



OPUSCOLO DI PRIMA INFORMAZIONE E FORMAZIONE OPERATORE IN CUCINA

INDICE

1 PREFERAZIONE	2
2 INTRODUZIONE.....	2
3 PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO IN CUCINA	2
4 COME RIDURRE IL RISCHIO	3
5 GESTIONE DELL'AMBIENTE CUCINA.....	11

1 PRAFAZIONE

La sicurezza e la salute dei lavoratori sono obiettivi di primo piano che è necessario perseguire con tenacia e determinazione. Sicurezza e salute non possono essere considerate un lusso, bensì un mezzo imprescindibile per affermare la cultura del lavoro sicuro.

Questo manuale ha l'obiettivo di fornire ai lavoratori uno strumento di informazione e formazione sulle condizioni di lavoro e sui rischi connessi.

Si propone di fornire informazioni sui rischi inerenti questo tipo di attività, nonché regole, soluzioni, indicazioni e suggerimenti su come lavorare in modo più sicuro

2 INTRODUZIONE

In cucina sono molteplici i fattori di rischio per la salute o la sicurezza del personale.

Alcuni di questi elementi sono specifici del settore (ad esempio la presenza di una cella frigorifera), mentre altri sono comuni ad altri ambienti lavorativi (ad esempio un pavimento scivoloso perché bagnato). Nel prossimo capitolo saranno analizzati i fattori di rischio che si riscontrano più frequentemente nelle cucine.

Prima, però, di addentrarci nei dettagli tecnici e nei consigli pratici per la prevenzione degli infortuni, è importante ricordare i seguenti principi base:

- il personale destinato al servizio in cucina deve essere opportunamente addestrato e formato per svolgere il compito al quale è destinato;
- le aree lavorative devono essere, per quanto possibile, sempre mantenute pulite, libere da grasso, olio, detriti e acqua sui pavimenti;
- istruzioni operative e di sicurezza dovranno essere esposte di fronte alle varie attrezzature utilizzate in cucina.

3 PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO IN CUCINA

I rischi lavorativi presenti negli ambienti di lavoro, in conseguenza dello svolgimento delle attività lavorative in un determinato luogo di lavoro, possono essere suddivisi in tre grandi categorie:

A) Rischi di natura infortunistica o rischi per la sicurezza dovuti a:

- Strutture
- Macchine
- Impianti elettrici
- Sostanze pericolose
- Incendio-esplosioni

B) Rischi di natura igienico-ambientale o rischi per la salute dovuti a:

- Agenti chimici

- Agenti fisici
- Agenti biologici

C) Rischi di tipo cosiddetto trasversale o rischi per la sicurezza e la salute dovuti a:

- Organizzazione del lavoro
- Fattori psicologici
- Fattori ergonomici
- Condizioni di lavoro difficili.

Nel reparto in esame i rischi presenti appartengono a tutte e tre le categorie su elencate.

In particolare i principali rischi per la sicurezza e la salute ai quali possono andare incontro i lavoratori addetti alla preparazione e confezionamento dei pasti nell'adempimento delle proprie mansioni si possono così riassumere:

1. **Rischi da urti, caduta dall'alto, caduta e scivolamento in piano;**
2. **Rischi meccanici;**
3. **Rischio da ustioni;**
4. **Rischio connesso ad agenti pericolosi, di natura chimica, di natura biologica;**
5. **Rischio elettrico;**
6. **Rischio collegato alla movimentazione manuale dei carichi.**

Sono da valutare, inoltre, i rischi legati:

- **all'illuminazione (normale e di emergenza);**
- **alla segnaletica;**
- **ad incendi ed esplosioni;**
- **ai fattori microclimatici ed al rumore;**
- **all'organizzazione del lavoro, ai fattori psicologici, ai fattori ergonomici ed alle condizioni di lavoro difficili.**

4 COME RIDURRE IL RISCHIO


IN GENERALE, INDOSSARE SEMPRE GLI INDUMENTI DI CUCINA IN DOTAZIONE COMPRESSE LE SCARPE CON PUNTA RINFORZATA E SUOLE ANTISCIVOLO

Nei riquadri successivi sono riportate in modo sintetico le situazioni da cui può scaturire l'esposizione a rischi per la sicurezza e per la salute dei lavoratori e le misure di prevenzione, di protezione e comportamentali da adottare per ridurre l'evenienza.

Rischi da urti, caduta dall'alto, caduta e scivolamento in piano

	Cause/Fattori di rischio	Come ridurre il rischio
	<ul style="list-style-type: none"> • Presenza di oggetti fuori posto; • Pavimenti scivolosi o danneggiati; • Uso di scarpe non adatte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenere in ordine gli ambienti di lavoro • Riporre le attrezzature negli appositi contenitori dopo l'uso e dopo un'accurata pulizia • Mantenere sgombri i passaggi • Verificare che vi sia una adeguata illuminazione • Controllare regolarmente che i pavimenti non siano danneggiati • Indossare calzature idonee • Pulire e asciugare le pavimentazioni con regolarità

Rischi meccanici

	Cause/Fattori di rischio	Come ridurre il rischio
	<ul style="list-style-type: none"> • Scarsa manutenzione o mancanza di controlli periodici delle attrezzature di lavoro • Utilizzo scorretto di affettatrici, tritacarne, taglia cotolette, sega ossi, coltelli, strumenti per spellare e per grattare • Presenza di vetri rotti o di altro materiale tagliente 	<ul style="list-style-type: none"> • Verificare costantemente lo stato di funzionalità e l'igiene di macchine, strumenti e attrezzature • Utilizzare i guanti anti taglio • Utilizzare le attrezzature seguendo le istruzioni di sicurezza

In caso di rottura di un oggetto di vetro, pulire il pavimento usando scopa e paletta e indossando i guanti. Mettere i vetri rotti in un contenitore separato e sicuro: i pezzi di vetro sono acuminati e pericolosi.

Assicurarsi che non rimangano residui di vetro nella spugna o straccio utilizzati per le pulizie.

Se non si hanno a disposizione un contenitore per la raccolta differenziata del vetro, avvolgere i residui in un involucro resistente e smaltirli nel contenitore per i rifiuti indifferenziati, segnalare la presenza del pericolo.



Rischi da ustione

	<p>Cause/Fattori di rischio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Scarsa manutenzione o mancanza di controlli periodici delle attrezzature di lavoro • Utilizzo scorretto di forni elettrici, a microonde, macchine bar, steamer, caldai a vapore, ecc. • Contatto con parti calde di tubazioni e attrezzature, liquidi ad alta temperatura 	<p>Come ridurre il rischio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare guanti anticalore o apposite presine asciutte • Riempire i recipienti di liquidi caldi non oltre i 2/3 della loro capacità totale • Verificare frequentemente che la coibentazione delle parti calde di tubazioni e attrezzature non sia danneggiata • Girare i manici delle padelle verso l'interno • Usare idonee pompe per il travaso di liquidi caldi
--	--	--

La cucina è un ambiente a rischio per le ustioni a causa delle numerose sorgenti di calore.

In caso di ustione, la parte interessata va posta a contatto con l'acqua fredda corrente.

È importante rimuovere il calore dalla parte ustionata e, anche se questo causa dolore, una prolungata applicazione di acqua fredda o ghiaccio può ridurre sensibilmente la formazione delle vesciche e agire in modo da evitare di rompere le vesciche.


Utilizzo attrezzature di lavoro

Cause/Fattori di rischio	Come ridurre il rischio
<ul style="list-style-type: none"> • Uso tritacarne • Scale 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare sempre il pestello in dotazione e non introdurre mai le mani all'interno del cilindro • Usare sempre le scale in dotazione. È assolutamente vietato salire su altri mezzi non idonei quali sedie, banconi, ecc.


Rischio chimico

	Cause/Fattori di rischio	Come ridurre il rischio
	<ul style="list-style-type: none"> • Presenza di sostanze chimiche per la sanificazione dei locali e delle attrezzature • Stoccaggio non idoneo alle caratteristiche delle sostanze chimiche presenti • Uso e manipolazione non corretta dei prodotti chimici • Mancanza di conoscenza delle caratteristiche dei prodotti chimici 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare i Dpi prescritti • Seguire le istruzioni di sicurezza • Verificare se è possibile sostituire i prodotti pericolosi con altri meno pericolosi • Evitare la miscelazione


Rischio biologico

	Cause/Fattori di rischio	Come ridurre il rischio
	<ul style="list-style-type: none"> • Contaminazione incrociata • Scarsa igiene del personale e delle attrezzature • Conservazione degli alimenti a temperature non idonee 	<ul style="list-style-type: none"> • Rispettare le procedure di sicurezza per la lavorazione e la conservazione di cibi e bevande • Mantenere rigorosamente la pulizia negli ambienti di lavorazione del cibo • Lavare frequentemente le mani

Rischio elettrico

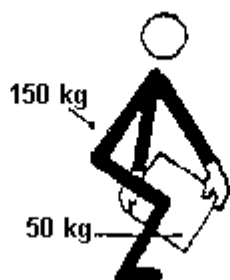
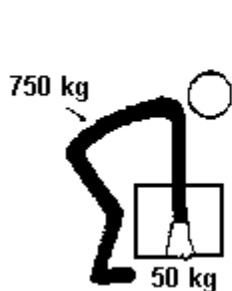
	Cause/Fattori di rischio	Come ridurre il rischio
	<ul style="list-style-type: none"> • Carenza interventi manutenzione • Inosservanza procedure sicurezza 	<ul style="list-style-type: none"> • Rispettare le istruzioni di sicurezza previste per ciascuna attrezzatura e le disposizioni del Libretto d'uso e manutenzione • Controllare costantemente l'attrezzatura elettrica e i relativi cavi di alimentazione

Rischio movimentazione manuale dei carichi

	Cause/Fattori di rischio	Come ridurre il rischio
	<ul style="list-style-type: none"> • Scorretta movimentazione di carichi • Organizzazione non appropriata del lavoro in fase di carico/scarico e stoccaggio 	<ul style="list-style-type: none"> • Seguire le corrette tecniche di sollevamento • Non sollevare da soli pesi superiori a 25 kg; ma cercare sempre l'aiuto di un collega per dimezzare il carico • Utilizzare i Dpi previsti

Modalità corrette di movimentazione

Uno stesso carico da sollevare, sollecita le vertebre lombari in misura molto diversa secondo le modalità di lavoro e di movimentazione impiegate: per fare un esempio un peso di 50 kg può richiedere una forza esercitata a livello delle vertebre lombari di 750 o di 150 kg.




- Spalle morbide
- Schiena dritta
- Ginocchia piegate
- Piedi leggermente aperti

A sinistra lo schema mostra una postura scorretta, a destra la manovra è eseguita correttamente.


Di seguito sono elencate le condizioni ideali di movimentazione:

- ambiente termico moderato;
- operazioni svolte con due mani;
- postura eretta e movimenti non limitati;
- movimentazione da parte di un'unica persona;
- sollevamento graduale;
- buona interfaccia tra le mani e gli oggetti movimentati;
- buona interfaccia tra i piedi e il pavimento;
- le attività di movimentazione manuale diversa dal sollevamento sono minime;
- gli oggetti da sollevare non sono freddi, caldi o contaminati;
- lo spostamento verticale del carico è minore o uguale a 0,25 m e non si verifica sotto le anche o sopra la spalla;
- il tronco è eretto e non ruotato;
- il carico è tenuto vicino al corpo.


Rischio dovuto all'illuminazione

	Cause/Fattori di rischio	Come ridurre il rischio
	<ul style="list-style-type: none"> • Lampade sporche • Insufficiente potenza illuminante • Luce instabile delle lampade 	<ul style="list-style-type: none"> • Rispettare i livelli minimi di luminosità • Potenziare l'illuminazione dei corpi illuminanti • Effettuare regolare pulizia dei corpi illuminanti


Rischio dovuto alla segnaletica

	Cause/Fattori di rischio	Come ridurre il rischio
	<ul style="list-style-type: none"> • Segnaletica di sicurezza assente o non adeguata 	<ul style="list-style-type: none"> • Verificare il corretto posizionamento della segnaletica di sicurezza (uscite di emergenza, attrezzatura antincendio, pulsanti di emergenza, divieto di fumo, ecc.)


Rischio incendio

	Cause/Fattori di rischio	Come ridurre il rischio
	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzo di fiamme libere (fornelli, candele, focolari) • Utilizzo di prodotti infiammabili • Utilizzo improprio di attrezzature elettriche 	<ul style="list-style-type: none"> • Adottare allestimenti resistenti al fuoco • Evitare di svuotare eventuali posaceneri in contenitori infiammabili o contenenti carta • Utilizzare raccoglitori per rifiuti resistenti al fuoco dotati di coperchi opportuni • Evitare di surriscaldare i collegamenti elettrici • Effettuare regolare manutenzione delle apparecchiature e degli impianti antincendio • Effettuare corsi di formazione per addetti antincendio


Rischio microclimatico

	Cause/Fattori di rischio	Come ridurre il rischio
	<ul style="list-style-type: none"> • Accesso o permanenza non idonea in ambienti umidi, eccessivamente caldi o freddi (es. zona di cottura, celle frigorifere) 	<ul style="list-style-type: none"> • Verificare frequentemente che l'impianto di ventilazione sia funzionante ed efficace • Utilizzare l'abbigliamento appropriato • Utilizzare i Dpi previsti

Rischio rumore

	Cause/Fattori di rischio	Come ridurre il rischio
	<ul style="list-style-type: none"> • Rumore provocato dalle attrezzature di cucina, dagli impianti di ventilazione, da segnali acustici 	<ul style="list-style-type: none"> • Indossare adeguate protezioni acustiche • Evitare l'impiego di più attrezzature contemporaneamente, se possibile

Rischio stress lavoro correlato

	Cause/Fattori di rischio	Come ridurre il rischio
	<ul style="list-style-type: none"> • Sollecitazioni legate alla responsabilità del lavoro ed alla soddisfazione del cliente 	<ul style="list-style-type: none"> • Partecipare ai processi decisionali • Seguire scrupolosamente le istruzioni di lavoro • Segnalare tempestivamente eventuali criticità organizzative

Rischi durante le operazioni di pulizia

Cause/Fattori di rischio	Come ridurre il rischio
<ul style="list-style-type: none"> • Pulizia ordinaria pentoloni ed attrezzature mobili su ruote 	<ul style="list-style-type: none"> • chiudere il gas metano nel quadro generale della cucina (interruttore indicato nel quadro) • spostare le attrezzature minime indispensabile per la pulizia delle stesse e prestare la massima attenzione a non danneggiare tubi del gas, acqua, cavi elettrici durante l'operazione
<ul style="list-style-type: none"> • Pulizia straordinaria e ordinarie cappe 	<ul style="list-style-type: none"> • chiudere il gas nel quadro generale • usare esclusivamente i due trabatelli in dotazione per salire e accedere alle cappe • spostare le attrezzature su ruote il tanto che basta per far passare il trabatello, prestare la massima attenzione affinché sia nello spostamento delle attrezzature, che nel piazzamento del trabatello, non si vadano a danneggiare i cavi gas, acqua ecc. • usare detersivi sgrassanti e/o creme abrasive ma non acidi (tipo quelli usate per pulizia forno)
<ul style="list-style-type: none"> • Pulizia affettatrice 	<ul style="list-style-type: none"> • spegnere e disinserire sempre la spina prima di procedere alla sua pulizia. Lo stesso vale per mixer e altri apparecchi vari elettrici
<ul style="list-style-type: none"> • Pulizia forni 	<ul style="list-style-type: none"> • spruzzare l'acido in dotazione per la pulizia a forno tiepido e con ventola del forno ferma; indossare sempre occhiali, mascherina, cuffia, guanti e maniche lunghe

5 GESTIONE DELL'AMBIENTE DI LAVORO

Gestione delle attrezzature di lavoro

Il rischio di infortunio può derivare dalla presenza di elementi taglienti, sia in attrezzi manuali (il banale coltello) che in attrezzi ausiliari (ad esempio l'affettatrice o il tritacarne). Il risultato di un contatto accidentale di questi elementi con parti del corpo umano può causare lesioni e ferite più o meno gravi a seconda della zona colpita; in alcuni casi le conseguenze possono essere anche letali. Pertanto la prima regola da osservare è:

“rimanere sempre concentrati quando si utilizzano le attrezzature di lavoro. Anche una piccola distrazione potrebbe avere conseguenze fatali”.

Tutte le attrezzature di lavoro devono essere dotate di marcatura CE che ne garantisce la rispondenza ad alcuni requisiti di sicurezza e rende inoltre obbligatorio fornire insieme alla macchina un libretto d'uso e manutenzione dove è possibile trovare tutte le informazioni necessarie ad un corretto utilizzo anche durante le operazioni di pulizia e di manutenzione.

Nelle attrezzature il cui principio di funzionamento è meccanico, tutte le parti taglienti raggiungibili dall'utilizzatore durante l'operazione devono essere protette dal contatto accidentale.

Gestione dei locali di lavoro

Gli ambienti di lavoro relativi alla cucina devono essere predisposti e organizzati in maniera tale che i piani di lavoro siano funzionali, stabili, accessibili e dotati di spazi sufficienti a consentire un agevole movimento di chi opera in cucina.

Devono inoltre essere forniti di dispositivi atti ad assicurare la stabilità delle attrezzature di lavoro per contrastare gli effetti del movimento della nave.

Gli addetti alla cucina devono provvedere a mantenere in ordine le attrezzature e sgombri i piani di lavoro e i passaggi da oggetti, scatoloni e provviste.

La pavimentazione deve essere realizzata con materiali antiscivolo e dotata di pozzetti di deflusso in numero sufficiente.

Il pavimento del locale cucina deve essere frequentemente pulito. Ciò comporta che, durante le fasi di lavoro, possa rimanere bagnato con conseguente rischio di scivolamento e caduta; al fine di prevenire tale rischio, tutti gli addetti che operano nel locale cucina devono utilizzare calzature con suola antiscivolo.

Gestione aree preparazione dei cibi

Le aree di trattamento cibi devono essere mantenute pulite e libere da superfici taglienti, ed eventuali detriti generati da vetri o metallo devono essere immediatamente rimossi. È bene ricordare che l'accurata pulizia degli ambienti di lavoro (in modo particolare i servizi igienici) e delle suppellettili limita le possibilità di sopravvivenza di eventuali contaminanti.

Igiene del personale

Il personale addetto alla produzione, preparazione e confezionamento dei pasti nelle varie strutture deve essere adeguatamente formato, in materia di igiene alimentare, in relazione al tipo di attività svolta.

Gli accorgimenti da impiegare per garantire la sicurezza igienica degli alimenti nelle varie fasi di preparazione sono quelli che derivano dalla rigorosa osservanza ed applicazione di comportamenti igienicamente corretti, quali ad esempio:

- lavarsi le mani frequentemente;
- lavarsi le mani dopo avere utilizzato il bagno;
- nelle cucine, riposterie o altre aree preparazione cibi devono essere disposti appositi cartelli di divieto di fumare;
- non indossare collanine, braccialetti, orologi, anelli per evitare che possano cadere nel cibo e contaminarlo;
- indossare il grembiule per proteggere il cibo dalla contaminazione dei vostri vestiti;
- indossare una retina o un berretto per raccogliere i capelli;
- il personale deve indossare gli indumenti di protezione individuale, ove richiesti, e abiti puliti per mantenere idonee condizioni di igiene personale (guanti, copricapo, grembiuli ecc.);
- tagli o abrasioni anche di lieve entità devono essere immediatamente segnalate al proprio superiore e devono essere prese le precauzioni necessarie per prevenire possibili infezioni;
- tagli, abrasioni, bruciateure devono essere coperti con una protezione stagna all'acqua colorata che deve essere regolarmente cambiata;
- qualunque malattia, irritazioni alla pelle o altri sintomi sospetti devono essere notificati immediatamente al diretto superiore;
- nel caso di personale colpito da diarrea, vomito, tagli che necessitano punti di sutura, malattie certe o sospette, devono essere sospesi dal lavoro sino a quando il medico di bordo non darà il benessere che può riprendere la normale attività lavorativa.

Igiene dei locali riservati al personale

Ogni struttura per la ristorazione deve essere dotata di servizi igienici riservati al personale e tenuti in uno stato di perfetta pulizia. Essi non devono comunicare direttamente con i locali adibiti alla lavorazione, manipolazione, cottura e servizio degli alimenti.

A tale scopo, i locali adibiti a servizi igienici e il locale antistante devono avere pareti e pavimenti costruiti in materiale impermeabile e facilmente lavabile e disinfettabile.

I lavandini con erogatore non manuale (a pedale o con altri accorgimenti tecnici) devono essere collocati in posizione tale che per l'operatore possa diventare automatico lavarsi le mani spesso.

Devono essere, inoltre presenti, dotazioni apposite per il lavaggio e l'asciugatura delle mani.

