

Cuiner/a

Guia de bones pràctiques preventives per a autònoms i PIMES



Índex

1	Definició	2
	Funcions	2
	Equips de treball emprats	3
	Productes utilitzats habitualment	4
2	Riscos genèrics: causes, conseqüències i mesures preventives	4
	Caigudes al mateix nivell	4
	Cops, punxades i talls amb objectes o eines manuals	5
	Talls i atrapaments produïts per contacte amb elements mòbils màquines	5
	Contacte elèctric	6
	Contacte tèrmic	7
	Incendi i explosió	7
	Derivats de l'exposició a productes químics	8
	Derivats de l'exposició a agents físics	9
	Derivats de la càrrega física de treball	9
	Contacte amb agents biològics	11
	Factors psicosocials: estrès laboral	12
	Condicions ambientals	12
3	Equips de Protecció Individual	13
4	Formació general	14
5	Referències bibliogràfiques	15

1. Definició

El cuiner és qui executa totes les operacions de manipulació, preparació, conservació i presentació de tota classe d'aliments, confecciona ofertes gastronòmiques i recolza les activitats de servei, tenint en compte la qualitat i objectius econòmics establerts i les normes pràctiques de seguretat i higiene laboral.

Principalment exerceix la seva activitat professional en l'àrea d'elaboració d'aliments i begudes. En concret, se centra en l'elaboració de plats inclosos en les ofertes culinàries (menús curts, etc.) segons les necessitats i característiques dels clients, tot aplicant els sistemes, procediments i normes per a aconseguir els objectius de rendibilitat i qualitat fixats. A més, organitza i desenvolupa les activitats relacionades amb la preparació i posada a punt de la seva àrea de treball, equips, materials, eines, estris, matèries primeres i productes.

1.1 Funcions

Preparació de les condicions de treball personals, de seguretat i higiene.

- Aplicació de les normes d'higiene personal segons la normativa, per a assegurar la salubritat dels productes alimentaris obtinguts.
- Garantia de les condicions higienicosanitàries requerides a la producció per a assegurar la neteja i desinfecció de les diferents àrees de treball.
- Realització i control de la neteja d'equips i maquinària, segons els manuals de procediment, a fi de garantir la producció.
- Recollida i abocament de residus segons les normes legals, a fi de respectar la protecció del medi ambient.
- Actuació d'acord amb les normes de seguretat i emergència de l'empresa per a garantir la seguretat de la persona treballadora.

Confecció de les ofertes gastronòmiques i determinació del grau de qualitat de les matèries primeres, de manera que el client quedi satisfet.

- Adequació als productes de temporada, incidint en la varietat, evolució dels hàbits i gustos, etc. i tenint en compte les necessitats i gustos dels clients potencials.
- Identificació de les característiques quantitatives i qualitatives de cadascun dels articles utilitzats.

Comanda, recepció i emmagatzematge de mercaderies seguint els procediments i normes adequats.

- Realització de les sol·licituds de compra segons les previsions de producció, les existències i els mínims i màxims d'estocs prèviament determinats.
- Comprovació que les matèries primeres rebudes són les corresponents a la comanda realitzada i que a més compleixen amb les especificacions.

- Emmagatzematge de les mercaderies segons el seu grau de conservació i característiques, seguint les normes bàsiques de conservació.

Preparació i emmagatzematge en cru d'aliments diversos de manera que resultin aptes per a utilitzar-los en l'elaboració de diferents tipus de plats o per a comercialització posterior.

- Preparació i emmagatzematge d'estris, equips necessaris i aliments diversos.
- Manteniment dels equips de fred i calor en funcionament durant la manipulació dels aliments.

Preparació i presentació de preparacions culinàries elementals i productes de pastisseria i rebosteria, davant del client si és el cas.

- Finalització del procés d'elaboració i presentació del producte d'acord amb les normes definides.



- Utilització de les tècniques bàsiques i els procediments establerts.

Muntatge de serveis tipus bufet, autoservei, plats de cuina regional, nacional, internacional i creativa.

- Adequació a la superfície i característiques del local, el nombre de comensals i les expectatives de la clientela.
- Aplicació de la pròpia cultura gastronòmica i habilitats per a respondre a les necessitats dels clients.
- Preparació de plats nous a partir d'informació rebuda.

1.2 Equips de treball emprats

Eines i utilitatge: ganivets, puntes, matxets, afiladors, agulles d'enllardar, espàtules, buidadors de pomes, culleretes buidadores, jocs de tallapastes, ratlladors, talladors d'ous, filadores d'ous, coladors, coladors xinesos, escumadores, aranyes, cassons, escorredores de verdures, embuts, talls, corrons, taules de trinxar, morters, mans de morter i balances.

Estris per al servei: plates, safates, soperes, cassoles de llegums, marmites i bullidores de peix.

Estris per a la preparació del peix: acanaladors, tisoires, aplanadores, raspalls, escatadores i cuinadores de peix.

Equips i maquinària: cuines, planxes, gratinadors, forns (convencionals, combinats i microones), fregidores, olles basculants, bullidors (al vapor, bany maria, etc.), taules calentes i taules fredes, taules de treball, prestatgeries, piques, rentamans, etc.

Eines per al condicionament d'aliments diversos: peladores de patates, peladores de llegums, talladores d'hortalisses, talladores d'embotits, batedores i braços combinats. Màquines de picar carn, màquines per a envasar al buit, màquines regeneradores de productes al buit i trituradores. Cambres de conservació en calent, cambres de conservació de productes al buit, congeladors, frigorífics i altres equips per a la conservació dels aliments.

1.3 Productes utilitzats habitualment

Farina, sal, llevat, ous, matèries edulcorants, gasificants, llet, nata, matèries grasses, additius, fècules, hortalisses, espècies, fruites, llavors (cigrons, llenties, etc.), olis, mantega, carns, peixos, fruits secs, licors, colorants, embotits, salaons, etc.

2. Riscos genèrics

2.1 Caigudes al mateix nivell

Causes principals:

Superfície del terra relliscosa per causa de la presència de restes d'aliments, greixos, líquids, etc. Ensopegada amb obstacles (mobiliari, cables, etc.), presència d'irregularitats o desnivells a terra, obstacles en zones de pas, falta d'il·luminació o visibilitat, etc.

Conseqüències:

Les més freqüents són de caràcter lleu: ferides, torçades, cops, esquinços, etc. En casos més extrems poden ser greus, amb fractures d'ossos.

Mesures preventives:

- **Retireu els obstacles** (sacs, llaunes, etc.) que es trobin a la zona de treball, i **mantingueu-hi l'ordre i la neteja**, també a les zones de pas.
- **Estengueu els cables procedents dels equips de treball elèctrics** de manera que no travessin les zones de pas o de treball.
- **S'han d'emmagatzemar els equips de treball en llocs específics**, que han de quedar nets i ordenats després de finalitzar l'activitat.
- **S'han de senyalitzar les zones molles o relliscoses.**
- Cal substituir el més aviat possible les rajoles soltes o trencades.
- La **il·luminació** dels espais de treball i zones de pas **ha de ser l'adequada**, segons el RD 486/97, de 14 d'abril, de llocs de treball.
- Cal fer ús de **calçat antilliscant**.

Amplieu els vostres coneixements en **caigudes al mateix nivell en el sector de l'hostaleria**, accedint a la nostra publicació a través del següent [enllaç](#).

2.2 Cops, punxades i talls amb objectes o eines manuals

Causes principals:

Talls produïts per l'ús de ganivets, cúter, tisores, safates, etc. Cops amb porta-safates mòbils.

Conseqüències:

Rascades, talls i petites ferides que en general són de pronòstic lleu. En casos més extrems les conseqüències poden ser greus: hemorràgies, infeccions, tall de tendons, etc.

Mesures preventives:

- No netegeu superfícies en què no tingueu visibilitat, **en llocs elevats cal utilitzar escales o plataformes** per a veure si hi ha objectes a sobre.
- **Per a cada operació utilitzeu eines i utilitatges adequats**, useu-los correctament i substituïu-los en cas de deteriorament. Les fulles de les eines de tall no han d'estar esmussades, s'han d'esmolar periòdicament.
- **Presteu màxima atenció en manipular eines de tall.**
- Cal fer un **manteniment periòdic de les safates i dels carros de transport.**
- **Deixeu lliure un espai suficient**, sempre que sigui possible, en els llocs de treball i entre màquines, per tal d'evitar cops.
- **Mantingueu l'ordre i la neteja.**



Podeu obtenir més informació sobre **cops, punxades i talls per ús d'eines manuals com a ganivets, cúters o tisores**, accedeixi a les nostres publicacions i campanyes a través del següent **enllaç**. De la mateixa manera, clicant en el següent **enllaç** podreu ampliar informació sobre les mesures que s'han d'adoptar en el centre de treball per a mantenir unes **condicions òptimes d'ordre i neteja**.

2.3 Talls i atrapaments produïts per contacte amb elements mòbils de màquines

Causes principals:

Accés a les parts mòbils dels equips de treball, com ara batedores, pastadores, talladores o picadores de carn freda, per falta de protecció. Existència d'arestes vives en els equips de treball.

Cops amb parts mòbils dels equips de treball: portes de forns, proteccions de les màquines, etc.

Conseqüències:

Cops i petites rascades. En casos greus talls profunds i amputacions de membres.

Mesures preventives:

- L'accés als **elements mòbils dels diferents equips de treball** (pastadores, batedores, talladores de carn freda, picadores, etc.) **ha d'estar protegit mitjançant les proteccions amb enclavament adequades**, segons el RD 1215/1997, de 18 de juliol, sobre equips de treball.
- **Tota maquinària ha de disposar del marcat CE, del document que n'acrediti el grau de conformitat i de manual d'instruccions.**
- Cal **disposar de procediments i instruccions de treball específics per a la utilització i manteniment correctes** dels diferents equips de treball.
- **Feu ús d'estris d'empenyiment** per a evitar el risc de tall i/o atrapament quan subministreu matèria primera manualment a les màquines.
- **Protegiu totes les arestes vives i sortints dels equips de treball.**
- **Mantingueu espais entre màquines i passadissos com a mínim de 80 cm**, segons el Reial decret 486/97, de 14 d'abril, de llocs de treball.
- Sempre que es manipulin equips de treball, ja sigui per a netejar-los, per problemes d'embús, etc., s'han de **desconnectar del corrent elèctric**.

2.4 Contacte elèctric

Causes principals:

Risc d'electrocució per contacte directe o indirecte amb elements en tensió de maquinària (batedores, fregidores, talladores de carn freda, microones, gratinadors, ganivets elèctrics, picadores de carn, etc.), cables, conductors, caixes de distribució, dispositius de connexió, etc.

Conseqüències:

Electrocucions que poden causar cremades, lesions greus i fins i tot ser mortals.

Mesures preventives:

- **Conserveu els equips en bon estat per al seu ús**, i abans d'utilitzar-los reviseu-ne els cables i les connexions.
- **Desconnecteu-los de la xarxa abans de netejar-los**, sempre estirant de la clavilla i no del cable. Utilitzeu enrotlladors amb endolls múltiples.
- **No manipuleu aquests equips amb les mans mullades.**
- Compliu amb les **recomanacions indicades en els manuals d'instruccions dels equips**
- **Comproveu i inspeccioneu les instal·lacions elèctriques segons la legislació vigent.**

- Únicament el **personal especialitzat i autoritzat** pot reparar avaries en equips i instal·lacions elèctriques.

Per a més informació sobre **contactes elèctrics directes i indirectes**, descarregueu les nostres publicacions i campanyes a través del següent **enllaç**.

2.5 Contacte tèrmic

Causes principals:

Ús de forns, focs, graelles, safates, fregidores, cassons, paelles, olles, etc., i existència de conductes a alta temperatura.

Conseqüències:

Escaldaments i cremades de diferents graus.

Mesures preventives:

- **Senyalitzeu els conductes que puguin estar a altes temperatures** i, si és possible, aïlleu-los tèrmicament.
- **Establiu protocols de treball per a les accions d'introduir i extreure safates o carros al/del forn, o altres tècniques de cuinat**, per a evitar possibles esquixades i/o cremades a la cara i ulls. **Eviteu portar parts del cos descobertes.**
- Realitzeu la manipulació de safates o parament de cuina calenta amb **manyoples, guants de protecció tèrmica o ganxos.**
- **Vigileu quan utilitzeu els fogons, les fregidores i les planxes**, netegeu-les quan siguin fredes i allunyeu del foc els productes inflamables.

Amplieu els coneixements sobre les **mesures preventives que han d'aplicar-se per a evitar cremades durant l'ús de fregidores**, accedint a la nostra publicació a través del següent **enllaç**.

2.6 Incendi i explosió

Causes principals:

Possibles fugues de gas dels forns i fogons, mal ús de planxes i fregidores (que es cremi allò que es cuina) i existència de pols de farina.

Conseqüències:

Incendis i explosions, cremades i deflagracions.

Mesures preventives:

- **Mantingueu l'ambient de treball**, en la mesura del possible, **net de pols en suspensió i de gasos mitjançant sistemes de ventilació i extracció adequats**. Realitzeu les revisions de gas en base a la normativa vigent, el tipus de gas utilitzat i les instal·lacions de què disposeu.
- **Realitzeu manteniment preventiu de la instal·lació elèctrica en condicions aïllades i protegides**.
- Mantingueu el **pla d'emergència actualitzat i implantat** i mantingueu tant els equips i mitjans d'extinció com les sortides d'emergència en perfectes condicions. Disposeu d'extintors adequats al tipus de foc, realitzant revisions periòdiques.



Per a més informació sobre **actuacions en cas d'emergències**, descarregueu les nostres publicacions i campanyes a través del següent **enllaç**.

2.7 Derivats de l'exposició a productes químics

Causes principals:

Exposició amb productes que contenen substàncies químiques perjudicials: aerosols, detergents i substàncies càustiques o corrosives.

Conseqüències:

Els efectes poden ser des de lleus fins a greus: irritacions de la pell, ulls, vies respiratòries i cremades en la pell i en els ulls. En el cas d'exposició a gasos asfixiants (monòxid o diòxid de carboni) pot provocar un dèficit d'oxigen que alhora pot degenerar en asfíxia.

Mesures preventives:

- Cal treballar en espais amb **extracció localitzada i bona ventilació en general i disposar de sistemes d'aspiració antideflagrants** per a la neteja i recollida de matèries primeres. En cas necessari, utilitzeu **mascareta per a partícules en tasques amb presència de pols de farina en suspensió**.
- Mantingueu les **etiquetes dels productes al seu recipient i no utilitzeu els recipients per a altres usos que no siguin els estipulats**. Guardeu les **fitxes de dades de seguretat dels productes**.
- **No barregeu productes incompatibles**. Per a més informació sobre **productes que mai han de barrejar-se**, accediu a la següent publicació a través d'aquest **enllaç**.
- **Extremeu la higiene personal**.

- **Emmagatzemeu de forma separada i en llocs exclusius i adequats els productes químics i els productes alimentaris**, eviteu tenir-hi contacte directe.
- S'ha de dur a terme periòdicament un **manteniment preventiu de les instal·lacions de gas, conforme normativa vigent**. Per a més informació sobre els **perills d'emissió de monòxid de carboni i mesures de prevenció** accediu a la nostra campanya clicant el següent **enllaç**.
- **Teniu en compte la possible exposició de les treballadores en situació d'embaràs o període de lactància natural**. Adopteu les mesures necessàries per a evitar l'exposició a aquest risc.

2.8 Derivats de l'exposició a agents físics

Causes principals:

Soroll generat per equips de treball: ventiladors, extractors, batedores, pastadores, refinadores, etc.

Conseqüències:

Hipoacúsia, estrès, malalties o patologies produïdes per alts nivells de soroll.

Mesures preventives:

En comprar equips de treball cal tenir en compte el nivell de soroll que produeixen en funcionament normal. Cal fer-ne un **manteniment adequat, instal·lar revestiments absorbidors de soroll en parets i sostres i fer ús de protectors auditius (en casos de nivells sonors superiors a 80 dBA o de falta de confort)**.

Per a més informació en relació al **soroll laboral**, accediu a les nostres publicacions i campanyes a través del següent **enllaç**.

2.9 Derivats de la càrrega física de treball

Causes principals:

Adopció de postures inadequades en l'ús d'equips de treball o en la manipulació de càrregues: sacs, carros de transport, safates, olles, etc.

Realització de moviments repetitius per la utilització constant dels membres superiors en les operacions de treball.

Conseqüències:

Trastorns musculoesquelètics.

- Manipulació de càrregues: fatiga, alteracions musculars i lesions als membres superiors i inferiors.
- Postures forçades de treball: molèsties musculars, En general, les molèsties apareixen principalment a la zona del coll, espatlles i braços quan es realitzen estiraments o flexions forçades, o també a la zona dorsolumbar, quan s'adopten postures estàtiques durant un temps prolongat.
- Moviments repetitius: lesions localitzades als tendons, músculs, articulacions i nervis que es localitzen a l'espatlla, l'avantbraç, el canell, la mà, la zona lumbar i els membres inferiors.



Mesures preventives:

Van encaminades principalment a:

- Sempre que sigui possible, feu servir **mitjans mecànics per a manipular càrregues com per exemple carros manuals o altres mitjans auxiliars** per a la manipulació o transport de materials.
- Si el pes de la càrrega és major de 25 kg, i no es poden usar mitjans mecànics, **demanau ajuda a un company.**
- Per a manejar manualment càrregues, seguiu els següents passos:
 - **Secundar fermament els peus.**
 - **Separar els peus** a una distància similar a la que hi ha entre les espatlles, avançant lleugerament un peu sobre l'altre.
 - **Posar-se el més pròxim possible a la càrrega, doblegant els genolls.**
 - **SEMPRE mantenir l'esquena recta i el cap aixecat.** És la clau per a evitar lesions.
 - **Aixecar la càrrega gradualment, sense moviments bruscos,** redreçant les cames i amb l'esquena recta; que siguin els músculs de les cames els que aixequin la càrrega.
 - Si no es pot recollir la càrrega d'aquesta manera i el que s'ha de recollir té poc pes, inclinar-se aixecant la cama oposada al braç que recull la càrrega.
 - El transport es realitzarà amb la **càrrega el més pegada al cos possible.** Si el pes de la càrrega és considerable, s'haurà de caminar amb els genolls flexionats.
 - A l'hora d'aixecar els pesos, es farà com a màxim fins a l'altura del pit, amb els colzes flexionats per a assegurar que la càrrega estigui el més pegada al cos possible.

- Per a aconseguir nivells superiors recorrerem a mitjans auxiliars per a facilitar l'abast.
- **Canvieu els moviments bruscos i sobtats, per moviments pausats, evitant girs de tronc.**
- **Eviteu manipulacions manuals de càrregues amb el colze per sobre de l'altura de les espatlles.**
- **Col·loqueu les eines i els materials necessaris accessibles**, però de tal forma que permetin treballar amb comoditat.
- Si és possible, **disposeu de suficient espai per a les cames i peus.**
- **Eviteu mantenir postures estàtiques durant períodes llargs.** Realitzar alternances de postura.
- **Eviteu les tasques que impliquin moviments repetitius**, procurant que els cicles de treball no siguin inferiors a 30 segons.
- **Adapteu l'altura a les característiques de la persona treballadora.**
- **Utilitzeu calçat ergonòmic.**
- **Comproveu que les rodes dels carros estan en bon estat** per a evitar sobreesforços i possibles contractures en manipular-los.
- **Factors organitzatius:** establiu les **pauses necessàries, combinant activitats diverses per a afavorir la utilització de diferents grups musculars**, si s'està molt de temps dempeus, feu petits passos en el lloc de treball.
- Es recomana fer **exercicis d'escalfament i estiraments per a enfortir l'esquena i altres grups musculars.**
- Proporcioneu **formació i informació específica sobre tècniques segures de manipulació de càrregues i higiene postural.**
- **Teniu en compte la possible exposició de les treballadores en situació d'embaràs o període de lactància natural.** Adopteu les mesures necessàries per a evitar l'exposició a aquest risc.

Per a més informació sobre **prevenció de trastorns musculoesquelètics**, descarregueu les nostres publicacions i campanyes a través del següent **enllaç**. De la mateixa manera, podeu ampliar coneixements en **adopció d'una correcta higiene postural** clicant en aquest **apartat**.

2.10 Contacte amb agents biològics

Causes principals:

Presència d'àcars en les matèries primeres utilitzades i els productes elaborats, en especial la farina.

Conseqüències:

Els efectes poden variar, produint alteracions a la pell o al·lèrgies, considerant en especial la causada per l'Acarus Siro, abundant a la farina i causant de la coneguda com a “dermatitis dels forners”.

Mesures preventives:

Extremeu al màxim la higiene personal i utilitzeu els Equips de Protecció Individual (guants amb protecció per a l'exposició a agents biològics i mascaretes per a partícules).



2.11 Factors psicosocials: estrès laboral

Causes principals:

Sobrecàrrega i ritme de treball, ambigüitat de rol, responsabilitat, falta de promoció, problemes d'organització, enfrontaments o situacions violentes amb clients, etc. són, entre altres, els factors causants de l'estrès laboral.

Conseqüències:

Desgast físic i mental.

Mesures preventives:

- **Organitzeu el treball**, de tal manera que la persona treballadora tingui una certa **autonomia a l'hora de distribuir les seves tasques**, marcant els ritmes i tractant de **realitzar petites pauses** per a evitar la fatiga.
- **Formeu al personal amb tècniques que millorin les habilitats per a afrontar situacions estressants** (tècniques de relaxació, tècniques de detecció i actuació front conductes violentes, etc.).
- Accediu al següent **enllaç** per a més informació sobre com **actuar davant agressions en el treball**, o bé en el següent **enllaç** per a esbrinar quina és la manera més adequada de **resoldre conflictes**.
- **Establiu i implanteu un protocol d'actuació davant aquesta mena de situacions.**
- **Formació i informació a les persones treballadora sobre el maneig de l'estrès i el benestar emocional.** Per a més informació sobre la **cura de la salut mental i el foment del benestar emocional**, accediu al següent **enllaç**.

2.12 Condicions ambientals

Causes principals:

Exposició a condicions ambientals extremes (temperatura i humitat variable), calor per radiació de forns i fred per entrades i sortides de les cambres frigorífiques.

Conseqüències:

Ambients molt humits, conjuntament amb elevades o baixes temperatures, provoquen situacions de desconfort tèrmic o fins i tot d'estrès tèrmic en casos extrems.

Medidas preventivas:

- **Condicionament dels locals de treball per a aconseguir uns nivells adequats de temperatura i humitat, assegurant així una adequada ventilació mitjançant sistemes d'extracció i renovació de l'aire**, d'acord amb el que s'estableix en el Reial decret 486/1997, de 14 d'abril, sobre llocs de treball.
- **Eviteu corrents d'aire.**
- **Utilitzeu roba de treball adequada.** La roba de treball haurà de ser de teixit fàcilment transpirable, folgada i de cotó.
- En el cas de no poder reduir la temperatura ambient és convenient **establir períodes de descans durant la jornada laboral, o bé la rotació de llocs de treball.**
- És necessari reposar la pèrdua d'aigua mitjançant **la ingestió freqüent de líquids no alcohòlics** (aigua o begudes isotòniques).
- En cas d'haver de fer alguna tasca de reparació o manteniment a la intempèrie o en un recinte amb **temperatures baixes** com ara una cambra frigorífica o congelador, **disposeu de roba d'abric i estigueu el menor temps possible a l'interior d'aquest espai.**

Accediu a més informació sobre **l'estrès tèrmic** descarregant les nostres publicacions i campanyes a través del següent **enllaç**.

3. Equips de Protecció Individual

- **Guants adients** (per exemple, de làtex natural o de nitril) per a la protecció davant del contacte directe amb les matèries primeres, productes elaborats i sobrants.
- **Guants metàl·lics (de malla)** per a protecció contra talls.
- En operacions amb risc de contacte tèrmic, ús de **guants amb resistència tèrmica.**
- En operacions de fabricació on puguin existir exposicions elevades a partícules en suspensió (majoritàriament de farina), cal **utilitzar mascaretes de protecció apropiades. Per a partícules els filtres han de ser del tipus FFP2 o FFP3.**
- **Calçat ergonòmic antilliscant.**
- En algunes situacions específiques d'ús d'equips de treball, s'han d'utilitzar **proteccions auditives adients (taps o cascos antisoroll).**

4. Formació general

4.1 A nivell professional

Certificat de Professionalitat de l'ocupació de Cuiner pertanyent a la família professional Hostaleria i turisme, a l'empara del Reial decret 1376/2008, d'1 d'agost. Modificat pel Reial decret 189/2013, de 15 de març i Reial decret 619/2013 de 2 d'agost.

4.2 A nivell de prevenció de riscos laborals

Els cuiners/es han de conèixer els riscos derivats propis de la seva activitat, per la qual cosa es recomana la següent formació:

- Curs sobre la **manipulació manual de càrregues**.
- Curs sobre els riscos per a la salut derivats dels **moviments repetitius i l'adopció de postures de treball incorrectes**, i mesures preventives per a pal·liar-los.
- Curs sobre la utilització correcta dels **Equips de Protecció Individual**.
- Curs de **manipulació d'aliments**.



5. Referències bibliogràfiques

- Reial decret 1376/2008, d'1 d'agost, pel qual s'estableixen deu Certificats de Professionalitat de la família professional Hostaleria i turisme que s'inclouen en el Repertori Nacional de certificats de professionalitat. Modificat pel Reial decret 189/2013, de 15 de març i Reial decret 619/2013, de 2 d'agost.
- Llei 31/1995, de 8 de novembre, Llei de prevenció de Riscos Laborals.
- Reial decret 486/1997, de 14 d'abril, de Llocs de Treball.
- Reial decret 842/2002, de 2 d'agost, Reglament Electrotècnic de Baixa Tensió.
- Reial decret 773/1997, utilització dels Equips de Protecció Individual EPI.
- Reial decret 1215/1997, de 18 de juliol, sobre utilització dels equips de treball.
- Reial decret 487/1997, de 14 d'abril, sobre manipulació manual de càrregues.
- Reial decret 314/2006, de 17 de març, pel qual s'aprova el Codi Tècnic de l'Edificació. Document bàsic de seguretat en cas d'incendi (DB-SI)
- Guia per a l'acció preventiva de restaurants, bars i cafeteries. Sèrie microempreses de l'Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball (INSST).
- Portal sobre hostaleria: www.hosteleriayturismo.net
- Junta d'Andalusia. Servei Andalus d'Ocupació. Conselleria d'Ocupació: Ocupacions, material d'orientació professional.