



Trabajos de camarero

Los camareros y camareras son las personas que llevan la comida y la bebida a los clientes.

Trabajan en bares, restaurantes, heladerías, cafeterías, hoteles, etc.

Los turnos de trabajo pueden ser de mañana, tarde y noche, según qué tipo de local sea.

Muchas veces son **trabajos temporales**.

En los **trabajos temporales** no suele dar tiempo a formar a los camareros y camareras en **seguridad laboral**.

Trabajo temporal: es la contratación de una persona por un tiempo determinado.

Seguridad laboral: es el conjunto de técnicas para evitar los accidentes o lesiones en el trabajo.



Un camarero le trae la comida a sus clientes.



Una camarera apunta lo que el cliente pide.



Los camareros y camareras tienen muchos **riesgos** en su trabajo:

- Caída de los trabajadores y trabajadoras al mismo nivel del suelo.
- Caída de los trabajadores y trabajadoras desde cierta altura.
- Choque o golpe de los trabajadores y trabajadoras contra objetos y máquinas.
- Corte de los trabajadores y trabajadoras con máquinas, herramientas y utensilios.
- Los trabajadores y trabajadoras pueden quedarse atrapados con máquinas.
- Los trabajadores y trabajadoras pueden quemarse.
- Los trabajadores y trabajadoras pueden sufrir una descarga eléctrica.
- Los trabajadores y trabajadoras pueden tocar productos de limpieza muy fuertes que causan daños.
- Se pueden producir incendios y explosiones.
- Los trabajadores y trabajadoras pueden sufrir lesiones por cargas físicas.
- Los trabajadores y trabajadoras pueden tener carga mental y estrés por el ritmo de trabajo elevado.
- No tener bien acondicionado el ambiente físico del centro de trabajo.
- Los trabajadores y trabajadoras pueden sufrir **agresiones** de los clientes.

Riesgo: es la posibilidad de que se produzca un daño.

Agresión: es la acción que realiza una persona para causar daño a otra.



Un trabajador puede sufrir una caída cuando tiene prisa.



Una trabajadora puede quemarse cuando los platos están calientes.



Cientes agrediendo a un trabajador



¿Cómo podemos evitar estos riesgos?

- Para evitar las caídas de las personas:
 1. La zona de trabajo tiene que estar limpia y ordenada.
 2. Hay que limpiar los productos que se caen.
 3. Hay que tener cuidado con los escalones.
 4. Hay que tener cuidado de no tropezar con moquetas y alfombras.
 5. Debe haber buena luz para ver bien.
 6. No se debe correr.
 7. Se deben utilizar zapatos que no resbalen.

- Para evitar la caída de las personas desde cierta altura:
 1. Hay que tener cuidado al subir y bajar las escaleras.
 2. No se debe subir ni bajar escaleras corriendo.
 3. Cuando se suben o bajan escaleras se tiene que ver bien.
 4. Las escaleras tienen que estar limpias y sin **obstáculos**.
 5. No utilizar sillas ni taburetes para coger algo que esté en alto.
 6. Las escaleras manuales tienen que ser seguras.
 7. Hay que señalar cuando se está utilizando una escalera manual.
 8. No coger cargas pesadas arriba de una escalera manual.
 9. Tener luz suficiente.



Zona de trabajo sin obstáculos.



Zona de trabajo limpia y ordenada.

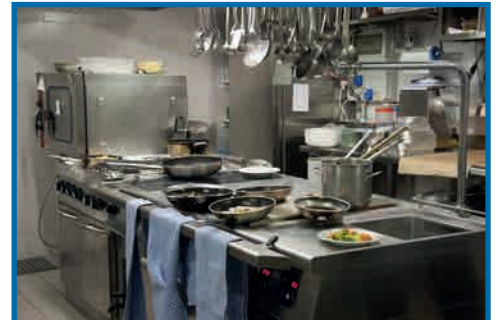
Obstáculo: es un objeto que impide pasar hacia un lugar.





- Para evitar que las personas se choquen o golpeen contra objetos y máquinas:

1. El sitio de trabajo tiene que estar organizado.
2. Los trabajadores y las trabajadoras tienen que tener espacio para trabajar.
3. No acumular objetos en las zonas de paso.
4. Dejar cerrado los cajones y las puertas.



Zona de trabajo desorganizada.

- Para evitar que las personas se corten con máquinas, herramientas y utensilios:

1. No recoger los cristales rotos con las manos.
2. Utilizar cuchillos que no se resbalen.
3. Mantener los cuchillos limpios y afilados.
4. Cortar en superficies que no se muevan y sean resistentes.
5. Cuando se terminan de utilizar los cuchillos hay que guardarlos. Hay que utilizar una funda o soporte que proteja la **hoja del cuchillo** completamente.



Un plato roto.

- Para evitar que las personas se queden atrapadas con las máquinas:

1. Los trabajadores y las trabajadoras tienen que saber utilizar las máquinas y mantenerlas limpias y en buen estado.
2. Hay que desconectar las máquinas de la corriente eléctrica cuando se vayan a limpiar o arreglar.
3. Utilizar las protecciones para trabajar.
4. Todas las máquinas tienen que tener el **marcado CE**.

Hoja del cuchillo: es la parte del cuchillo que sirve para cortar.



Guantes de protección térmica.

Marcado CE: es el certificado que asegura que la máquina cumple con los requisitos de seguridad.



- Para evitar que las personas se quemen:
 1. Hay que tener mucho cuidado con los aparatos que producen calor.
 2. Hay que utilizar guantes de **protección térmica** para utilizar aparatos calientes.
 3. Limpiar los **fogones**, cocinas y planchas cuando estén fríos.
 4. Alejar del fuego los **productos inflamables**. Por ejemplo: bolsas de plástico, papeles, etc.

- Para evitar que las personas se electrocuten:
 1. Las máquinas tienen que estar en perfecto estado.
 2. Antes de utilizar cualquier aparato hay que revisar los cables y las conexiones.
 3. No tirar del cable para desenchufar los aparatos.
 4. No tocar los aparatos eléctricos con las manos mojadas.
 5. En caso de **electrocución**, se tiene que desconectar el cable de la red.

Protección térmica: son los instrumentos que evitan los daños producidos por el calor. Por ejemplo: guantes, paños de cocina, etc.



Fogón: es el sitio de las cocinas para guisar, asar, cocer... Puede ser de gas, eléctrico, etc.

Productos inflamables: son aquellos que pueden salir ardiendo fácilmente.

Electrocución: es una descarga eléctrica que puede matar.



Fogón de una cocina limpio.



Máquina de cortar en perfecto estado.



- Para evitar que las personas toquen productos de limpieza que les causen daños:
 1. Hay que usar protección individual cuando se utilicen los productos de limpieza, como guantes o mascarillas.
 2. En el lugar donde se utilicen los productos de limpieza debe haber ventilación suficiente.
 3. No mezclar productos incompatibles. Por ejemplo, lejía y amoníaco pues producen vapores muy dañinos para el sistema respiratorio.
 4. Hay que seguir los pasos de la etiqueta y de los datos de seguridad del producto.
 5. Se deben sustituir los productos tóxicos por otros que causen menos daño.
 6. Mantener el producto en su recipiente original.
 7. Comprobar que los envases están en buen estado.
 8. Guardar los productos en lugares adecuados.
 9. No guardar con alimentos.
 10. Lavarse bien las manos y la cara después de usar los productos
- Para evitar los incendios y explosiones:
 1. Todas las instalaciones tienen que ser revisadas periódicamente por un profesional autorizado. Por ejemplo: instalaciones eléctricas, instalaciones de gas, instalaciones de aire comprimido, campanas de extracción, etc.
 2. Los productos de limpieza y los productos combustibles e **inflamables** tienen que colocarse en lugares apropiados y destinados para ello.
 3. Las instalaciones y utensilios tienen que estar limpias.
 4. Conocer qué se debe hacer según el **Plan de emergencia**.



Guantes y utensilios de limpieza.



Productos de limpieza.



Un electricista revisa las instalaciones eléctricas.

Productos inflamables: son aquellos que pueden salir ardiendo fácilmente.

Plan de emergencia: es la planificación y organización de las personas para reducir daños en una situación de emergencia.



- Para que las personas no sufran **lesiones** por cargas físicas:

1. No correr. Caminar despacio.
2. No llevar la bandeja muy cargada.
3. Colocar los platos y vasos en la bandeja de forma equilibrada para que no se caigan.
4. Coger la bandeja con las dos manos.
5. Llevar la bandeja lo más pegada al cuerpo posible.
6. Tener una postura adecuada. No doblar la espalda.
7. Usar un calzado cómodo y que sujete bien el pie.
8. Hacer actividades para mover los diferentes músculos.
9. Planificar bien los puestos de trabajo y los horarios.
10. Al estar mucho tiempo de pie se debe alternar el peso del cuerpo de un pie a otro.

- Para evitar que las personas tengan carga mental o estrés por el ritmo de trabajo elevado:

1. Saber en qué horario hay más trabajo para contar con más trabajadores y trabajadoras.
2. Organizar las tareas que se pueden tener preparadas previamente.
3. Poner los turnos de trabajo, teniendo en cuenta la rotación y los descansos adecuados.
4. Tener un estilo de vida saludable: dieta equilibrada, realizar ejercicio, dormir bien.
5. Decir cómo se van a comunicar los trabajadores y trabajadoras de los distintos turnos. Por ejemplo: con notas, con cuadrantes, con un tablón, etc.

Lesión: es un daño que se produce en alguna parte del cuerpo.



Cargas muy pesadas.



Bandeja con mucha carga y no equilibrada.



- Para que el ambiente físico del centro sea adecuado para realizar bien el trabajo, se debe:

1. Adaptar la luz para ver bien.
2. Tener un buen **sistema de climatización**.
3. Tener buena ventilación en el local.
4. Revisar que los **equipos de extracción** funcionen correctamente.
5. Usar ropa adecuada: ropa que **transpire** y no quede muy ajustada
6. Se recomienda que haya el menos ruido posible.

- Para que el contacto con los alimentos sea correcto:

1. **Envasar** y guardar correctamente los productos.
2. Utilizar recipientes adecuados para guardar los productos.
3. Tirar los **alimentos caducados**.
4. Formarse continuamente sobre la manipulación de alimentos.
5. Es obligatorio tener el carné de manipulador de alimentos.
6. Es muy importante la limpieza en los lugares donde se guarda la comida.
7. Es muy importante la higiene personal: antes de comenzar a trabajar, después de los descansos, antes de tocar cualquier alimento, después de ir al baño, etc.
8. Tapar las heridas.
9. No fumar.
10. No toser sobre los alimentos.

Sistema de climatización:

son los aparatos de aire acondicionado de frío y de calor.

Equipos de extracción: son los aparatos que eliminan el humo y el polvo del aire de un lugar. Por ejemplo, el humo de la cocina.



Transpirar: consiste en eliminar el líquido orgánico a través de nuestro cuerpo.

Envasar: es introducir los alimentos en un envase para guardarlos.

Alimentos caducados: son aquellos que no están en buen estado y no se deben consumir.





- Para evitar que las personas sufran **agresiones** de los clientes:
 1. Hay que ser educado ante las quejas o críticas de los clientes.
 2. Hay que ofrecer soluciones a los clientes.
 3. Ignorar las amenazas leves.
 4. No responder ante insultos o provocaciones.



Clientes agrediendo a un trabajador.

¿Qué equipos de protección oficial debemos utilizar?

1. Ropa de trabajo adecuada a la actividad que vamos a realizar y al lugar de trabajo.
2. Calzado cómodo y que no resbale.
3. Manoplas para no quemarnos al tocar un utensilio caliente.
4. Guantes apropiados para protegernos de los productos de limpieza.



Calzado cómodo.



Guantes de protección térmica.



Un trabajador es amable con su cliente.



Uniforme de camareros y camareras.

Este pictograma informa que el texto al que acompaña es de lectura fácil.

La información que se da en el texto es la misma que en el texto original, pero mediante frases cortas, expresiones sencillas e imágenes accesibles.

En el proceso de adaptación a lectura fácil participan personas con dificultades de comprensión lectora.

En muchos lugares de Europa ya se emplea este sistema.

Muchas personas, dicen que con la lectura fácil están mejor informadas.

La adaptación a Lectura Fácil de los textos hace que no se pueda utilizar en toda su extensión las normas de redacción en referencia al Género.



institutolecturafacil.org

Dirección:

Jorge-Martín Pérez García. Instituto Lectura Fácil

Manuel Gutiérrez Valdés. Instituto Lectura Fácil

Coordinación:

Inmaculada Llovet García. Instituto Lectura Fácil

Susana Pérez Sualis. Instituto Lectura Fácil

Validación técnica:

Inmaculada Llovet García. Instituto Lectura Fácil

Adaptación lectura fácil:

María García Llovet. Cuarto Sector S. Coop. And.

Validación Cognitiva:

Fernando Celestino Regalado. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

José Luis Lineros Chamorro. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

Laura Monge Rivero. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

Yolanda Rodríguez García. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

Consolación Rubio Romero. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

Edición y Maquetación:

Nerea Aragón Ariza. Ediciones Rodio, S. Coop. And.

Susana Pérez Sualis. Ediciones Rodio, S. Coop. And.

Inclusión Europe: <http://www.inclusion-europe.eu/>