

BEZPIECZNA PRACA w zakładach piekarniczych



Karta zawiera informacje nie tylko o tym jak bezpiecznie wykonywać pracę, lecz także jak dobrze zorganizować stanowisko pracy, by było bezpieczne, higieniczne i zgodne z zasadami ergonomii oraz by nie wpływało negatywnie na zdrowie pracownika. Organizacja stanowisk pracy i sposób wykonywania pracy w zawodzie piekarza w znacznym stopniu zależą od pracownika/osoby samozatrudnionej. Przy urządzeniu zakładu pracy niezbędna będzie natomiast współpraca między pracodawcą i pracownikiem.



Zagrożenia w zakładzie i ogólne wskazówki dotyczące ich kontroli

Ogólne wymagania dotyczące zakładu pracy

Piekarnia powinna spełniać wymagania techniczno-budowlane i inne określone dla zakładów pracy, w szczególności:

- powinna posiadać skuteczną wentylację ogólną i wyciągi miejscowe, umieszczone nad stanowiskami pracy obróbki termicznej (kuchenkami, piecami itp.). Miejsca pracy powinny być oświetlone światłem dziennym.

W wyjątkowych przypadkach możliwe jest uzyskanie zgody Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego na oświetlenie pomieszczeń wyłącznie światłem sztucznym;

- miejsca przechowywania i przygotowania wyrobów gotowych muszą spełniać wymagania określone w przepisach o bezpieczeństwie żywności. Zakład powinien posiadać wydzieloną szatnię i pomieszczenie higieniczno-sanitarne.

Obsługa maszyn i zapobieganie ryzyku

Obsługa maszyn, które ułatwiają i przyspieszają pracę piekarza takich jak mieszarki, dzielarki, zgniataraki, krajalnice do chleba, trzeparki do worków, rogalikarki, wiąże się z ryzykiem urazów powodowanych przez będące w ruchu elementy.



Aby zapobiegać ryzyku upewnij się, że:

- urządzenia oznaczone są znakiem CE lub dostosowane przez pracodawcę do minimalnych wymogów bezpieczeństwa;
- wiesz, jak bezpiecznie zachować się gdy nastąpi awaria urządzenia, ponieważ zostałeś przeszkolony przez pracodawcę. W przypadku obsługi pieca piekarskiego musisz posiadać kwalifikacje potwierdzone świadectwem. Nie dotyczy to pieców o małej mocy – poniżej 20 kW w przypadku urządzeń elektrycznych i 50 kW – urządzeń i instalacji cieplnych;
- urządzenia są właściwie posadowione i zamocowane, czy osłony zamocowano zgodnie z instrukcją, czy urządzenie jest kompletne. Osłony powinny być tak wykonane by uniemożliwić dostęp części ciała (na przykład rąk, palców) do ruchomych części urządzeń podczas ich pracy. Zachowaj szczególną ostrożność podczas czyszczenia i konserwacji po odłączeniu urządzenia od zasilania;

- otrzymałeś i stosujesz środki ochrony indywidualnej oraz właściwą odzież i obuwie robocze;
- zachowujesz szczególną ostrożność podczas czyszczenia i konserwacji urządzeń i dokonujesz tych czynności wyłącznie po odcięciu od źródła zasilania.

Jeżeli w Twojej przestrzeni pracy występują ostre krawędzie (na przykład naroża stołów, krawędzie blach) powinny zostać one osłonięte/stępione, a wystające elementy maszyn i urządzeń oznakowane barwami ostrzegawczymi. Nie stosuj uszkodzonych narzędzi ręcznych – pękniętych łopat piekarskich, noży z uszkodzonymi uchwytyami, itp. – powinny być one natychmiast wycofane z eksploatacji.

Bezpieczeństwo prac w wysokiej temperaturze i dużej wilgotności

Przy obsłudze pieców, smażeniu, procesach, w których wydzielane są pary, może dochodzić do poparzeń. Procesy obróbki termicznej powodować mogą, że w pomieszczeniach pracy jest gorąco i wilgotno.

Aby ograniczyć ryzyko niepożądanych zdarzeń i urazów:

- zachowuj szczególną ostrożność przy otwieraniu drzwi wsadowych pieca. Stosuj haki przy wytaczaniu trzonów pieców wyciągowych. Przy stosowaniu opalarek, wytwarzaniu pary do szwelowania, stosuj się ściśle do instrukcji obsługi wykorzystywanych urządzeń;



- gorące tłuszcze przenoś w naczyniach z solidnymi i wygodnymi uchwytami nieprzewodzącymi ciepła;
- stosuj odpowiednie rękawice ochronne – połączone z długim mankietem ochraniającym część przedramienia – i odzież ochronną przy kontakcie z przedmiotami, których temperatura może powodować oparzenia;
- uzupełniaj płyny podczas pracy, by uniknąć odwodnienia (pracodawca zobowiązany jest zapewnić napoje chłodzące w ilości zaspakajającej potrzeby pracowników);
- wentylacja lub klimatyzacja powinna być sprawna i efektywna, by ograniczyć wysoką temperaturę i wilgotność w pomieszczeniach pracy. Wentylacja powinna być poddawana okresowym (rocznym) przeglądom i utrzymywana w czystości, co zwiększy jej efektywność.

Zagrożenie zapyleniem, substancje chemiczne i ochrona skóry

Kontakt z mąką i ulepszaczami pieczywa może powodować uczulenia pracowników. Wysokie stężenie pyłów (organicznych, w szczególności pyłów mąki) podczas pracy może skutkować powstawaniem dolegliwości układu oddechowego/alergii, a także schorzeń autoimmunologicznych. Żrące preparaty do mycia i dezynfekcji mogą grozić poparzeniami, a także wywoływać reakcje alergiczne (najczęściej skóry dłoni i układu oddechowego). Zatrucia spowodowane zostać mogą przypadkowym kontaktem z preparatami stosowanymi do zwalczania owadów i gryzoni lub wydzielaniem się tlenku węgla podczas spalania paliwa stałego.

Aby ograniczyć ryzyko poparzenia, zatrucia i zakażenia drobnoustrojami:

- zwróć uwagę na ograniczanie zapylenia pyłami surowców stosowanych w zakładzie – występujących w szczególności przy dozowaniu, transporcie mąki w otwartych pojemnikach. Najlepszym rozwiązaniem w większych zakładach jest hermetyzacja procesów – dozowanie mąki z silosów. Przy zapyleniu przekraczającym dopuszczalne normy konieczne jest stosowanie środków ochrony układu oddechowego (indywidualnie dobrane półmaski);
- czytaj etykiety preparatów chemicznych. Zapoznaj się z kartami charakterystyk niebezpiecznych substancji i preparatów, które muszą być w posiadaniu pracodawcy. Zastąp silnie żrące środki myjące-dezynfekcyjne środkami bezpiecznymi dla ludzi. Stosuj automatyczne myjki do koszy, które eliminują kontakt z detergentami. W przypadku bezpośredniego stosowania preparatów, które działają drażniąco na skórę, oczy bądź drogi oddechowe – stosuj środki ochrony indywidualnej: okulary ochronne, rękawiczki, półmaski dopasowane do kształtu twarzy. Przechowuj środki chemiczne w wyraźnie oznakowanych opakowaniach;
- stosuj się ściśle do zaleceń producenta pestycydów umieszczonych na oryginalnych opakowaniach środków do zwalczania owadów i gryzoni. Stosuj nieszkodliwe dla ludzi metody zwalczania szkodników (pułapki mechaniczne, siatki okienne przeciw owadom, lepy, lampy insektobójcze);
- przypomnij pracodawcy o konieczności okresowych badań sanitarno-epidemiologicznych oraz okresowych badań lekarskich. Zgłoś przypadki wystąpienia reakcji alergicznej podczas pracy przełożonemu/lekarzowi medycyny pracy. Pamiętaj, że ignorowanie objawów alergii prowadzić może do nasilania się reakcji uczuleniowej organizmu do poziomu groźnego dla Twojego życia i zdrowia;



- używaj środków ochrony indywidualnej – rękawic, fartuchów, nakryć głowy, czystej odzieży i obuwia roboczego.

Zagrożenia związane z transportem ręcznym i z pracą w pozycji stojącej

Poślizgnięcia, potknięcia na śliskich, mokrych powierzchniach mogą skutkować poważnymi urazami kończyn i głowy. Upadek może nastąpić również na nierównych powierzchniach, słabo oświetlonych przejściach i pomieszczeniach, w związku z przedmiotami porzucanymi przy stanowisku pracy pozostawionymi na ciągach komunikacyjnych. Zagrożeniem mogą być również drabiny i podesty, wykorzystywane jako dostęp do umieszczonych wyżej miejsc przechowywania.

Aby przeciwdziałać dolegliwościom układu ruchu, a także zmniejszyć zmęczenie po pracy:

- dbaj o porządek wokół stanowiska pracy. Usuwać przedmioty, opakowania, urządzenia z ciągów komunikacyjnych. Dostawy nie mogą być tymczasowo przechowywane w przejściach i przy stanowiskach pracy;
- usuwaj pył i zabrudzenia z posadzki – szczególnie przy piecach, dzieżach oraz myjkach;
- używaj obuwia ochronnego, z antypoślizgową podeszwą o odpowiedniej przyczepności, wygodnego, dobrze dopasowanego do Twoich stóp, raczej na płaskiej, grubszej podeszwie;



- przy transporcie dużych pojemników stosuj urządzenia pomocnicze – ręczne wózki transportowe;
- ciężkie przedmioty i materiały powinny być przechowywane na półkach na wysokości w obszarze pomiędzy kolanami a barkami;
- jako środek dostępu do wyższych półek stosuj drabiny oznaczone znakiem bezpieczeństwa, wyposażone w antypoślizgowe stopki lub stabilne stopnie z antypoślizgową podstawą. Jeśli w zakładzie dostęp do wyżej położonych miejsc odbywa się za pomocą podestów powinny być one kompletne, zmontowane przez uprawnioną osobę zgodnie z instrukcją producenta (przy pracach prowadzonych powyżej 1 m od podłoża wyposażone we właściwe środki ochrony – balustradę z poręczą na wysokości 1,1 m, deską krawnikową i wypełnieniem między nimi);
- zwróć uwagę na dopuszczalną nośność regałów magazynowych (informacja o dopuszczalnym obciążeniu powinna być umieszczona na regałach) i upewnij się czy waga magazynowanych surowców i przedmiotów jej nie przekracza. Zapewnij stabilność produktów, by uniknąć ryzyka ich zsunęcia bądź przewrócenia;
- zwróć uwagę, by ewentualne ubytki w posadzce były wyrównywane, a różnice poziomów oznaczone kon-

trastowymi kolorami (czarno-żółtymi pasami). Powierzchnie śliskie, po których odbywa się komunikacja należy w miarę możliwości zabezpieczyć matami antypoślizgowymi;

- obsługa wózków jezdniowych i podnośników możliwa jest jedynie przez osoby posiadające odpowiednie uprawnienia.

Zarówno praca w pozycji stojącej, niewłaściwe dźwiganie ciężkich obiektów, jak i przyjmowanie wymuszonej pozycji ciała po dłuższym okresie aktywności zawodowej mogą powodować choroby układu mięśniowo-szkieletowego (w szczególności choroby zwyrodnieniowe kręgosłupa i obręczy barkowej), a także choroby krążenia. Najbardziej szkodliwe dla Twojego organizmu mogą być: długie stanie bez możliwości siedzenia, pochylanie i skręcanie tułowia, kucanie, klękanie, praca z rękoma uniesionymi powyżej linii głowy. Dlatego tak organizuj swoje stanowisko pracy, by w miarę możliwości unikać powyższych pozycji. Dobra organizacja stanowiska pracy, dbałość o dobór sprzętu pomocniczego, odpoczynek i ćwiczenia pozwolą na zmniejszenie codziennego zmęczenia i dolegliwości, jak również lepszą kondycję po latach aktywności zawodowej.

Aby przeciwdziałać dolegliwościom Twojego układu ruchu, a także zmniejszyć codzienne zmęczenie po pracy:

- unikaj samodzielnego ręcznego dźwigania ciężkich przedmiotów – stosuj urządzenia transportowe jak wózki (dzieże do ciasta wyposażone w koła), podnośniki, mniejsze pojemniki, zamawiaj opakowania produktów o mniejszej pojemności. Stosuj techniki bezpiecznego dźwigania;
- razem z pracodawcą omów swoje stanowisko pracy. Powinno być ono ergonomiczne, to znaczy dopasowane do Ciebie. Stoły i lamy powinny być dopasowane do Twojego wzrostu, zasięgu ramion i tak umieszczone by wygodnie, bez pochylania i skręcania, wykonywać czynności w pracy;
- regularnie korzystaj z przerw na odpoczynek, podczas których warto wykonać kilka prostych ćwiczeń fizycznych rozciągających i rozluźniających. Pomyśl o aktywności fizycznej po pracy, szczególnie takiej, która pomoże wzmocnić mięśnie grzbietu, brzucha i utrzymać w dobrym stanie Twój kręgosłup: dedykowane zajęcia z jogi, pływanie, aerobik. Porozmawiaj z pracodawcą o możliwości dofinansowania takich zajęć lub wykupienia kart abonamentowych;
- pomóż tworzyć w Twoim zakładzie pracy przyjazną, dobrą, serdeczną atmosferę – stres wpływa negatywnie na obciążenie mięśni, zwiększa ich napięcie, potęguje zmęczenie i dolegliwości związane z wykonywaną pracą.

Bezpieczeństwo elektryczne, pożarowe, wybuchowe

Niewłaściwie zabezpieczone urządzenia i instalacje elektryczne mogą być przyczyną poważnych wypadków związanych z porażeniem prądem elektrycznym lub zaproszeniem ognia. Źródłem pożaru może być również zapłon podgrzewanych tłuszczów lub pyłów mąki. W Twoim zakładzie mogą występować strefy zagrożenia wybuchem w związku z występowaniem pyłów mąki i innych pyłów spożywczych. Eksploatowane mogą być urządzenia, w których znajdują się sprężone ciecze lub gazy (urządzenia ciśnieniowe podlegające dozorowi technicznemu).



Aby uniknąć urazów:

- zwróć uwagę, czy instalacja elektryczna w zakładzie, przewody zasilające elektronarzędzi i przedłużacze mają nieuszkodzoną izolację, czy gniazda elektryczne spełniają wymogi ochrony przeciwporażeniowej (nieuszkodzone, szczelne gniazdko) i zamocowane są solidnie w ścianach lub blatach. Unikaj prowizorycznych podłączeń i instalacji. Sprawdź, czy prowadzone są okresowe kontrole skuteczności ochrony przeciwporażeniowej. Sprawdź, czy przeglądy, naprawy i podłączenia urządzeń i instalacji elektrycznej wykonywane są przez elektryka z odpowiednimi uprawnieniami;
- zwróć uwagę, czy zakład wyposażony jest w niezbędny sprzęt do gaszenia pożaru, dostosowany do charakteru pomieszczeń, chemicznych właściwości substancji znajdujących się w zakładzie, gaszenia palących się olejów, tłuszczów, gaszenia pożarów instalacji elektrycznej. Sprawdź, czy wyznaczona jest droga ewakuacyjna, a przejścia nie są zastawione i możliwe jest bezpieczne wydostanie się z pomieszczenia w razie pożaru;

- zorientuj się, czy piece, urządzenia, w których znajdują się ciecze i gazy pod ciśnieniem i inne urządzenia podlegające dozorowi technicznemu mają decyzję Urzędu Dozoru Technicznego o dopuszczeniu ich do eksploatacji;
- dowiedz się, czy przeprowadzono kwalifikację stref zakładu pod względem zagrożenia wybuchem – jakie masz obowiązki wynikające z protokołu opracowanego przez pracodawcę, stwierdzającego istnienie takiego zagrożenia (ewentualne strefy zagrożenia wybuchem powinny być odpowiednio oznakowane a oprawy oświetleniowe i urządzenia eksploatowane w nich muszą spełniać szczególne wymagania bezpieczeństwa);
- zbadaj, czy przeprowadzane są okresowe kontrole sprawności urządzeń stosowanych w Twoim zakładzie, szczególnie: przewodów kominowych i wentylacyjnych, szczelności instalacji gazowej (ewentualnie rurociągów do transportu innego paliwa), sprawności aparatury kontrolno-pomiarowej (na przykład czujki czadu, dymu) i urządzeń zabezpieczających (na przykład przed przypadkowym lub awaryjnym zatrzymaniem, uruchomieniem urządzeń).

Inne zagrożenia w Twoim zakładzie pracy

Ważne dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa, a także bezpieczeństwa i zdrowia Twoich współpracowników i klientów będzie:

- zapewnienie odpowiedniego oświetlenia – oświetlenia ogólnego i oświetlenia stanowisk pracy – tam, gdzie wykonujesz czynności precyzyjne powinno wynosić przynajmniej 500 luxów (tak, by bez wysiłku dostrzec można było wszystkie szczegóły) i wiernie oddawać naturalne kolory. Oprawy źródeł światła nie mogą powodować odblasków i oślnień. W przypadku zmniejszenia natężenia oświetlenia bądź innych uszkodzeń (zakurzone oprawy oświetleniowe i za-

rowki, przepalone żarówki, migające światło) zgłoś to swojemu pracodawcy;

- zwróć uwagę na poziom hałasu w zakładzie pracy. Jeśli jest zbyt wysoki bądź uciążliwy (nie możesz swobodnie usłyszeć tego co mówi współpracownik znajdujący się 1 m od Ciebie), być może konieczne będzie zastosowanie urządzeń o mniejszej emisji hałasu, zastosowanie na ścianach/suficie materiałów pochłaniających dźwięki, zastosowanie ekranów akustycznych pomiędzy głośnymi stanowiskami pracy lub odsunięcie ich od siebie. W przypadku braku możliwości eliminacji wysokiego poziomu hałasu, pracodawca powinien wyposażyć Cię w ochronniki słuchu (koreczki do uszu, słuchawki);
- zwróć uwagę, czy w zakładzie zapewniono sprawnie funkcjonujący system pierwszej pomocy w razie wypadku: czy zapewniono środki do udzielania pierw-

szej pomocy w postaci odpowiednio wyposażonej apteczki oraz czy jest wyznaczona osoba do udzielenia pierwszej pomocy, która jest odpowiednio przeszkolona;

- pamiętaj o ograniczeniach, w szczególności dotyczących czasu pracy, prac wzbronionych kobietom w ciąży, matkom karmiącym, młodocianym;
- pamiętaj o unikaniu pośpiechu i właściwej organizacji pracy (jasnym podziale obowiązków między pracowników) w celu ograniczenia stresu wynikającego z tempa pracy, wykonywania pracy w porze nocnej, kontaktu z klientami.

Więcej informacji o zagrożeniach w Twoim zakładzie pracy znajdziesz w ocenie ryzyka zawodowego, którą pracodawca zobowiązany jest wykonać, również przy udziale pracowników.

Osoby młodociane i z krótkim stażem pracy w piekarniach – wymagana szczególna uwaga

Zatrudnianie osób młodocianych w piekarni (w wieku 15-18 lat) wiąże się ze szczególną ochroną takich pracowników określoną w Kodeksie pracy i rozporządzeniach. **Jednocześnie wszystkie osoby młode, choć pełnoletnie, ale bez doświadczenia w pracy w piekarni wymagają starannego przygotowania do pracy – rzetelnego szkolenia wstępnego przed podjęciem obowiązków, podczas którego zapoznane zostaną z zagrożeniami występującymi w miejscu pra-**

cy i środkami profilaktycznymi, których stosowanie pozwoli na skuteczną kontrolę ryzyka występującego przy wykonywanych pracach. Dobrą praktyką jest przydzielenie młodej osobie opiekuna – doświadczonej i rozważnej osoby, która wprowadzi młodego pracownika do pracy i rozłoży nad nim opiekę w pierwszych tygodniach i miesiącach pracy. Pamiętajmy, że osoby młode, bez doświadczenia są często ofiarami poważnych wypadków przy pracy.

Obowiązujące regulacje prawne

- Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. - Kodeks pracy (Dz. U. z 2019 r. poz. 1040 ze zm.).
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. z 2003 r. Nr 169, poz. 1650 ze zmianami oraz z 2011 r. Nr 173, poz. 1034).
- Ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2019 r. poz. 1252).
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 3 kwietnia 2017 r. w sprawie wykazu prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią (Dz. U. poz. 796).
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 24 sierpnia 2004 r. w sprawie wykazu prac wzbronionych młodocianym i warunków ich zatrudniania przy niektórych z tych prac (Dz. U. z 2016 r. poz. 1509).
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 14 marca 2000 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym (Dz. U. z 2018 r. poz. 1139).
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 30 grudnia 2004 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy związanej z występowaniem w miejscu pracy czynników chemicznych (Dz. U. z 2016 r. poz. 1488).
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 22 kwietnia 2005 r. w sprawie szkodliwych czynników biologicznych dla zdrowia w środowisku pracy oraz ochrony zdrowia pracowników zawodowo narażonych na te czynniki (Dz. U. Nr 81, poz. 716 ze zmianami z 2008 r. Nr 48 poz. 288).
- Rozporządzenie Ministra Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 28 kwietnia 2003 r. w sprawie szczegółowych zasad stwierdzania posiadania kwalifikacji przez osoby zajmujące się eksploatacją urządzeń, instalacji i sieci (Dz. U. z 2005 r. Nr 141, poz. 1189).