



BEZPIECZNA PRACA

w restauracjach i innych placówkach gastronomicznych



Karta zawiera informacje nie tylko o tym, jak bezpiecznie wykonywać pracę, ale również, jak dobrze zorganizować stanowisko pracy, by było bezpieczne, higieniczne i zgodne z zasadami ergonomii, by nie wpływało negatywnie na zdrowie pracownika. Organizacja stanowiska pracy i sposób jej wykonywania w zawodzie kucharza, kelnera czy pracownika małej gastronomii w znacznym stopniu zależy 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

Zakład gastronomiczny powinien spełniać wymagania techniczno-budowlane i inne określone dla zakładów pracy, w szczególności:

- powinien posiadać skuteczną wentylację ogólną i wyciągi miejscowe, umieszczone nad stanowiskami pracy obróbki termicznej (z kuchenkami, piekarnikami, frytkownicami, itp.). Miejsca pracy powinny być oświetlone światłem dziennym (w wyjątkowych przypadkach moż-

liwe jest uzyskanie zgody wojewódzkiego inspektora sanitarnego na oświetlenie pomieszczeń wyłącznie światłem sztucznym);

- miejsca przechowywania i przygotowania potraw muszą spełniać wymagania określone w przepisach o bezpieczeństwie żywności. Zakład powinien posiadać wydzieloną szatnię i pomieszczenie higieniczno-sanitarne. Stosuj się do aktualnie obowiązujących ograniczeń, nakazów i zakazów związanych z przeciwdziałaniem rozprzestrzeniania się wirusa SARS-CoV-2 i jego mutacji.

Potknięcia, poślizgnięcia, upadki, urazy spowodowane spadającymi i przemieszczającymi się przedmiotami – jak im zapobiegać

Poślizgnięcia, potknięcia na śliskich, mokrych powierzchniach często skutkują poważnymi urazami kończyn i głowy. Upadek może nastąpić również na nierównych powierzchniach, w słabo oświetlonych przejściach i pomieszczeniach. Porzucane przedmioty przy stanowisku pracy lub pozostawione w ciągach komunikacyjnych mogą być także przyczyną upadku. Zagrożenie stanowią drabiny i podesty ułatwiające dostęp do umieszczonych wyżej miejsc przechowywania surowców, materiałów, środków transportu, a także przedmioty, które mogą spadać z miejsc ich przechowywania (regałów magazynowych), toczące się po płaskiej powierzchni (beczki, puszki).

Aby zapobiec urazom:

- 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). Od razu ścierać i usuwać z posadzki kałuże wody, resztki pożywienia i tłuste plamy. Pojemniki z płynami ustawiać na tacach z rantem, który zapobiegnie wylaniu bądź wyciekom na blaty robocze, jak również na powierzchnię podłogi;
- używaj obuwia ochronnego, z płaską i grubszą podeszwą o odpowiedniej przyczepności, dopasowanego do Twoich stóp;
- podczas transportu dużych pojemników, beczek, konwi stosuj urządzenia pomocnicze – ręczne wózki transportowe, opakowania zbiorcze;
- ciężkie przedmioty i materiały powinny być przechowywane na półkach, na wysokości w obszarze pomiędzy kolanami a barkami;
- jeśli jest taka potrzeba, jako środek dostępu do wyższych półek stosuj atestowane drabiny, wyposażone w antypoślizgowe stopki lub stabilne stopnie z anty-



- poślizgową podstawą. Jeśli w zakładzie dostęp do wyżej położonych miejsc umożliwiony jest 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 krawężnikową 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 zsunięcia bądź przewrócenia;
 - zwróć uwagę na to, by tam, gdzie wystąpiły ubytki w posadzce, zostały one wyrównywane, a różnice poziomów oznaczone były kontrastowymi kolorami (czarno-żółtymi pasami). Powierzchnie śliskie, po których odbywa się komunikacja, w miarę możliwości należy zabezpieczyć matami antypoślizgowymi.

Wysokie i niskie temperatury, zagrożenie pożarem oraz porażeniem prądem

W kuchniach i innych miejscach przygotowywania posiłków pracownicy mają kontakt z gorącymi płynami, parą wodną, gorącymi powierzchniami i przedmiotami, co często skutkuje poparzeniami. W czasie podgrzewania tłuszczów może dochodzić do ich łatwego zapłonu – obsługa kuchni powinna być przygotowana na konieczność gaszenia tego rodzaju pożarów. Również niewłaściwie zabezpieczone urządzenia i instalacje elektryczne mogą być przyczyną poważnych wypadków związanych z porażeniem prądem elektrycznym lub zaprószeniem ognia. Procesy obróbki termicznej mogą sprawić, że w pomieszczeniach pracy będzie gorąco i wilgotno.

Wykonywanie czynności na terenie chłodni czy mroźni powoduje natomiast wychłodzenie organizmu.

Aby ograniczyć ryzyko niepożądanych zdarzeń i urazów:

- stałe miejsce pracy powinno być tak zaprojektowane, by zapewnić odpowiednie rozstawienie sprzętu kuchennego – min. 160 cm między trzonem kuchennym a stołem roboczym, min. 200 cm między trzonem kuchennym a kołtami warzelnymi i innymi urządzeniami grzejnymi. Wokół płyt grzejnych trzonów kuchennych powinny być zainstalowane obręcze ochronne;
- nie napełniaj naczyń z gorącymi płynami powyżej 4/5 wysokości przy gotowaniu i ich przenoszeniu. Nigdy nie używaj patelni elektrycznych bez pokryw. Upewnij się, że uchwyty naczyń do przenoszenia gorących płynów i potraw są solidnie zamocowane;
- stosuj odpowiednie rękawice ochronne przy kontakcie z przedmiotami i sprzętem, których temperatura powierzchni może powodować oparzenia. Stosuj izolację termiczną gorących powierzchni;
- wentylacja lub klimatyzacja powinna być sprawna i efektywna, ograniczająca wysoką temperaturę i wilgotność w pomieszczeniach pracy. Wentylację należy poddawać okresowym (rocznym) przeglądom i utrzymywać w czystości, co zwiększy jej efektywność;
- zwróć uwagę, czy instalacja elektryczna w zakładzie, przewody elektryczne elektronarzędzi, przedłużacze mają nieuszkodzoną izolację, czy gniazda elektryczne spełniają wymogi ochrony przeciwporażeniowej (nieuszkodzone, szczelne gniazda), zamocowane są solidnie w ścianach/blatach. Unikaj prowizorycznych podłączeń i instalacji. Sprawdź, czy prowadzone są okresowe kontrole skuteczności ochrony przeciwporażeniowej. Czy przeglądy, naprawy i podłączenia urządzeń i instalacji elektrycznej wykonywane są przez elektryka z odpowiednimi uprawnieniami;
- upewnij się, czy przewody elektryczne zabezpieczone są przed uszkodzeniami mechanicznymi – szczególnie w tymczasowym miejscu pracy (np. catering). Powinny one być podwieszane, prowadzone w osłonach – korytkach, rurach;
- 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. Czy wyznaczona jest droga ewakuacyjna, a przejścia nie są zastawione i możliwe jest bezpieczne wydostanie się z pomieszczenia w razie pożaru;

- pamiętaj o zakładaniu ciepłej odzieży (kurtki, polary bezrękawniki) podczas wykonywania prac w chłodniach lub mroźniach.

Zagrożenia biologiczne, chemiczne i ochrona skóry

Stosowanie żrących preparatów do mycia i dezynfekcji może skutkować poparzeniami, a także wywoływać reakcje alergiczne (najczęściej skóry dłoni i układu oddechowego). Przypadkowy kontakt z preparatami stosowanymi do zwalczania owadów i gryzoni, wyciek czynnika chłodniczego – amoniaku lub wydzielanie się tlenu węgla podczas spalania paliwa stałego grozi zatruciem. Ponadto w kontakcie z żywnością możliwe jest zatrucie pasożytami, chorobami odzwierzęcymi, bakteriami salmonelli (w przypadku braku odpowiedniego reżimu sanitarnego zagrożeni zakażeniem są również klienci zakładu).

Aby ograniczyć ryzyko poparzenia, zatrucia i zakażenia drobnoustrojami:

- czytaj etykiety preparatów chemicznych stosowanych w Twoim zakładzie. Zapoznaj się z kartami charakterystyk niebezpiecznych substancji i preparatów, które muszą być w posiadaniu pracodawcy. Zastąp silnie żrące środki myjąco-dezynfekujące środkami bezpiecznymi dla ludzi. Zadbaj o to, by preparaty znajdowały się w oznaczonych pojemnikach i były przechowywane zgodnie ze wskazówkami producenta (poza dostępem osób niepowołanych). Dowiedz się więcej o możliwym negatywnym działaniu stosowanych w zakładzie preparatów podczas szkoleń bhp zapewnianych przez pracodawcę;
- w przypadku stosowania preparatów, które działają drażniąco na skórę, oczy bądź drogi oddechowe – stosuj środki ochrony indywidualnej: okulary ochronne, rękawiczki, półmaski dopasowane do kształtu twarzy;
- zwróć uwagę, czy jest zapewniona kontrola instalacji gazowej propan-butan, a także niekontrolowanego wycieku amoniaku z instalacji chłodniczej (okresowe przeglądy, czujniki gazu, jasne procedury w zakładzie na wypadek stwierdzenia nieszczelności instalacji);
- 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, lupy, lampy insektobójcze);
- okresowo zwracaj uwagę na działanie wentylacji – czy jest sprawna, czy przewody wentylacyjne są sprawdzane i czyszczone;



- przypomnij pracodawcy o konieczności okresowych badań sanitarno-epidemiologicznych;
- poznaj i stosuj zasady reżimu sanitarnego HACCP (Analiza zagrożeń i krytyczne punkty kontroli), który funkcjonuje w Twoim zakładzie. Systematycznie myj i dezynfekuj ręce. Regularnie usuwaj odpady spożywcze – dezynfekuj miejsca ich składowania. Dbaj o ścisłą higienę pomieszczeń kuchni, konsumpcji i higieniczno-sanitarnych, a także otoczenia zakładu. Zwróć uwagę, by nigdy nie używano mięsa (szczególnie dziczyzny) z niepewnego źródła – bez badań weterynaryjnych, a także by nie dopuszczano pracowników ze skaleczeniami/poparzeniami dłoni do rozbioru i przeróbki mięsa. Pamiętaj, że praca z surowym mięsem, jajami może być przyczyną różnych niebezpiecznych chorób np.: zakażenia salmonellą, pałeczką duru brzuszego, gronkowcem złocistym, laseczką jadu kiełbasianego lub może powodować trudności w gojeniu się ran;
- zmywaj naczynia w sposób uniemożliwiający stykanie się naczyń brudnych z przygotowywanymi potrawami;
- używaj środków ochrony indywidualnej: rękawic, fartuchów, nakryć głowy, czystej odzieży i obuwia roboczego;
- zaszczep się przeciwko wirusowi SARS-CoV-2 oraz jego mutacjom. Porozmawiaj z pracodawcą o możliwości szczepień przeciw grypie (powtarzane okresowo, obejmują najbardziej rozpowszechnione w danym sezonie szczepy wirusa grypy).

Ochrona przed zranieniem ostrymi przedmiotami

Zagrożenie stanowią ostre narzędzia ręczne stosowane do rozdrabniania i krojenia produktów, a także ruchome części maszyn i urządzeń: maszyny do rozdrabniania mięsa („wilk”, „kuter”), krajalnice do chleba, wędliny, obieraczki, szatkownice do warzyw. Co roku dochodzi do wielu wypadków skutkujących amputacją lub zmiżdżeniem palców albo części palców u osób obsługujących urządzenia mechaniczne.

Aby zapobiec urazom:

- narzędzia ręczne stosuj wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem. Używaj narzędzi, które są dobrze dobrane do wyko-



nywanych czynności, posiadają wygodny uchwyt, z ochroną przed ześlizgiwaniem się dłoni na ostrze. Upewnij się, że ostrza osadzone są prawidłowo na rękojeściach. Utrzymuj narzędzia w czystości. Przechowuj narzędzia ręczne w porządku, w wyznaczonych dla nich miejscach;

- stanowiska osób, które pracują ostrymi narzędziami ręcznymi, powinny być rozmieszczone tak, by między ich barkami zachować odległość co najmniej 1 m;
- upewnij się, czy urządzenie do mechanicznego cięcia i rozdrabniania jest właściwie posadowione i zamocowane, czy osłony zamocowano zgodnie z instrukcją (jeśli występują), czy urządzenie jest kompletne. Stosuj przyrządy pomocnicze chroniące dłonie przed urazami: popychacze, dociskacze. Zachowaj szczególną ostrożność podczas czyszczenia i konserwacji po odłączeniu urządzenia od zasilania;
- stosuj środki ochrony indywidualnej, kiedy jest to potrzebne – odpowiednie rękawice, które zabezpieczą Twoje dłonie przed zranieniem, okulary ochronne. Stosuj odzież i antypoślizgowe obuwie robocze;
- urządzenia, z których korzystasz, muszą być oznaczone znakiem CE lub w przypadku starszych urządzeń dostosowane do wymagań określonych obowiązującymi przepisami.

Zagrożenia związane z transportem ręcznym i pracą w pozycji stojącej

Zarówno praca w pozycji stojącej, niewłaściwe dźwiganie ciężkich przedmiotów, 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, w dłuższym okresie, mogą być: długie stanie bez możliwości siedzenia, pochylanie i skręcanie tułowia, kucanie, klęknięcie, praca z rękoma uniesionymi powyżej linii głowy. Dlatego tak organizuj swoje stanowisko pracy, by w miarę możliwości unikać takich pozycji. Dobra organizacja stanowiska pracy, dbałość o dobór sprzętu pomocniczego, odpoczynek i ćwiczenia pozwolą na zmniejszenie codziennego zmęczenia i dolegliwości, jak również wpłyną na 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 raczej urządzenia transportowe takie jak wózki, podnośniki; dźwigaj zespołowo, stosuj 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, zlewy, lady powinny być dopasowane do Twojego wzrostu, zasięgu Twoich ramion i tak umieszczone, by wygodnie, bez pochylania i skręcania wykonywać czynności w pracy. Rozmieść niezbędne narzędzia i wypo-



sażenie tak, by były pod ręką. Stosuj wygodne wózek;ki;

- porozmawiaj z pracodawcą o zastosowaniu antyzmęczeniowych ergomat przemysłowych, które zmniejszają obciążenie kręgosłupa, mięśni i stawów kończyn dolnych, poprawiają krążenie krwi w nogach, znacznie eliminując uczucie zmęczenia i dyskomfortu;
- korzystaj z narzędzi dostosowanych do wymogów długiego i częstego używania, posiadających ergonomiczne uchwyty i kształty. Narzędzia nie powinny wywoływać dyskomfortu stosowania – uciążliwości i bólu palców (zwłaszcza kciuka), nadgarstków;
- narzędzia do cięcia powinny być zawsze ostre, co zapobiega używaniu nadmiernej siły przy ich użytkowaniu;
- 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: zalecane są zajęcia z jogi na kręgosłup, pływanie, aerobik (porozmawiaj z pracodawcą o możliwości dofinansowania takich zajęć lub wykupienia kart abonamentowych);
- przy wykonywaniu pracy wymagającej stale pozycji stojącej lub chodzenia pracodawca powinien zapewnić pracownikom możliwość odpoczynku w pobliżu miejsca pracy w pozycji siedzącej;
- pomóż stworzyć w Twoim zakładzie pracy przyjazną, dobrą, serdeczną atmosferę – stres wpływa negatywnie na obciążenie Twoich mięśni, zwiększa ich napięcie, potęguje zmęczenie i dolegliwości związane z wykonywaną pracą.

Inne zagrożenia w Twoim zakładzie pracy

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

- zapewnienie, aby wszystkie eksploatowane urządzenia, które zawierają ciecze lub gazy pod ciśnieniem różnym

od atmosferycznego, miały ważną decyzję UDT zezwalającą na ich eksploatację;

- zapewnienie odpowiedniego oświetlenia – ogólnego i stanowisk pracy – tam, gdzie wykonujesz czynności precyzyjne powinno wynosić przynajmniej 500 luxów (tak, by bez wysiłku można było dostrzec wszystkie szczegóły) i wiernie oddawać naturalne kolory. Oprawy źródeł światła nie mogą powodować odbłasków i olśnień. W przypadku zmniejszenia natężenia oświetlenia bądź innych uszkodzeń (zakurzony oprawy oświetleniowe i żarówki, przepalone żarówki, migające światło) zgłoś to swojemu pracodawcy;
- zwrócenie uwagi na poziom hałasu w zakładzie pracy. Jeśli jest zbyt wysoki (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 (zatkanie do uszu, słuchawki);
- zwrócenie uwagi na to, czy w zakładzie zapewniono sprawnie funkcjonujący system pierwszej pomocy w razie wypadku: czy zapewniono środki do udzielania pierwszej pomocy w postaci odpowiednio wyposażonej apteczki, czy jest wyznaczona osoba do udzielenia pierwszej pomocy, która jest odpowiednio przeszkolona;
- pamiętanie o ograniczeniach, w szczególności dotyczących czasu pracy, prac wzbronionych kobietom w ciąży, matkom karmiącym, młodocianym;
- pamiętanie o zachowaniu spokoju i właściwej organizacji pracy w celu ograniczenia bądź wyeliminowania stresu wynikającego z szybkości i jakości przygotowania bądź podawania potraw.





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

Osoby młode i z krótkim stażem w gastronomii – wymagana szczególna uwaga

Zatrudnianie osób młodocianych w gastronomii (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 gastronomii wymagają starannego przygotowania do pracy – rzetelnego szkolenia wstępnego przed podjęciem obowiązków, podczas którego zapoznane zostaną z zagrożeniami występującymi w miejscu pracy i środkami profilaktycznymi, których stosowanie pozwoli na skuteczną kontrolę ryzyka występującego przy wykonywanych pracach.** Dobrą praktyką jest przydzielenie osobie młodej opiekuna – doświadczonej i rozważnej osoby, która wprowadzi młodego pracownika do pracy i roztoczy nad nią opiekę w pierwszych tygodniach i miesiącach. Pamiętajmy, że osoby młode, bez doświadczenia często są ofiarami poważnych wypadków przy pracy.

Obowiązujące regulacje prawne

**Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy
(tekst jedn. Dz. U. z 2020 r. poz. 1320 ze zmianami oraz z 2021 r. poz. 1162).**

- 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).
- Ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2020 r. poz. 2021).
- 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 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, Dz. U. z 2020 r. poz. 2234).
- 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).



www.prawawpracy.pl

Autor dziękuje za możliwość wykonania zdjęć:

Oto! Sushi!,
Pizza Hut,
OS PIP