



# TRABAJOS DE CAMARERO

La actividad de camarero se realiza en distintos locales como restaurantes, bares, cafeterías, heladerías, hoteles, discotecas, etc. Estos locales pueden estar cerrados o encontrarse al aire libre como terrazas. La jornada laboral se distribuye en turnos o en horarios diurnos o nocturnos exclusivamente.

Con frecuencia, son trabajos eventuales vinculados a la temporalidad de la actividad turística por lo que pueden verse condicionados por la falta de conocimientos en seguridad laboral poniendo en riesgo la salud del trabajador.

La función principal es servir comandas desde la barra hasta la zona habilitada para degustarlas.

## 1. Riesgos generales y medidas preventivas

### Caidas de personas al mismo nivel

- Mantener la zona de trabajo limpia y libre de obstáculos. Eliminar inmediatamente cualquier derrame.
- Extremar la precaución con la presencia de desniveles, especialmente si se encuentran en zonas de paso. Cuidado con las alfombras y moquetas.
- Disponer de iluminación suficiente. No correr nunca. Utilizar calzado con suela antideslizante.

### Caidas de personas a distinto nivel

- Subir y/o bajar escaleras fijas con precaución, evitando las prisas y teniendo siempre total visión de su recorrido. Mantenerlas limpias y libres de obstáculos.
- No utilizar elementos inestables (sillas, taburetes, etc.) para acceder a lugares elevados.
- Las escaleras manuales empleadas han de cumplir con todos los requerimientos de seguridad. Señalizar o avisar cuando se realicen trabajos con escaleras en sitios poco visibles.

- No manipular cargas pesadas mientras se utilice una escalera manual.
- Disponer de iluminación suficiente en cada dependencia acorde al tipo de tarea que se realice.

### Choques, golpes contra objetos y máquinas

- Organizar el lugar de trabajo para que el trabajador tenga espacio suficiente para el desarrollo de todas sus actividades.
- Evitar acopios provisionales en zonas de paso o de trabajo.
- Mantener cerrados cajones y puertas.

### Cortes con máquinas, herramientas y menaje

- No retirar cristales rotos o trozos de cerámica directamente con las manos.
- Utilizar cuchillos con mangos antideslizantes. Mantenerlos limpios y correctamente afilados. Cortar utilizando superficies estables y resistentes. Tras su uso, guardar los cuchillos en soportes que enfunden la hoja completamente.





### Atrapamientos con máquinas

- Dar instrucciones para la utilización de cada equipo de trabajo, así como para su correcto mantenimiento y limpieza.
- Desconectar de la corriente eléctrica los equipos de trabajo antes de cualquier intervención, ya sea de limpieza, por atascos, etc.
- No anular ni burlar las protecciones integradas de un equipo de trabajo. El acceso a sus elementos móviles han de estar protegidos mediante dispositivos adecuados, según el Real Decreto 1215/1997. Toda maquinaria ha de disponer del marcado CE, del documento que acredite el grado de conformidad y del manual de instrucciones.

### Contactos térmicos

- Extremar la precaución ante las fuentes de calor. Utilizar guantes de protección térmica, como manoplas, al manipular objetos/equipos calientes. Limpiar los fogones, cocinas y planchas cuando estén fríos y alejar del fuego los productos inflamables (bolsas de plástico, papeles, etc.).



### Contactos eléctricos

- Conservar los equipos en perfecto estado de uso y conservación. Antes de utilizar cualquier equipo eléctrico se deben revisar los cables y las conexiones. Desconectar los equipos tirando de la clavija, no del cable. Utilizar enrolladores con enchufes múltiples.
- Evitar manipular cualquier equipo eléctrico con las manos mojadas. En caso de electrocución, se ha de desconectar el cable de la red.

### Contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas

- Utilizar equipos de protección individual (guantes y mascarillas en caso necesario) cuando se manipulen los productos de limpieza. Asegurarse de que haya ventilación suficiente en el lugar dónde se manipulen dichos productos. No mezclar productos incompatibles.
- Seguir las indicaciones, tanto de la etiqueta como de las fichas de datos de seguridad del producto. Sustituir productos tóxicos por otros que sean menos dañinos.
- No hacer trasvases de producto, mantenerlos en su recipiente original. Comprobar que estos envases están en buen estado, a fin de detectar posibles escapes.
- Almacenar los productos en lugares exclusivos y adecuados para ello. No almacenar conjuntamente con alimentos.
- Extremar la higiene personal tras su uso.

### Incendios y explosiones

- Mantenimiento periódico por personal especializado de las distintas instalaciones presentes en el local: eléctricas, de gas, de aire comprimido, campanas de extracción, etc.



- Almacenar los productos de limpieza u otras sustancias combustibles e inflamables, en lugares apropiados y destinados para ello.
- Mantener limpias las instalaciones y los equipos de trabajo, especialmente donde se pueda acumular grasas.
- Conocer las actuaciones a seguir que indica el plan de emergencia.

#### Carga física

- Evitar las prisas. Caminar despacio y sin correr.
- No sobrecargar la bandeja. Distribuir de forma equilibrada los platos y vasos por toda ella, sujetándola con las dos manos.
- Transportar la bandeja lo más pegada al cuerpo posible.
- Adoptar una correcta higiene postural, evitando manipular cargas en malas posturas que impliquen una flexión de espalda y una torsión del tronco.
- Es recomendable el uso de calzado cómodo y que se sujete bien al pie.
- Combinar actividades diversas para favorecer la utilización de diferentes grupos musculares.
- Reducir los riesgos mediante una buena planificación de los puestos de trabajo y de los horarios, de manera que las labores del personal destinado al servicio de comidas tengan carácter rotatorio, a fin de disminuir las tareas repetitivas.
- Es habitual la bipedestación prolongada por lo que conviene alternar el peso del cuerpo de un pie a otro.

#### Carga mental por ritmo de trabajo

- Analizar qué horarios tienen una mayor carga de trabajo, para contar con personal de refuerzo. Pre-

ver las tareas que se pueden tener preparadas previamente.

- Consensuar la organización de los turnos de trabajo, buscando la rotación. Proporcionar los descansos adecuados.
- Llevar un estilo de vida saludable: dieta equilibrada, ejercicio, dormir las horas suficientes.
- Definir formas de comunicación entre los trabajos de distintos turnos.



#### Ambiente físico del centro de trabajo

- Adaptar la iluminación a las exigencias visuales de las tareas.
- Disponer de unas condiciones adecuadas de temperatura en el lugar de trabajo. Disponer de sistema de climatización, con un mantenimiento periódico.
- Los locales se encontrarán bien ventilados. Recurrir a sistemas de extracción cuando sea necesario.
- Usar ropa de trabajo adecuada, transpirable y no demasiado ajustada.



- Se recomienda que el nivel sonoro sea lo más bajo posible.

### Contacto con agentes biológicos

- Los productos alimenticios deberán estar convenientemente envasados y almacenados, utilizando recipientes adecuados para ello.
- Retirar los alimentos caducados (según normas del fabricante). Formación continua y periódica sobre la manipulación de alimentos. Obligatoriedad de disponer del carné de manipulador de alimentos.
- Extremar la limpieza de los lugares donde se almacenen los productos alimenticios. Extremar la higiene personal.
- Extremar la higiene personal al comienzo del trabajo, después de las pausas, antes de manipular alimentos, después de utilizar un pañuelo, después de ir al servicio, etc.
- Cubrir heridas, no fumar o toser sobre los alimentos.



### Agresiones

- Mostrarse conciliador ante las quejas o críticas, ofreciendo soluciones a las demandas del cliente mediante una escucha activa.
- Si la amenaza es sutil, mejor no darse por enterado.
- Si hay insultos o provocaciones, en principio es mejor no responder.

## 2. Equipos de protección individual

- Ropa de trabajo adaptada a la actividad a realizar y al lugar de trabajo.
- Calzado cómodo con suela antideslizante.
- Manoplas para manipular menaje/equipos calientes.
- Guantes apropiados (p.ej. látex natural o de nitrilo) para protegerse del contacto directo con los agentes de limpieza que sean cáusticos, irritantes, o corrosivos.