



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 możliwe 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.

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. Porozrzucone 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 ścieraj i usuwaj z posadzki kałuże wody, resztki pożywienia i tłuste plamy. Pojemniki z płynami ustawiaj na tacach z rantem, który zapobiegnie wylaniu bądź wyciekom na blaty robocze, jak również na powierzchnię podłogi;
- używaj obuwia ochronnego, z podeszwą o odpowiedniej przyczepności, wygodnego, dopasowanego do Twoich stóp, raczej na płaskiej, grubszej podeszwie;
- 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 antypoślizgową 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 i 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 zaproszeniem 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 kotłami 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 wil-

gotność 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 gniazdko), 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, półmasksi 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 nieuszczelności 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, lepy, 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.

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 zmiążdżeniem 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 wykonywanych 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, klękanie, 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 wyposażenie tak, by były pod ręką. Stosuj wygodne wózekzki;



- porozmawiaj z pracodawcą o zastosowaniu antyzmęczeniowych ergomat przemysłowych, które zmniejszą 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 utrzyma 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 abonentowych);
- przy wykonywaniu pracy wymagającej stale pozycji stojącej lub chodzenia pracodawca powinien zapewnić pracownikom możliwość odpoczynku w pobliżu miejsca pracy w pozycji siedzącej;
- pomóż tworzyć 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 i 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 (zakurzone oprawy oświetleniowe i żarówki, przepalony żarówka, 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 (zatyczki 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 pra-**

cy 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 (Dz. U. z 2018 r. poz. 917 ze zmianami).
- 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 2018 r. poz. 1541 ze zmianami).
- 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 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 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).