



**Fdi ND-022**

## **PERSONAL DE COCINA**



Servicio de Salud y Riesgos  
Laborales de Centros Educativos

Dirección General de  
Personal Docente

Consejería de  
Educación y Empleo

## EVALUACIÓN DE RIESGOS

La Junta de Extremadura, en cumplimiento de su deber de protección con respecto a su personal, ha llevado a cabo la Evaluación de Riesgos del Centro y de los puestos de trabajo adscritos al mismo.

Dicha evaluación ha sido elaborada por el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos, dependiente de la Dirección General de Personal Docente, y ha sido remitida a la Dirección del Centro, la cual puede ser consultada por todo el personal del centro.

## DESCRIPCIÓN DEL PUESTO

El desempeño de este puesto, en general, comprende la transformación culinaria de los alimentos, adoptando las medidas de higiene necesarias tanto en la confección como en la distribución de los mismos, además de funciones relacionadas con el abastecimiento y conservación de los alimentos, así como el mantenimiento en perfectas condiciones de limpieza y funcionamiento de las instalaciones, maquinaria y utillaje de cocina de los Centros educativos.

## RIESGOS DETECTADOS

La Evaluación de Riesgos ha concluido que el desempeño de dicho puesto puede suponer la exposición a ciertos riesgos:

- Caída de personas al mismo nivel.
- Caída de objetos por desplome, derrumbamiento o durante su manipulación.
- Golpes y/o cortes con objetos y herramientas, proyección de fragmentos o partículas y atrapamiento por y entre objetos.
- Contactos eléctricos.
- Contactos térmicos (quemaduras) y contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas.
- Exposición a contaminantes químicos.
- Exposición a contaminantes biológicos.
- Incendios y explosiones.
- Accidentes de tráfico.
- Posiciones inadecuadas, sobreesfuerzos, movimientos repetitivos, manipulación de cargas y desplazamientos.
- Insatisfacción, contenido del trabajo.

Con el fin de eliminarlos o minimizar la exposición a los mismos, el Centro adoptará las medidas preventivas reflejadas en la Evaluación de Riesgos.

Como personas trabajadoras, en virtud de lo dispuesto en el Plan de Prevención de la Junta de Extremadura (aprobado mediante [RESOLUCIÓN de 3 de noviembre de 2008 de la Dirección General de la Función Pública](#)), debemos colaborar con el Centro en la aplicación de dichas medidas y, en concreto, respetar las instrucciones en materia de prevención de riesgos laborales que se nos trasladen.

## MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

Para minimizar los riesgos citados anteriormente es necesario que adoptes tanto las medidas preventivas descritas en esta ficha, como las incluidas en las siguientes Fichas y Guías de Prevención:

### Fichas de prevención

- Escaleras de mano.
- Almacenamientos seguros.
- Herramientas manuales (cuchillos y tijeras).
- Uso seguro de aparatos eléctricos.
- Incendios.
- Utilización de gases combustibles.
- Medios de extinción de incendios.
- Manipulación manual de cargas.
- Higiene Postural.
- Ejercicios para prevención de fatiga física y visual.
- Promoción de relaciones saludables.
- Comunicación interpersonal.
- Conductas que no deben ser permitidas en el lugar de trabajo.

### Guías de prevención

- Utilización y almacenaje de productos químicos peligrosos.
- Ejercicios prevención de trastornos musculoesqueléticos.
- Catálogo de medidas para la prevención de conductas violentas en los centros de trabajo.
- Primeros auxilios.
- Seguridad vial.

Las Fichas y Guías de Prevención analizan riesgos comunes a diferentes puestos o centros educativos que por su complejidad merecen un análisis detallado. Las mismas son elaboradas por integrantes del Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos, y se publican en su página web (portal EDUCAREX). Allí puedes encontrar, además de las listadas arriba, otras que pueden ser de tu interés.

Como complemento a esta información, tanto los Centros de Profesores y Recursos como la Escuela de Administración Pública, desarrollan anualmente diversas actividades formativas relacionadas con la prevención de riesgos laborales.

Además, **recuerda** que, si sufres un **accidente laboral**, debes informar a la **Dirección** (será investigado y se adoptarán las medidas preventivas necesarias para evitar su repetición) y, si estás **embarazada o en periodo de lactancia**, debes solicitar a la Dirección el **modelo de comunicación** elaborado por el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos (tras su recepción, dicho Servicio comprobará que las condiciones de trabajo no suponen un riesgo ni para ti ni para tu descendiente).

### Medidas a adoptar para prevenir la caída de personas al mismo nivel

- Colabora en mantener las zonas de tránsito libres de obstáculos (cajas, cubos de residuos, mobiliario, herramientas, cables, eléctricos, etc.).
- No utilices medios no adecuados (sillas, mesas, cajas...) para acceder a lugares elevados.
- Si utilizas escaleras de mano, sigue las medidas preventivas y recomendaciones que se establecen en la Ficha de Prevención de Escaleras de Mano.
- Utiliza calzado con suela antideslizante.
- Al acabar cada tarea, recoge el material sobrante y limpia el área de trabajo.
- Mantén los suelos limpios, elimina con la mayor rapidez posible manchas, desperdicios, derrames, etc.
- Señaliza las zonas con riesgo de caída al mismo nivel mientras dure el riesgo (suelos húmedos o mojados, etc.).

### Medidas a adoptar para prevenir la caída de objetos por desplome, derrumbamiento o durante su manipulación

- Ordena adecuadamente las estanterías, entre otras recomendaciones, evita el exceso de peso u objetos, sitúa los más pesados en la parte más baja, etc.
- No almacenes objetos delante de las estanterías, deja espacio suficiente para pasar y acceder fácilmente a las mismas.
- Evita el almacenamiento de materiales sobre armarios, especialmente si se trata de materiales que, por su peso u otras características, puedan ocasionar daños al caer mientras se manipulan.
- Organiza los equipos, herramientas y utensilios en un lugar de almacenaje estable y seguro.
- Lee y respeta el contenido de la *Ficha de Prevención de Almacenamientos Seguros*.

### Medidas a adoptar para prevenir golpes y/o cortes con objetos y herramientas, proyección de fragmentos o partículas y atrapamiento por y entre objetos

- Mantén las herramientas manuales de corte bien afiladas y utiliza el cuchillo adecuado para cada tarea (ver *Ficha de Prevención de Herramientas y Máquinas Portátiles sobre Cuchillos y Tijeras*).
- Habilita un espacio para guardar los cuchillos debidamente ordenados y transpórtalos siempre protegidos, en fundas o recipientes adecuados.
- En operaciones de corte de alimentos utiliza guante de malla metálica para la mano que sujete dichos elementos (carne, verduras, fiambres, etc.).
- Utiliza los dispositivos de protección y empuje con que cuentan las máquinas o equipos.
- No retires ni anules protecciones de los equipos de trabajo.
- Usa las máquinas y equipos de trabajo (picadoras, batidoras, ollas rápidas, etc.) en la forma y para las tareas para las que han sido concebidos (instrucciones del fabricante) y presta especial atención en operaciones de limpieza y mantenimiento de los mismos (cambios de cuchillas, etc.). Debes realizarlas siempre con la máquina desconectada de la corriente eléctrica.
- En aquellas tareas que puedan suponer un riesgo de proyección de partículas (operaciones de corte de huesos o piezas congeladas) utiliza gafas de protección.
- Observa bien la superficie por donde vayas a pasar la bayeta.
- Vacía las papeleras y cubos de basura sin introducir las manos dentro.
- Pon especial cuidado en el momento del cambio de las bolsas de basura, pueden contener elementos cortantes.
- Desecha el menaje de cocina que presenten bordes en mal estado, rajadas o roturas.
- Evita el uso de relojes, anillos, pulseras, etc., pueden dar lugar a atrapamientos.

### Medidas a adoptar para prevenir contactos eléctricos

- Lee y respeta el contenido de la *Ficha de Prevención de Uso Seguro de Aparatos Eléctricos*, que incluye pautas relativas a la puesta en servicio, consejos de seguridad para una correcta conexión e información sobre las verificaciones a realizar en caso de mal funcionamiento.
- Si observas alguna deficiencia en la instalación eléctrica (conductores accesibles, cables pelados, tomas o interruptores deteriorados, chispazos, humo, cosquilleo al contacto con partes metálicas de un equipo, etc.), debes comunicarlo inmediatamente al responsable del Centro.
- Extrema las precauciones al limpiar con bayetas, fregonas y demás utensilios húmedos, las zonas próximas a bases de enchufe.
- Antes de limpiar un aparato eléctrico, desconéctalo.

### Medidas a adoptar para prevenir contactos térmicos (quemaduras) y contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas

- Antes de comenzar las tareas de limpieza de quemadores, planchas, etc., debes verificar que estén apagadas y completamente frías.
- Usa recipientes de capacidad adecuada (bastante superior al volumen a contener) para evitar el desbordamiento de comidas calientes.
- Comprueba los termostatos de hornos, freidoras, etc., antes de introducir en ellas alimentos o recipientes.
- Utiliza pinzas al freír alimentos mojados o que contengan mucha agua.
- Realiza los cambios de aceite siempre en frío.
- Utiliza pinzas portabandejas o manoplas anticalóricas para manipular objetos calientes.
- No mantengas encendidos fuegos que no vayas a utilizar.
- Durante el desempeño de tus funciones puede existir riesgo de contactos térmicos y durante la manipulación de productos de limpieza riesgo de quemaduras debidas al contacto con sustancias cáusticas y/o corrosivas. Extrema las precauciones durante estas tareas.

### Medidas a adoptar para prevenir la exposición a contaminantes químicos

- Utiliza los Equipos de Protección Individual recomendados en cada producto por el fabricante, y ten a mano la ficha de datos de seguridad de los productos utilizados.
- Utiliza los productos químicos (limpiadores, desatascadores, etc.) de acuerdo con las fichas de seguridad proporcionadas por el fabricante y emplea los equipos de protección individual indicados en las mismas (gafas, mascarilla, etc.).
- No almacenes productos químicos en envases diferentes al original.
- Debes leer atentamente la *Guía de Prevención relativa a Utilización y Almacenaje de Productos Químicos Peligrosos* y respetar, tanto su contenido como las instrucciones y Fichas de Seguridad de los productos.

## Medidas a adoptar para prevenir la exposición a contaminantes biológicos

- Si sufres alguna lesión en la piel (cortes, pinchazos, etc.), cúbreelas con apósitos impermeables antes de continuar con tu trabajo.
- Si realizas tareas que impliquen contacto con aguas fecales, objetos oxidados u otros residuos orgánicos, utiliza botas y guantes impermeables o traje de agua (en su caso). En caso de contacto accidental con ellos debes aseptarte (ducha, cambio de ropa, etc.), con la máxima premura posible.
- Lávate las manos antes y después de cada actuación, aunque hayas utilizado guantes, así como cuando las manos se hayan manchado con material potencialmente contagioso.
- Actúa con precaución al manipular objetos cortantes o punzantes para evitar sufrir heridas.
- En caso de que se produzca un accidente con riesgo biológico (inoculación percutánea, contacto de fluidos biológicos con heridas abiertas, piel no intacta...) debes retirar el objeto, limpiar la herida con agua corriente durante dos o tres minutos, desinfectar la herida con povidona yodada u otro producto similar y cubrir la herida con un apósito impermeable. Si el contacto ha sido con una mucosa debes lavarte con agua abundante.
- Todos los accidentes o incidentes con riesgo biológico deberán ser comunicados a la Dirección, a fin de que ésta se ponga en contacto a la mayor brevedad posible con el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos.
- No presiones con las manos las bolsas de basura con restos de comidas.
- No comas ni bebas en las zonas donde exista riesgo de contacto con fluidos biológicos (aseos, botiquines...).
- Lee y respeta el contenido de la *Ficha de Prevención de Precauciones Universales*.

## Medidas a adoptar para prevenir incendios y explosiones

- Mantén ordenados los materiales inflamables o combustibles y evita acumulaciones innecesarias de los mismos. Aléjalos de cualquier foco de calor o ignición.
- Evita sobrecargar los enchufes, no conectes varios receptores de elevada potencia a una sola toma.
- No utilices braseros eléctricos o calefactores de resistencia, sustitúyelos siempre que sea posible por radiadores de aceite.
- Comprueba antes de utilizar los distintos equipos (microondas, hornos, freidoras, tostadoras, etc.) que los temporizadores están en la posición adecuada.
- Presta especial atención para que los aceites no se sobrecalienten y puedan inflamarse.
- En caso de que se inflame el contenido de algún recipiente de cocina, apaga el extractor de humos, tapa completamente el recipiente con una tapadera y si no fuera posible controlar las llamas, utiliza un extintor.
- Evita utilizar agua para intentar apagar las llamas pues la evaporación de la misma puede arrastrar aceites, grasas, gases, y extender el incendio.
- Mantén limpias de grasas las cercanías de los focos de calor.
- Realiza las operaciones de flambeado apagando previamente el extractor de humos para evitar que las llamas sean aspiradas y se propaguen por sus conductos.
- Evita acumular materiales al lado de zonas con riesgo de incendio.
- Respeta las indicaciones de la *Ficha de Prevención de riesgos derivados de la Utilización de Gases Combustibles*.
- En caso de incendio, debes seguir las pautas establecidas en el Plan de Autoprotección del Centro (si no lo conoces, pregunta a la Dirección).
- Además, sería conveniente que leyeras atentamente las *Fichas de Prevención de Incendios y Medios de Extinción de Incendios*.

## Medidas a adoptar para prevenir accidentes de tráfico

- Sigue las recomendaciones establecidas en la *Guía de Prevención de Seguridad Vial*.



Medidas a adoptar para prevenir los riesgos asociados a posiciones inadecuadas, sobreesfuerzos, movimientos repetitivos, manipulación manual de cargas o desplazamientos

- Aunque estos riesgos no suelen ser responsables de patologías graves en tu colectivo, es conveniente que adoptes las medidas y recomendaciones establecidas en las *Fichas de Prevención de Manipulación Manual de Cargas e Higiene Postural*, especialmente si tienes que transportar o manipular objetos pesados, alzar o transportar cargas (tierra, plantas, maceteros, etc.), trabajo en bipedestación, adoptar posturas forzadas, sobreesfuerzos, etc.
- Si consideras que, en tu caso, la exposición a estos riesgos es significativa, sería conveniente que, además de adoptar las medidas referidas, participases en alguna acción formativa que verse sobre Manipulación manual de cargas o Higiene postural

Medidas a adoptar para prevenir los riesgos asociados a la insatisfacción o al contenido de trabajo

- El desempeño de tu puesto puede generarte un nivel de estrés inadecuado. Para evitarlo es necesario que leas y sigas las medidas y recomendaciones establecidas en la *Ficha de Prevención sobre Estrés en Centros Educativos*. Asimismo, el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos, en su página web (Portal EDUCAREX), tiene colgadas otras fichas que pueden resultar interesantes para prevenir el estrés, por ejemplo, las relativas a *inteligencia emocional, relaciones saludables entre trabajadores, comunicación interpersonal...*
- Asimismo, para evitar o minimizar dicho riesgo, entre otras medidas, planifica las actividades teniendo en cuenta los imprevistos y alternas tareas cuando realices trabajos que resulten monótonos o sin contenido.



Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos

¡Por una prevención integradora!