

Prevencion10.es

Cuestionario de Evaluación **AUTOPREVEN-T:** **Cocineros**



Documento único que incluye: Plan de prevención de riesgos laborales, evaluación de riesgos y planificación de la actividad preventiva (Artículo 2.4 del Real Decreto 39/1997, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención)

actividad

Prevencion10.es | Actividad: Cocineros

Instrucciones

Este fichero contiene el cuestionario de evaluación de la herramienta evaluat para la actividad que has seleccionado.

En este documento se incluye una Evaluación de RIESGOS GENERALES y de cada uno de los PUESTOS de TRABAJO posibles en la Actividad.

Deberás completar el cuestionario indicando por cada 'Medida Preventiva' contemplada en cada Riesgo, contestando en 'Adoptada': SI, NO o NP (NO PROCEDE)

Cuando contestes 'NO', deberás planificar la corrección para ese incumplimiento. Te proponemos una posible solución. Ten en cuenta la prioridad de la medida:

| | | |
|--------------|--|---|
| Baja | Puedes tener un riesgo de nivel bajo. | Ponte un plazo razonable de sustitución, por ejemplo de 5 meses. |
| Media | Puedes tener un riesgo de nivel medio. | Ponte un plazo razonable de sustitución, por ejemplo de 2 meses. |
| Alta | Puedes tener un riesgo alto. | Ponte inmediatamente medidas provisionales y corrige la situación lo antes. |

Recuerda que toda esta documentación deberá estar a disposición de la Autoridad laboral.

Ante cualquier duda, consulta las páginas web de **Prevencion10.es** y del INSST. Además, también puedes llamar a nuestro servicio de atención telefónica. Su horario de atención de lunes a viernes de 9:00 a 14:00.

stop
Riesgos Laborales
913 63 43 00



Prevencion10.es | Actividad: **Cocineros**

Puesto: Riesgos generales

FUENTE DE DAÑO: Tráfico y circulación

RIESGO: Accidentes de tráfico

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Respetar las normas de circulación y las recomendaciones de la Dirección General de Tráfico. | | | | |
| Seguir el calendario de revisiones del fabricante del vehículo y pasar las ITV reglamentarias. | | | | |
| En el caso de motos y bicicletas, obtener información acerca de cómo circular de una forma más segura. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Cocineros**

Puesto: Riesgos generales

FUENTE DE DAÑO: Instalaciones y equipos eléctricos y de gas

RIESGO: Electrocutión, asfixia e incendio

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las instalaciones eléctrica y de gas deben estar certificadas y revisadas por un instalador autorizado. | | | | |
| Mantener las intalaciones de gas y electrica en buen estado de funcionamiento. | | | | |
| No realizar ninguna reparación por sencilla que parezca. | | | | |
| Vigilar que las tuberías, gomas, conexiones y quemadores estén en buen estado. | | | | |
| Comprobar periódicamente el funcionamiento del interruptor diferencial. | | | | |
| Asegurarse de que todas las bases de enfuche tienen conexión a tierra. | | | | |
| Asegurarse de que todos los equipos eléctricos se conectan a la red mediante clavijas en buen estado. | | | | |
| Dejar, inmediatamente, de utilizar los equipos eléctricos y de gas en malas condiciones. | | | | |
| Asegurarse de que los equipos eléctricos portátiles tienen marcado CE. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Cocineros

Puesto: Riesgos generales

FUENTE DE DAÑO: Situaciones de violencia

RIESGO: Situaciones de violencia y acoso

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Disponer de mecanismos de seguridad y protección frente a atracos. (P. ej. alarmas, cámaras, etc.). | | | | |

FUENTE DE DAÑO: Condiciones ambientales

RIESGO: Daños por falta de iluminación

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| La iluminación general debe ser suficiente para poder circular sin dificultad. | | | | |
| La iluminación del puesto de trabajo permite realizar las tareas con comodidad. | | | | |
| Las ventanas deben tener elementos, como cortinas o estores, para modular la luz natural. | | | | |
| Las luminarias deben incorporar sistemas, como pantallas o difusores, para evitar deslumbramientos. | | | | |
| Sustituir rápidamente las lámparas fundidas o parpadeantes. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Cocineros**

Puesto: Riesgos generales

FUENTE DE DAÑO: Condiciones ambientales

RIESGO: Trastornos derivados de la temperatura y de la mala climatización

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Asegurarse unas condiciones de temperatura y humedad confortables. | | | | |
| Garantizar la renovación del aire mediante una buena ventilación. | | | | |
| Mantener los sistemas de climatización de acuerdo con las instrucciones del fabricante. | | | | |
| Evitar la ubicación del puesto de trabajo en zonas afectadas por corrientes de aire molestas. | | | | |

FUENTE DE DAÑO: Condiciones ambientales

RIESGO: Trastornos derivados del ruido

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| El local debe estar aislado del ruido exterior para no perturbar el desarrollo normal del trabajo. | | | | |
| Alejar los equipos ruidosos del puesto de trabajo. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Cocineros

Puesto: Riesgos generales

| FUENTE DE DAÑO: Lugar de trabajo | | | | |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| RIESGO: Golpes y atrapamientos | | | | |
| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
| Mantener el centro de trabajo limpio y ordenado. | | | | |
| Mantener los pasillos y escaleras libres de obstáculos. | | | | |
| Las vías de acceso al puesto de trabajo deben permitir el paso sin dificultad. | | | | |
| Las dimensiones del lugar de trabajo deben permitir realizar las tareas cómodamente. | | | | |
| Los pavimentos deben ser regulares, no resbaladizos y estar en buenas condiciones. | | | | |
| La anchura mínima de las puertas exteriores debe ser de 80 cm. | | | | |
| Las puertas automáticas o de apertura vertical deben tener dispositivos de seguridad para impedir su cierre o desplome. | | | | |
| Las puertas correderas deben tener dispositivos para impedir su salida de los carriles. | | | | |
| Las puertas y mamparas transparentes deben estar señalizadas. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Cocineros

Puesto: Riesgos generales

FUENTE DE DAÑO: Mobiliario

RIESGO: Golpes y desplome de objetos

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las estanterías altas deben ser estables o estar ancladas a la pared. | | | | |
| En las estanterías se deben colocar los objetos más pesados en los niveles inferiores y los más ligeros en la parte superior. | | | | |
| Las mesas y archivadores deben tener dispositivos antivuelco (que impidan la apertura de dos cajones simultáneamente). | | | | |
| Los cajones deben tener dispositivos para evitar su salida de las guías. | | | | |
| No utilizar del mobiliario (sillas, cajoneras, etc.) a modo de escaleras. | | | | |
| Se debe evitar el apilamiento inestable de materiales en la parte superior de los armarios y las estanterías altas. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Cocineros

Puesto: Riesgos generales

FUENTE DE DAÑO: Situaciones de emergencia

RIESGO: Quemaduras, asfixia e incendio

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Asegurarse de que las fuentes de calor (estufas, hornos, etc.) están alejadas de los materiales combustibles o inflamables. | | | | |
| Los sistemas contra incendio deben estar instalados, señalizados y revisados por una entidad competente. | | | | |
| Las vías y salidas de evacuación deben estar señalizadas y mantenerse libres de obstáculos. | | | | |
| Disponer de alumbrado de emergencia para facilitar la evacuación. | | | | |
| Comprobar, periódicamente, el estado de la instalación de extinción (p. ej. extintores) y del alumbrado de emergencia. | | | | |
| Asegurarse de saber cómo actuar en caso de incendio u otra emergencia. | | | | |
| Las puertas de emergencia deben abrirse hacia el exterior y sin necesidad de llave. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Cocineros

Puesto: Cocineros

FUENTE DE DAÑO: Cámaras de frío

RIESGO: Hipotermia y congelación

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Utilizar guantes o manoplas, con marcado CE, para evitar el contacto con las superficies muy frías. | | | | |
| Utilizar ropa de trabajo adecuada para acceder al interior de las cámaras de frío. | | | | |
| Infórmate sobre buenas prácticas de trabajo. Por ejemplo, consumir líquidos calientes no excitantes. | | | | |

FUENTE DE DAÑO: Cámaras de frío

RIESGO: Atrapamientos

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las puertas de las cámaras de frío se deben abrir desde el interior. | | | | |
| Las cámaras de frío deben contar con un sistema de alarma y alumbrado de emergencia. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Cocineros

Puesto: Cocineros

FUENTE DE DAÑO: Clientes y público

RIESGO: Situaciones de violencia

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanción |
|---|----------|--------------------|-------------|------------------|
| Obtener información sobre pautas y estrategias para tratar con clientes y sobre cómo actuar ante situaciones violentas. | | | | |

FUENTE DE DAÑO: Gases a presión

RIESGO: Explosión y asfixia

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanción |
|--|----------|--------------------|-------------|------------------|
| Asegurar las botellas de gases para evitar que se caigan. | | | | |
| Las tomas de las botellas de gases deben estar protegidas frente a golpes y roturas. | | | | |
| Propurar almacenar la menor cantidad de botellas posible. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Cocineros

Puesto: Cocineros

FUENTE DE DAÑO: Manejo de cargas

RIESGO: Problemas dorsolumbares

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Manipular las cargas, siempre que sea posible, utilizando medios mecánicos (carros, poleas...) o entre varias personas. | | | | |
| Procurar que las dimensiones de las cargas y sus agarres (ranuras, asas...) permitan su manejo con facilidad. | | | | |
| Las dimensiones máximas de las cargas que se manejan habitualmente son inferiores a 60 x 50 x 60 cm. | | | | |
| Obtener información sobre la forma correcta de manipular las cargas. | | | | |
| Manipular las cargas, siempre que sea posible, utilizando medios mecánicos (carros, poleas...) o entre varias personas. | | | | |
| Procurar que las dimensiones de las cargas y sus agarres (ranuras, asas...) permitan su manejo con facilidad. | | | | |
| Las dimensiones máximas de las cargas que se manejan habitualmente son inferiores a 60 x 50 x 60 cm. | | | | |
| Obtener información sobre la forma correcta de manipular las cargas. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Cocineros

Puesto: Cocineros

FUENTE DE DAÑO: Alimentos frescos

RIESGO: Contagio de enfermedades

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Seguir las indicaciones y protocolos de las autoridades sanitarias para la manipulación de alimentos. | | | | |
| Evitar la acumulación de residuos orgánicos en las zonas no habilitadas para ello. | | | | |
| Lavarse las manos después de manipular los alimentos frescos. | | | | |

FUENTE DE DAÑO: Instrumentos punzantes y cortantes

RIESGO: Cortes e infecciones

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Usar utensilios de corte bien afilados y con mangos antideslizantes. | | | | |
| Realizar las tareas de corte se realizan sobre tablas o superficies no resbaladizas. | | | | |
| Almacenar y transportar los utensilios de corte de manera adecuada para evitar cortes y heridas. | | | | |
| Utilizar guantes de malla para las tareas de despiece o corte. | | | | |
| Desechar, inmediatamente, la vajilla y menaje en mal estado. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Cocineros

Puesto: Cocineros

FUENTE DE DAÑO: Movimientos repetitivos

RIESGO: Tendinitis y problemas en extremidades superiores

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Distribuir bien el peso en las bandejas procurando no sobrecargarlas demasiado. | | | | |
| Utilizar herramientas eléctricas para evitar realizar movimientos repetitivos. | | | | |
| Usar herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico. | | | | |
| Hacer alguna pausa para relajar y estirar los músculos. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Cocineros**

Puesto: Cocineros

FUENTE DE DAÑO: Productos y equipos de limpieza

RIESGO: Intoxicaciones e irritaciones

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Utilizar, en la medida de lo posible, solamente productos de uso doméstico. | | | | |
| No mezclar productos de limpieza diferentes. | | | | |
| Usar solo productos que estén correctamente etiquetados y respetar las indicaciones del fabricante. | | | | |
| Procurar usar guantes para las tareas de limpieza. | | | | |
| Mantener el recinto ventilado mientras se utilizan productos irritantes o disolventes. | | | | |

FUENTE DE DAÑO: Productos y equipos de limpieza

RIESGO: Problemas dorsolumbares

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Utilizar carros para el transporte del material de limpieza. | | | | |
| Los mangos de las fregonas y cepillos deben permitir mantener la espalda erguida. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Cocineros**

Puesto: Cocineros

FUENTE DE DAÑO: Trabajar de pie

RIESGO: Trastornos debidos a posturas incómodas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Alternar la postura sentado/de pie cuando lo necesites. | | | | |
| Utilizar calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante. | | | | |
| Hacer alguna pausa para relajar y estirar los músculos. | | | | |
| Alternar la postura sentado/de pie cuando lo necesites. | | | | |
| Utilizar calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante. | | | | |
| Hacer alguna pausa para relajar y estirar los músculos. | | | | |

FUENTE DE DAÑO: Agua

RIESGO: Dermatitis e infecciones de piel

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Procurar usar guantes de goma o secarse bien las manos después de manipular líquidos. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Cocineros**

Puesto: Cocineros

FUENTE DE DAÑO: Escaleras de mano

RIESGO: Caídas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las escaleras deben estar en buen estado de conservación y tener la altura suficiente para el trabajo que se realiza. | | | | |
| Comprobar la estabilidad de la escalera y colocarla sobre superficies horizontales y estables. | | | | |
| Las escaleras de tijera deben tener dispositivos para evitar su apertura incontrolada. | | | | |
| Evitar el uso de la escalera con las manos ocupadas, de lado o de espaldas. | | | | |
| Evitar los estiramientos horizontales excesivos por no mover la escalera. | | | | |
| Las escaleras deben estar en buen estado de conservación y tener la altura suficiente para el trabajo que se realiza. | | | | |
| Comprobar la estabilidad de la escalera y colocarla sobre superficies horizontales y estables. | | | | |
| Las escaleras de tijera deben tener dispositivos para evitar su apertura incontrolada. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Cocineros

Puesto: Cocineros

FUENTE DE DAÑO: Escaleras de mano

RIESGO: Caídas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Evitar el uso de la escalera con las manos ocupadas, de lado o de espaldas. | | | | |
| Evitar los estiramientos horizontales excesivos por no mover la escalera. | | | | |

FUENTE DE DAÑO: Fogones y hornos

RIESGO: Quemaduras

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Usar recipientes de tamaño adecuado para evitar el derrame de sustancias calientes. | | | | |
| Orientar los mangos hacia el interior de los fogones. | | | | |
| Abrir las puerta de los hornos solo el tiempo indispensable para su uso. | | | | |
| Utilizar guantes, trapos de cocina u otros utensilios para manipular objetos calientes. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Cocineros

Puesto: Cocineros

FUENTE DE DAÑO: Maquinaria específica

RIESGO: Quemaduras

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Utilizar máquinas y herramientas a motor con marcado CE. | | | | |
| Seguir el calendario de revisiones y mantenimiento de la máquina. | | | | |
| Utilizar las máquinas y herramientas siguiendo las instrucciones del fabricante. | | | | |

En a de de 20.....

Firma del empresario y/o trabajador designado