad.
 - » Dirigir la boquilla a la base de las llamas.
 - » Apretar la maneta de forma intermitente.





Actuación en Caso de Incendio

- No abras una puerta que se encuentre caliente, el fuego está próximo; de tener que hacerlo, procede muy lentamente.
- Si se te prenden las ropas, no corras, tiéndete en el suelo y echate a rodar.
- Si tienes que atravesar una zona amplia con mucho humo, procura ir agachado; la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja.



Ponte un pañuelo húmedo cubriendo la nariz y la boca.

- Si te encuentras atrapado en un recinto (habitación, almacén, salones...):
 - » Cierra todas las puertas.
 - » Tapa con trapos, a ser posible húmedos, todas las rendijas por donde penetre el humo.
 - » Haz saber de tu presencia (coloca una sábana u objeto llamativo en la ventana).



Clases de Fuegos

Clase A: Fuegos de materiales sólidos.

Clase B: Fuegos de combustibles líquidos.

Clase C: Fuegos producidos por combustibles gaseosos o líquidos bajo presión.

Clase D: Fuegos producidos por metales químicamente muy activos (sodio, magnesio, etc.).

UTILIZACIÓN DE AGENTES EXTINTORES				
AGENTE EXTINTOR	CLASES DE FUEGO			
	Clase "A" Materiales Sólidos	Clase "B" Combustibles Líquidos	Clase "C" Combustibles Gaseosos	Clase "D" Metales químicamente muy activos
Agua a chorro	☆☆	×	×	×
Agua pulverizada	☆☆☆	☆	×	×
Espuma física	☆☆	☆☆	×	×
Polvo polivalente	☆☆	☆☆	☆☆	×
Polvo seco	×	☆☆☆	☆☆	×
Nieve carbónica (anhídrido carbónico)	☆	☆	×	×

☆☆☆ Excelente ☆☆☆ Bueno ☆ Aceptable × No aceptable

PRECAUCION: Es peligroso utilizar agua o espuma en fuegos de equipos, en presencia de tensión eléctrica o en fuegos de clase "D" (metales químicamente muy activos).



Actuación en Caso de Evacuación

- Al oír la señal de evacuación, prepárate para abandonar el establecimiento.
- Desconecta los aparatos eléctricos a tu cargo, cierra las llaves de paso del gas.
- No utilices los ascensores.
- Durante la evacuación, sigue las siguientes instrucciones:
 - » Guía a los ocupantes hacia las vías de evacuación.
 - » Tranquiliza a las personas durante la evacuación, pero actuando con firmeza, para conseguir una evacuación rápida y ordenada.
 - » Ayuda a las personas impedidas, disminuidas o heridas.
 - » No permitas a ninguna persona regresar al establecimiento a recoger objetos personales.
- Una vez en el exterior, dirígete al punto de reunión e informa de la completa evacuación de tu zona, o en caso contrario, de las incidencias producidas en la misma (heridos, lugares que no se pudieron comprobar, etc.).



PRIMEROS AUXILIOS





Actuación en Caso de Accidente

1 PROTEGER

2 AVISAR

3 SOCORRER

RECONOCIMIENTO
DE SIGNOS VITALES

A CONSCIENCIA
B RESPIRACION
C PULSO

**RECORDAR QUE AL ACCIDENTADO
HAY QUE TRATARLE CON URGENCIA.
NO TRASLADARLE CON URGENCIA**





Resucitación Cardiopulmonar

BOCA A BOCA MASAJE CARDIACO

El ritmo en el boca a boca y masaje cardíaco es:

30 COMPRESIONES Y 2 INSUFLACIONES (100 COMPRESIONES POR MINUTO)



- Asegúrate que las vías respiratorias estén libres.



- Mantén hacia atrás la cabeza del accidentado.



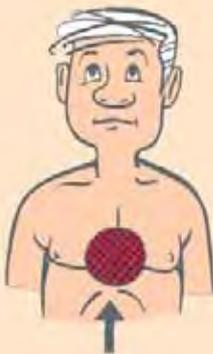
- Mantén hacia arriba su mandíbula.



- Aplicar los labios sobre la boca del accidentado e insufla aire obturándole la nariz.



- Si la boca de la víctima está cerrada y sus dientes apretados, se le tapan los labios con el dedo pulgar para evitar que el aire se le escape, al serle insuflado por la nariz.



- Punto del masaje cardíaco.



- Posición de los talones de las manos en el masaje cardíaco.



Hemorragias



- Aplicar gasas o paños limpios sobre el punto sangrante.
- Si no cede, añadir más gasa encima de la anterior y hacer más compresión.
- Apretar con los dedos encima de la arteria sangrante.
- Traslado al centro médico.



Heridas



- No manipular la herida.
- Lavarla con agua y jabón.



- No usar pomadas.
- Tapar con gasa estéril.



Quemaduras



- Agua abundante sobre la zona quemada un mínimo de 15 minutos.
- Quitar ropa, anillos, pulseras, etc., impregnadas de líquidos calientes.



- No usar pomadas.
- Cubrir con gasa estéril.
- Traslado al centro médico.



Desmayos



- Ponedle tumbado con la cabeza más baja que el resto del cuerpo.



Convulsiones



- No impidas sus movimientos.
- Colócale tumbado donde no pueda hacerse daño.
- Voltéale suavemente hacia un lado para facilitar la respiración.



Proyecciones



Proyecciones químicas en ojos

- Lavado con agua abundante a temperatura ambiente $>15^{\circ}$.
- No frotar el ojo.
- Traslado a Centro Médico.



Cuerpo extraño en ojos

- No manipular.
- No frotarse el ojo.
- Tapar el ojo con una gasa limpia y traslado a Centro Médico.



Tóxicos

En Todos los Casos:

- Recabar información del tóxico (ficha de seguridad y etiqueta). En su defecto, o si se requiere más información, llamar al Servicio de Información Toxicológica: **Tel. 91 562 04 20**.
- Si hay signos de asfixia, hacer respiración artificial boca a boca.
- Colocar en posición de seguridad (ver figura) y evitar que se enfríe tapándole con una manta.
- Trasladar a un centro médico.

En Caso de Ingestión:

- Si está consciente provocar el vómito, salvo que la información del producto no lo aconseje (corrosivos, hidrocarburos).



Posición de seguridad.



OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES EN PREVENCIÓN DE RIESGOS



Obligaciones de los Trabajadores en Prevención de Riesgos



El artículo 29 de La Ley de Prevención de Riesgos Laborales asigna al trabajador la obligación de **velar por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional.**

En particular los trabajadores con arreglo a su formación y siguiendo las instrucciones del empresario deberán:

- Usar **adecuadamente** las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrolle su actividad.
- Utilizar y **mantener correctamente** los medios y equipos de protección facilitados por el empresario, solicitando su reposición en caso de deterioro.
- No poner fuera de funcionamiento y **utilizar correctamente** los dispositivos de seguridad existentes.
- **Informar de inmediato** a su superior jerárquico directo acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- El incumplimiento de las obligaciones en materia de prevención de riesgos a los que se refieren los apartados anteriores tendrán la consideración de incumplimiento laboral a los efectos previstos en el artículo 58.1 del Estatuto de los Trabajadores.

MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN HOSTELERIA

He recibido el Manual de Seguridad y Salud que incluye los riesgos y medidas preventivas básicas del trabajo y un resumen de las obligaciones de los trabajadores contenidas en el Artículo 29 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

D.N.I.:

Fecha:

Nombre y firma del trabajador:





FREMAP

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Número 61

A S I S T E N C I A

24h

900 61 00 61

EN CUALQUIER LUGAR DEL MUNDO +34 91 581 18 09

TAMBIEN MEDIANTE
SMS

ENVIE MENSAJE AL 91 106 61 61



FREMAP

Mutua de Accidentes de Trabajo
y Enfermedades Profesionales
de la Seguridad Social Número 61

<http://www.fremap.es>



ER-246/2/96



CGM-00/227