



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ



ИЗПЪЛНИТЕЛНА АГЕНЦИЯ
„ГЛАВНА ИНСПЕКЦИЯ ПО ТРУДА“



ЕВРОПЕЙСКИ СОЦИАЛЕН ФОНД

ПРОЕКТ BG051PO001-2.3.01

“ПРЕВЕНЦИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ И ЗДРАВЕ ПРИ РАБОТА” РАБОТА, СИГУРНОСТ, ЖИВОТ

Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на Оперативна програма
“Развитие на човешките ресурси”, съфинансирана от Европейски социален фонд
на Европейския съюз

**КОДЕКСИ НА „ДОБРИ ПРАКТИКИ“; ТЕХНИЧЕСКИ ПРАВИЛА, РЪКОВОДСТВО
С ПРАКТИЧЕСКИ ПРАВИЛА И РЪКОВОДНИ ПРИНЦИПИ ПО БЕЗОПАСНОСТ И
ЗДРАВЕ ПРИ РАБОТА**

ХОТЕЛИЕРСТВО И РЕСТОРАНТЪОРСТВО

Инвестира във вашето бъдеще!



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ



ИЗПЪЛНИТЕЛНА АГЕНЦИЯ
„ГЛАВНА ИНСПЕКЦИЯ ПО ТРУДА“



ЕВРОПЕЙСКИ СОЦИАЛЕН ФОНД

ПРОЕКТ BG051PO001-2.3.01

“ПРЕВЕНЦИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ И ЗДРАВЕ ПРИ РАБОТА” РАБОТА, СИГУРНОСТ, ЖИВОТ

Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на Оперативна програма
“Развитие на човешките ресурси”, съфинансирана от Европейски социален фонд
на Европейския съюз

**КОДЕКСИ НА „ДОБРИ ПРАКТИКИ“; ТЕХНИЧЕСКИ ПРАВИЛА, РЪКОВОДСТВО
С ПРАКТИЧЕСКИ ПРАВИЛА И РЪКОВОДНИ ПРИНЦИПИ ПО БЕЗОПАСНОСТ И
ЗДРАВЕ ПРИ РАБОТА**

ХОТЕЛИЕРСТВО И РЕСТОРАНТЪОРСТВО

ПОДГОТВИЛИ ЗА ИЗДАВАНЕ:

Ръководител на екипа: Кирил Стефанов Тюлев

Експерт по безопасност и здраве при работа: Деяна Атанасова Илиева

Лекар със специалност „Трудова медицина“: София Евстатиева Георгиева

Редактор: Гергана Василева Михайлова

Координатор: Мирослав Живков Славов

Помощен екип: Бултекс 99 ЕООД

Инвестира във вашето бъдеще!

ОБЩИ ПОЛОЖЕНИЯ

Секторът на хотелиерството и ресторантьорството е един от най-динамично разрастващите се в Европа. През 2004 г. в него са били заети повече от 7,8 милиона души (Евростат, 2005), а секторът е генерирал оборот от над 338 милиарда евро (Eurofound, 2005). Той включва главно ресторанти и барове, които са отговорни за три четвърти от работните места. Други работодатели в сектора са къмпингите, младежките туристически спални и столовете. По-голямата част от предприятията в сектора са малки, с персонал под 10 души. Малко повече от половината от заетите са жени. (Eurofound 2005: „Хотели и кетъринг - политики, проблеми и бъдеще“).

Секторът се счита за добра отправна точка за начало на работа, но работещите напускат след няколко години поради неблагоприятни условия на труд. Въпреки това, през последните години в сектора се наблюдава увеличаване на заетостта сред по-възрастните работещи на непълно работно време, които са се увеличили значително от 2000 г. до 2004 г., докато броят на 15-34 годишните в сектора остава почти непроменен (EU-OSHA «Protecting workers in hotels, restaurants and catering”, 2008).

С демографските промени в Европа и увеличаване на безработицата може да се очаква по-нататъшно увеличение на възрастните служители в сектора, тъй като се предлага възможност за намиране на работа без да има необходимост от някаква квалификация.

Бързото нарастване на броя на работещите жени в сектора може да са свърже с факта, че жените, работещи на

непълнен работен ден, са по-висок дял в сравнение с мъжете (73% в сравнение с 27%). Секторът се влияе в значителна степен и от туризма, което определя и характера на заетостта в по-голямата част от сектора като сезонен.

Посочените характеристики на сектора „Хотелиерство и ресторантьорство“ изправят работодателите пред предизвикателства като застаряването на работната ръка в Европа, високо текучество на персонала, недостига на умения сред персонала, липсата на обучение и нарастващото търсене на гъвкавост и многообхватни умения. Също така, глобалните мега-тенденции, като например повишаване на информираността за здравословен начин на работа, индивидуализация в изискванията на клиентите, екологични проблеми и навлизането на информационните технологии поставят пред сектора нови изисквания, което прави осигуряването на здравословни и безопасни условия на труд още по-актуално от всякога.

Подобряването на условията на труд, професионалния и здравен статус на работещите в сектор „Хотелиерство и ресторантьорство“ може да бъде постигнато чрез въвеждане и поддържане на съвременни и ефективни подходи и практики за управление и осигуряване на безопасност и здраве при работа. Водеща роля в тези подходи играят информираността и обучението на работещите.

Целта на разработваното помагало е да предложи практически решения за ежедневната работа на работещите в сектора и специалистите по безопасност и здраве при работа, които да допринесат за:

- разбирането и прилагането на общите

принципи на превенция;

- разбирането на изискванията за безопасност и здраве на нормативните актове в областта на безопасността при предоставянето на здравни услуги, включително и по отношение на задълженията и ролите на заинтересованите страни и изискваната документация.

Това ще се постигне чрез идентифициране на типични опасности и рискове в сектор „Хотелиерство и ресторантьорство“ и посочване на основни правила за безопасност и здраве при работа за конкретни дейности. Чрез използване на илюстрации, които да посочват правилното и неправилно използване на машини, инструменти, вещества и оборудване ще се постигне правилното и лесно разбиране на основните изисквания за опазване на здравето и безопасността и ще се предоставят решения за практическо изпълнение на изискванията на нормативните актове.

Основните задачи при изготвяне на помагалото са свързани с подготовката на теми, които са типични за икономическа дейност „Хотелиерство и ресторантьорство“ и имат съществено влияние върху нивото на здравословните и безопасни условия на труд. Важен елемент в представянето на правилата за безопасност и здраве при работа е разумният баланс между пълнота и представянето на основни послания, така че информацията да не е претрупана. Използването на ясни и разбираеми за целевата група текстове ще подпомогне установилите се добри практики, свързани с провеждане на инструктажи и обучения на работещите, както и за повишаване на информираността по теми, свързани с:

- специфични опасности и рискове

на работното място;

- уменията, необходими за да изпълняват задачи;
- процедури, които трябва да се следват, за да се избегне всякакъв риск;
- превантивни мерки, които трябва да бъдат предприети преди, по време и след задачата;
- специфични инструкции за безопасност и здраве за работа с техническо оборудване и опасни продукти;
- информация за колективна и индивидуална защита;
- организацията на работа, свързана с минимизиране на психо-социалните рискове.

За разработване на помагалото са използвани добрите практики и ръководства за избор на приложими решения за намаляване, ограничаване и елиминиране на рисковете в сектора «Хотелиерство и ресторантьорство» с източници на национално ниво и налична информация от енциклопедията на Международната организация на труда, Европейската агенция по безопасност и здраве при работа, Health and Safety Executive of UK (HSE), NIOSH, WorkSafeBC, Canadian Centre for Occupational Health and Safety (CCOHS), Британската асоциация на месопреработвателите, Health and Safety Authority и др.

ОСНОВНИ ВЪПРОСИ НА ПРЕВЕНЦИЯТА

Секторът „Хотелиерство и ресторантьорство“ обхваща хотелите, баровете, питейните заведения, ресторантите, заведенията за бързо хранене, кафенетата и бистрата. Дейностите включват изключително широк набор от задачи и работни места, които представляват различни рискове.

Следните особености на сектор „Хотелиерство и ресторантьорство“ могат да окажат отрицателно въздействие върху безопасността и здравето при работа:

- високи работни натоварвания;
- големи физически натоварвания;
- дълги периоди на стоене прав и в статични пози;
- контакт с (понякога капризни) клиенти;
- висок дял на работата във вечерните часове и през почивните дни, което нарушава нормалния баланс работа/извънработен живот на служителите;
- високо ниво на стрес;
- монотонна работа;
- тормоз и дори насилие от страна на клиенти, колеги и работодатели;
- дискриминация по отношение на жените и хора от други страни.

По данни на Националния осигурителен институт за трудовите злоупотреби в сектора за периода 2006 - 2010 г. общият брой на трудовите злоупотреби

по чл. 55, ал. 1 КСО в сектора е 269. За целия период най-голям е дялът на трудовите злоупотреби по професии в ресторантьорството (84 броя) - главен сервитьор, сервитьор, барман, салонен управител, отговорник търговска зала, следвани от трудови злоупотреби сред работещи в кухни (69 броя) - главен готвач, готвач, главен сладкар, сладкар. Според вида работа, извършвана от работещите (съгласно класификациите в Статистическата система), най-много са трудовите злоупотреби - 122 броя, свързани с «Движение - ходене, придвижване, пътуване». Според специфичното действие, извършвано от работещите, водещо със 116 броя е «Ходене, тичане, качване, слизане и други». Начинът на увреждане, причинил трудовите злоупотреби, с най-голям дял - 91 броя, е «Сблъсък при вертикално движение (произтичащо от падане) с неподвижен предмет (пострадалият е в движение)», следван от «Контакт с режещ материален фактор (нож, острие и други)» - 51 броя. Най-много трудови злоупотреби - 112 броя, според материалния фактор са «Повърхности или места за преминаване на нивото на земята - земя и подове (вътрешни или външни, селскостопанска земя, спортни терени, хлъзгави подове или повърхности с препятствия, дъски с гвоздеи)».

Посочените данни показват, че водещи като рискове в сектора са инцидентите, свързани с подхлъзване, спъване и падане и работата с режещи инструменти и оборудване. От една тези рискове са свързани със спецификата на дейностите в ресторантьорството за работещите като сервитьор - носене на различни съдове, честите разливи по подововете, събиране и почистване на парчета с остри и режещи ръбове и за работещите в кухнята - работа с режещи инструменти и оборудване, чести разливи на маз-

нини и съответно недобра поддръжка и съевременно и качествено почистване.

Повечето злополуки могат да бъдат предотвратени чрез добро управление и контрол, съчетани с ефективно обучение. Предотвратяването на злополуките е неотменна част от успешното управление на предприятието. Работодателите могат да предотвратят повечето наранявания и заболявания, възникващи на работното място, като идентифицират и след това премахнат или поне сведат до минимум рисковете на работното място.

Рисковете за здравето и безопасността за работещите в сектора могат да се обособят в шест основни групи:

- рискове при ръчна работа с тежести;
- рискове от порязвания и охлузвания;
- рискове от изгаряния и попарвания;
- рискове от подхлъзвания и падания;
- ергономични рискове;
- психосоциални рискове.

Ръчната работа с тежести е един от основните рискове в сектора. Значителен брой дейности в сектора са свързани с ръчен труд и вдигане и пренасяне на тежести – повдигане на пълни тенджери, тигани и табли на съдомиялни машини, носене на чинии, надвесване над фритюрниците при почистване, повдигане и пренасяне на багаж, получаване и съхраняване на насипни доставки и др. Много увреждания на гърба и врата

възникват поради неправилна техника при ръчна работа с тежести. Неправилното носене на претоварени подноси, ястия и посуда може да предизвика напрежение на гърба и да увеличи риска от изпускане на таблата и нараняване на други лица.

Освен ръчната работа с тежести риск за увреждания на гърба и други мускулно-скелетни смущения носят: работа с продължително стоене прав (пикол, сервитьори), извършване на дейности в неудобни работни пози (свързани с навеждане, притягане или усукване на тялото), извършване на повтарящи се движения (например при работа с прахосмукачка). Определящите фактори за повишаване на риска са упражняваните усилия, продължителността на поддържане на неудобна поза, броя на необходимите повторения на дадено движение и работата продължително време без прекъсване. Факторите на работната среда като прегряващия микроклимат, лошото осветление, което принуждава работника да заема неудобни пози, шумът, който причинява напрежение в цялото тяло, вибрациите на уредите, които могат да предизвикат промени в кръвообращението, които водят до изтръпване на ръцете и до необходимост да се прилага повече сила при захват на инструментите, повишават рисковете от мускулно-скелетни смущения.

Порязванията и охлузванията са често срещани сред почти всички професии в сектора - ресторантьорските работници при работа със счупени стъкла и посуда и обработка или почистване на остри ножове; професионалните кухни са оборудвани с разнообразни видове машини за рязане на месо, месомелачки, миксери и ножове – честа причина за различни видове порязвания, както при

използването им, така и при почистването им; порязванията също така са често срещани сред камериерки, които при почистване на кошчетата могат да се наранят от счупени стъкла или изхвърлени ножчета за бръснене.

Изгарянията и попарванията са често срещани сред готвачи, работещи с миялни машини и други кухненски работници, при работа в перални, сервиране на горещи напитки и горящи десерти. Изгарянията с мазнини възникват по време на готвене или при пускане на хранителни продукти във фритюрници. Често до такива наранявания се достига след подхлъзване или спъване на работещия и падане върху или срещу горещи решетки или открит пламък.

Подхлъзванията и спъванията се случват най-често в кухненските помещения и причина за това са хлъзгави и мокри подове, паднали хранителни отпадъци, неподходящи обувки, прекалено бързо ходене или тичане, падане от височина. Нараняване може да възникне в резултат на спъване в кутии, продукти или контейнери за боклук, оставени на местата за придвижване в кухнята или салона за посетители. Тези наранявания могат да включват навяхвания, счупени крайници, увреждания на гърба и врата, порязвания поради падане върху остри предмети.

Психосоциалните рискови фактори са свързани с организацията на работата и изискването от нея психическо напрежение. Противоречивите изисквания, липсата на контрол на работния процес и липсата на подкрепа от колеги или преки ръководители представляват значителни рискови фактори. Дългите работни смени, често през нощта и в почивните дни, излагат работниците в сектора на допълнително натоварване.

Контактът с капризни клиенти също може да доведе до стрес и дори до случаи на тормоз или насилие.

Настоящото помагало съдържа общо 30 технически информационни листа, които обхващат и демонстрират практически превантивни действия, които могат да се предприемат на работното място за премахване или намаляване на рисковете в сектора „Хотелиерство и ресторантьорство“.

Насочеността им е обща и специфична предвид многообразните и различни рискове, които застрашават здравето и безопасността на работещите и е свързано с голямото разнообразие на работната среда и работните дейности в този сектор:

1. Общи мерки по осигуряване на здраве и безопасност при работа при рискове от:

- подхлъзване, спъване и падане;
- порязване и отрязване;
- изгаряния и попарвания;
- ръчна работа с тежести;
- прегряващ микроклимат;
- шум;
- опасни вещества и смеси;
- работа с електрооборудване;
- възникване на пожар;
- насилие от клиенти;
- събиране и изхвърляне на отпадъци.

2. Специфични мерки по осигуряване на здраве и безопасност при работа, свързани с извършване на определени дейности или работа със специализирано оборудване.

Чрез разработените технически информационни листи се предоставят практически решения за отстраняване и намаляване на опасностите в характерни за сектор „Хотелиерство и ресторантьорство“ дейности и препоръчителни решения по въпроси, свързани със здравето и безопасността, значими за икономическа дейност „Хотелиерство и ресторантьорство“. Ключов момент в помагалото е предоставяне на информация за конкретните нормативни изисквания и наложили се добри практики, както и насочване на вниманието към нововъзникващите рискове в бранша.

ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „ПОДХЛЪЗВАНЕ, СПЪВАНЕ, ПАДАНЕ“

Подхлъзванията и спъванията са най-честата причина за трудови злополуки. Те могат да възникнат от мокри или замърсени повърхности и на местата, където има преходи по пода между подове с различна височина или прагове. Данните показват, че най-много подхлъзвания стават на мокър под, а най-много спъвания има поради неподредени материали, продукти и др.

Оценка на риска

Важно е правилно да се идентифицират рисковите фактори, за да могат да бъдат предприети мерки за подобрения в тази посока. Можете да използвате чек лист и карта на помещенията, на които да отбележите проблемните места, например местата,

където може да има разливи на течности или преход между различна височина.

Контролните мерки могат да бъдат разделени на:

- организационни;
- предпазване от замърсяване;
- премахване на препятствията.

Необходимо е да се предприемат мерки и в трите посоки, за да се избегнат подхлъзванията, спъванията и паданията.

Организационни мерки

Почистването, както и другите дейности по осигуряване на безопасност и здраве при работа изискват добра система за управление, за да се идентифицират проблемните области, да се реши какво е необходимо да се направи и да се провери дали предприетите мерки са били ефективни. Добрата система включва:

- Планиране, което да осигури правилен режим на почистване и избор на подходящ метод, като се взема предвид вида на подовото покритие, кой е изложен на риска, какви замърсители може да има.
- Контрол, който да гарантира, че работните практики и процеси се извършват правилно, например достъпът до места с мокър под е ограничен;
- Наблюдение и преглед на предвидените мерки, за да се идентифицира всяко възможно подобрение, което може да бъде направено.

Ефективното обучение и контрол е от съществено значение, за да се подсигури, че почистването се извършва правилно.

Предпазване от замърсяване

Хората рядко се подхлъзват при чист и сух под. Наличието на замърсяване е най-честата причина за подобни инциденти. Замърсяването може да бъде резултат от работната дейност или дори в резултат на самото почистване.

Най-добрият начин за предпазване от замърсяване е сухият под. Почистването веднага след замърсяване е добра практика, като е необходимо да се уточни кой ще има ангажмента да направи това – персоналът, който извършва дейности на това работно място и почистващия персонал. Редовното почистване на входовете и местата за чадъри може да намали разпространяването на замърсяването.

Избор на правилен метод за почистване

При избор на метод за почистване е необходимо да се съобразим с няколко фактора:

- Почистващи препарати – те трябва да са подходящи за почистване на замърсявания с мазнини и масла;
- Почистване на малки петна – при малки разливи на водна основа може да е по-подходящо да се използва хартиена салфетка или кърпа. Този метод е ефективен и предотвратява разпространяването на мократа площ при използване на моп с вода или препарат. Този начин може да се използва за почистване между планираното цялостно такова;

- За да е ефективно почистването, то не трябва да доведе до допълнителен риск. Една от основните причини за подхлъзване е оставянето на подовите мокри след почистване. При избор на подходящ метод за почистване, с предимство са тези, които оставят пода сух.

Почистващо-подсушаващата машина може да бъде ефективна при различни видове подови настилки. Необходимо е да се поддържа машината и гумени-те уплътнения, за да се гарантира, че няма течове или изхвърляне на вода настрани, което ще доведе непълно подсушаване и оставяне на мокър под след почистването. Прахосмукачка за течности е по-ефективна при гладки повърхности, като може да се постигне пълно изсушаване на пода.

Измиване с маркуч или водоструйка спомага за добро почистване, но трябва да има подходяща дренажна система, тъй като при липсата ѝ се удължава значително последващото време, през което подът е мокър. При почистване с моп винаги остава тънък слой вода, което е достатъчно за създаване на риск от подхлъзване. Допълнителното почистване със суха кърпа намалява времето за съхнене, но не премахва риска от подхлъзване.

Като алтернатива, при невъзможност за използване на метод за почистване, при който подът остава сух, за намаляване на риска е необходимо да се осигури ограничаване на достъпа до пълно изсъхване.

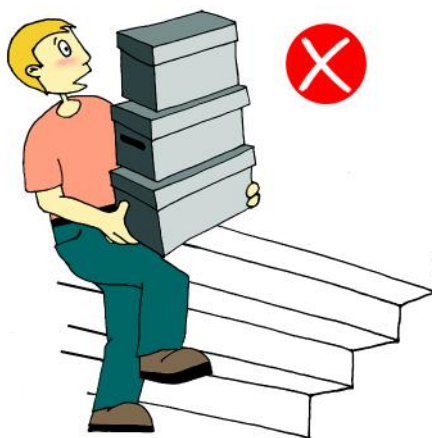


За ограничаване на достъпа могат да се използват следните техники, като най-подходящи са първите в списъка:

- почистване през часовете, когато няма хора наоколо;
- физическо ограничаване на достъпа чрез бариери или заключване на помещението. В този случай е пре-

поръчително да се осигури информация за алтернативни маршрути, както и бариерите да бъдат премахвани след изсърване на пода;

- почистване на секции, така че винаги да има сухи места за преминаване;
- използване на предупредителни знаци. Необходимо е да се има предвид, че предупредителните знаци не пречат на хората да навлизат в района, където е възможно да се подхлъзнат; често не обхващат добре опасния район. Предупредителните знаци не бива да се оставят на места, където не е извършено почистване или вече е сухо, тъй като хората започват да ги игнорират и по този начин се губи ефективността.



Ако товарът, който носите пречи на видимостта, се увеличава риска от спъване.

Отстраняване на препятствия

Оставени препятствия и предмети лесно могат да останат незабелязани и да предизвикат спъване. Кабелите и проводниците на почистваща техника като прахосмукачки или почистващи машини могат да бъдат причина за спъване. Използването на оборудване с батерии (акумулатор) ще премахне риска от спъване в кабели. Когато използването на кабел е неизбежно, може да се намали дължината, например чрез използване на близък контакт и да се увеличи неговата видимост.

Неравните подове в резултат на повредено подово покритие, промени в нивото също са честа причина за спъване. Важен момент е съдействието на персонала, който да уведомява при забелязване на подобни дефекти с цел предприема на мерки. Над тръбили или други неподвижни препятствия могат да се осигурят рампи.

Лошото осветление също увеличава риска от спъване, тъй като препятствията могат да не бъдат забелязани. Препоръчително е поддръжката на осветлението да бъде част от цялостното планиране на дейностите.

Лични предпазни средства

Използването на подходящи обувки е важно за предотвратяване на подхлъзванията. Изборът на обувките трябва да бъде съобразен с видовете замърсители, подовото покритие и вида на извършваната работа. Като цяло се препоръчват обувки с противохлъзгаща и ниска гъвкава подметка (без кожени подметки, отворени пръсти, платформи или виски токчета).

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „РИСК ОТ ПОРЯЗВАНЕ И ОТРЯЗВАНЕ“

Порязванията и охлузванията са често срещани сред ресторантьорските работници при работа със счупени стъкла и посуда и обработка или почистване на остри ножове. Професионалните кухни са оборудвани с разнообразни видове машини за рязане на месо, месомелачки, миксери и ножове – честа причина за различни видове порязвания, както при използването им, така и при почистването им. Порязванията също така са често срещани сред камериерки, които при почистване на кошчетата могат да се наранят от счупени стъкла или изхвърлени ножчета за бръснене.

В настоящия информационен лист ще разгледаме добри практики за предпазване от порязване и отрязване при ра-

бота с режещо кухненско оборудване – месомелачки и чопъри, както и предпазване от порязване от стъкло.

Общи принципи за предпазване при работа с режещо кухненско оборудване

Изборът на подходящо работно оборудване и неговата поддръжка са от съществено значение за предпазването от порязвания и отрязвания.

При обезопасената месомелачка операторът не трябва да има възможност да стигне до винта през гърлото ѝ – или гърлото трябва да е дълго тясно или да има ограничител над него, дупката на който да е достатъчно тясна, за да предпази от достъпа. Използваните средства за избутване на храната към мелачката трябва да възпрепятстват достъпа до ножа. Препоръчва се бутачите устройства да са свързани с машината с фиксирана връзка, тъй като често биват загубвани. Тъй като месомелачките често са проектирани така, че лесно да може да се сменят ножовете, при свързване на покритието на острието с блокировка на захранването може да се предотврати достъпа до ножа, преди да е спрял. Чрез извивка на изхода за смления материал се предотвратява достъп до ножа от тази страна.

Важно за обезопасяването на чопъра е наличието на блокировка, свързана с капа така, че да не започва раздробяването без той да е поставен.

Премахването на прекъсвачите или други защити увеличава многократно риска. Препоръчително е всеки нов или ремонтиран уред да се провери и изпита на празен ход преди започване на работа.

Много често инцидентите, свързани с порязване или отрязване са свързани с действията по почистване или поддръжка на оборудването. При почистване или ремонт на електрическото оборудване е необходимо да се осуети риска от внезапно включване (изключване от електрозахранването и поставяне на писмено предупреждение да не се включва, тъй като се извършва ремонт или почистване или „заклучване“ на щепсела).

Обучението и инструктажа на работниците за правила за безопасна работа с месомелачка или чопър, както и последващия контрол за спазването им могат значително да намалят риска от порязване или отрязване.

Някои от тях са:

- Предварителната подготовка на храната, която трябва да бъде нарязана или смляна, така че да бъде близо до местоположението на месомелачката или чопъра ще предотврати оставянето на работещ оборудване без надзор.
- Използването на подходящо работно облекло – широките дрехи или големи украшения могат да бъдат захванати от оборудването.
- Да не се отваря резачката или да се бърка с ръка, за да се намести или доизбута смилащата храна по време на работа на машината.



Никога не трябва да се използват пръстите за избутване на месото.



Използване на шпатула при премахване на храна от купата.



При всяка работа с опасност от порязване е необходимо използването на противосрезни ръкавици.

Предпазване на порязване и отрязване от стъкло

Инцидентите със стъкло произтичат при две дейности – работа със стъклени чаши и посуда и почистване на отпадъци от стъкло.

Добри практики при работа със стъклени чаши и посуда

В някои случаи рискът от порязване може да бъде избегнат, например чрез

използване на плътна пластмаса или метални съдове за лед или ядки, а не чаши за пиене или стъклени съдове.

Намаляване на риска може да бъде постигнато чрез:

- Съхранение на чашите, бутилките и другите стъклени съдове далеч от местата за придвижване;
- Съхранявайте чашите на рафтове, като не се слагат една върху друга;
- Нацърбени или пукнати чаши или съдове се отстраняват и не се използват;
- При отстраняване на капачки от буркани се използват ръкавици или кърпа;
- След почистване в съдомиялната машина е необходимо стъклената посуда да се охлади преди използване, тъй като затопленото стъкло може да се счупи при наливане на студена течност;
- Инструктаж на работниците за това, че не бива да се хваща във въздуха изпуснатата стъклена посуда, тъй като може да се счупи в момента на хващането.

Почистването на счупено стъкло крие рискове, ако не бъде извършвано правилно. Осигуряването на подходящи средства за почистване като лопатка и метла може да предотврати риска от порязване при събиране с ръце. Ако се налага използването на ръце, рискът ще бъде намален чрез използване на противосрезни ръкавици. Препоръчително е да се използват отделни обозначени контейнери за счупено стъкло, които да имат капак. Препълването на

контейнера повишава риска от порязване при изхвърляне на отпадъците.

В някои случаи е възможно да се счупи стъклен съд в контейнер за лед. В този случай е необходимо да се постави етикет на контейнера, с който да се предупреди за опасността, да се изчака ледът да се разтопи и тогава да се отстрани счупеното стъкло.

ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „ИЗГАРЯНИЯ И ПОПАРВАНИЯ“

Едно от най-честите наранявания в ресторантьорството са изгарянията. Потенциални източници на изгаряне са горещата мазнина, изпръскване и разливи, прехвърлянето на горещо масло или олио, парите от горещи повърхности или конвектори.

Оценката на риска е първата стъпка, при която се идентифицират опасностите, например свързани с използването на оборудване – конвектори, тенджери под налягане и друго оборудване, работещо с пара, необезопасени тенджери и тигани с метални дръжки, оборудване с открити нагреватели като скари и др., налични предпазни средства – достатъчно количество сухи кърпи, подходящи ръкавици, щипки и др. , по какъв начин се извършва пренасянето на съдове с гореща храна, места с повишена опасност от подхлъзване.

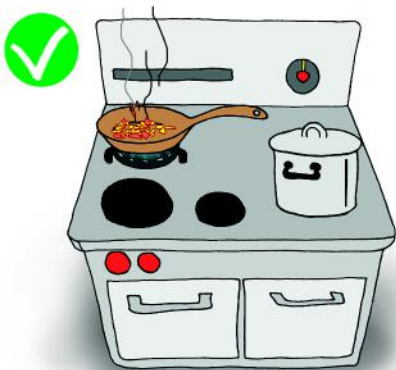
В настоящия информационен лист предлагаме някои мерки за минимизиране на риска от попарвания и изгаряния поради изпръскване с гореща мазнина и контакт с горещи повърхности.

Следните правила за безопасна работа ще намалят риска от попарване:

- При отваряне на фурни и конвектори да се застава на една страна като се използва вратата за защита.
- Да не се стои над печки или конвектори, за да се избегне издигащия се горещ въздух.
- Да не се отварят тенджери под налягане или конвекторни фурни, докато са все още под налягане.
- При пренасяне на гореща храна, от която излиза пара се препоръчва използването на количка, а не директно носене на съда.
- Да не се опитваме да носим сами тежки съдове с горещи течности. Винаги да потърсим помощ и да се движим бавно, за да се избегнат пръски.

Следните правила за безопасна работа ще намалят риска от изпръскване с гореща мазнина или вода:

- Поставянето на дръжките на тигана или касеролата далеч от ръба на печката, така че да не са на пътя на придвижване или извършване на работни дейности ще предотврати неволното им бутване от преминаващи работници.



- При препълване на тенджерите и тиганите с хранителни продукти при приготвяне е възможно изпръскване, поради което се препоръчва запълването им максимално до две трети.
- При заливане с вода или попадане на парченца лед в горещо масло или мазнина, може да се получи агресивно разплискване. Подсушаването на продуктите или изтръскването на леда от замразени продукти ще намали риска.
- Използването на щипки за поставяне на продуктите във вряща вода ще намали риска от изпръскване в резултат на падането на продукта във водата.
- Гореща мазнина не бива да се оставя без надзор, тъй като може да се предизвика изпръскване и дори запалване на мазнината.

Минимизиране на риска от контакт с горещи повърхности

За да се минимизира риска от контакт с горещи повърхности се препоръчва използване на безопасно оборудване като например се предпочита такова с дървени или гумени дръжки вместо с метални. Нагряването на дръжки и повърхности може да се избегне чрез отстраняване на приборите от тиганите; оборудване, което не се използва, се съхранява по-далеч от работещите нагреватели като котлони, фурни и др.; дръжката на тигана не е насочена към повърхността на друг котлон, както и като се намали пламъка на горелката, така че да обхване само дъното на тенджерата или тигана.

Необходимо е да се осигурят достатъчно сухи кърпи или ръкавици за вземане на горещи предмети, тъй като мокрите са добри проводници на топлината и губят предпазните си свойства.



Хващането на небезопасни дръжки без ръкавици може да доведе до изгаряне.



Ръкавицата и ръкохватката се препоръчва да се използват винаги, когато не сме сигурни дали тенджерата, дръжката или уреда са горещи.

Организационните мерки включват поставяне на обозначения и знаци, с които да се предупредят работниците за горещо оборудване, например стикери с надпис «гореща повърхност» на съдовете от неръждаема стомана.

Изгаряне при вземане на храна за сервиране

В този случай е възможно чиниите да са горещи, което да предизвика изгаряния на дланите или ръцете. Преди вземане на чиниите проверете температурата. Не използвайте салфетки или хартия вместо ръкавица. Не носете горещи съдове върху ръката, тъй като топлината може бавни да проникне и да изгори. Когато е възможно носете със себе си ръкавица или подложка.

Обучение и готовност за извънредни ситуации

Обучението в правилните техники за носене на горещи предмети и предпазване от изпръскване и контакт с горещи повърхности е от съществено значение. С цел минимизиране на последиците от изгаряне или попарване е необходимо да се осигури комплект за първа помощ и обучение на работещите за правилното оказване на помощ при изгаряния.

При работа с горещи мазнини има опасност от възникване на пожар, поради което е необходимо осигуряването на правилния тип пожарогасител и обучение на работниците за използването му. Повече за мерките за предпазване и реагиране при пожар можете да научите от информационния лист «Пожарна безопасност в кухнята»

Лични предпазни средства

Подходящите лични предпазни средства могат значително да намалят риска от изгаряния и попарване. Такива са полупрестилката за защита от горещи пръски, защита на ръцете като ръкавици или ръкохватки за захващане на горещи предмети и обувките, които покриват изцяло стъпалото.

Широките дрехи при работа в диапазона на фурни и печки представлява опасност от запалване, поради което трябва да се избягват.

Какво да правим при изгаряне?

Изгарянията могат да бъдат инфектирани или замърсени от храната, затова трябва винаги да уведомяваме работодателя при наличие на изгаряне! Не е подходящо използването на мехлеми,

спрейове, антисептици или домашни средства за защита.

1-ва степен на изгаряне - изгарянето обхваща само външния слой на кожата.

Поливайте студена вода изгореното място или потопете в студена вода.

2-ра степен изгаряне - изгарянето наранява и слой на кожата под повърхността.

Поддържайте дишането. Потопете изгореното място във вода или поставете под течаща студена вода или наложете студени напоени с вода чисти кърпи, докато болката утихне. Подсушете, наложете чиста и суха кърпа или превръзка и отидете на лекар.

3-та степен изгаряне – унищожени са всички слоеве на кожата.

Поддържайте дишането. Защитете изгорялата площ като покриете с чиста суха кърпа.

Третирайте за шока. Отведете пострадалия в болница НЕЗАБАВНО!

Да не се поставя лед или ледена вода върху изгореното. Това може да засили шоквата реакция. Не сваляйте дрехите, които са залепнали за изгореното.

Изгаряне на очите

Необходимо е НЕЗАБАВНО да се осигури медицинска помощ!

Да не се допуска пострадалият да си търка очите. Поставя се стерилна превръзка върху очите за обездвижване на клепачите и пострадалия се отвежда в болница.

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „РЪЧНА РАБОТА С ТЕЖЕСТИ“

«Ръчна работа с тежести» означава всяко пренасяне или поддържане на тежест от един или повече работещи, което включва вдигане, носене, поставяне, бутане, теглене, или преместване на тежести. Най-честите здравословни проблеми, които могат да възникнат от ръчна работа с тежести, са увреждания на мускулите, сухожилията, ставите; дискови хернии, травми и др. Голям брой болести на опорно-двигателния апарат като резултат от ръчна работа с тежести са включени в списъка на професионалните болести.

Основните рискови фактори в сектора хотелиерство са натоварвания при неудобни пози, работа с товари с непознато тегло, обработка на товари по неравни повърхности и на открито.

Трите ключови точки за предотвратяване на увреждания са свързани с извършване на оценка на риска, елиминиране на ръчната работа с тежести и редуциране/улесняване на ръчната работа с тежести.

Оценка на риска

Процесът подпомага вземането на решение дали е направено достатъчно за предотвратяване на увреждания в резултат на ръчна работа с тежести и дали има нужда от по-нататъшни действия.

Характеристиките на товара могат да повлияят на риска, ако е твърде голям, твърде обемист или е труден за хващане. Прилаганото физическо усилие може да създаде риск, ако е много голямо ли се прилага при нестабилна или неудобна работна поза и чрез извива-

не на тялото. Липсата на достатъчно пространство, наличие на неравности и други, също могат да увеличат риска.

При извършване на оценка на риска трябва да се имат предвид въведените в нормативната база физиологични норми, съгласно които теглото на товара не трябва да превишава 15 кг за жени (4 000 кг за смяна) и 50 кг за мъже (10000 кг. за смяна) за единичен товар при повдигане и преместване до 2 м.. Пренасяне до 30 метра се извършва само от мъже не повече от 30 кг за единичен товар (6000 кг за смяна).

При наемане на работещи за осъществяване на редовна ръчна работа с тежести е необходимо да се осигури предварителна оценка на физическата годност за извършване на ръчна работа с тежести.

За намаляване на риска, свързан с характеристиките на товара, може да се обмислят възможностите относно помалки като тежест или обем опаковки; опаковки, които са по-лесни за хващане; дали товарът може да бъде по-стабилен или равномерно разпределен. За целта можете да се свържете с доставчика, който да осигури дръжки или помалки пакети.

За намаляване на риска, свързан с характеристиките на дейността може да се обмислят възможностите за използване на механични приспособления; подобряване на оформлението на работното място за подобряване на ефективността; намаляване на необходимостта от усукване и навеждане; избягване на вдигането на тежки товари от нивото на пода или над нивото на рамото; намаляване на дистанциите за пренасяне на товар; намаляване на повтарящото се носене. Промяна в

задачите, така че да се натоварват различни мускулни групи.

За намаляване на риска, свързан с работната среда може да се предприемат мерки за премахване на препятствия по пътищата за придвижване, осигуряване на равни подове, избягване на стъпала или стръмни рампи, подобряване на осветлението.

Елиминиране на риска чрез използване на механично оборудване – добри практики

В ресторантите и баровете се използват кегове за бира, които тежат около 40 кг. За подреждането персоналът е изложен на неудобно повдигане в малки пространства. Освен това кеговете са неудобни за хващане. Рискът може да бъде предотвратен чрез осигуряване на механично оборудване за преместване на кеговете и подреждането им на два реда. Персоналът трябва да бъде обучен за коректното използване на механичното оборудване.

Често чайги и други големи пакети с храна се свалят по неудобни стълби, когато заведението е в мазе. Монтирането на малък асансьор, който да се използва само за свалянето от нивото на улицата до нивото на склада или кухнята ще предоврати риска от наранявания и увреждания при свалянето и качването на тежки товари по стълби.

Намаляване на риска чрез използване на колички

Количките трябва да имат дръжки на височина между нивото на кръста и рамото. Оборудването трябва да бъде добре поддържани колела, за да не пречат на придвижването. Преди закупуване на нови колички, преценете дали

колелата са с подходящ диаметър, по възможност по-голям, и лагери, които ще могат да бъдат лесно поддържани. Консултирайте се със служителите относно най-подходящата за тяхната дейност количка.



Колкото повече консумативи и инструменти са натоварени на количката, толкова по-голяма сила е необходима, за да бъде придвижвана, особено върху килими. Неравномерно разпределените материали върху количката също допринасят за нестабилност. Придвижването на количката през неравни повърхности като преходи между площадката и асансьора или прагове може допълнително да предизвика обръщане на количката. За да се намали риска при използването на количките е необходимо количката да се зарежда само с материалите, които са необходими и превозваните материали да се разпределят равномерно, например бельото при обслужването на хотел да се постави равномерно на противоположните страни на количката. Колкото по-равномерно е разпределението, толкова по-малко вероятно е да се обърне количката. За да се избегне протягането, най-често

използваните продукти/материали се поставят близо до страната на работещия. Необходимо е да се обръща специално внимание при придвижване по наклонени повърхности. Силата, която ще трябва да се приложи, за да се избути или издърпа количката може да е много голяма.



Намаляване на риска при преместване на мебели

Преместването или пренареждането на тежки мебели включва голямо физическо натоварване, което често се прави само от един работник.

За да се намали риска, може да се използват оборудване и устройства, които подпомагат движението на мебелите, както и да се потърси помощ за особено тежки мебели.



Използване на помощни средства за вдигане и носене на мебели.





Устройства за намаляване на триенето ще помогнат за по-лесно придвижване на тежки мебели върху балатум, теракот и мокет.

Намаляване на риска чрез правилна техника за ръчна работа с тежести – съвети за работещи.

За да намалите риска при извършване на повдигане и носене спазвайте следните правила:

1. За размера на товара:

Използвайте ръчна количка, ако е възможно.

Помолете за помощ, ако имате нужда.

Проверете за пирони, скоби или трески, които могат да ви наранят.

Използвайте ръкавици при необходимост.

Уверете се, че пътят ви на придвижване е чист от препятствия.

2. При повдигане:

Приближете товара колкото може по-близо до вас, преди да го повдигнете.

Използвайте са повдигането краката си, а не гърба и кръста.

Дръжте главата, и гърба си изправени, сгънете краката.

3. При носене:

Продържайте товара близо до тялото.

Гледайте пътя, по който се движите, не отклонявайте вниманието си другаде.

За да се завъртите, използвайте краката си, не усуквайте тялото.

4. При сваляне на товара

Когато поставяте товара, използвайте мускулите на краката.

Внимавайте да не притиснете пръстите на ръцете или краката, преди да поставите товара.

Нормативна база

Наредба № 16 от 31 май 1999 г. за физиологични норми и правила за ръчни работи с тежести.

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „ТОПЛИНЕН СТРЕС“

Работещите в сектора на хотелите и ресторантите са изложени на риск от топлинен стрес при разтоварване на доставки, работа в кухненски помещения и обслужване на клиенти. Особено в кухненските помещения в резултат от готвенето работната среда става гореща и влажна.

Какво е топлинен стрес?

Температурата на човешкото тяло е обикновено между 36°C и 38°C. Когато температурата се повиши над този предел, тялото реагира със засилване на притока на кръв към кожата. Това повишава температурата на кожата и дава възможност на тялото да отдели излишната топлина през кожата. Ако мускулите се използват за физическа работа, остава по-малко кръв за приток към кожата и отвеждане на топлината. Ако тялото продължи да получава топлина по-бързо, отколкото може да я отдели чрез увеличаване на притока на кръв към кожата и потене, температурата на тялото се повишава и е възможно да настъпи топлинен удар.

Прекомерното излагане в гореща работна среда може да причини различни смущения, дължащи се на топлината. Топлинните обриви и загубата на съзнание са първите симптоми на топлинно натоварване. Ако топлинният стрес не бъде диагностициран и лекуван навреме, той може да доведе до тежки последици за тялото, като топлинен удар, изтощение и крампи.

Топлинното изтощение се причинява от загубата на големи количества течности чрез потене, понякога в съчетание с прекомерна загуба на соли. То вклю-

чва няколко клинични симптома, които може да приличат на ранните симптоми на топлинния удар: обилно потене, слабост, замайване, смущения на зрението, силна жажда, гадене, главоболие, повръщане, диария, мускулни крампи, недостиг на въздух, сърцебиене, изтръпване и вкочаненост на китките и стъпалата. Телесната температура е нормална или леко повишена.

Оценка на риска

Повечето здравословни проблеми, свързани с високите температури, може да бъдат предотвратени или да се намали рискът от тяхното развитие. За да се направи оценка на топлинното натоварване на работниците и да се разработят подходящи стратегии за превенция, е необходимо да се направят топлинни измервания на околната среда във или близо до работната зона, където са изложени работниците.

Ако един работник е изложен на гореща среда, която може да причини топлинни смущения, работодателят трябва да приложи технически мерки за намаляване на излагането. Ако техническите мерки са неизпълними, работодателят трябва да осигури административни мерки, като почивки от работа или програми за обучение и — по целесъобразност — лични предпазни средства.

Най-ефективната защита от топлинния стрес е често комбинация от различни методи, като технически и административни мерки и лични предпазни средства.

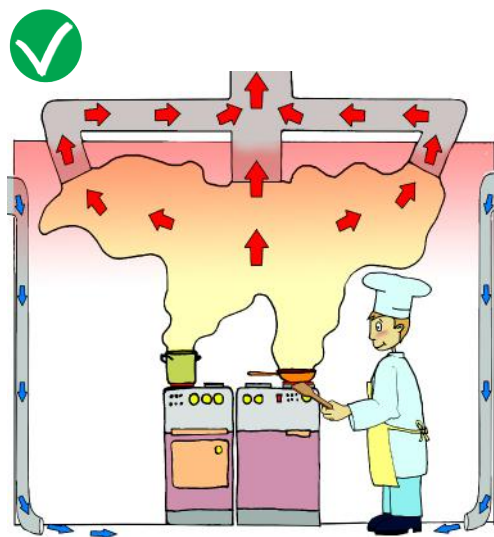
Технически средства за намаляване на риска

Най-ефикасната и най-предпочитана

мярка в професионалните кухненски помещения за премахване на излишната топлина и отделения при готвенето дим, съдържащ опасни вещества, е така наречената вентилация с отвеждане на въздуха.

Във вентилационната система с отвеждане въздухът се подава в пространството на равнището на пода или близо до него с ниска скорост и с температура, малко по-ниска от желаната температура в помещението.

По-студеният въздух измества по-топлия, като създава зона от пресен хладен въздух на работно равнище. Топлината и замърсителите, получени при кухненската дейност, се издигат към тавана, където се засмукват с вентилатор.



Използването на индукционни уреди, чрез които да се издърпва т. нар. готвене със „студена топлина“ намалява риска от прекомерна топлина, тъй като липсва открит пламък или източник на нагряване. Индукционните уреди за готвене използват индукционна топли-

на, генерирана от магнитни полета.

Рискът от случайни изгаряния също намалява, тъй като самата плоча се нагрява съвсем слабо, благодарение на топлопроводността на готварския уред в посока надолу, което позволява непосредствен допир без увреждане. Не се отделя и топлина във въздуха на право от плочата, така че кухненското помещение се запазва по-хладно.

Високата влажност създава усещане за по-висока температура. Намаляване на влажността се постига чрез климатична инсталация и влагоуловители и чрез намаляване на източниците на влага, като открити водни бани, сифони и клапани за изпускане на пара.

Организационни мерки

Редуване на периоди на работа и почивка

Периодите на почивка в по-хладни зони може да помогнат да се избегне или да се облекчи топлинният стрес. С повишаването на температурата се препоръчва увеличаване на честота и продължителността на почивките. При възможност тежкия труд, рутинната поддръжка и ремонтите трябва да се планират през по-хладната част на деня.

Попълване на загубата на течности

Работодателите трябва да осигурят достатъчни запаси от хладка питейна вода в близост до работната зона за изложени на високи температури работници. Работниците трябва да пият малки количества често; например една чаша на половин час. Течности, съдържащи кофеин или алкохол, не са подходящи, защото те засилват обезводняването.



ния стрес, включително прилагане на технически средства, аклиматизиране, намаляване на физическото натоварване, редуване на периодите на работа и почивка и попълване на загубата на течности.

Лично предпазно облекло

Да се осигури прохладно, удобно и проветриво облекло, например памучни тъкани, които улесняват свободното движение на въздуха и изпаряването на потта.

Обучение на служителите

Ключов фактор за превенция на стреса от прекомерна топлина е запознаването на служителите с рисковете от работата в гореща среда и ползите от прилагане на съответните практики за контрол и работа.

При обучението може да се предостави информацията относно:

- признаците/симптомите на свързаните с топлината заболявания; обезводняването, изтощението, загубата на съзнание, топлинните крампи, топлинното изтощение и топлинният удар трябва да се разпознават от служителите като топлинни смущения;
- факторите, които влияят на чувствителността на едно лице към високи температури, като възраст, тегло и приемани медикаменти;
- отговорностите на служителите за избягване на топлинния стрес;
- стратегиите за превенция на топлин-



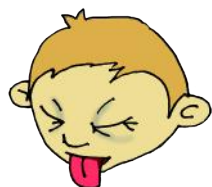
Гадене, повръщане



Главоболие



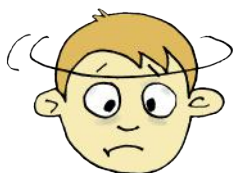
Изпотяване



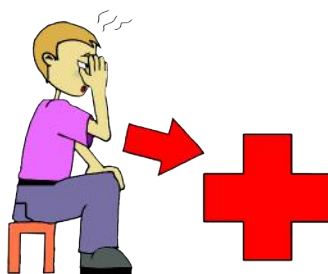
Изтощение



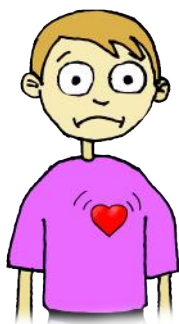
Крампи



Световъртеж



Учестен пулс



ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „ШУМ НА РАБОТНОТО МЯСТО“

Шумът е опасност, която може трайно да увреди слуха и да засегне здравето и по други начин, като например увеличаване на кръвното налягане, сърдечната честота и причиняване на стрес. Шумът може да наруши концентрацията на работниците и да доведе до повишаване на злополуките.



Добър показател за евентуален проблем с шума е ако човек трябва да повиши глас, за да бъде чул при разговор на разстояние около метър.

При констатирани проблеми с шума, е необходимо да се извърши измерване с цел сравняване с установените норми, които са:

- долни стойности на експозиция за предприемане на действие: $L_{ex,8h} = 80 \text{ dB(A)}$ и $p_{peak} = 112 \text{ Pa}$, съответно 135 dB(C) .
- Източници на шум в кафетата и ресторантите са:
 - азови печки, кафемелачки и друго механично оборудване;
 - трошене или рязане на месо и кости;
 - шум, предизвикан от лош дизайн на вентилационни системи, особено ако не са добре поддържани;
 - удари между прибори или метални съдове;
 - изхвърляне на стъкло в метални контейнери за отпадъци;
 - музикални системи и разговори между клиенти – шумът може да се повиши, ако заведението е проектирано с прави стени от твърд материал, който с по-малко звукопоглъщателни свойства.

Експозиция на шум dB(A)	Продължителност за ден, преди да възникне увреждане
85	8 часа
88	4 часа
91	2 часа
94	1 часа
97	30 минути
100	15 минути
103	8 минути
106	4 минути
109	2 минути
115	30 секунди

Технически мерки

Правилна поддръжка на машини и вентилационни системи може значително да намали нивата на шум.

Директния шум от източник на звук и отразен звук от стените и тавана може да се намали чрез избор на по-тихо оборудване и по възможност изолиране на шумните машини. Облицовка на стените и тавана със звукопоглъщащи материали ще намали ревербацията (отражение на звукови вълни в затворено помещение).

По отношение на генерираният от вентилацията шум от значение са два основни източника – шум, генериран от вентилатора и шум, генериран от турбуленцията на въздуха при преминаване през тръбите и решетката.

Факторите, които влияят на степента на генерирания шум от вентилационната система са:

- азмер и форма на аспирационната тръба – нивото на звука се увеличава с увеличаване на скоростта и намалява с увеличаване на площта. Наличието на решетка генерира тонални компоненти;
- температура в кухнята – влияе на изискванията към размера и скоростта на потока на въздуха на вентилационната система;
- вид на използваното оборудване за готвене – всеки отделен уред може да допринесе за общото ниво на шум;
- позиция на вентилатора – може да повлияе на разпространението на шума и предаването на звуковата

енергия към тръбата на системата;

- начин на монтаж и размер на изпускателните тръби – необходимо е да се разгледат аспекти като материали, които намаляват шума, избягване на ограничение на потока и вибриращи изолатори между тръбите и вентилатора;
- вид на вентилатора и скорост – видът на вентилатора влияе на нивото и естеството на шума. Ако скоростта на вентилатора е твърде висока, ще се генерира повече шум поради което е препоръчително да се използват по-големи вентилатори, работещи при по-ниски скорости.

Източници на шум и препоръчвани технически мерки за намаляване:

- генерираният шум от движението на въздуха в тръбите се излъчва през обшивката и стените на тръбите и се разпространява чрез стените – да се проектират тръбите и фитингите така, че да се намали турбуленцията, да се локализируют тръбите, през които въздуха се движи с голяма скорост в некритични места, да се изолират тръбите от стените с непрен или буфери;
- шум, който се предава чрез стените и пода на помещението с оборудването към съседните помещения – използване на тухлени блокове или бетон за стените и пода на помещенията с оборудването;
- предаване на вибрациите от работата на система чрез строителните и другите елементи, с които вибриращите детайли са в пряк или косвен контакт. В зависимост от честотата и амплитудата им, вибра-

циите, предавани на еластична среда, като например въздуха, могат да се превърнат в неприятен шум - ограничаването на неблагоприятното въздействие на вибрациите и тяхното разпространение се постига чрез поставяне на еластични вибропоглъщащи детайли между съоръженията, явяващи се източник на вибрации, от една страна, и строителните конструкции и свързаните към тях проводи, от друга страна;

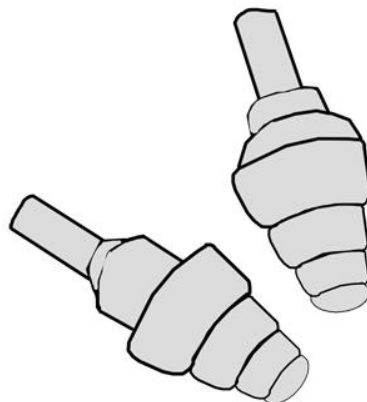
- механичен шум, свързан с появата на вибрации вследствие на дебаланс на работните колела, на вибрации в електродвигателя, както и на вибрации, възникнали в отделни части на вентилатора, като лагери, механични предавки, съединители – балансиране на работното колело, намаляване на оборотите на вентилатора, препоръчително е вентилаторът да не се монтира непосредствено върху метална конструкция;
- аеродинамичният шум, генериран от вентилатора от възникнали вихри в междуплъватъчните канали, пулсации на налягането и скоростта - намаляването нивото на аеродинамичните шумове се постига чрез естествено шумозаглушаване в елементите на въздухопроводната мрежа; вграждане на шумозаглушители във въздухопроводната мрежа към и от помещенията, както и на местата на засмукване на пресен въздух и на изхвърляния въздух (при необходимост).

Организационни мерки

Ако нивото на шума не може да бъде намалено до безопасно ниво, може да се използва ротация на дейностите в

зоните с високи нива на шум, за да се намали продължителността на времето на експозицията на шум.

Използване на антифони. Съществуват тапи за уши в ярки цветове, които светят в тъмното. Важно е работниците да бъдат научени как правилно да използват предпазните средства.



Hi-Fi тапи за уши (музикантски тапи)

Тези тапи за уши ви позволяват да чувате всички честоти ясно и чисто, все едно изобщо не ги носите, но на по-ниски (и безопасни) нива.



При превишаване на нивото на шума с до 20 децибела е необходимо да се

осигури преглед от специалист “уши, нос, гърло” с изследване аудиометрия на всеки 24 месеца.

Лични предпазни средства

При нива на шума превишаващи долна стойност за предприемане на действие работодателят е задължен да предостави на работещите лични предпазни средства за защита на слуха. За оценка на защитните свойства на антифоните е приета стойността на тяхната звукоизолираща способност R, dB

Нормативна база

Наредба № 6 от 15 август 2005 г. за минималните изисквания за осигуряване на здравето и безопасността на работещите при рискове, свързани с експозиция на шум

Наредба № 7 от 23 септември 1999 г. за минималните изисквания за здравословни и безопасни условия на труд на работните места и при използване на работното оборудване, Глава V, Раздел 5

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „ОПАСНИ ВЕЩЕСТВА И СМЕСИ“

В сектора хотелиерство и ресторантьорство множество вещества представляват сериозен риск за работещите, включително измиващи течности, детергенти за съдомиялни машини и приспособления за изплакване, продукти за отпушване на канали, препарати за почистване на фурни, дезинфектанти, препарати за почистване на тоалетни, избелващи вещества, санитарни материали и вещества против натруп-

ване на котлен камък. Друг източник на дразнещи или вредни вещества са изпаренията при готвене и вторичният дим.

Какви са рисковете за здравето?

Най-често срещаните рискове са свързани с контакт на опасни вещества с очите и кожата, вдишване или поглъщане. Много почистващи препарати са опасни, защото са корозивни и при попадане върху тялото могат да причинят изгаряния на кожата и очите. Без подходящи средства за защита, някои могат да причинят дерматити (суха, възпалена лющеща се кожа) или други кожни раздразнения, астма и дихателни проблеми.

Докосването на лицето, очите или кожата след работа с почистващ препарат може да предизвика дразнене, възпаление или химическо изгаряне.

Някои вещества могат да предизвикат дихателни проблеми, когато се използват в помещения без подходяща вентилация или се пръскат върху горещи повърхности, например при неправилно използване на почистващо средство за печка.



При смесване на различни препарати за почистване може да се достигне до нежелани реакции, например при смесване на продукт съдържащ белина и киселинни препарати за почистване на тоалетни се отделя отровния газ хлор.

При преместване на препаратите от един контейнер в друг, при използване в открити съдове или при разливи може да се стигне до пръски по кожата или очите.

Оценка на риска

За да бъде извършена оценка на риска е необходимо да се осигури списък на използваните препарати и да се прецени кой може да има досег с тях и по какъв начин, включително колко често и до какви последици може да се стигне. За всяко от използваните вещества съберете информация за тяхното използване, например „за почистване на фурна“, вида на опасността, например „дразнещо“, „корозивно“ и др. Тази информация се намира в информационния лист за безопасност, който всеки производител и доставчик са задължени да предоставят на български език.

Предотвратяване на риска

Предотвратяването на риска може да се постигне чрез преценка дали в дадена ситуация е наистина необходимо използването на химикал. В други случаи е възможно да се потърсят безопасни алтернативи или избягване използването на химикали, ако не е необходимо. По същият начин може да се подходи и при започване на работа с нови химични препарати, като се поиска информация от доставчика за по-безопасен такъв.

Намаляване на риска

Намаляване на риска от работа с опасни препарати може да се постигне чрез закупуване на разреждени продукти в по-малки съдове, така че да бъдат полесни за използване и да се избегне високият риск от работа с концентрати и преливане от големи контейнери в по-малки.

Безопасно съхранение

Организацията за безопасно съхранение е друг ключов елемент за намаляване на риска при работа с опасни химични вещества и препарати – съхранението на почистващите вещества в контейнери, чиято форма или обозначение ясно показва опасността предотвратява риска съдържанието им да бъде объркано с храна. Различните видове препарати може да имат специфични изисквания по отношение условията на тяхното съхранение, например далече от светлина и топлина, разделени от друг вид химикал и т.н.

Обучение и информираност

Обучените и информирани работници работят с по-голямо внимание и са по-склонни да спазват въведените правила за безопасност. Предоставянето на информационните листове за безопасност не е достатъчно, тъй като то не гарантира, че работниците разбират опасностите и необходимите мерки за контрол. Използването на постери със снимки и графики е добра практика за разясняване на този вид опасности.

Обучението и познаването на правилата за оказване на първа помощ са от съществено значение за намаляване на последиците при инциденти с химикали.

Лични предпазни средства

Личното предпазно облекло включва защитни маски или предпазни очила, защитни ръкавици, гумена престилка и защитни ботуши. При работа с определени химикали за предпазване трябва да се използват защитни маски. Ако в близост няма достъпна чешма, осигуряването на възможност за промиване на очите чрез специални бутилки със стерилна вода или стерилен физиологичен разтвор (0.09%) може да предпази пострадалия от ослепяване. По възможност латексовите ръкавици трябва да бъдат избягвани, тъй като е възможно да се стигне до алергична реакция.

Указания за работещи

За да намалите риска от нараняване или увреждане на здравето при работа с опасни почистващи и дезинфекциращи препарати имайте предвид следните правила:

- Използвайте почистващи препарати само в добре проветрени помещения. Понякога отвореният прозорец е достатъчен. Ако има механична вентилация, се уверете, че работи;
- Следвайте указанията на производителя за разреждане на химикала. Добавяйте максимално количество вода, при което препаратът ще действа добре;
- Никога не смесвайте химикали, освен при наличие на указания от производителя;
- Затворете всички съдове, когато не ги използвате, особено обърнете внимание на тези със спрей дюза;

- Изсипвайте препаратите от малка височина (например при почистване на тоалетна чиния), за да се избегне образуването на пръски;
- Уверете се, че гумените ръкавици са без дупки, разкъсвания или изтънели места. Ако забележите такива, поискайте нови ръкавици веднага;
- Уведомете вашия работодател ако имате някакво възпаление или алергия към използваните латексови ръкавици, които сте използвали;
- При разреждане, винаги добавяйте концентрирания течен препарат към водата, а не водата към концентрата.



Уверете се, че всички бутилки и други опаковки са ясно обозначени за тяхното съдържание.



Ако използвате аерозоли за почистване, никога не пръскайте върху горещи повърхности, тъй като това може да доведе до вредни изпарения. Никога не поставяйте аерозолни опаковки върху горещи повърхности.

Ако усетите нежелани реакции като главоболие, гадене, кожни проблеми, незабавно уведомете вашия ръководител и лице по безопасността.

Правила за първа помощ

Ако случайно се разлее почистващ препарат върху кожата или очите, измийте веднага обилно с вода. Потърсете медицинска помощ, ако дразненето продължава и уведомете вашия работодател.



Ако с наложи да миете замърсено око на обикновена чешма, то трябва винаги да е от долната страна.

Основна нормативна база:

Наредба № 13 от 30 декември 2003 г. за защита на работещите от рискове, свързани с експозиция на химични агенти при работа

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „ЕЛЕКТРИЧЕСКА БЕЗОПАС- НОСТ“

Електрическото оборудване се използва широко в кафетата и ресторантите. Честата употреба и почистване може да направи оборудването опасно, а електричеството може да доведе до смъртен случай. Дори нефатални поражения могат да доведат до сериозни и постоянни наранявания, които могат да включват изгаряния на очите, наранявания, частична загуба на крайник, неврологични проблеми като загуба на паметта и объркване и наранявания в резултат на шок (например падане от стълба или контакт с движещи се части на машини).

Директният контакт с електрически ток не е единствената опасност. Електрическото оборудване може да причини пожар или дори експлозия, които да наранят или убият хора и да причинят увреждане на съоръжения и сгради.

Какво може да се направи?

Има редица неща, които могат да бъдат направени, за да се ограничи рискът от нараняване или имуществени щети в ресторантите. Инсталирането на обезопасяващ ключ е един от най-добрите начини за предотвратяване на аварии.

За извършване на дейностите по електрообзавеждането е необходимо да се осигури квалифициран електротехник или договор с фирма. Ограничаването на достъпа до електрически табла и друго оборудване, свързани с електрообзавеждането, ще предотврати възможността от работа по електрообзавеждането от неквалифициран персонал.

Поставянето на обозначение на изключателя за това какво оборудване покрива ще намали риска от включване при извършване на ремонтни дейности или почистване на съответното оборудване.

Определянето на категорията по пожарна опасност и избора на електрически уреди, съобразени с определената категория намалява риска от пожар или дори експлозия, например в помещенията, в които се съхраняват бутилки пропан-бутан.

Редовните проверки за обезопасеност и изправност намаляват риска от инциденти поради неизправни електрически уреди или проблем в електроинсталацията.

Нормативната база изисква да се извършват следните проверки, свързани с безопасността на електрообзавеждането:

За стационарните електрически уредби импедансът на защитния контур “фаза – защитен проводник” или “фаза – проводник PEN” се измерва и оценява с периодичност, определена в проекта за електрическата уредба или за съответната част от нея; във вътрешни инструкции, които отразяват специфичните особености на отделни приемници на електрическа енергия или от енергетика, но най-малко веднъж на пет години. Проверка се извършва и след основен ремонт на уредбите.

Техническото състояние на заземителната уредба се проверява периодично в обхват и срокове, определени от енергетика и включва външен оглед на видимите части на заземителната уредба и измерване на съпротивлението на заземителите спрямо земя. Сроковете за

това измерване са съгласно проекта на съответната заземителна уредба, но не по-дълги от една година.

За всяка мълниезащитна уредба в експлоатация се извършват периодични и извънредни проверки за установяване на техническото ѝ състояние. Сроковете за извършване на периодични проверки на мълниезащитните уредби и техният обхват се определят в проекта съобразно експлоатационните условия, като включват най-малко визуален преглед за състоянието на мълниеприемниците и токоотводите и измерване на съпротивлението на заземителите.

Съвети за работодатели

1. Насърчавайте работете да докладват за дефектни електрически съоръжения (например когато кабелите са скъсани, протрити, има голи проводници, излизащи от оборудването или оборудването спира без очевидна причина).

2. Спрете дефектните електрически съоръжения незабавно от експлоатация и поставете табела, предупреждаваща да не се използват. Трябва да се гарантира, че оборудването няма да бъде използвано отново, преди да бъде извършена проверка и/или ремонт.

3. Не поставяйте удължителите на места, където могат да пострадат от физическо увреждане (дръжте ги далеч от вода, химикали, горещи повърхности, места за преминаване или други места, където могат да бъдат лесно повредени).

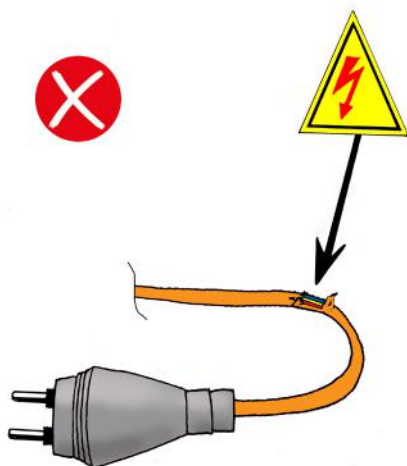
4. Обмислете възможността да поставите защитни капаци за деца на местата, където има достъп на клиенти.

5. Обучете работниците за правилните начина за използване на електрическо оборудване, начините за изолиране на електрическото оборудване преди почистване и почистване близо до контакти, например да не се позволява течности да влизат в контакти или електрическото оборудване и как се оказва първа помощ при електрически изгаряния.

Съвети за работещи

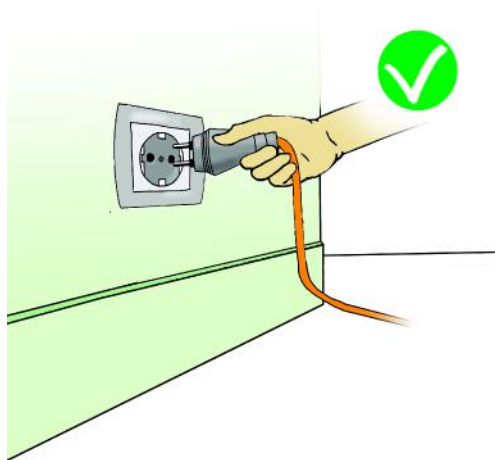
За да намалите риска от поражение от електрически ток е необходимо да се спазват следните правила:

- Уверете се, че защитното и други устройства за безопасност са на място, преди да използвате машина;
- Пазете кабели, щепсели, контакти и кутии в добро състояние;

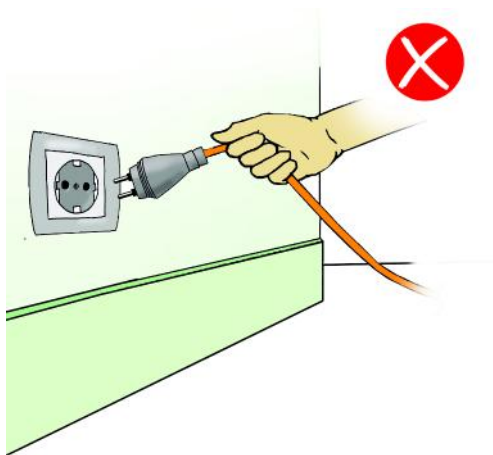


Опасно: Кабелите с нарушена изолация могат да причинят поражение от електрически ток.

- Пазете електрически контакти без пукнатини и омазняване за да се избегне късо съединение;
- Поставайте електрическо оборудване далеч от водата;
- Дръжте ръцете, лицето, косата, дрехи и бижута далеч от движещи се части;
- Използвайте заключващ механизъм и поставяйте писмено предупреждение за опасност от електрически ток на местата които са в процес на ремонт, които не работят или са в процес на ремонт;



Изключвайте от контакта чрез издърпване със захващане на щепсела



Не издърпвайте щепсела чрез издърпване за кабела.

- Подсушавайте ръцете си добре преди да докосвате електрическо оборудване;
- Уверете се, че оборудването е изключено от бутона, преди да го включите в контакта;
- Веднага изключете захранването, ако видите искри, дим, замирише на изгоряла пластмаса или почувствате изтръпване или електрически шок. Спрете да използвате оборудването и съобщете на вашия работодател.

Как да помогнем на жертва на токов удар?

В случай на токов удар не докосвайте жертвата и не започвайте да оказвате първа помощ, докато контакта с източника на електроенергия не е прекъснат. Изключете източника на електроенергия. Ако това не е възможно, прекъснете контакта на жертвата с електри-

чеството, като използвате сух обект, който е диелектрик, като метла или дълга дървена дъска. Докато правите това, стойте на сухо върху изолиращ материал.



Използвайте подръчни средства, за да прекъснете контакта на жертвата с електричеството.

Нормативна база

Наредба № 16-116 от 8 февруари 2008 г. за техническа експлоатация на енергообзавеждането

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „ПОЖАРНА БЕЗОПАСНОСТ В КУХНЯТА“

При работата в кухни съществува сериозен риск от пожар поради естеството на работа.

В кухните има голямо количество оборудване, което генерира изпарения от мазнини. Това включва гриловете и скарите, фритюрниците и всички дей-

ности, свързани с пържене.

Оценката на риска е първата стъпка, чрез която да определим необходимите мерки за предотвратяване и намаляване на риска от възникване на пожар и мерки за успешно пожарогасене. При оценката на риска е необходимо да идентифицираме и минимизираме източниците на запалване, да оценим съхранението на запалими материали и адекватността на съществуващите предпазни мерки.

Основни източници на пожар в кухнята и мерки за намаляване на риска

Фритюрниците са едни от основните причини за пожар в кухнята. Олиото може да изпръска и лесно да влезе в контакт с открит пламък от друго оборудване, като газова печка например. Поради това се препоръчва разстояние от поне 40 см между фритюрници и кухненско оборудване с открит пламък. Ако не е възможно да се осигури това разстояние може да се постави вертикална метална бариера с височина около 30 см помежду им.

При повишаване на температурата на пържене се повишава и риска от запалване на мазнината. Поради тази причина е необходимо фритюрникът да е оборудван с устройство, което ограничава повишаването на температурата.

При използване на скари и грилове количеството пари на мазнини се увеличава, с което се увеличава и рискът от пожар. Превенцията е свързана с осигуряване на смукателна и вентилационна система и автоматична пожарогасителна система. Редовното почистване на вентилаторите и смукателната система ще намали количеството на нартупаниите мазнини. Препоръчително е почи-

ването да се извършва на шест месеца, но при по-голямо натрупване може да се наложи да се прави по-често.

Автоматична пожарогасителна система

Автоматичната пожарогасителна система ще предотврати разпространението на пожара и се препоръчва да бъде използвана като допълнение на смукателната и вентилационната система при използване на оборудване, което генерира пари от мазнини. Необходимо е да бъде инсталиран и ръчен активатор, който да може да бъде използван, ако автоматичната система не се активира при пожар. Той се инсталира на видимо и достъпно място по маршрута за евакуация от кухнята. Освен това автоматичната пожарогасителна система се монтира така, че при нейно активиране да се изключи автоматично електрозахранването и други енергийни системи (например газоподаване).

Пожарогасители

Нормативните актове изискват кухните да бъдат оборудвани на всеки 150 кв. м. с един прахов пожарогасител 6 кг. и един с вода 9 л. при оборудване, използващо само електричество и един прахов пожарогасител 12 кг. и пожарогасител с пяна при оборудване на газ.

При запалване на мазнина никога не трябва да се гаси с вода, тъй като това може да разпространи пожара!

За намаляване на риска от пожар може да се направи още следното:

- Поставяне на оборудването в най-добрата позиция - газовото оборудване да е на добре осветено

и вентилирано място с достъпен спирателен кран. Повече за безопасността при работа с газово оборудване можете да прочетете в информационния лист „Бутилки с пропан-бутан“;

- Инсталиране и поддържайте електрическите уреди правилно. Когато електрическото оборудване не се използва се препоръчва да бъде изключено. Претоварването на контакти и разклонители може да доведе до запалване. Някои от машините, използвани в кухнята изискват собствен контакт, който да не се използва и за друго оборудване (виж повече в информационен лист „Електрическа безопасност“);
- Ограничаване на количеството горими материали чрез редовно почистване на вентилатори и абсорбатори, за да се предотврати натрупването на отпадъци и съхраняване на запалими материали, дрехи и хартия далеч от източници на топлина. Редовно отстраняване на горими отпадъци.



Не използвайте широки дрехи или дрехи с широки ръкави при готвене, тъй като може да попаднат в обхвата на огъня.



на безопасно разстояние от завеси и хартиени кърпи.

Когато завършите готвенете, уверете се, че сте изключили нагревателя.

При запалване на мазнина използвайте ръкавица и поставете капака на съда, като същевременно изключите източника на нагряване. В никакъв случай не хвърляйте вода върху горящата мазнина. Това ще предизвика разпространяване на пожара. Горящата мазнина може да бъде загасена и чрез засипване със сода бикарбонат.

Никога не трябва да се препълва съда с повече от една трета от дълбочината му.

План за действие при пожар

При подготовка на действията при пожар е необходимо да определим броя на персонала и посетителите, които може да са на територията на ресторанта при инцидент. Необходимо е също така да преценим колко човека ще могат да реагират, например част от посетителите може да са употребили алкохол или да има посетители с увреждания.

Съвети за работещи

Никога не оставяйте тиганите, в които се пържи, без наблюдение. Ако е необходимо да извършите нещо друго, отстранете тигана от котлона и намалете.

Специалните уреди за подаване на искра са по-безопасни за запалване на газов котлон от запалките и кибритите, тъй като нямат открит пламък.

Проверявайте дали тостерът е чист и



Никога не хвърляйте вода върху горящо олио. Това ще влоши ситуацията.



Никога не носете или не премествайте съдове с горящо или горещо олио.



Загасете като сложите капака...



...или като използвате пожарогасител с въглероден диоксид.

При пламъци от микровълновата печка, не отваряйте вратичката, изключете печката.

При използване на пожарогасител заставайте така, че изходът винаги да е зад вас, а пожарът да е пред вас. Никога не трябва да допускате пожарът да

се озове между вас и изхода.

Обучение и информираност

Работещите трябва да бъдат обучени за работа с пожарогасителните средства и да познават правилата за действия при пожар, както и да знаят пътищата за евакуация. Нормативните актове изискват проиграване на плана за действие при пожар минимум един път годишно.

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „НАСИЛИЕ ОТ КЛИЕНТИ“

Най-обичайните рискови фактори за насилие от клиенти, които се срещат в сектора хотелиерство и ресторантьорство са работа със стоки, пари в брой и ценности, уединена работа и контактите с клиенти. Работатата в организации с лошо управление също може да повиши агресивността на клиентите, напр. ако получават грешни фактури, ако продуктът не отговаря на това, което се рекламира, недостатъчна наличност на стоки и персонал и др.

Управлението на риска от насилие е подобно на управлението на другите рискове. Оценката на риска ще подпомогне да се разбере дали насилието е съществуващ проблем и как може да се подобри ситуацията. Тя ще подпомогне разработването на политика и процедури за справяне с насилието като част от цялостната политика на фирмата.

Основните причини за насилието в ресторантите и клубовете са свързани с разногласие между клиенти, клиенти в нетрезво състояние или употребили наркотици. При работа с пари съществува риск от нападение с цел кражба.

Други фактори, които увеличават риска от насилие, са лица, които работят сами или малък персонал, предлагане на услуги, за които има ограничение във възрастта и персоналът е длъжен да откаже обслужването, например сервиране на алкохол, работа в район с повишена престъпност, както и извънредени натоварвания поради недостатъчен персонал, което може да доведе до закъснения, опашки и враждебност на клиента.

Съществуват различни подходи за намаляване на риска от насилие, които могат да бъдат групирани по следния начин: работна среда (дизайн на работното място и оборудване), работни практики, обучение и сътрудничество с други организации.

Работна среда – добри практики

Начинът, по който са проектирани помещението и местоположението на работните места, може да повлияе на риска от насилие и нападения.

Дизайн на помещението и работното място

Неподходящото място на касовия апарат, местата с лоша видимост, неподходящото оформление на плота могат да направят клиентите по-малко видими и персоналът по достъпен за нападение. Когато хората мислят, че няма да бъдат видяни, са по-склонни към престъпление или насилие. За да се намали риска, може да се монтират огледала с помощта на които да се виждат скрити места, да не се оставя ясна и безпрепятствена гледка към касовия апарат от улицата, да не се поставя касата твърде близо до клиента, както и да се използват физически бариери или системи за достъп до работещия.

На видно място могат да се поставят телефонни номера за спешни случаи и извадки от нормативната база срещу насилието.

Видимост и осветление

При намалена видимост престъпниците се чувстват по-безопасно. Осигуряването на адекватно осветление и сигурност на паркинга и другите места, където работещите са сами през нощта, както и на входовете и изходите ще намали риска от насилие. Препоръчително е да има звуков сигнал при влизане и излизане на посетител.



Наблюдение и видеокамери

Ако не могат да бъдат наблюдавани всички зони от човек или чрез използване видеонаблюдение, това може да даде възможност на потенциалните нарушители да извършат нападение или насилие. Без визуални доказателства за престъплението, може да бъде трудно да се идентифицират нападателите. Видеонаблюдението също спомага персоналът да се чувства в безопасност.

Устройства за сигурност

Липсата на устройства за сигурност като аларми и ключалки може да увеличи риска от насилие. Необходимо е да се обърне внимание на възможностите за непредвиден достъп, например през прозорци, входове за персонала и др. Осигурете заключване на допълнителните входове през нощта, така че да се предотврати влизане отвън, като се остави възможност за лесно излизане на работещия отвътре.

Осигуряването на «паник» бутон, тиха аларма или друг начин за работещия да комуникира с полиция или охрана ще подпомогне своевременната реакция при нападение.

Охрана

Добре обученият персонал за охрана може да намали риска от насилие. Необходимо е да се осигури, че охранителите са компетентни и знаят какво е необходимо да се направи в различните случаи на насилие.

Добри работни практики за намаляване на риска

Начинът, по който хората извършват своята работа, може да повлияе на рис-

ка от насилие и нападение.

Работа с пари

Персоналът, който работи с пари, може да бъде обект на нападение. За да се намали риска, може да се направи следното:

- да се поставят надписи, указващи че в касата се държи минимална сума в брой;
- да се съхраняват паричните средства в сейф с ограничен достъп;
- да се обучи персоналът да не брои пари пред клиент и да не държи големи количества пари в ръка.



Препоръчително е винаги, когато се работи с по-големи количества пари, например вземането им от касата, дейността да се извършва от двама служители.



Брой на персонала

При недостиг на персонала рискът се увеличава, поради това, че видимостта се намалява и е възможно да се увеличи времето за чакане, което да доведе до чувство за неудовлетвореност у клиента. При недостатъчен персонал справянето със ситуации, свързани с насилие от клиенти, се затруднява. Препоръчително е да се обмисли предварително дали определени събития като промоции и празници няма да изискват увеличаване на персонала.

Работа с клиенти

Всеки контакт лице в лице с външни лица увеличава риска от вербална злоупотреба или физическо нападение. Изготвянето на политика за работа с клиенти и обучението на персонала за комуникация с клиентите може да бъде от решаващо значение за предотвратяване на насилието.

Обучение

Обучението на персонала за умения как да се справят със заплахите и риска от насилие е от особено важно значение. То също ще подпомогне намаляването на страха и тревожността. Обучението може да включва:

- обучение какво да се направи в слу-

чай на грабеж, как да се деескалира ситуация с потенциално насилие;

- създаване на процес на докладване за случаи на съмнително поведение, насилие и заплахи;
- работещите да знаят как да потърсят помощ по телефона или да сигнализират останалия персонал;
- разпознаване и справяне със заплашително, агресивно или насилствено поведение;
- обучение по процедурите за самозащита и запазване на самообладание.

Познаването на местоположението и начина на функциониране на алармените системи, паник бутоните и другите защитни устройства, както и лесният достъп до тях е от съществено значение за правилното им и навременно използване.

Какво да правим след нападение?

Веднага след нападението работодателят трябва да се съсредоточи първо върху медицински и психологически нужди на засегнатите работници и служители.

Други незабавни мерки включват:

1. Обаждане в полицията и осигуряване на помощ в тяхната работа, например чрез предоставяне на достъп до местопрестъплението за тяхното изследване, подпомагане при намирането на свидетели, жертви и други;
2. Ограничаване на достъпа до мястото;

3. Колкото е възможно по-скоро да се провери дали всички работещи и външни лица в обекта са на безопасно място;

4. Ако има разхвърляни материали или други предмети, да се осигури, че достъпът до мястото на насилието е безопасен;

5. Да се говори с жертвите, свидетелите или другите засегнати работещи, като им се даде възможност да изразят техните чувства и да бъдат окуражени да използват медикаменти, ако е необходимо.

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „КОНТАКТЕН ДЕРМАТИТ“

Контактният дерматит е възпаление на кожата, причинено от контакт с различни материали. Често се нарича екзема. До контактнен дерматит се достига при нарушение на повърхностния защитен слой на кожата. В резултат може да се стигне до възпаления, напукана и болезнена кожа, която може да се влоши дотолкова, че да не могат да бъдат извършвани работните дейности.

Свързаните с работата дерматити могат да бъдат причинени от експозицията на химични агенти и при работа, при която многократно за дълги периоди от време ръцете се мокрят. Други агенти, причиняващи свързани с работата дерматити могат да бъдат биологични (например бактерии), физични (например вибрации) и механични (например протъркване).

Съществуват три вида контактни дерматити:

- контактнен дерматит в резултат на дразнене;
- алергичен дерматит;
- контактна уртикария

Първият вид се причинява от материали, които изсушават и нараняват кожата като перилни препарати, разтворители, масла и продължителен контакт с вода.

Алергичният дерматит се причинява когато някой е алергичен към нещо, което е в контакт с неговата кожа. Алергичната реакция може да се появи часове или дни след контакта. Най-често срещаните случаи са при контакт с цимент, епоксидни смоли и някои храни като например лук и чесън, брашно и тесто, риба, месо и различни подправки.

Уртикарията е друг вид алергия, която се проявява няколко минути след контакт с материала. Може да бъде причинена от растения, някои храни и латексови ръкавици.

Какви са симптомите на контактния дерматит?

При различните дерматити знаците са подобни. Суха, зачервена и сърбяща кожа обикновено е първият знак. Може да последва подуване, излющване, мехури, напукване и болка. Понякога последиците са видими веднага след контакта. Всеки контакт обаче може да предизвика невидимо нараняване на кожата, като сериозните симптоми се появят по-късно.

Контактният дерматит може да се предотврати чрез три стъпки:

1. Избягване на контакт с материали, които могат да причинят дерматит.

Няма контакт, няма дерматити.

Някои примери как може да се избегне контакта са:

- заместване на по-опасните химикали с безопасна алтернатива;
- автоматизиране на процеса - например използва се миялна машина вместо измиване на ръка;
- процесът се затваря колкото е възможно;
- извършване на механична обработка на храни, например използване на машина за белене на лук;
- използване на помощно оборудване или инструменти – използване на четки за почистване на посудата, при почистване на повърхности, както и например щипки, с които да се захваща храната;
- използване на безопасна работна дистанция.



2. Защита на кожата

Защитата на кожата е особено важна, ако никоя от предишните мерки не може да бъде приложена, така че да се избегне изцяло контакта.

Контактът трябва да се избягва винаги, когато е възможно, чрез използване на ръкавици. Правилният размер и подбор на ръкавици ще намали риска и от други опасности, например при работа с почистващи препарати, които са корозивни.

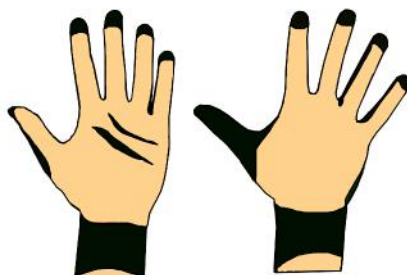
Осигуряването на меки памучни или хартиени кърпи също ще намали риска.

Работещите могат да бъдат обучени да отстраняват своевременно всяко замърсяване на ръцете.

Кожата също може да бъде защитена с хидратиращ крем, който да се поставя толкова често, колкото е възможно. Той замества естествените мазнини, които подпомагат кожната бариера да работи правилно. При избора на крем е необходимо да се внимава той да не замърсява храната или да не причинява кръстосано замърсяване, например от опаковката, както и да е хипоалергичен.



Кожата може да бъде защитена с хидратиращ крем, който да се поставя толкова често, колкото е възможно



При нанасяне на крем, внимавайте за обозначените участъци да бъдат покрити - това са места по ръцете, които при стандартното нанасяне на крем не успяваме да покрием.

3. Проверки за ранни признаци на дерматит

Проверката на ръцете относно поява на първи признаци за дерматит ще подпомогне ранното забелязване на дерматита. В началения етап той може да бъде излекуван и така да се предотврати влошаването на проблема. Ранните признаци могат да бъдат сигнал за необходимост от допълнителни мерки и преоценка на ситуацията.

Лични предпазни средства

Използването на неподходящи ръкавици е една от причините за контактния дерматит. Необходимо е ръкавиците да съответстват на използваните препарати, работната среда и ползващия ги. Ръкавиците, предназначени за работа с химикали, имат маркировка в съответствия с европейския стандарт EN 374. Друг вид пиктограма се използва за водонепропускемите ръкавици.

При използване на химически устойчивите ръкавици за по-продължително време е възможно защитата да бъде загубена, поради което е необходимо да бъде извършена консултация с производителя или доставчика за срока, през който могат да бъдат използвани тези ръкавици.

Често за предпазване от директен контакт се използват латексови ръкавици, които също могат да бъдат източник на опасност от контактен дерматит, известен още като «латексова алергия».

Алергията към латекса представлява непоносимост към естествен каучук, използван за направата на латекс. За латексовата алергия се смята, че се причинява от протеините в естествения латекс. Химичните вещества, които се добавят в естествения латекс по време на производството, също могат да предизвикат алергични реакции.

За да се получи алергична реакция е необходимо да има предшестваш контакт с латексови ръкавици. Тогава тялото развива имунен отговор и се получава т.нар. сенсibiliзация (реакция на свръхчувствителност) към латекса.

Заместването на латексовите ръкавици с ръкавици от синтетичен каучук (винил, нитрил) значително намалява риска от появата на латексова алергия. Ако се използват кремове или лосиони за овлажняване на кожата, е добре те да не са много мазни, да са предимно хидратиращи и да се изчаква известно време, за да попият добре. Така се намалява риска от допълнително дразнене на кожата под латексовите ръкавици.

Използването на еднократни ръкавици многократно значително може да по-

виши риска от контакт с материалите, причиняващи контактен дерматит. Необходимо е да се осигури достатъчно количество, както и подходящо съхранение на резервите.

Обучение и информация

Необходимо е работещите да бъдат обучени да разпознават първите признаци на контактен дерматит и относно техниките за поставяне на крем за ръце, така че да се постигне максимална покриване на повърхността на кожата.

Персоналът трябва да бъде обучен за правилното използване на ръкавиците, както и за техниките за поставяне и махане на ръкавици, така че да се избегне замърсяването на кожата.

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „БУТИЛКИ С ПРОПАН-БУТАН“

Бутилките с газ пропан-бутан са често използвани в ресторантьорството. Въпреки, че изглеждат лесни за работа, те представляват опасност, поради възможността от експлозия и възникване на пожари, при които могат да пострадат тежко голям брой хора. Най-честите причини за експлозия са използване на нестандартни и неизправни газови маркучи, вентили, уреди и дюзи, които не са специално произведени за този вид газ и налягане.

За намаляване на риска от експлозия законодателството предвижда редица технически и организационни мерки.

Технически мерки

Правилният монтаж и поддръжка на га-

зовите уреди и бутилките с пропан-бутан могат съществено да намалят риска от експлозия.

Газовите печки, бойлери и всички други уреди и инсталации се монтират от сертифицирани фирми. В процеса на експлоатация те подлежат на проверка от специализирани сервизни фирми, оторизирани от държавните органи за технически надзор, минимум един път годишно.

Необходимо е да се знае, че дейностите по устройването и техническото поддържане на газовите уреди трябва да се извършват само от лица, получили разрешение за извършване на такава дейност от председателя на Държавната агенция за метрологичен и технически надзор или от оправомощени от него длъжностни лица от Главна дирекция Дирекция «Инспекция за държавен технически надзор».

При монтаж на газова печка, е необходимо в помещението да се осигури приток на въздух с цел правилното горене на газа, който да бъде не по-малък от 2 m³/h на 1 kW мощност на газовите котлони.

За да бъде монтиран газов уред в помещение, чийто под е разположен по-ниско от нивото на околния терен, е необходимо да са изпълнени следните условия:

- помещението да е газодимоуплътнено;
- подът му е изпълнен под формата на котлован с височина 0,2 m.;
- облицовката на стените, таваните и подовите му са от негорими материали;
- да е отделено от останалите помещения с пожарозащитна преграда с граница на огнеустойчивост 60 min и със самозатварящи се врати с граница на огнеустойчивост 60 min;
- да е оборудвано с един или повече газсигнализатори с датчици, монтирани на височина 0,1 m от пода, като при достигане на концентрация на газа във въздуха 20% от долната граница на възпламеняемост, се задейства автоматика, която включва аварийна вентилация; изключва електрозахранването включва евакуационно.

Важно правило за ползването на газовите уреди е постоянният контрол за техническата изправност – автоматиката, вентилите и др., осигуряващи нормална работа. Всяка профилактика, която трябва да бъде извършвана, задължително е посочена в инструкциите на производителя на съответния газов уред. Поради това при покупка на газов уред е необходимо да се изиска от търговеца да бъде предоставена съответната инструкция на български език.

Бутилките, като съдове под налягане, се проверяват чрез хидравлично изпитване поне веднъж на 5 години, за което изпитване се поставя съответното обозначение.

Гъвките присъединяващи маркучи трябва да са сертифицирани за работа с пропан-бутан, да имат съответната маркировка за срок на експлоатация и да не са по-дълги от 1,5 метра. При всеки монтаж на нова бутилка оглеждайте гъвкия маркуч – да не се прегъва, да не се нагрява, да не е прекъснат на мястото на скрепителните скоби. Производителите препоръчват гъвките маркучи да се подменят на всеки 2

години.

Редуцир-вентила на бутилката трябва да осигурява херметичност, а това е така, само ако е поставен правилно и мембраната и гуменото уплътнение са в изправност. Вентилите се проверяват на всеки 5 години.

Сигнализаторите за газ се проверяват от орган за контрол, акредитиран от Изпълнителна агенция „Българска служба по акредитация“, най-малко веднъж на 12 месеца.



Организационни мерки

Обучението на работещите за правилната реакция при извънредни ситуации и правилното съхранение са важна част от мерките за намаляване на риска при работа с бутилки пропан-бутан и газови уреди.

Правилно съхранение

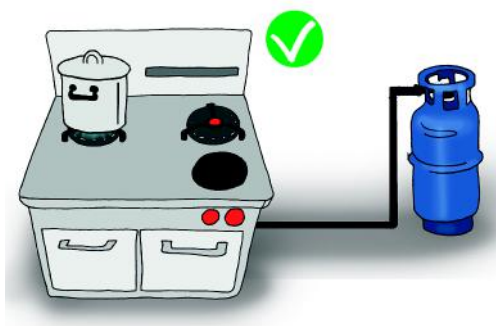
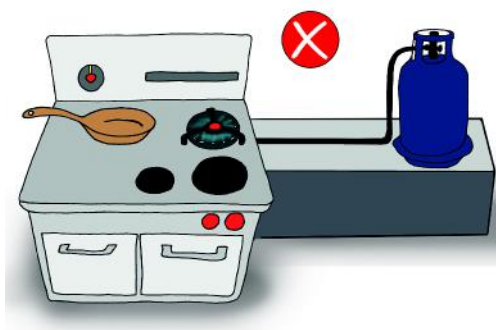
Ако бутилките се съхраняват близо до източник на топлина или на пряка слънчева светлина има опасност да се нагреят до температура над 40°C. При нагриване, налягането на газа в бутилката се увеличава и е възможно експлозивно пръсване на бутилката. Подходящото съхранение е на открито,

хладно и сенчесто място, най-добре в метален шкаф с отвори. Не се препоръчва оставяне на бутилката в близост до хартия, дърва и други горими и леснозапалителни материали.



Бутилките с газ трябва да отстоят:

- от отоплителни радиатори - най-малко на 1 m;
- от съоръжения със скрит пламък - най-малко на 1,5 m;
- от камини, пещи и други източници с открит огън - най-малко на 5 m.



Реакция при извънредни ситуации

Нарушаването на херметичността на газопроводите (маркучите или шланговете) с изтичане на газ в затворено пространство е изключително опасно. В случай на теч над допустимата концентрация при източник на запалване с минимална мощност може да се възпроизведе взрив. С цел установяване на течове на газ у нас към пропан-бутана се добавя мирис на чесън. В случай, че усетите специфичната миризма, веднага затворете вентилите и започнете проветряване на помещението.

Пропан-бутанът е по-тежък от въздуха и се наслаждава в ниските части на помещението, поради което проветряването трябва да се извърши и за най-ниските точки. Ако е тъмно, не палете лампата и не ползвайте открити огнеизточници – запалки, свещи и др. По най-бър-

зия начин изключете електричеството. Проверката за изтичане на газ в никакъв случай да не се извършва чрез поднасяне на открит огън към съмнителното място. Това можете да извършите чрез сапунен разтвор на мястото на евентуалния теч.

Първа помощ при вдишаване на газ пропан-бутан

Преместете пострадалия на чист въздух. Ако не диша, освободете дихателните пътища и започнете изкуствено дишане уста в уста или използвайте апарат за ръчно обдишване. Незабавно потърсете медицинска помощ. При затруднено дишане, транспортирайте пострадалия до медицински център и, при възможност, му дайте поддържащ кислород.

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „РАБОТА С НОЖОВЕ“

Едни от най-честите наранявания в кухнята са свързани с порязване при работа с ножове.

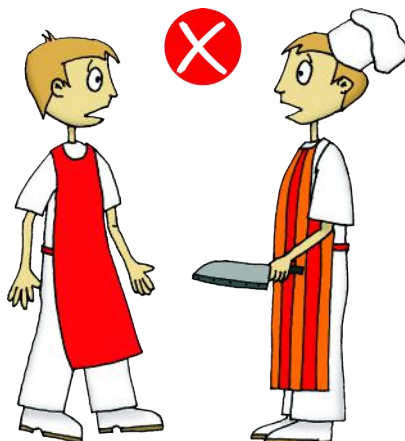
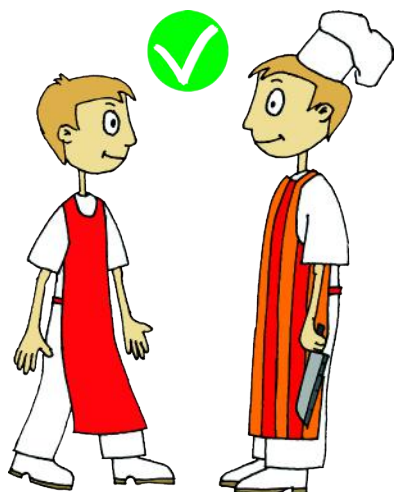
При порязване можем да срежем сухожилие или да засегнем нерв, което да доведе до невъзможност да изпъваме пръстите или китката си, да отваряме дланта си и да захващаме какъвто и да е предмет. Ако засегнем частта на нерва, отговаряща за усещането, ще увредим способността си да реагираме на горещо или студено, което от своя страна често води до допълнителни наранявания. Възстановяванията от такива порязвания могат да продължат с месеци.

Кои са основните причини за порязванията и какво можем да направим за да се предпазим?

Причина № 1: Неправилен подбор и работа с ножове

При избора на неподходящ нож и при неправилното му използване можем да нараним не само себе си, но и околните. За да избегнем или минимизираме риска от порязване или убойдане е необходимо:

- Да използваме винаги подходящия нож за задачата или за хранителния продукт, който режем;
- Да използваме ножове със защитена срещу приплъзване дръжка;
- Да режем само на стабилна повърхност;
- Когато държим или носим нож, винаги трябва острието да е насочено надолу и да не го повдигаме нагоре, така че да създаваме опасност от нараняване на минаващия или идващия към нас човек;



- Да не използваме ножа за преместване на късчета храна чрез набойдане;
- Да не се опитвам да носим едновременно ножове и други предмети и да не хващаме ножа за острието;
- Никога да не носим ножове в джоба си;
- Вместо директно да подаваме ножа на някого е по-добре да оставим ножа на масата, за да бъде взет;
- Да използваме предпазни средства, когато е необходимо. Например при обезкостяване се препоръчва носенето на подходяща защитна ръкавица с метална нишка или от кевлар.

Правилната техника за рязане с нож е в посока от тялото навън, а не в посока към тялото.



Палецът и пръстите на ръката трябва винаги да са извън линията на рязане.

По време на работа с нож трябва да бъдем концентрирани! Ако колега иска да разговаря с нас, по-добре да спрем рязането и да поставим ножа на сигурна повърхност. Никога не трябва да започваме да работим с нож, когато сме разстроени или ядосани!

Играта с ножове може да доведе до сериозен инцидент!

Причина № 2: Опит да се хване ножа в момент на падане.

Никога не трябва да опитваме да хванем падащ нож. По-добре да го оставим да падне, за да избегнем убождане или порязване. За да избегнем случайното бутване на ножа, не трябва да го поставяме близо до ръба на плота.

Причина № 3: Работа с недобре заточен нож.

Добрият нож е добре заточеният нож!

Нож, който не е достатъчно остър, изисква прилагане на допълнителна сила и може да се подхлъзне и да причини нараняване.

Можем да избегнем риска от порязване при заточване на ножове като използваме машини за заточване, които обикновено са надежден начин да поддържаме ножовете остри. Използването на такава трябва да става само ако сме обучени и разполагаме с инструкцията за работа с конкретната машина.

Ръчното заточване на нож е трудно и рисковано. Трябва да гарантираме, че тази дейност се извършва само от обучени работници, които познават добре безопасните начини за заточване.



Безопасно! Палецът е защитен от предпазителя на дръжката.

Причина № 4: Неправилно съхраняване и миене на ножове

Ножовете, които са оставени с незащитено острие или за миене, често могат да бъдат източник на порязвания и убождаване.

Когато не използваме ножовете, не трябва да ги оставяме на работната повърхност, където може някой да ги бутне. Трябва да ги съхраняваме на местата, предназначени за това и никога да не ги поставяме с режещата част на острието навън.

Добре е да поставим държачи за ножове на работната маса, така че да се близо до мястото на работа.

Когато мием ножове, трябва да ги държим внимателно и здраво. Никога не трябва да почистваме ножове в дрехите си или да ги оставяме в кухненската мивка заедно с друга посуда.

За да избегнем нараняванията, е най-добре да почистим ножа внимателно веднага след употреба или да го оставим в специален контейнер с надпис: „Само за ножове“.

Организационни мерки за минимизиране на риска от порязване с нож

За да намалим риска от нараняване в резултат на умора, можем да намалим честота и продължителността на работата с нож чрез ротация на задачите.

За да минимизираме риска от това човек, работещ с нож, да бъде бутнат или по невнимание да се подхлъзне и да пореже някой друг, е необходимо да осигурим достатъчно място за работа (левичарите не трябва да работят



Опасно! Палецът може да бъде наранен.

Винаги трябва да уведомяваме колегите си когато ножът е току що заточен.

до десничари!)

За да избегнем подхлъзване, спъване и падане, в резултат на което да се стигне до нараняване с нож, трябва да поддържаме подовете чисти и сухи.

Също така:

Да осигурим работна повърхност за рязане на подходяща височина.

Да осигурим достатъчна светлина за добра видимост. Да избягваме работата при лошо осветление, в сянка, при заслепяване или при блестящи отражения.

Какво да правим при порязване с нож?

Не всички порязвания причиняват големи щети. Повечето малки порязвания и убождания предизвикват повърхностни наранявания, но дори и за тях трябва да докладваме и да ги лекуваме правилно. При незначителни наранявания е необходимо да измием със сапун, а след това да почистим раната с някакъв антисептик, за да премахнем микробите.

За да избегнем риска от заболяване, непременно трябва правилно да дезинфекцираме всяка работна повърхност и ножове, замърсени с човешка кръв, като почистим със смес от белина и вода.

Трябва да сме сигурни, че разполагаме с оборудвана аптечка за оказване на първа помощ и всички работещи знаят кои са обучените за оказване на първа помощ лица!

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „КОЛБАСОРЕЗАЧКА“

Професионалните резачки са важна част в много кухни. Един миг погрешно движение може да доведе до тежки кожни наранявания и до отрязване на сухожилия, артерии и дори кости. Последниците могат да включват скъпи медицински интервенции, загубено работно време както и невъзможност да се участва в нормални дейности. Тези инциденти основно са резултат от неправилно извършване на почистване на колбасорезачката.

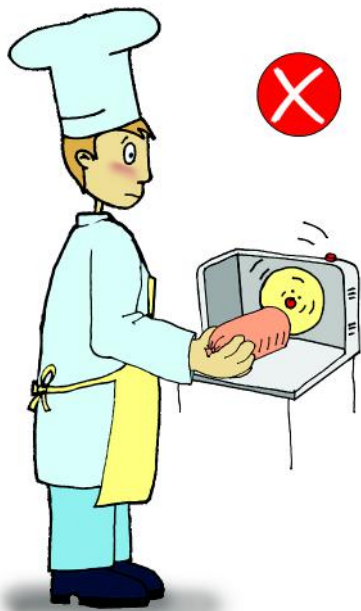
При нарязване на продукта работещите са най-уязвими по отношение на ампутации при следните дейности:

- - когато се извършват операции по настройки, докато машината все още работи или когато е изключена, но все още включена в електрозахранването. В последния случай се стига до ампутация при случайно включване на резачката;
- - при притискане на малки парчета от продукта. В този случай е препоръчително колбасорезачката да има предпазител за палеца;
- - при спиране движението на продукта към ножа без да се използва приспособлението за избутване.

Обезопасяване на колбасорезачката

Оборудването към колбасорезачката, което значително може да намали риска от порязване и отрязване, са таблата за поставяне на продукта, механизъм за избутване (слайдер с предпазител за ръце) и предпазител за палеца. Наличието на защитен прекъсвач е допълнително условие за намаляване

на риска. Премахването на прекъсвачите или други защиты, включително непокрит нож, увеличава многократно риска. Препоръчително е всяка нова или ремонтирана колбасорезачка да се провери и изпита на празен ход преди започване на работа с нея.



Организационни мерки

Алтернативни методи за защита и работни практики, които може да се използват като допълнение на обезопасяването, са:

- разработване на работни процедури за извършване на дейностите по нарязване и извършване на периодични проверки за спазването им;
- инструктаж на работното място и обучение от опитни оператори на новоназначени работници, за да се осигури, че могат да работят сами безопасно;
- поставяне на предупредителни знаци, които да алармират работниците за опасността;
- разработване и поставяне на видно място конкретни указания за извършване на почистването.

Обучението на служителите е от съществено значение, когато става въпрос за намаляване на опасностите от използването на режещи инструменти и оборудване и по-специално колбасорезачки.

Правила за безопасна работа

При всяка работа с колбасорезачка е необходимо използването на противосрезни ръкавици. Ръкавиците могат да бъдат от различна материя, например с метална и стъклена нишка, обвити в текстилно влакно или от кевлар. Необходимо условие е използваните ръкавици да се с подходящ размер, за да не се стигне до захващане или да затрудняват работата.

Разсейването с разговори или насоч-

ването на вниманието в друга посока може да доведе до инцидент. Поради това по време на работа е необходимо работещият да е фокусиран върху задачата, да не бъде прекъсван или извикван внезапно. При необходимост от провеждане на разговор, се препоръчва колбасорезачката да се спре, след което да се продължи работата след приключване на разговора.

По време на работа е необходимо да се спазват някои процедури за безопасност като например:

- Настройката на предпочитаната дебелина да се извърши преди пускане на колбасорезачката;
- Преди започване на рязането, да се провери дали парчето не е прекалено голямо, така че не може да се използва пластината за притискане/избутване. В този случай се препоръчва парчето да се раздели на няколко по-малки и в никакъв случай да не се пробягва до работа без предпазител. Плочата трябва да е настроена така, че да придържа продукта независимо от дължината;
- Винаги да се използва пластината за придържане на хранителни продукти за натискане на продукта към ножа. Използването на ръка за притискане на продукта, който се реже, към ножа или ръчното поставяне на продукта по време на работа на колбасорезачката създават сериозна опасност.

Предпоставка за злополука е също протягането над резачката. В този случай може да се стигне до захващане на дрехата и рязко придърпване към режещата част, което да доведе до по-

рязване или отрязване. Ако се налага да се извърши подобно действие, се препоръчва колбасорезачката да се изключи и да се достигне до целта като се заобиколи уреда.

За спиране на машината се използва стоп-бутон. Използването на ръката, за да бъде отстранен продукта по време на работа или да се спре от нарязване увеличава многократно риска от нараняване. След натискане на стоп-бутона е необходимо да се изчака докато машината спре напълно.

Обезопасяване след приключване на работата

Дори когато вече не работим с оборудването е необходимо да го обезопасим, за да предотвратим нараняването на друг работещ. За да оставим обезопасена колбасорезачка е необходимо когато работата се завърши да се премести подвижния водач за дебелината на рязане на „нула“ и да се заключи ножа. Независимо за колко се спира, ако колбасорезачката е без надзор, изключването от ключа и електрозахранването (чрез издърпване на щепсела) спомага за обезопасяването на уреда.

Безопасни процедури за почистване

При почистване са възможни порязвания, охлузване, поражение от електрически ток, ампутация и други сериозни наранявания. Поради това се препоръчва създаване на специална процедура за извършване на почистването, запознаване и обучение на работниците с процедурата и поставянето ѝ на видно място. Както и при работата с колбасорезачка, използването на противосрезни ръкавици е необходимо условие за безопасно извършване на дейността.

Предварителната подготовка на почистващите средства и препарати намалява вероятността от оставяне на машината необезопасена и без надзор.



Преди започване на почистването е задължително колбасорезачката да бъде изключена от електрическото захранване.

Препоръчва се щепселът да бъде обезопасен така, че да няма възможност машината да бъде включена внезапно по време на почистването, особено ако контактът е в друго помещение, от което няма видимост към работното място. Следващата стъпка е свързана с намаляване на дебелината до „нула“.



Премахването на едрите остатъци от ножа е добре да се извърши с лопатка или друго подходящо приспособление. Ножът е много остър. Свалянето му трябва да се извършва с две ръце, като се използват осигурените от производителя приспособления. Оставянето на ножа накинат в мивка или съд може да доведе до нараняване на друг служител, ако по невнимание хване острието.

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ “ФРИТЮРНИЦИ”

Горещото олио представлява значителен риск за работниците, които използват фритюрници. Работниците могат да получат тежки изгаряния, ако олиото или мазнината не се оставят да изстинат преди работа с тях или ако не се използва подходящото оборудване.

Основните опасности при работа с фритюрник са свързани с използването на горещо олио, хлъзгави подове, пренасяне на горещо олио и почистване на фритюрника.

Опасност: Използване на горещо олио

Горещото олио може да изпръска ръцете или очите, както и да се разлее върху друг предмет и да причини пожар. Съществува риск от изгаряния на дланите, ръцете или лицето, а разливът на олио може да предизвика изгаряния по цялото тяло.

Указания за работещи при работа с горещо олио

Не носете широки дрехи или униформи. Използвайте лични предпазни средства, ръкавица за фурна и предпазители на ръцете.



Никога не поставяйте в горещо олио продукти, които може да съдържа вода или лед (маслото може да експлодира). Не пускате от високо продуктите.

Проверявайте температурата на маслото редовно, за да сте сигурни, че маслото няма да прегрее (уверете се, че термостата работи правилно).

При добавяне на твърда мазнина първо вдигнете кошницата, поставете в нея

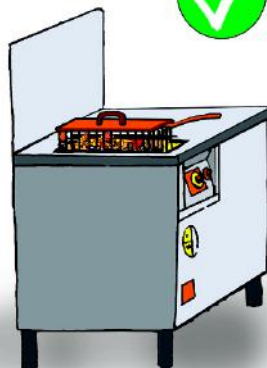
мазнината и след това спуснете.

Когато не използвате фритюрника на малите температури.

Дръжте запалими и експлозивни материали, като например бутилки с пропан-бутан, далеч от района на фритюрника.

Не стойте прекалено близо или над горещото олио.

Не поставяйте фритюрника близо до мивка или друг източник на вода.





Не пълнете кошницата повече от половината. Издигайте и сваляйте внимателно кошницата.

Оставете храната да се отцеди напълно преди да я сложите във фритюрника. За да сте сигурни, че е възможно най-суха, подсушете консервираната храна с чиста хартиена кърпа и изчеткайте или изтръскайте ледените кристали.

Оставете изпържените продукти да се отцедят напълно, преди да ги преместите от кошницата в друг съд.



Почистете разлятото масло веднага. Повече за методите за почистване ще намерите в информационен лист „Подхлъзване, спъване и падане“.

Опасност: Пренасяне на горещо олио и почистване на фритюрника

Олиото може да бъде твърде горещо, ако не е осигурено достатъчно време да изстине, преди да бъде източено. В тези случаи съществува риск от сериозни изгаряния на ръцете, гърдите и краката в резултат на контакт с горещо олио и горещи повърхности, изпарения от опасни вещества, нараняване от разлято масло и др.

Съхранявайте напитки и течности далеч от фритюрника.

Опасност: Хлъзгави подове

Пръските от мазнината могат да направят пода хлъзгав, което да е причина за падане. Ако паднете, докато носите нещо горещо или остро, можете да прободете или изгорите себе си или други работници.

Указания за работещи за намаляване на риска от хлъзгави подове

Указания за работещи

Оставете горещото олио да се охлади напълно, преди източване.

Използвайте метална кофа или голяма тенджерка, която има плътно затварящ се капак, за да пренесете маслото.

За да преместите олио, използвайте количка или помолете някой да ви помогне

Уверете се, че маслото и оборудването

са се охладели напълно, преди да започнете почистване на изпускателните отвори на фритюрника.

Никога не стъпвайте върху фритюрника, за да достигнете аспиратора.

Препоръчително е да се предпочита почистването на фритюрника да се извършва като първа задача за деня, а не в края на работния ден, за да се подигури, че оборудването и олиото са изстинали.

Ако заведението работи 24 часа има две възможности за безопасно почистване:

- да използвате повече от един фритюрник и да ги почиствате на ротационен принцип;
- да използвате автоматизирано филтриране или полуавтоматизирана допълнителна система за филтриране, която премахва загрялото олио директно от фритюрника, филтрира маслото и го съхранява по безопасен начин.

Автоматизирано и полуавтоматизирано филтриране

Атоматизирана система за филтриране – състои се от вградена във фритюрника филтърна система. Маслото се оттича в затворен резервоар и под въздействието на електрическа помпа циркулира през филтрираща система обратно във фритюрника. Тъй като този процес е затворен, операторът не влиза в контакт с горещо олио, което значително намалява каквото и да е риск.

Полуавтоматизирана система за филтриране

Тези устройства не са част от фритюрника – устройството се поставя директно във ваната на фритюрника. Няма нужда мазнината да се източва и да се носи на друго място. Машината автоматизирано извършва пречистване на мазнина и почистване на фритюрника, като по този начин периода, през който се извършва основно почистване, е по-дълъг.

Ръчно филтриране

Това включва източване на маслото от фритюрника през филтър в съд от метал или друга топлоустойчива твърда материя и след това ръчно да се вдигне и излее мазнината отново във фритюрника. Възможни са тежки инциденти, ако маслото не е охладено достатъчно и се източи в пластмасов съд, който се стопява. Също така са възможни инциденти при самото повдигане на уреда.

За намаляване на риска преди източването се препоръчва уреда да се изключи от електрозахранването, да се остави маслото да се охлади, в идеалния случай в продължение на най-малко шест часа, като преди източване се провери температурата, която не трябва да е повече от 40°C. Ако мазнината се е охладила толкова, че трудно се отцежда, се препоръчва да се затопли за кратко (за не повече от 1 минута), като се разбърка с коша, след което да се изключи уреда и да се провери дали температурата не се е повишила прекалено.

За предотвратяване на случайно изпускане на горещо олио е необходимо да се предприема мерки като защита на крана от случайно завъртане, поставяне на предупредителен знак, а ако е възможно – да се отстрани дръжката докато фритюрникът се използва.

За правилното използване на химикалите за почистване на фритюрника вижте информационен лист *„Работа с опасни химични вещества и смеси“*

Обучение

Работещите трябва да бъдат обучени за безопасното използване и почистване на фритюрника, както и за процедурите за докладване за повредено оборудване или практически трудности при почистването. Персоналът трябва да е наясно с причините за използване на личните предпазни средства като ръкавици, защита на очите, предпазни престилки.

Уверете се, че сте обучени за действия при извънредни ситуации, свързани с пожар и оказване на първа помощ при изгаряния. *Повече информация за оказването на първа помощ ще намерите в информационен лист „Изгаряния и попарвания“.*

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „ЕРГНОМИЯ ПРИ ПРЕНАСЯНЕ НА БАГАЖ“

Факторите, които повишават риска при извършване на дейностите по разтоварване и пренасяне на багаж от пиколото са свързани с повишеното натоварване на мускулите, неправилната работна поза и повтарящо се натоварване. Проблемите са свързани с липсата на индикация на теглото на отделните чанти или куфари и възможност за значителни разлики в тежестта. Багажът освен, че може да бъде твърде тежък, може да бъде и твърде голям и неудобен за носене. Позата е често наведена, като е възможно дистанцията за повдигане или носене да са прекомерни. Повта-

рящите се движения при носенето на багаж натоварват едни и същи мускули многократно. Повтарящото се напрежение, съчетано с неправилна поза повишава риска от увреждане.

Трите фокусни точки за предотвратяване на увреждания са свързани с извършване на оценка на риска, намаляване/улесняване на ръчното пренасяне на багаж и правилно извършване на дейностите, с което се ограничава риска

Оценка на риска

Важно е правилно да се идентифицират рисковите фактори, за да могат да бъдат предприети мерки за подобрения в тази посока. При идентифициране на опасностите е необходимо да се обърне внимание на информация, свързана с мястото, където спират превозните средства, от които се разтоварва багажа; пътя, по който се пренася багажа - наличие на препятствия, стълби, хлъзгави повърхности и др. и мястото до което се пренася багажа – местоположение и организация.

Намаляване на риска при разтоварване на багаж от превозно средство

Изваждането на куфари и чанти от багажника на превозното средство може да бъде свързано с неудобна поза и прекомерно натоварване на мускулите. Нашите тела функционират най-добре в удобни (неутрални) пози. Неудобните пози на тялото увеличават стреса на сухожилията и ставите, което може да доведе до умора и дискомфорт и така да се увеличи риска от нараняване.

При изваждане на куфари от багажника на автомобила е необходимо първо да се обмисли кой е най-удачния начин да се извърши, след което да се направи.

Заставането настрани спрямо автомобила е пример за неудобна (опасна) поза за гърба, при която за да се вземе или остави багажа се налага завъртане в кръста, при което той се натоварва. Когато се повдигат куфари от багажника на превозно средство е необходимо да се застане точно срещу багажника с двата крака здраво стъпили на земята. За да се намали натоварването на кръста, багажът трябва да бъде максимално близо преди повдигане. За целта първо се издърпват чантите от вътрешността на багажника по-близо. За да се намали натоварването при изваждане на куфари от багажника на автомобил, е необходимо да сте максимално близо, гърбът да се държи изправен и да се използва силата на краката, като коленете са леко присвити.

Ако багажът е твърде тежък, рискът е претоварване на мускулите и гърба може да се намали, като се повдигне от двама човека.

Намаляване на риска при носене на багаж

Високото натоварване и прилагането на голяма сила при повдигане, спускане, носене, бутане или дърпане на тежки предмети, особено при неправилна поза, увеличава риска от увреждане на мускулно-скелетната система. Други опасности са свързани с наличието на препятствия, стълби или хлъзгави повърхности.

Подходящото оборудване може значително да намали риска от увреждане на гърба. При повдигане на тежки предмети може да се използва платформена количка или да се помоли колега за помощ. При пренасяне на тежък или обемист багаж или на големи дистанции количката намалява физическото нато-

варване. Препоръчително е количката да се бута, а не да се дърпа, тъй като тогава тялото се усуква и рискът от увреждане нараства. При бутане ръцете трябва да бъдат поставени на дръжката на количката под нивото на раменете.

Правилната поддръжка на количките е важен момент при тази дейност. Например гумите да са напълно напъени и колелата да не са огнати или разместени. Изправната количка ще намали размера на силата, необходима за бутането ѝ.

При пренасяне на багаж с количка е необходимо да се оцени маршрута на движение. При наличие на стълби могат да се направят рампи за улесняване на придвижването.





За да се намали броя повдигания, когато има възможност, багажът може да бъде оставен в количката за кратко съхранение. За да е възможно това е необходимо да има достатъчно колички на разположение.

Използването на подходящи обувки намалява риска от подхлъзване, спъване и падане. Необходимо е да се използват обувки с грайферно ходило и поглъщане на енергията от ходилната повърхност в областта на петата, което намалява риска от натоварване на коленете и гърба при продължителна работа изправен.



Намаляване на риска в местата за съхранение на багаж

Неподходящото подреждане на багажа може да доведе до допълнително натоварване на мускулите. При организиране на мястото за съхранение на багаж, е подходящо големите куфари да се поставят изправени на по-ниски нива, малките предмети да се съхраняват на височината на кръста и да се избягва съхраняването на предмети по-високо от нивото на раменете.

Организационни мерки

Организационните мерки могат да включват обучение и информираност на работещите, промяна в методите на работа или в последователността на операциите, гарантиране на оптимални периоди на почивка по време на работа.



Обучението за правилните начини на повдигане и носене на багажа е необходима част от мерките за намаляване на риска от увреждане на гърба. При неправилна поза или повдигане може да не се чувства болка или дискомфорт.

форт, но възможността за нараняване съществува.

Използването на различни техники, с които се натоварват различни мускули, също може да намали риска, например смяна на лява и дясна ръка при носене. Може също така да се променя позицията или да се изпълняват други задачи, за да се избегне поддържането на една поза за продължителен период от време.

Микропаузите от 5-10 секунди, през които мускулите си почиват също спомагат за намаляване на риска. По време на микропаузите се препоръчва работещият да се изправи и да отпусне ръце свободно до тялото.

Нормативна база:

Наредба № 16 от 31 май 1999 г. за физиологични норми и правила за ръчни работи с тежести

Закон за здравословни и безопасни условия на труд

Наредба № 12 от 30 декември 2005г. за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд при извършване на товарно-разтоварни работи

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „МИЯЛНО“

Основните опасности в миялното помещение са свързани с използване на химикали, прегряващ микроклимат, опасност от порязване от счупени съкла. Често работата се извършва във фиксирана или неудобна поза, което е предпоставка за проблеми, свързани с мускулно-скелетната система.

Опасност: химикали

При почистването на чиниите и съдове те се използват силни химикали, които могат сериозно да наранят кожата, очите и белите дробове.

Преди използване на химикали, е необходимо работещите да бъдат обучение за символите/пиктограмите за опасност и тяхното значение и да се осигурят информационни листове за безопасност. Осигуряването на комплект за оказване на първа помощ и станция за измиване на очите могат значително да намалят последиците от контакт с опасно вещество. В обучението на работещите е необходимо да се включат и мерки за самопредпазване при работа с химикали.

Указания за работещите

Преди да смесвате препаратите прочетете етикета дали не е опасно. Използвайте препарата само съгласно указанията. Измийте ръцете си след работа с препарати, дори да сте били с ръкавици.

Още за безопасната работа с препарати можете да научите от информационния лист *„Работа с опасни химични вещества и смеси“*.

Опасност: Горещи съдове

Чиниите и съдовете излизат от миялната машина горещи, което създава риск от изгаряне или попарване на дланите, както и вдишаване на пара, съдържаща химикали.

Указания за работещи

За да се предпазите, имайте предвид, че парата също може да ви изгори.

Препоръчва се да се оставят чиниите да изстинат, преди да се започне тяхното подреждане. Необходимо е да се уведоми за опасността всеки, който би взел горещите съдове.

Още за рисковете и мерките можете да прочетете в информационния лист *„Изгаряне и попарване“*.

Опасност: Хлъзгави подове

Хлъзгавите подове могат да бъдат резултат от пръски или при преливане на миялната машина. За да се предпазите, използвайте обувки с противохлъзгащи подметки и спазвайте въведените процедури за почистване. Повече за тези процедури можете да прочетете в информационния лист *„Подхлъзване, спъване, падане“*.

За да избегнете разлив на храна или вода, почиствайте и подреждайте чиниите внимателно.

Опасност „Счупено стъкло“

Счупени чаши или съдове от стъкло могат да бъдат открити в съдомиялната машина или в коша за отпадъци. Бъдете сигурни, че познавате правилните начини за вдигане на счупено стъкло (виж информационен лист *„Порязване, отрязване“*). Не хвърляйте парчета стъкло в коша за отпадъци и не докосвайте счупено стъкло с голи ръце. Не оставяйте парчета стъкло на пода. Изхвърлете храна, пиене или лед, в които може да има паднало стъкло.

Опасност „Работа във фиксирана и неудобна поза“

Мускулите се изморяват бързо, когато се работи в неудобна поза, което води до по-висок риск от наранявания и ув-

реждания като болки в гърба, раменете и кръста.



С удължаване на накрайника за измиване на съдове се избягва неудобната фиксирана поза а ръката над височината а рамото.

Уверете се, че вашата работна площ е организирана така, че да се намали натоварването на тялото. Работете в удобна работна позиция. Повече за изискванията към височината на плота и подходящите подови покрития, редуциращи умората, можете да прочетете в информационния лист *„Ергономия в кухнята“*.

За да се намали натоварването на гърба и краката при продължително стое-

не прав, може да се осигури стъпало или метална рампа, на която работникът да постави единия крак. Работникът може да сменя повдигнатия крак, като по този начин променя и позата.

Ако миялната машина е поставена ниско, се налага работникът постоянно да се навежда и изправя, за да зареди машината или извади измитата посуда. Оставената отворена врата представлява опасност и за преминаващите хора, тъй като е много ниско и може да не бъде видяна. Ако машината е поставена по-високо, тогава опасността е от често и повтарящо се протягане над нивото на раменете. Подходящата височина е тази, при която изискванията за навеждане или протягане за минимални.



Подходящата височина на миялната машина е тази, при която изискванията за навеждане или протягане за минимални.

Указания за работещи

Научете се да разпознавате признаците на умора, които могат да са резултат от ергономични проблеми. Ако трябва да вдигате нещо, което е тежко или неудобно, поискайте помощ или използвайте количка.

Не претоварвайте количката за чинии, а ако е възможно използвайте повече от една количка, така че да се намали теглото, което ще бутате. Изпразвайте кошчетата за прибори преди да са се напълнили. Изберете почистващи инструменти с удобни дръжки, когато се изисква почистване на чинии с прилагане на натиск.

Когато едни и същи мускули са натоварват многократно, особено в неудобна поза, рискът от увреждане се увеличава. За да се намали риска, сменяйте различни техники на работа, така че да се натоварват различни мускули, например редувайте работа с дясна и лява ръка или отделете малко време, за да извършите друга задача. Използвайте микропаузи, като в рамките на 5 до 10 секунди се изправите и отпуснете ръце до тялото. По този начин помагате на мускулите да починат.

За да намалите риска от натоварване на гърба застанете колкото може близо до работната повърхност. Застанете срещу мястото на вашата работа, за да предотвратите усукване. При поставяне на чаши на стелажите на количката, вместо да се протягате, за да достигнете вътрешността, първо запълнете най-близкото пространство,

след което я обърнете и запълнете от другата страна.



Лични предпазни средства

При ръчно измиване на съдове е необходимо да се осигурят латексови или винилови ръкавици за предпазване от въздействието на използваните препарати и гумена престилка за предпазване от пръски.

Обувки с поглъщател на енергията в областта на петата ще намалят риска от продължителната поза прав, а противохлъзгащата подметка намалява риска от подхлъзване и падане.

В някои случаи се препоръчва използване на предпазни очила.

Нормативна база

Наредба № 13 от 30 декември 2003 г. за защита на работещите от рискове, свързани с експозиция на химични агенти при работа

Наредба № 7 от 23 септември 1999

г. за минималните изисквания за здравословни и безопасни условия на труд на работните места и при използване на работното оборудване.

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „РЕЦЕПЦИОНИСТ“

Работещите на рецепция прекарват много часове в правостояща поза, за да обслужват клиентите. Те работят с видеодисплей, отговарят на телефонни обаждания и приемат плащания. Това може да включва повтаряща се работа, неудобни пози и продължително стое-не прав, което създава риск от поява на болки във врата, раменете и гърба, познати под наименованието мускулно-скелетни смущения.

Други специфични опасности при работата на рецепциониста са свързани с работата с клиенти и риска от насилие и неблагоприятно влияние на психосоциални фактори като работата сам и нощен труд.

Намаляване на риска от мускулно-скелетни смущения

Разтяганията и уврежданията на мускулно-скелетната система могат да бъдат предотвратени чрез подходящ дизайн на работното място и местоположение на работното оборудване, както и чрез усвояване на правилна работна поза.

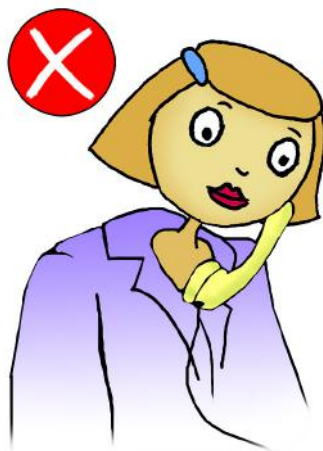


подходяща височина ще минимизира риска, свързан с извиване на гърба при въвеждане на данни.

Височината на монитора също може да бъде прекалено ниска за правостояща поза и това може да предизвика проблеми с отблясъци, ако не е позициониран правилно. Поставянето на монитора под подходящ ъгъл и на правилна височина, така че да се избегнат отблясъците, ще спомогне за запазване на удобна работна поза и намаляване на зрителната умора.



Продължителното стоене прав с обувки на висок ток може да предизвика болки в краката и стъпалата и гърба. Използването на подови покрития, редуциращи умората или по-плътни килими, ще омекотят въздействието от продължително стоене. Препоръчително е използването на обувки с не толкова високи токове.



Прекомерното извиване на врата и гърба по време на писане, работа с клавиатура или използване на калкулатор, когато височината на работната повърхност е твърде малка, може да предизвика болки в гърба и раменете. Осигуряването на гишета и бюра с

Рецепционистите често провеждат телефонни разговори, по време на които правят справки или въвеждат данни. Придържането на слушалката с рамо представлява риска за болки във врата

и раменете.



Осигуряването на допълнителни устройства като слушалки или приспособления за придържане на слушалката ще предотврати този риск.

Съвети за работещи

Подредете вашето работно място така, че:

- лесно да достигате до най-често използваните предмети;
- мониторът да е разположен на една ръка разстояние от вас;
- горната част на монитора да е на нивото на очите;
- клавиатурата да е на височината на лакътя;
- когато използвате клавиатурата, китките ви да са изправени;
- мишката да е на същото ниво като клавиатурата и да е лесно достъпна;

- да имате възможност за избор между седяща или стояща работна поза.

Намаляване на риска от агресивни клиенти

Разпознаването на опасното поведение и правилната реакция може да окаже решаващо значение за предотвратяването на агресивно поведение от клиенти.

Какви са предупредителните знаци за опасно поведение и какво да направим?

1.Объркване – поведението се характеризира с разсеяност и несигурност за следващото действие. Какво да направим – изслушайте внимателно, задавайте ясни въпроси, дайте фактическа информация.

2. Фрустрация – поведението се характеризира с неразбиране на информацията и нетърпение. Може клиентът да се опитва да се «заяде». В този случай следвайте горните стъпки. Настанете клиента в тихо и спокойно място. Успокойте го. Направете искрен опит да разберете източника на безпокойството.

3. Обвиняващ клиент – обвинява ви или ви държи отговорен. Търси вина или допускане на грешка от другите. Могат да обвиняват директно вас. Потенциално рисково поведение. Реагирайте с предишните стъпки. Не се ангажирайте, осигурете втора страна в дискусията. Използвайте изясняващи въпроси. Създайте «Да» момент чрез задаване на последователни въпроси, изискващи отговор «Да».

4. Ядосан клиент - характеризира се с

видима промяна на стойката на тялото и позицията. Действията включват повдигнати юмруци, сочене с показалец, крещене и викане. Това сигнализира много рисково поведение. В този случай не предлагайте решения. Не влизайте в спор с коментари. Пригответе се да избегнете взаимодействие.

Свържете се със супервайзер и/или охрана.

5. Вреждебност –физически действия или заплахи, опит за физическо нараняване или разрушаване на имущество. Това неконтролируемо поведение сигнализира, че лицето е преминало линията на агресията. Не се ангажирайте и се изтеглете. Опитайте да изолирате лицето, ако това може да бъде направено безопасно. Сигнализирайте супервайзера и се свържете с охраната незабавно.

Намаляване на риска при работа на смени и нощен труд

Работата на смени и нощният труд са рискови фактори за здравето и безопасността на работещите. Ефектите върху здравето и безопасността на работещи, свързани с работното време, засягат най-вече сърдечно-съдовата система, стомашно-чревния тракт, причиняват нарушения на съня, увеличават риска от злополуки. От съществено значение за намаляване на риска са организационните мерки. Физиологичните режими на труд и почивка са важна част от тези мерки. Специфични изисквания за разработване на физиологични режими на труд и почивка по време на работа са регламентирани в Наредба № 15 от 31 май 1999 г. За условията, реда и изискванията за разработване и въвеждане на физиологични режими на труд и почив-

ка по време на работа:

- да не се допускат повече от 4 - 5 последователни нощни смени;
- сменната работа се организира така, че въртенето на смените да е по часовниковата стрелка - първа смяна : втора смяна : нощна смяна, и да са осигурени два последователни почивни дни, от които поне единият да е събота или неделя;
- сутрешната смяна да не започва по-рано от 6 ч., а нощната - по-късно от 22 ч., поради необходимостта от достатъчно време за сън и възстановяване.

Кодексът на труда изисква работодателят да осигурява на работниците и служителите топла храна, ободряващи напитки и други облекчаващи условия за ефективно полагане на нощния труд.

Работниците и служителите, които полагат нощен труд, се приемат на работа само след предварителен медицински преглед, който е за сметка на работодателя.

Нощният труд е забранен за бременни работнички и служителки, както и работнички и служителки в напреднал етап на лечение ин-витро. Майки на деца до 6-годишна възраст, както и майки, които се грижат за деца с увреждания, независимо от възрастта им, полагат нощен труд само с тяхно писмено съгласие.

Нормативна база

- Кодекс на труда
- Закон за здравословни и безопасни условия на труд

- Наредба № 7 от 15 август 2005 г. за минималните изисквания за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд при работа с видеодисплеи

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „ЕРГОНОМИЯ В КУХНЯТА“

Готвачите и кухненския персонал извършват дейности по преместване на продукти и храна, подготовка (рязане, смесване, смилане, подреждане), готвене и печене. Тези дейности включват неудобни пози, продължително стоене, прилагана сила, повтарящи се движения и контактен стрес, които са рискови фактори за увреждане на мускулно-скелетната система и поява на болки в ръцете, раменете, гърба и шията.

За да бъдат предприети мерки за минимизиране на риска от увреждания, е необходимо да се идентифицират задачите, при които са налични тези рискови фактори. Важна роля за оценяването на рисковете играе провеждането на предварителни консултации със засегнатите работници и техни представители, като предварителното им обучение ще спомогне за ефективното им участие.

След като рисковете са оценени се пристъпва към контролни мерки, които да елиминират риска, например чрез автоматизиране на задачата, инженерингови контроли, например използване на повдигащи устройства, административни контроли като ротация на задачите или работни техники или лични предпазни средства (например, наколенки).

В следващите редове ще разгледаме добри практики за предотвратяване

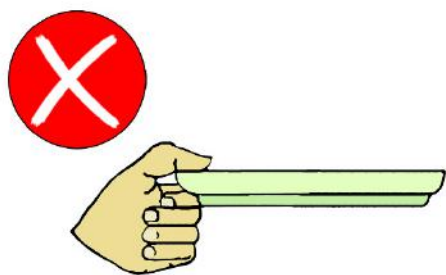
или минимизиране на риска за всеки от описаните ергономични рискови фактори.

Сила

Физическото натоварване на мускулите, сухожилията и връзките увеличава вероятността от наранявания и увреждане. Такова натоварване се получава при вдигане на тежки торби с брашно. Основните мерки за предотвратяване и минимизиране на риска са следните:

1. Закупуване на продукти в контейнери или торби с по-малък обем, например закупуване на брашно в торби от 10 кг., а не от 20 кг.
2. Използване на колички и конвейери, когато е възможно.
3. Поставяне на колела на контейнерите (например за отпадъци), така че да се бутат, а не да се носят. В този случай е необходимо да се осигури поддръжка и чистота на колелата, така че преместването да е лесно.
4. Вместо преместваеми контейнери за течности, да се използват сифонни системи.
5. Да се поставят тежките предмети на височината на кръста, за да се улесни обработването.

Чрез правилен захват може значително да се намали риска, свързан с носене на чинии и друга посуда. Предпочитаният захват е с цяла ръка пред захвата само с пръсти.



За целта може да се осигурят инструменти и други помощни средства, които са проектирани за работа с цяла ръка, а не само с пръсти, например лъжица за сладолед.

Когато се закупуват ножове, инструменти за разбиване на яйца, лъжици да се избягват такива с прави дръжки с ръбове, тъй като те са неудобни при захващане. Вместо това се препоръчват закръглени и омекотени дръжки.

Повтарящи се движения

Повтарящите се движения се наблюдават при задачи, при които се използват едни и същи мускулни групи за извършване на едни и същи движения, например миенето на чинии е такъв вид задача.

Минимизирането на повтарящите се

движения ще намали риска от увреждания на мускулно-скелетната система. Замяната на ръчната обработка на продуктите с механични или автоматизирани устройства като миксери, белачки и др. ще предотврати риска от повтарящи се движения.

Административни мерки за минимизиране на риска от повтарящи се движения

Ротация на дейностите – ротацията на работещите с извършване на различни задачи ще помогне за промяна в позата и намаляване на умората. За да бъде ефективна ротацията, трябва да бъде между задачи, които изискват използване на различни мускулни групи, например подготовка на храната, преместване на храната, почистване и др.

Разтягане, гимнастика – разтягането спомага за циркулацията на кръвта и намалява мускулното напрежение. Препоръчително е разтягането да не се прави само при усещане на дискомфорт, но и на определени периоди през деня. Добра практика е поставянето на постер в кухнята с примерни упражнения, напомнящ за положителния ефект от разтягането.

Физиологични почивки и микропаузи – за да се предотврати умората в мускулите и с цел възстановяване е необходимо да се осигурят почивки. Те могат да бъдат под формата на микропаузи от 10-15 секунди през които да се промени позата или да се направи кратковременно протягане.

Неудобни пози

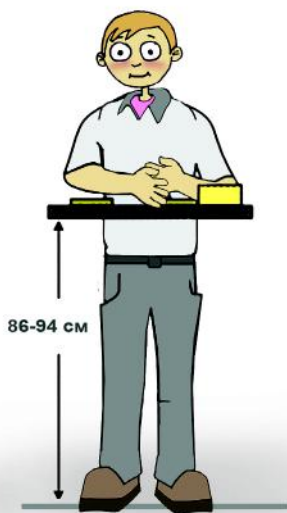
Неудобната поза е налице, когато се извършва дейност в позиция, която не е естествена. Например поставянето

на посуда на високи рафтове натоварва раменете повече отколкото при работа на ръцете на нивото на кръста.

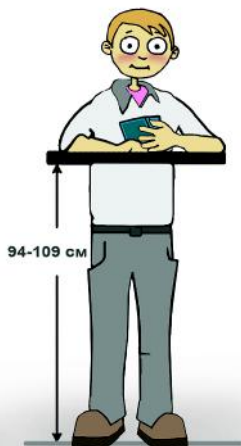
Подходящата височина на работната повърхност и разполагане на предметите и устройствата може значително да подобри позата.

Ако работната повърхност е твърде висока, това ще доведе до неудобна поза за раменете. Ако е твърде ниска, води до навеждане и напрежение в гърба.

Подходящата височина на плота е няколко сантиметра под височината на лакътя при работа директно на плота. Ако се използва оборудване като колбасорезачка например, тогава плотът се поставя по-ниско, за да компенсира височината на оборудването.



Височина на плота 5-10 см под височината на лакътя е подходяща при лека работа (например намазване на филийка или рязане на плодове)



Височина на плота 5-10 см над височината на лакътя е подходяща при прецизна работа (например сортиране)



Височина на плота 10-25 см под височината на лакътя е подходяща при тежка работа като месене или рязане на месо.

Статична поза

За статична поза говорим, когато е необходимо да задържим позицията на тялото без извършване на движение за повече от 20 секунди. В този случай мускулите се натоварват по-бързо, тъй като е затруднено движението на кръвта. Например, кухненските работници може да стоят прави за продължително време, стъпили на твърда повърхност.

Някои добри практики за намаляване на стреса, свързан със статичната поза са:

1. Подово покритие намаляващо умората – то има по-мека повърхност, която намалява умората, свързана със стоене прав за дълги периоди. При необходимост от по-често почистване е препоръчително да се осигурят плочки от покритието с по-малък размер, така че по-лесно да се преместват по време на почистване.

2. Малките платформи позволяват на работника да повдигне единия си крак, стъпвайки на тях, като по този начин променя тежестта на тялото и намалява стреса върху долната част на гърба и краката. Ако не се използва, платформата не трябва да бъде оставяна на място, където може да е предпоставка за спъване и падане.



Недостатъчната височина принуждава работещия да заема неудобна статична поза



Използването на поставка за продукта осигурява достатъчна височина, а платформата за крака намалява стреса върху долната част на гърба и краката.

3. Бар столът или такъв, който да под-

помогне кръста на работещия, позволявайки му да се облекне, спомага за лесната промяна на позата от стояща към седяща и обратно. Този вид столве са подходящи, ако извършваната задача не изисква много движения, не се повдигат тежки предмети и не се извършва протягане.

Лични предпазни средства

За намаляване на натоварването в областта на гърба и коленете се препоръчва използването на обувки с поглъщател на енергията в областта на петата. Не трябва да се забравя и опасността от подхлъзване, поради което е необходимо обувките да бъдат и с противохлъзгаща подметка.

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „КАМЕРИЕРКИ“

Камериерките са изложени на рискове поради повтарящо се вдигане, бутане, извиване, протягане и дърпане докато оправят легла, почистват стаи, почистват мебелировката и баните и бутат колички. Ръчната работа с тежести, неудобната работна поза, повтарящите се движения може да предизвикат наранявания и увреждания на гърба, раменете, ръцете и дланите.

Препаратите, използвани за почистване на бани, тоалетни и подове са потенциално опасно химикали и могат да причинят дерматити и химически изгаряния. При почистването е възможен и контакт с биологичен материал и остри предмети.

В настоящия информационен лист ще ви запознаем с някои добри практики, целящи намаляване на риска от ув-

реждане на мускулно-скелетната система.

Обучение на персонала

Разработването на безопасни работни практики и обучението на персонала за прилагането им може да намали риска значително. Добрите практики при провеждане на обучение са свързани насърчаване на служителите да задават въпроси, използване на контролни списъци, предоставяне на информационни материали с ергономични съвети и безопасните практики за извършване на конкретни задачи. Запознаването на работещите с опасностите за мускулно-скелетната система и начините за предотвратяване ще ги мотивира да изпълняват правилно задачите. „Прикрепването“ на опитен работник към новоназначен позволява да се споделя опит за добрите практики

Оправяне на легла

Дейността по смяна на постелъчно бельо е с висок риск от поява на мускулно-скелетни смущения (МСС). Навеждането, протягането, извиването, необходимостта от захващане на неудобни материали натоварва всички области на гърба, раменете, ръцете, китките и пръстите, както и коленете, поради необходимостта от приклякане при почистване на труднодостъпни места. Допълнителното напрежение при статичното натоварване на гърба за поддържане на неудобните работни пози също натоварва областта на кръста.

В много от случаите работещите бързат и това води до извършване на движения извън оптималната зона - протягане на ръцете и навеждане напред, което е свързано с риск от увреждане.

Поставянето на леглото до стената пречи на работещия свободно да достигне до всяка зона и го принуждава да се протяга и заема неудобни пози. Препоръчително е, по възможност, да се избяга страничното позициониране на леглото до стена.

Повдигането на тежки матраци също увеличава физическото натоварване. Осигуряването на топ матраци, които са значително по-леки, ще предотврати риска.

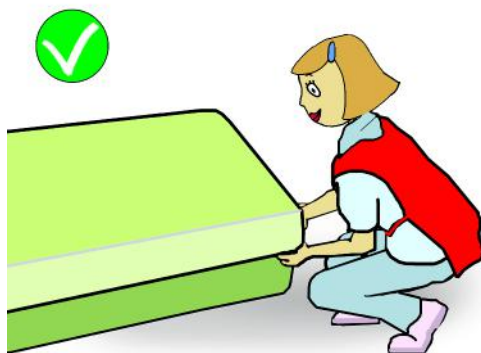
Указания за работещи

Приклеknете, вместо да се навеждате.

Коленичетe и оправяйте леглото от една и съща страна.

Избягвайте навеждането и извиването в кръста по време на смяна на калъфки на възглавници или завивките.

Не се протягайте, за да достигнете далечните зони. Препоръчително е да заобиколите леглото, за да стигнете до зона, която е най-близо до мястото на извършване на работата.



Почистване на мебели и прах

Опитите да се почисти с едно движение голяма площ чрез максимално разгъване на ръката може да бъде уморително при продължителна работа. В този случай също е налице усукване и огъване на китката. Обучението на работещите за правилните техники на почистване ще намали риска от увреждания.

Осигуряването на инструменти с дълга дръжка или платформи ще предотврати протягането за достигане на висока мебел или осветителни тела.

Съвети за работещи

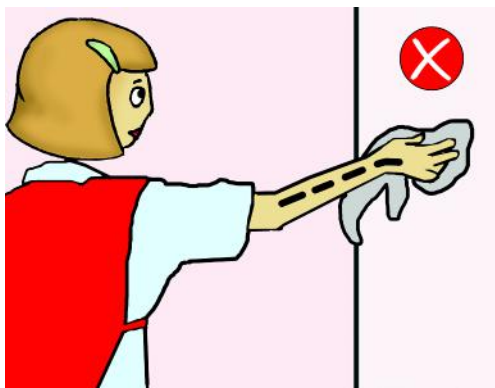
Когато използвате кърпа я хванете така, както хващате гумичка. Тази позиция ще ви подпомогне да държите китката изправена. Избягвайте навеждането или извъртането на ръцете и китките.

Сменяйте често лявата и дясната ръка.

Докато работите дръжте лактите близо до тялото.

Предпочитайте да се придвижете по-близо до мястото, което почиствате,

вместо да се протягате.



Указания за работещи

Не препълвайте количките за да не станат прекалено тежки.

Предпочитайте да бутате, вместо да дърпате.

Когато бутате количка поставете ръцете си малко под нивото на раменете на дръжката на количката.

Уведомявайте винаги прекия си ръководител, ако има проблем с количките.

Почистване на бани

Почистването на ръка, особено с коленичене и навеждане, е повтаряща се работа с физическо усилие, която често се комбинира и с неудобна позиция на китката, гърба и врата и съдържа всички рискови фактори за увреждания на мускулно-скелетната система. Освен това работещите често стъпват във ваната, което създава риска от подхлъзване и падане. Използването на четка с дълга или телескопична дръжка ще позволи ефикасно почистване с подобрена поза на тялото. Четката също може да се използва за подсушаване на стените, като се постави кърпа върху края ѝ.



Съвети за работещи

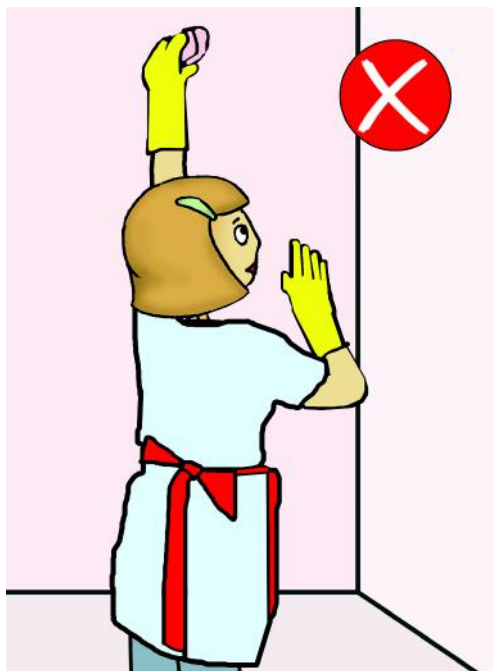
Коленичете, когато е необходимо да почистите пода, за да избегнете навеждането.

Коленичете близо до ваната, за да избегнете прекомерното навеждане и протягане на ръцете при почистване на вана.

Използвайте инструменти с дълги дръжки за труднодостъпни места.

Работа с колички

Добрата поддръжка на количките може значително да намали риска от мускулно-скелетни смущения. При неравни колела или неизправна количка необходимата сила за бутането ѝ може да се увеличи многократно.



ниране и организиране на ресурси и персонал.

При ротация на задачите между двама или повече работещи, така че всеки да прави нещо различно при всяко завъртане, ще се натоварват различни мускулни групи и ще се избегне монотонността, например оправяне на легла, почистване на бани, почистване на прах.

Планирането на потенциално опасните дейности ще спомогне за намаляване на риска за всеки отделен работещ.

Осигуряването на почивки по време на работа ще спомогне за възстановяването при физическо натоварване. Запознаването на работещите с упражнения за разтягане и обучението как те ще им помогнат, ще го мотивира да ги изпълняват.



Може да се осигури възможност за използване от работещите на съоръжения за почивка в хотела като спа, фитнес или басейн.

Бюлетините със съвети за безопасност и добри практики, кратките инструктажи ще поддържат интереса на служителите и ще демонстрират ангажимента на ръководството за осигуряването на безопасност и здраве при работа.

Лични предпазни средства

Когато се налага да се работи на колене е подходящо осигуряването на наколеники или подложка за защита на коленете.

Ръкавиците могат да бъдат от различен вид в зависимост от предназначението си.

Административни мерки

Административните мерки са тези, които са свързани с промени в начина, по който работата се организира или извършва. Те могат да включват пла-

Препоръчва се осигуряването на ръкавици да са винилови, а не латексови, за да се избегне т. нар. латексова алергия. Повече за латексовата алергия можете да прочетете в информационния лист „Контактен дерматит“.

При работа с опасни препарати за почистване може да е необходимо осигуряването на химически устойчиви ръкавици.

Обувки с поглъщател на енергията в областта на петата ще намалят риска от продължителната поза прав, а противохлъзгащата подметка намалява риска от подхлъзване и падане.

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „СЕРВИТЬОРИ“

Основните рискове при работата на сервитьорите са свързани с подхлъзване, спъване и падане, контакт с гореща храна или предмети, изгаряния и попарвания, физическо натоварване и лоша ергономия, индиректен контакт с електрически ток, биологични опасности, контакт с опасни химични вещества и смеси, насилие и стрес при работа и топлинен стрес.

В настоящия информационен лист ще се спрем по-подробно на мерките, които можем да предприемем за намаляване на рисковете, свързани с физическо натоварване и лоша ергономия при изпълнение на дейностите и биологичните опасности. С добри практики за предотвратяване и намаляване на останалите описани рискове можете да се запознаете в съответните информационни листове.

Физическо натоварване и ергономия

Сервитьорите обикновено носят табли с чинии или чаши, навеждат се или се протягат да почистят, нареждат маси и обслужват клиентите. При банкети се носят по-тежки табли, столове и друго оборудване за подготовка на помещението.

Повтарящото се носене на тежки предмети и неудобните пози могат да предизвикат увреждане на гърба, шията, раменете и ръцете.

Елиминирането на риска от преместване и подреждане на маси и столове може да се постигне чрез позиционирането им.

Технически мерки за намаляване на риска от физическо натоварване

Осигуряване на възможност за позициониране на продукти и материали така, че да са най-близо до мястото, където се извършва работата.

Предоставяне, използване и поддържане на подходящи колички, за да се избегне носенето на тежки обслужващи табли и оборудване.

Осигуряване на подходяща подова настилка, която да позволи по-лесното използване на колесно оборудване, например колички.

Осигуряване на по-малки и по-леки контейнери.

Организационни мерки за намаляване на риска от физическо натоварване

За намаляване на работата, свързана с неудобни и статични пози може да се направи следното:

Реорганизация на оформлението на работната площ, включително чрез разместване на маси, гишета и оборудване така, че работещият да може да работи в най-удобната позиция.

Осигуряване на подходящи работни плотове, които да позволяват задачите да бъдат извършвани от работещи с различна височина.

Насърчаване на работещите да променят работната си поза.

Минимизиране на навеждането и протягането чрез съхраняване на приборите в близост до мястото, където се извършва работата и на подходяща височина.

Осигуряването на редовни почивки ще позволи на работещите да работят по-стабилно. Предварителното планиране за необходимия брой персонал ще намали необходимостта да се работи с прекалено бързо темпо, което увеличава риска от злополуки.

Обучението за правилните методи на вдигане, използването на подходящо оборудване като например масички на колелца за сервиране и правилните работни практики са важни за намаляване на риска от наранявания и увреждания.

Лични предпазни средства

Обувки с поглъщател на енергията в областта на петата ще намалят риска от продължителната поза прав, а противохлъзгащата подметка намалява риска от подхлъзване и падане. Препоръчително е на местата, където сервитьорите стоят продължително време изчаквайки, да се осигури постелка, редуцираща умората.

При носене на горещи тави или предмети може да се осигурят подходящи кърпи с цел избягване на изгаряне или нараняване.

Съвети за работещи

При носене на тежки табли:

- Балансирайте тежестта и пазете таблата суха и чиста.
- Поддържайте по-голяма част от тежестта на рамото.
- Използвайте и двете си ръце, за да поддържате и балансирайте таблата.
- Винаги, когато е възможно използвайте количка за сервиране.
- Носете по-малко чинии наведнъж.



Пример за неудобна поза на китката, лакътя, рамото, шията и гърба.



Пример за правилно носене на тежки табли.



Пример за неудобна поза на китката и лакътя.

При носене на малки табли с напитки:

- Носете таблата с рамо, ръка и длан в неутрална позиция.
- Дръже таблата колкото е възможно по-близо до тялото.
- Балансирайте таблата на ръката и дланта.
- Балансирайте при зареждане на таблата като поставяте най-тежките предмети в центъра.



Пример за препоръчвания начин за носене на табла с чаши.

При сервиране на напитки и храна

Когато пълните чашите, ги приближете колкото може по-близо до вас, за да избегнете протягането.

Пазете рамото, лакътя и китката в неут-

рална позиция, доколкото е възможно.

При обслужване на гостите се премествайте около масата, за да избегнете протягането.

При носене на маси и столове

Използвайте количката винаги, когато е възможно.

Бъдете сигурни, че имате добър захват, когато носите.

Дръжте предмета, който носите, близо до тялото.

Избягвайте навеждането или извиването в кръста.

Намалете броя на столовете, които носите наведнъж.

Работете по двама или повече човека, за да носите тежки или обемисти предмети.



Избягвайте позите, при които се нато-

варва кръста и не носете много столове.



Използвайте подходяща количка за пренасяне на тежки товари.

Биологични опасности

Работещите, които трябва да почистват кръв или други човешки течности или изпълняват дейности, свързани с възможност за нараняване на повърхността на кожата, например чрез порязване, са изложени на риска от заразяване с инфекциозни заболявания. Инфекциозните болести, които могат да бъдат предадени чрез кръв и някои човешки субстанции включват хепатит В, хепатит С и човешки имунодефицитен вирус (ХИВ вирус), който причинява заболяване, известно като СПИН.

За намаляване на риска от заразяване с инфекционни заболявания може да се направи следното:

- да се осигури, че работещите мият ръцете си редовно, особено след контакт с кръв или други телесни вещества и остри предмети;

- да се използват колички или кошчетата за отпадъци с монтирани колела;
- да не се събират ръчно отпадъците;
- да се работи безопасно с остри предмети;
- разливи от кръв или други телесни течности да се почистват веднага;
- да се осигурят и поддържат добри хигиенни стандарти и процедури за първа помощ.

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „СЪБИРАНЕ И ИЗХВЪРЛЯНЕ НА ОТПАДЪЦИ“

Дейностите по събиране и изхвърляне на отпадъци са свързани с повдигане и пренасяне на големи тежести и заемане на неудобни пози, които създават риск от увреждане на мускулно-скелетната система. В допълнение, съществуват опасности от подхлъзване, спъване и падане при пренасянето на чували или бутане на колички, особено при намалена видимост, контакт с човешки течности, порязване при събиране на отпадъци от счупени стъкла и др.

В настоящия информационен лист ще разгледаме мерките, които могат да бъдат приложени с цел предотвратяване или намаляване на риска за увреждане на мускулно-скелетната система.

Първата стъпка при планирането на мерки е извършването на оценка на риска. За идентифициране на опасностите е необходимо да проследим целия процес от събиране на отпадъците – местоположение, вид на контейнерите и кошчетата и начин на събиране, пре-

насяне на отпадъците до външните контейнерите – в какво се носят отпадъците, има ли препятствия и крайната фаза на изхвърляне на отпадъците, например местоположение на външните контейнери и ниво на което трябва да се повдигне чувала.

Изпразване на кошчетата

При изпразване на кошчетата има опасност от порязване и разкъсване от изхвърлени счупени стъкла. Препоръчително е да се поставят контейнери, предназначени специално за счупено стъкло. Обучението на работещите за правилните и безопасни техники е от съществено значение.

Съвети за работещи

Не мислете, че кошчетата за боклук тежат по един и същ начин всеки път. Възможно е да се стигне до увреждане, при вдигане на неочаквано тежка кофа за отпадъци.

Погледнете съдържанието на кошчето за отпадъци.

Винаги носете ръкавици при изпразване на кошчетата.

Проверете теглото на отпадъка чрез накланяне.

Използвайте подходящи техники за повдигане. Свийте коленете и с изправен гръб вдигнете или свалете коша за отпадъци.

Хванете здраво краищата на кошчето. Използвайте и двете ръце, ако е тежко. Избягвайте огъване на китките.

Подпрете кошчето на края на контейнера за събиране на отпадъци при под-

мяна на торбичката. Тази позиция дава възможност да се извърши подмяната без навеждане и извиване.

Когато е възможно сменяйте ръцете, с които вдигате или оставяте кошчето.

Почиствайте кошчетата за отпадъци често, за да избегнете натрупването на тежки отпадъци.

Изваждане на найлонови чували от контейнери за отпадъци

Ако притискаме отпадъците с цел да се освободи повече място и да се избегнат допълнителното придвижване до мястото за отпадъци, тежестта става по-голяма. Освен това при изваждане на чувала от варела, е възможно да се получи силно засмукване генерирано от вакуума на въздуха при пълен чувал, което налага използване на допълнителна сила.

Техническите мерки за избягване на вакуум ефекта е осигуряването на варели с „релси“ от вътрешната страна на стената и дупки, които да в близост до дъното на варела.

Организационните мерки са свързани с избягване на препълването на чувалите. Препоръчително е да се предотвратява препълването на чувала, като чувалите да се изваждат, когато се напълнят наполовина.

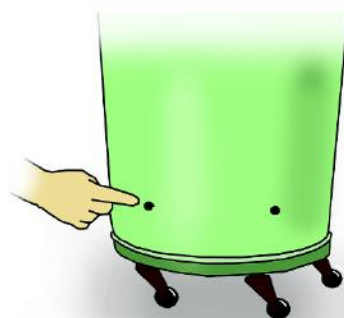
Съвети за работещи

Преди да извадите чувала, погледнете за остри или изпъкнали предмети. Проверете товара и потърсете помощ, ако е твърде тежък или обемист. След това вържете чувала. Запомнете, че е по-добре да прикленете, отколкото да се навеждате. Дръжте гърба си изправен и

не го усуквайте.



Дупките отстрани и „релсите“ намаляват триенето и вакуум ефекта във варела и улесняват изваждането на чувала.



Контейнери само за отпадъци от стъкло.

Изхвърляне на торби с отпадъци

Изхвърлянето на тежки торби за отпадъци изисква голяма сила, която се повтаря многократно и често включва неудобни пози.

Предотвратяването на физическото натоварване може да се постигне чрез механизирани контейнери за отпадъци, които повишават ефективността и предотвратяват ръчната работа с тежести. Съществуват различни видове механизирани оборудване - самосвали за пластмасови кофи, хидравлични платформи и стационарни повдигачи.

Самосвалите за пластмасови кофи от 120 до 240 л. позволяват лесно и безопасно изсипване на пластмасови кофи в по-големи контейнери. Самосвала с рамка подпомага лесното и безопасно изпразване на пластмасови или метални контейнери от 1100 л. (770, 600 л.). Хидравликата се задвижва с включване към електрическата мрежа 380 V. При обръщането на контейнери от 1100 л. механизмът сам отваря капака на контейнера.

Поддръжката на механичното оборудване е особено важна, тъй като повреденото оборудване е предпоставка за злополуки, например при неправилна поддръжка на механизма за застопоряване на колелата на самосвала и повдигачият механизъм се създава риск от удар от внезапно паднала кофа.

При ръчно изхвърляне на чувалите може да се обмисли поставянето на контейнера до рампа, така че да не се налага да се повдига торбата над раменете.



Хидравличната помпа се управлява чрез педал, който повдига уплътнения отпадък до височината на кръста.



След махане на страничната част на коша уплътнения отпадък се плъзва към контейнера.



Самосвал с рамка

Съвети за работещи

Поставете варелите, количката или други оборудване, съдържащо отпадъци възможно най-близо до контейнера. Ако торбата е прекалено тежка, потърсете помощ. Застанете срещу контейнера, пристъпете по-близо и така хвърлете торбата. Избягвайте усукването, не хвърляйте торбите настрани.

Лични предпазни средства

Липсата на подходящо облекло може да принуди работещите да държат далече от себе си торбите с отпадъци, за да избегнат замърсяването, което увеличава физическото натоварване.

Необходимо е използването на ръкавици, които да предпазват от контакт с отпадъците и избягване на инфекциозни заболявания. Препоръчва се осигуряването на ръкавици да са винилови, а не латексови, за да се избегне т. нар. латексова алергия.

Повече за латексовата алергия можете

да прочетете в информационния лист „Контактен дерматит“.

Обувки с поглъщател на енергията в областта на петата ще намалят риска от продължителната поза прав, а противохлъзгащата подметка намалява риска от подхлъзване и падане. При рискове, свързани с удар от падащи предмети, е необходимо осигуряването на обувки да са с подсилена бомбе.

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „ДИСПЕНСЪРИ ЗА БИРА“

В сектора „Хотелиерство и ресторантьорство“ газовете под налягане намират широко приложение в автоматите за напитки. Тези инсталации съдържат бутилки с газ под налягане със съответните тръби, както и оборудване за контрол и смесване. В много ресторанти и питейни заведения газовата инсталация и бутилките газ под налягане са разположени в лошо вентилирани мазета.

В автоматите за напитки се използват азот, въглероден диоксид и при специални условия компресиран въздух. Най-често се използва въглероден диоксид - безцветен газ, без мирис, който измества кислорода от съединенията му.

В зависимост от концентрацията на газа и продължителността на експозицията работниците могат да страдат от главоболие, изпотяване, учестено дишане, учестен сърдечен ритъм, задух, замаяване, потиснатост, зрителни смущения и треперене. При по-високи концентрации въглеродният диоксид измества кислорода и води до кислороден недостиг. Това може да доведе до неправилна оценка на ситуацията, загуба на

съзнание и дори смърт.

Бутилките с въглероден диоксид могат да експлодират, ако се загреят. Налягането в бутилката става опасно, ако се съхранява в място, където температурата е над 52°C. Най-голямата опасност от експлозия е, ако бутилката е обхваната от огън. Обратен поток на газа в бутилката също може да причини експлозия, ако празна бутилка е свързана към система под налягане.

Разработването и въвеждането на процедури за транспортиране, съхранение и използване на бутилки с въглероден диоксид може да намали риска до минимум. Необходимо е работниците, които използват или работят в близост до бутилките, да бъдат обучени за тези процедури.

Получаване и транспортиране на бутилки

При получаване на бутилки със съгъсени газове винаги да се проверява бутилката за повреди и наличие на етикетирание. Да не се приемат мръсни и ръждясали бутилки, както и такива с повредени клапани или регулатори. Винаги да се изисква наличието на защитна капачка на всяка бутилка. Капачката предпазва вентила от повреда. Ако няма такава, изисквайте от доставчика гаранция, че вентилът е проектиран удароустойчив. Доставчикът също е длъжен да ви предостави информационен лист за безопасност, който ще ви насочи за опасните свойства, начините за успешно пожарогасене и оказване на първа помощ на пострадали.

Никога да не се преместват газови бутилки чрез въртене, плъзгане или дърпане на бутилката, както и да не се прави чрез захващане за капачката. За

безопасно преместване на бутилките могат да се използват специални колелчки.

Правилно съхранение

Съхранението на бутилките се организира така, че да се в изправено положение, само на места, които са сухи и добре проветрени. Здравото захващане на бутилките и с предпазна капачка ще предотврати бутането и падането им.

Препоръчително е пълните и празни бутилки да се съхраняват отделно.

С цел предотвратяването на опасно повишаване на налягането е необходимо да се консултирате с доставчика на газа относно температурата на съхранение. Не използвайте прекомерна сила при отваряне или затваряне на вентила. Вентилът се отваря бавно, за да се предотврати бърза декомпресия. За изключване на потока газ се препоръчва да се използва вентила на бутилката, а не регулатора.

Повечето доставчици предоставят на клиента гаечен ключ, предназначен специално за свързва на бутилката. Препоръчва се ключът да се прикрепи към бутилката, за да не бъде изгубен.

Съхранението на бутилките извън помещението ще намали значително риска. Ако това е невъзможно, се препоръчва доставките да са планирани така, че броят и обемът на бутилките с газ под налягане да бъде винаги минимален.

Поставете подходящи предупредителни знаци вън от помещенията, в които е възможно да настъпи натрупване на високи концентрации от газове.

Минимизиране на риска от експозиция на опасни газове

За да се предпази въздухът в помещението при значително изтичане на газ от автоматите за напитки, е необходимо да се осигури достатъчно вентилация и да се монтира система за контролиране на газовете, снабдена с предупредителна аларма. Системата ще бъде ефективна само ако работи непрекъснато и бъде проектирана така, че да предупреждава хората със звукови или светлинни сигнали преди навлизане в опасната зона. За да бъдете сигурни, че газсигнализаторът работи в съответствие с настройките, веднъж годишно да се извършва преглед от специалист.

Визуалните проверки на всички тръби, маркучи и уплътнители веднъж седмично ще намалят риска от изтичане на газ поради повреда в тях. Веднъж годишно се препоръчва преглед от специалист на цялата система.



Бутилките с газ са обезопасени срещу падане.

Указания за работещи

Не работете с оборудването, ако не сте оторизирани за това и не сте обучени.

Съобщете веднага на прекия си ръководител, ако забележите възможност за изпускане на газ. Ако забележите изпускане на газ, напуснете незабавно мястото и алармирайте присъстващите в зоната.

Убедете се, че познавате добре симптомите на прекомерно вдишаване на въглероден диоксид. Съобщавайте за всеки симптом, който може да е причинен от вдишване на повишени количества въглероден диоксид.

Първа помощ при вдишване на въглероден диоксид



Високи концентрации на въглероден диоксид може да предизвикат задушаване. Симптомите могат да са неподвижност или загуба на съзнание. Пострадалият не забелязва задушаването. Необходимо е да се изнесе на чист въздух, като се използва кислороден апарат. Да се държи на топло и в покой. Да се извика лекар. При липса на спонтанно дишане да се направи изкуствено обдишване.

Други рискове, свързани с работата с кегове и диспенсъри:

- удар от паднал кег, бутилка или др.;
- ръчна работа с тежести;
- подхлъзване, спъване и падане;
- преохлаждане (например в хладилни помещения);
- инфекции от болести, пренасяни от плъхове (например болестта на Вейл);
- почистващи препарати, счупени стъкла и др.



Специализирана количка за пренасяне и повдигане на кегове.

С мерките, с които да предотвратите или минимизирате тези рискове, можете да се запознаете в съответните информационни листове.

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „ПЛАНЕТАРЕН МИКСЕР“

Планетарни миксери обикновено се различават по обема на купата и могат да варират от 5 до 500 литра, въпреки че тези са много големи миксери, които могат да бъдат намерени само в поголемите пекарни и други промишлени помещения. В ресторантите рядко може да се използват такива с обем над 100 литра.

Основните механични опасности са свързани със срязване, улавяне и загуба на устойчивост на машината. Въртящите се приставки може да представляват значителна опасност по време на работа на миксера.



Приставките от различен тип могат да порежат, захванат, прободат или ожулят пръстите, дланите или ръцете.

При неправилна експлоатация е възможен индиректен или директен контакт с елементи под напрежение, особено при процеса на почистване (например почистване с вода). Ако е монтирано устройство за нагряване на купата има опасност от изгаряне при контакт с награвателното устройство или купата. Поради големия обем на преработваните продукти, е възможно излагане на прах, включително от брашно, което може да е опасно за здравето, причинявайки ринити, попадане в очите и дори професионална астма.

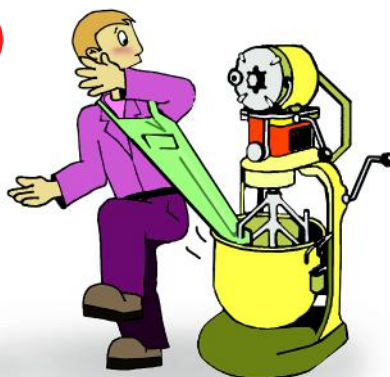
По време на работа, почистване и поддръжка съществува риск за мускулно-скелетната система поради заемане на продължителни неудобни пози, както и в резултат на повдигане и носене на тежка купа при пълнене или изпразване.

Дейностите, които обикновено се изпълняват, включват бъркане в купата, за да се извади продукт или да се остържат страните, почистване на миксера и добавяне на допълнителни продукти по време на процеса на смесване.

Възможно е ръка или пръсти на работника, както и дрехи да влязат в директен контакт с въртящите се прикачени приставки по време на извършване на тези дейности. Престилки, ръкавици и връзки могат да се оплетат около въртящите се части на машината и да причинят сериозни наранявания чрез придърпване на оператора в миксера. Шпатули, лъжици и други използвани от работника ръчни прибори също могат да влязат в контакт с въртящите се части. Това може да предизвика

изхвъркване на прибора или да увреди ръката на работещия.

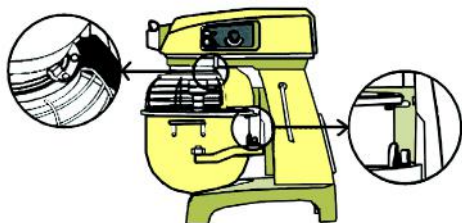
Оценката на риска е първата стъпка, въз основа на която се предвиждат мерки за предотвратяване или намаляване, ако са необходими. Необходимо е да се провери дали е възможно непреднамерено да се попадне в опасната зона на машината, както и вероятността от неволен контакт с движеща се част, от това част от тялото да бъде застрашена, както и вероятността да се заплете облеклото.



Технически решения за предотвратяване на риска от захващане

Техническите решения в тази посока са свързани с премахване на възможността от контакт с движещата се приставка, като при повдигнат капак на купата задвижващият двигател не може да бъде стартиран.

Предпазването чрез блокировка е предпочитаният избор, чрез което се елиминира риска от инциденти, свързани с въртящите се части. Системата за блокировка може да включва физическа бариера или наличието на сензорно устройство (например инфрачервена светлинна завеса, инфрачервено сканиращо устройство, пасивен инфрачервен сензор и др.), което е свързано със системата за включване на миксера.



Блокировката спира миксера или предотвратява пускането му, ако предпазителя не е на позиция, както и сензора спира работата на миксера или предотвратява пускането му, ако се регистрира присъствие в опасната зона.

Ако купата може да бъде премествана, блокировката може да бъде свързана с ключ, който се активира само, когато купата е поставена в правилната позиция.

За да бъде елиминиран риска, допълнително на това предпазната блокировка трябва да е устойчива на откази, т.е. ако блокировката не може да работи правилно, миксерът да не може да бъде включен.

За да се предотврати автоматично непреднамерено стартиране при аварийно прекъсване на електрозахранването и включване след това, се препоръчва инсталирането на „reset“ бутон, който да трябва да бъде натиснат, за да се започне работа.

Намаляване на риска от захващане и контакт с въртящи се части

Намаляването на риска може да бъде постигнато чрез комбинация от устройство, което играе ролята на бариера и организационни мерки, като например писмена инструкция за безопасна работа. Използването само на инструкция, която да напомня на работниците да стоят настрана от въртящия се вал и приставка, не е достатъчно, за да се осигури задоволително ниво на защита.

Предпазната преграда предотвратява възможността работникът неволно да попадне в контакт с въртящия се вал или приставка. Достъпът до движещите се части е намален чрез размерите на предпазната преграда, осигуряване на дистанция от опасността и визуален акцент върху опасността.

Предпазната преграда трябва да предотвратява части на тялото, включително косата и предмети като бижута или дрехи да влязат в контакт с въртящия се вал и приставката; да има здрава конструкция и да е здраво закрепен към мястото си; да предотвратява достъпа до въртящия се вал и приставката от всички възможни места, да не

позволява натрупване на продукта, като по този начин намали възможността за наблюдение на работния процес без да предизвиква допълнителна опасност.

Тъй като преместването/повдигането на предпазната преграда не води до автоматично спиране на миксера, е необходима инструкция с изисквания за безопасна работа, в която да е определено например времето, което трябва да се изчака, преди работниците, тяхна дреха или който и да е прибор може да бъде в контакт с вала или приставката.

Валът и приставката трябва да са напълно спрели, преди да могат да бъдат приближени и работникът трябва да контролира работата така, че да не може друг работник да включи устройството по време на работата. Осигуряването на инструкцията не е достатъчно, необходимо е да се извърши обучение за безопасните работни практики и да се контролира спазването им.



Ако процесът изисква добавяне на продукт, без да се спира миксера, то може към преградата да бъде направен улей, така че да се предотврати контакта с движещите се части.

До захващане от движещите се части може да се стигне и при почистване, поддръжка и ремонт на миксера, поради което е необходимо да се вземат специфични мерки, свързани с това да се предотврати възможността от внезапно включване на машината, например използване на система за „заклучване“ на щепсела, така че да не може да бъде включен в контакт.

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „БОЙЛЕРИ“

Бойлерите се използват в кухни и хотелски помещения и често безопасната им експлоатация се приема за дадена. В същото време съществува опасност от сериозни инциденти, ако не са монтирани правилно и не се извършва подходяща поддръжка и експлоатация. Твърде високата температура в комбинация с корозия на резервоара може да доведе до експлозия. Ако водата е с твърде висока температура, но под 100°C, основната опасност е от попарване. Ако обаче температурата се покачи още, тогава водата се превръща в пара, която увеличава с 1700 пъти пространството, което заема водата и може да доведе до експлозия. При течове е възможно да се стигне до наводнение, което създава рискове от поражение от електрически ток, подхлъзване и падане.

Мерките, с които може да се предо-

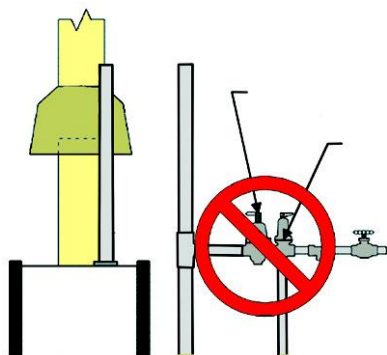
твратя тези рискове, са свързани с правилен монтаж на всички необходими предпазни устройства и редовна поддръжка.

Правилен монтаж

Подходящо помещение – при монтиране на бойлера в помещение с опасност от замръзване е възможна появата на повреди от пукнатини от вътрешни напрежения, което да повиши риска от експлозия.

Препоръчителните минимални разстояния са 100 мм. от стената и 200 мм. от тавана. В захранващия тръбопровод е препоръчително да се монтира кран за източване, така че резервоарът да може да се изпразва при необходимост.

Монтирането или преустройството на бойлера трябва да се извършва само от квалифицирано лице. В никакъв случай не трябва да се затваря предпазния клапан. По време на загряване е нормално да изтича вода от клапана.



Неправилен монтаж: Местата на реду-

цир вентила и възвратно-предпазния клапан са разменени.

Предпазване от прегряване

Причина за това може да бъде повреда в термостата. Ако от спирателния кран излиза пара, а не вода, е необходимо незабавно да се изключи електрозахранването и да се осъществи контакт с квалифицирано лице, което да замени термостата.

Предотвратяване на прегряване чрез термоизключвател. Устройство за защита от прегряване изключва нагревателя от електрическата мрежа, когато температурата на водата достигне твърде високи стойности. Това устройство не се самовъзстановява, поради което е необходимо при негово задействане да се предприемат мерки за монтаж на нов термоизключвател.

Предотвратяване на експлозия

За предпазване от експлозия е необходимо да се монтират правилно и да се поддържат няколко устройства:

Спирателен кран - поставя се на тръбата за студена вода, която идва от водомера. Служи да се спре водата само за бойлера при евентуална повреда, изискваща източването му.

Възвратно-изпускателен клапан (комбиниран вентил)

- монтира се също на тръбата за студена вода, непосредствено до самия бойлер. Между този клапан и бойлера не трябва да се монтира никаква друга спирателна арматура. Комбинираният вентил служи за две основни неща :

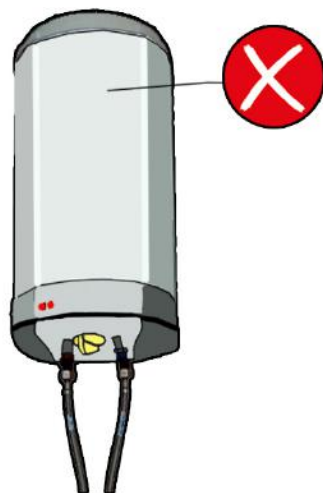
- поддържа нормално налягане във во-

досъдържателя. При включен бойлер, налягането на водата вътре се повишава поради разширението ѝ и от този клапан е възможно да прокапва вода. При евентуално повишаване на налягането над допустимите норми, този клапан се отваря и изпуска водата, като така понижава налягането във водосъдържателя и предотвратява взривяването му;

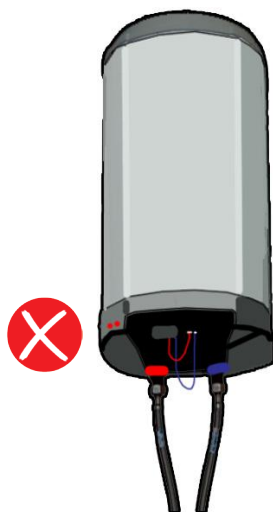
- позволява на водата да се движи само в една посока към бойлера. Т.е. не позволява топлата вода да се върне по тръбата за студена вода и да стопи частите на водомера, например.

Наличието на други стари възвратно-предпазни клапани може да доведе до повреда на бойлера, поради което трябва да се премахнат преди монтаж.

Препоръчително е поне веднъж годишно възвратно-изпускателния клапан да се почиства и преглежда дали функционира правилно (да не е блокиран). Това може да се случи например при райони със силно варовита вода. Ако при повдигане на лостчето на клапана при пълен водосъдържател от дренажния отвор не протече вода, това е сигнал за неизправност и не бива уреда да се използва преди подмяната на клапана.



Не трябва да се използва бойлер с повреден или липсващ индикатор за температура.



Отвореният или липващ капак на бойлера представлява опасност!

Предпазване от наводнение

При надвишаване на номиналното налягане предпазният вентил започва да изпуска вода. Когато бойлерът се намира в баня с подов сифон, проблемът се

ограничава до намокряне на пода. Ако обаче той е монтиран в помещение, което не е пригодено за разливане на вода върху пода, при по-продължителна липса на контрол обилното изтичане на вода от вентила може да доведе до наводнение. При изправен предпазен вентил това няма да се случи, ако преди него или на входа на студената вода бъде монтиран *редуцир-вентил* (регулатор на налягането 0,15–0,6 MPa), който се настройва на налягане 0,4–0,5 MPa.



Редуцир вентил с манометър

Източването на водата също може да доведе до наводнение. При това действие съществува и риск от поражение от електрически ток, поради което е необходимо да се извършва само при прекъснатото електрозахранване. Източването се извършва чрез повдигане на лостчето на възвратно-изпускателния кран, като предварително е спрял притока на вода от водопроводната мрежа и е отворен крана за топла вода на смесителната батерия. Ако бойлерът не се

намира в помещение с подов сифон, по време на източване е необходимо да се предприемат мерки за предотвратяване на наводнение чрез осигуряване на съд с достатъчен обем.

Една от главните причини за „пробиването“ на водосъдържателя е електрокорозията. С цел предпазване в бойлерите се монтирани анодни протектори (анодна защита), които обаче се явяват износващи се елементи, които подлежат на смяна. Експлоатационната продължителност на магнезиевият анод е от 3 до 4 години, в зависимост от параметрите на водата. Поради това се препоръчват периодични проверки на състоянието на магнезиевия анод от правоспособен техник и подмяна при необходимост.



Температура на водата над 52°C може да причини различни изгаряния. Препоръчва се настройка на терморегулатора на 49°C или по-ниска, за да се предотврати изгаряне с гореща вода.

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „РАБОТА С МОПОВЕ И КОФИ“

Работещите, извършващи почистване използват разнообразно оборудване, включително метли, четки, кофи, парцали, различни машини и т.н. В настоящия информационен лист ще се спрем на дейностите, при които се използват на мопове и кофи и свързаните с тях рискове.

Основните опасности при използване на мопове и четки са свързани с прекомерно протягане, неудобни пози и повтарящи се движения, подхлъзване и препъване при мокро почистване с моп, химически опасности от почистващи разтвори и вдишване на прах при метене. Използването на кофи е свързани и с ръчна работа с тежести.

Работните операции в неудобни пози на тялото, прекомерно протягане и извършване на повтарящи се задачи могат да бъдат обичайни фактори за мускулно-скелетните смущения – най-различни проблеми, засягащи мускулите, ставите и нервите.

За идентифициране на рисковете могат да се използват контролни списъци за проверка, чрез които да се установи дали съществуват опасности и дали трябва да се предприемат действия. Списъците може да не обхванат всички аспекти на даден проблем, поради което се препоръчва да се провеждат консултации с работещите, тъй като те най-добре познават проблемите при извършване на работата, както и могат да предложат работещи решения.

Някои опасности и добри практики за намаляване на риска

Дейностите, свързани с използване на

моп, включват пълнене на кофата с вода, намокряне на бърсалката, изстискване на излишната вода, избърсване на пода, изплакване и изстискване на мопа, изпразване и презареждане на кофата. Съществуват различни видове мопове и бърсалки – някои изискват ръчно да се изстиска бърсалката, други включват преси за изцеждане.

Ергономични проблеми, свързани с кофата

Пресата за изцеждане е малка, поради което е необходимо неколкостранно поставяне и изцеждане на бърсалката. В този случай необходимата сила за извършване на дейността е близка до тази, при която се извършва ръчно изцеждане. В този случай може да се осигури кофа с по-голяма преса за изцеждане, така че изстискването да се осъществи с едно притискане на бърсалката.



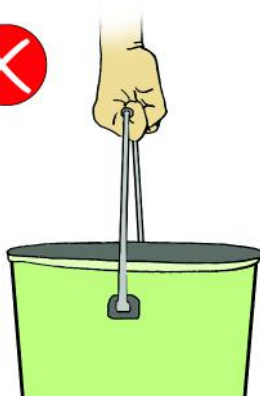


Кофата не е оборудвана с колела – в този случай е необходимо пълната кофа да се носи. Осигуряването на кофа с колела ще спомогне за намаляване на физическото натоварване и ще улесни придвижването.

Кофата е ниска и при изстискване на бърсалката работещият е в силно наведена поза, като същевременно прилага сила за работата на пресата. Осигуряването на по-висока кофа ще спомогне за намаляване натоварването на гърба и кръста при изцеждане на бърсалката.

Тънка дръжка на кофата – понякога е необходимо да се вдига и носи тежка кофа. В този случай тънката дръжка причинява значителен натиск върху дланта. Техническото решение е свързано с добавяне на уплътнение или поставяне на по-дебела дръжка. По този начин има по-голяма сила на захвата и ще се чувства по-малък натиск върху ръката. Допълнително рискът ще бъде намален при обучение на работещите да сменят ръката, с която носят ко-

фата, да се използват две кофи с по-малко съдържание, които да се носят във всяка ръка и да се пълни по-малко вода. Може да се направи маркировка на кофата, която да показва запълване до две трети, която да улесни работещите при вземане на решение относно нивото на пълнене.



Прилагане на физически усилия за повдигане на кофата, усукване в кръста и неудобна поза при изливане на мръсната вода и поддържане на тежката кофа докато се излива водата - предотвратяване на риска може да бъде постигнато чрез осигуряване на кофи с

отвор за източване на водата от долната страна, като източването се прави в канал, който е на пода. При монтаж на мивки, които са на нивото на пода, а не на височината на кръста, ще се намали риска от вдигането на тежките кофи. В този случай е необходимо работещите да бъдат обучени за правилните начини за изливане на кофата на ниска височина – чрез приклякване, а не чрез навеждане.



При повдигане и изливане на пълна кофа се прилагат физически усилия и тялото се усуква.



Кофата с отвор за източване на водата и канал на пода предотвратяват риска.

Ергономични проблеми свързани с мопа

Дръжката на мопа е прекалено дълга или прекалено къса - недостатъчно дългата дръжка ще причини необходимост от допълнително навеждане при почистване под мебели, по-голямо протягане при труднодостъпни места, заставане в неудобна за раменете поза и извършване на движения на завъртане на тялото. Осигуряването на по-дълги дръжки за работещите с по-висок ръст ще им позволи да останат по-изправени по време на работа, като по този начин ефективно се намалят болките, дискомфорта и проблемите със стойката на тялото. Това би могло да се отнася и за работници с по-нисък ръст, на които са необходими мопове с по-къса дръжка. Алтернативно решение е да се доставят мопове с удължаващи се дръжки, така че всеки да има възможност сам да настройва необходимата му дължина.

Дръжката на мопа е с малък диаметър и е гладка – гладката и тънка дръжка изисква прилагане на повече сила при работа с мопа. Техническото решение е свързано с осигуряване на дръжка с гумена обвивка, която да омекотява захвата или добавяне на такава обвивка на вече използваните мопове.

При напояване с вода бърсалката става твърде тежка – в този случай са необходими повече усилия за почистване, което натоварва раменете и гърба. Препоръчително е при възможност да се използват микрофибърни бърсалки, които имат следните предимства: главта на мопа е подвижна и улеснява маневрирането, не се изисква изстисква-

не, подовете съхнат по-бързо, мопът е по-лек и прави почистването по-бързо.

Съвети за работещи

Сменяйте ръката, с която държите горната част на дръжката.

Поддържайте неутрална поза на гърба.

Избягвайте прекаленото усукване.

Сменяйте крака, с който поемате основната тежест на тялото.

Дръжте ръцете си близо до тялото, за да не натоварвате раменете.

Дръжката на мопа трябва да достига на височина между брадичката и очите ви.

Използвайте моп с подходящ размер и който да не е твърде тежък, когато го намокряте.

Не вдигайте пълната с вода кофа – тя е тежка и нестабилна.

Мокрият моп може да тежи много, когато се е напоил, ако не го изстискате. Работата с добре напоен моп натоварва дланта и пръстите, както и повишава риска от увреждане на гърба.

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „ПОЧИСТВАЩА ТЕХНИКА И ОБОРУДВАНЕ”

За почистване се използва различна техника в зависимост от подовото покритие –прахосмукачки, машини за полиране на пода и работни повърхности, машини за почистване с пара, както и управлявани от седящ водач машини за изтъркване/подсушаване.

Какви са опасностите при използване на почистващата техника?

Общите опасности, свързани с използване на тези машини, са свързани с прекомерно протягане, повтарящи се движения и прилагане на голяма сила. Оборудването може да бъде тежко и неудобно за придвижване в рамките на сградата. При незакрепени кабели е възможно спъване, а при неизправност на машината – поражение от електрически ток. При работа с машини с въртящи се дискове и полиращи машини съществуват опасности от подхлъзване при използване за мокро почистване.

При използване на прахосмукачката може да се отдели голямо количество прах, който да бъде вдишан, а при работа с машина за почистване с пара съществува опасност от попарване.

При използване на вибриращо оборудване, например машини с въртящ се диск, ръката е под въздействието на вибрации. Шумът, произвеждан от някои видове промишлени прахосмукачки, може да надвишава установените норми.

Някои почистващи разтвори, използвани в машините, също могат да бъдат опасни.

Първата стъпка за предотвратяване на вредата за работниците от работни съоръжения е да се идентифицират опасностите чрез подходяща оценка на риска. На този етап се идентифицират онези обстоятелства на работното място, които е възможно да доведат до вреда и се идентифицират работниците, които биха могли да бъдат изложени на опасностите. След идентифициране се извършва оценка на съществуващите рискове и се вземат решения

за тяхната сериозност и вероятност с цел преценяване на необходимостта от предприемане на мерки.

Добри практики за предотвратяване и намаляване на установени рискове

Поддръжката на оборудването

Редовната поддръжка на оборудването е от съществено значение за предотвратяването и минимизирането на някои рискове. Например износването на частите на машини за полиране на подови настилки увеличава генерираните вибрации и с това се увеличава риска от увреждане на работещите, наречено „синдром на вибриращата ръка“. Предотвратяването на риска може да бъде постигнато чрез въвеждане на програма за поддръжка, включваща редовни проверки и сервизно обслужване на оборудването и подмяна на по-старите части, както и създаване на система за докладване на проблемите с оборудването, за да може да се предприемат навременни мерки за поправка или подмяна. Това ще намали проблемите като болки и дискомфорт в ръцете и китките поради прекомерни вибрации, дължащи се на лоша поддръжка или износване на частите.

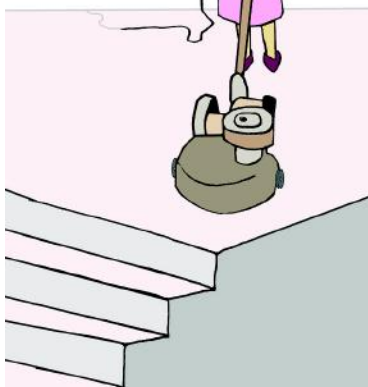
При работа с прахосмукачка е възможно движенията, свързани с навеждане и заемане на неудобни пози, да се увеличат поради недостатъчно всмукване. Редовната подмяна на торбичката ще спомогне за по-добро всмукване и намаляване на повтарящите се движения.

При извършване на дейностите по почистване през деня, когато има по-голямо движение на клиенти, се повишава риска от спъване в кабели или кофи с вода, подхлъзване на мокри подове, както и се увеличават изискванията към

работещите за по-бързо извършване на дейностите. За елиминиране на риска от спъване в кабели е възможно да се използва оборудване с акумулаторни батерии. За намаляване на риска е възможно да се извърши наблюдение на часовите зони, в които има най-малко движение на клиенти и посетители.

Адаптиране на оборудването към работната среда

Когато е възможно е необходимо да редуцираме ръчната работа с тежести чрез въвеждане на ново оборудване, промяна на работните практики или модифициране на работното място. Например, пренасяне на оборудването по стълби води до създаване на риск от увреждане на гърба и мускулни наранявания поради повдигане, носене и спускане на тежко оборудване. Падането на машината по стълбите може да предизвика нараняване на персонала и клиенти. Преместването от етаж на етаж може да бъде предотвратено чрез закупуване на допълнително оборудване. За намаляване на риска е възможно да се адаптира машината, като обикновените колела се заменят с такива, подпомагащи придвижването по стълби.



могне по-лесното и безопасно придвижване на машините. При въвеждане на такива промени е необходимо работещите да бъдат обучени за правилното използване на машината, както и да се подпомагат при повдигане и пренасяне на тежко оборудване.



Машини, които намаляват физическото натоварване - почистващ автомат с батерия.



Промени на работното място като монтиране на рампи също може да подпо-

могне по-лесното и безопасно придвижване на машините. При въвеждане на такива промени е необходимо работещите да бъдат обучени за правилното използване на машината, както и да се подпомагат при повдигане и пренасяне на тежко оборудване.

чрез която се отстранява риска от физическо натоварване.

При работа с прахосмукачка са възможни неудобни и повтарящи се наведени пози. Маркучът на прахосмукачката може да пречи при недостатъчна дължина. Предприемането на действия за осигуряване на достатъчна дължина на маркуча и накрайника на прахосмукачката ще спомогне за намаляването на неудобната наведена поза.



Модел на олекотена прахосмукачка за рафтове и повърхности на височина, която подобрява работната поза.

Адаптиране на работната среда

Неравните подови повърхности могат да доведат до внезапно непредвидено движение или друсане на полиращата машина и до нараняване на работещия. Замяната на плочките или ремонта на

пода ще предотврати риска. Необходимо е работещите да бъдат насърчавани да докладват за подобни проблеми, свързани със средата, за да се приемат навременни мерки.

Недостатъчното осветление намалява възможността на работещия да види доколко ефективно е почистването, като по този начин се увеличава времето за изпълнение на дейностите и повишава стреса при работа. Подходящото осветление ще подпомогне персонала в извършването на работата безопасно и ефикасно.

Организационни мерки

Когато дейностите по почистване се извършват самостоятелно, това води до монотонност и е възможно неравномерно разпределение на работата. Въвеждането на екипната работа позволява по-равномерно разпределение на задачите, възможност на персонала да планира работата си и увеличава мотивацията. Освен това работата по двойки улеснява извършването на някои дейности, например пренасянето на оборудването.

Нормативна база

Наредба № 7 от 23 септември 1999 г. за минималните изисквания за здравословни и безопасни условия на труд на работните места и при използване на работното оборудване

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „РЪЧНИ И СТАЦИОНАРНИ ИНСТРУМЕНТИ“

В ежедневните дейности по поддръжка се използват ръчни и някои стационарни инструменти. Ръчните инструменти са разнообразни и включват ключове, клещи, чукове и отвертки. Често при малки ремонти се използват стационарни инструменти като шмиргели и бормашины.

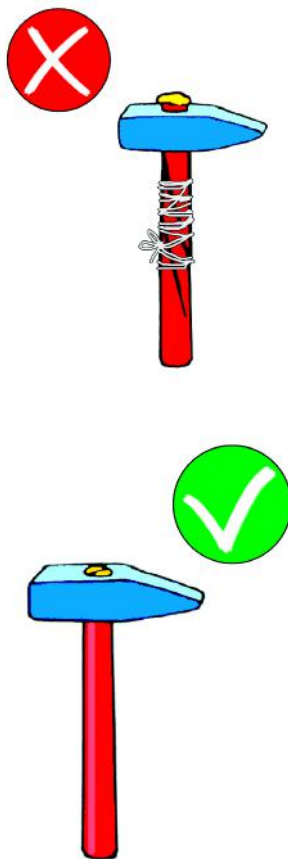
Основните опасности при употреба на ръчни и стационарни инструменти са свързани с неправилна употреба и лоша поддръжка. Използването на инструмент не по предназначение може да доведе до нараняване, например използването на отвертката като длето, което може да доведе до отчупване на върха и нараняване на ръка, тяло или око. Лошата поддръжка влошава състоянието на инструментите и повишава риска от злополуки, например напуканата дървена дръжка на чука може да е причина за изхвъркване на главата на инструмента и до причиняване на сериозни наранявания.

Безопасна поддръжка на инструменти

Неправилно поддържаните инструменти са източник на значителни рискове за здравето и безопасността на работниците, които ги използват. Степента на тези рискове е пропорционална на техническото състояние на инструментите и нараства с времето.

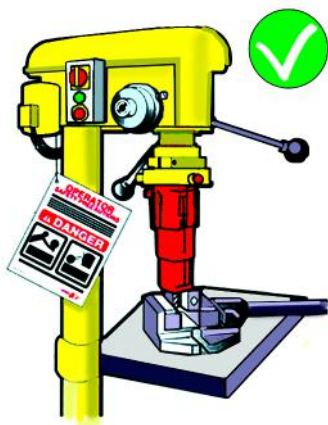
Опасностите и рисковете, породени от липсваща или недостатъчна поддръжка на ръчни инструменти, включват механична повреда или загуба на контрол при използване на инструмент с неизправни части. Примерите за

небезопасни инструменти включват чукове с хлабави или повредени работни части, отвертки със счупени дръжки или затъпени върхове.



При стационарните инструменти често се наблюдават неправилно функциониране на устройства за безопасност, като стоп-бутон, предпазни капаци и други предпазни елементи и т.

н. В случай на авария тези устройства няма да функционират правилно или ще обезпечат ограничена защита на работника, което в някои случаи е по-лошо от липсата на всякакви предпазни устройства, тъй като в такава ситуация работникът има необосновано чувство за сигурност. Съществуват още рискове от токов удар и изгаряния в резултат на електрически неизправности.



Пример за обезопасяване на въртящата се част на стационарна бормашина.

Ключът към осъществяването на безопасна поддръжка е подготвянето и въвеждането на програма за поддръжка, която интегрира аспектите на поддръжката, свързани с безопасността и здравето и включва процедури за проверка, отчитане и водене на документация.

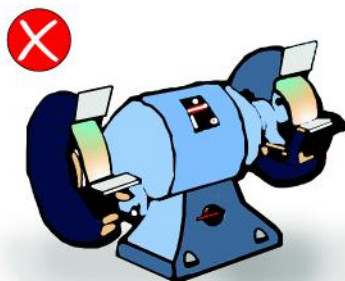
Необходимо е да се съхранява документация, съдържаща информация, необходима за планиране на дейностите по поддръжка и замяна на детайли, с оглед те да се извършват в

съответните срокове. Важен елемент от програмата за поддръжка са проверките, извършвани на определени интервали от компетентни и квалифицирани техници по поддръжката.

Преди всяко използване на инструмент се препоръчва да се извърши оглед за възможни повреди относно:

- дали предпазните елементи са монтирани и здраво закрепени;
- пукнатини на режещите елементи;
- цялостност на електрическите кабели при електрически инструменти;
- здравина на дървените дръжки;
- подсигуряване на главите на инструментите, които има опасност да излетят.

Всички инструменти, които са неизправни, следва да бъдат извадени от употреба и да бъдат обозначени с етикет «да не се използва».





Правилна употреба

Обучението на работниците за правилната употреба на инструментите от съществено значение за предотвратяването на злополуки. При използване на работно оборудване, при което съществува риск за безопасността и здравето на работещите, е необходимо работодателят да осигури писмени инструкции, които да са разбираеми за работещите, за които се отнасят и да съдържат необходимата информация, в т. ч.:

1. Условието за използване на работното оборудване;
2. Предвидимите ненормални ситуации;
3. Изискванията за безопасност и здраве при работа;
4. Извлечените от опит заключения при използването на работното оборудване.

Съвети за работещи при работа с ръчни инструменти

За да се запази прореза на винта и за

да се предотврати хлъзгане отвертките трябва да имат точната ширина и сила, острието да е плоско, а не клиновидно, шлифовано или счупено.

Използвайте само гаечни ключове с правилната ширина. Инструмент с лошо качество, с износени канти увеличава опасността от изплъзване. Силата на въртене никога да не се подсилва чрез вмъкната тръба. Връзката на гайката се пренатоварва и инструментът се чупи. Опитвайте се да дърпате ключа, а не да го бутате, в случай, че гайката внезапно се разхлаби.

Проверявайте ключовете периодично за пукнатини или износване.

Не удължавайте дължината на дръжката на клещите, използвайте по-големи при необходимост.

Не използвайте клещи вместо гаечен ключ при завиване на гайки и болтове, тъй като има вероятност клещите да се изплъзнат. Никога не използвайте клещите като чук или да удряте с чук върху дръжката. Това може да доведе до пукнатини или счупване.

Ако е необходимо да се пререже тел, използвайте само клещи, предназначени за тази цел и изрязвайте под прав ъгъл. Никога не клатете и огъвайте телта срещу острия край.





Съвети за работещи при работа със стационарни инструменти

Преди работа с шмиргел огледайте внимателно шайбата за пукнатини или счупване. При наличие на такива, шайбата трябва да бъде заменена с нова.

При работа на машини с въртящи се обработвани детайли или инструменти не работете с неприбрана дълга коса, която може да бъде “захваната” и “увлечена” и да доведе до сериозно нараняване на главата. Не използвайте ръкавици, защото те също могат да бъдат “захванати” и “увлечени” и да доведат до счупване или откъсване на ръката.

Не издухвайте прахообразните стружки и другите прахообразни материали с уста или състен въздух – може да запрашите както вашите очи, така и очите на околните.

Лични предпазни средства

Видът на личните предпазни средства зависи от изпълняваните задачи.

Образуваните се по време на работа искри или излитащите от уреда парчета, стъркотини и прах могат да предизвикат загуба на зрение. Препоръчително е използването на предпазни очила при

шлайфане и рязане, завиване на болтове и винтова и при работа с бормашина, шмиргел и режещи инструменти.

При работа с някои стационарни инструменти като шмиргел и колонна бормашина възниква застрашаващ здравето шум. Необходимо е да се използват антифони.

Работниците, които работят с остри инструменти, трябва да носят средства за предпазване на ръцете и ръкавици.

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „СТЪЛБИ“

В сектора хотелиерство и ресторантьорство се използват различни видове стълби и платформи в складови помещения, при извършване на дейности по поддръжка на сградата и при почистване от обслужващия персонал. Въпреки че в някои случаи тези падания възникват от нива, които са близо до земята, те могат да причинят сериозни наранявания и дори да причинят смърт.

Намаляването на риска от падане от стълба се постига чрез прилагане на добри практики относно:

- избора на подходяща стълба или платформа за извършваната работа;
- проверка на изправността на стълбата преди работа;
- правилно позициониране на стълбата/платформата;
- правилно използване на стълбата;
- подходяща поддръжка и съхране-

ние;

- обучение на работещите.

Избор на подходяща стълба за извършваната работа

При избора на подходяща стълба е необходимо да си отговорим на въпроси като каква тежест ще се държи при използване на стълбата, на каква височина трябва да се достигне, ще се работи ли продължително време, ще се наложи ли да се работи в странична поза. Ако ще се работи продължително на голяма височина в неудобна поза и с поддържане на тежки или обемисти предмети, е препоръчително да обмислите използването на хидравлична платформа. Ако трябва да се използва стълба, се препоръчва използването на платформа с площадка.



Мрежата не позволява стъпване на рамките на платформата.

Една от най-големите грешки е използването на двустранна стълба като едностранна



Не подреждайте предмети на височина, на която е необходимо да се протегнете за да я достигнете.





Изправна стълба

Една от причините за злополуки при работа със стълби и платформи е счупването им по време на работа. За да се предпазим е необходимо преди всяко ползване да направим оглед за пукнатини, сцепване, нацърбявания, изкривявания, корозия и липсващи части и да не използваме стълбата, ако установим неизправност.

Преди работа със стълбата е необходимо да осигурим, че степенките не са замърсени с кал, масло или друго, което може да е източник на подхлъзване.

Правилно позициониране на стълбата

Нестабилност, подхлъзване или падане на стълбата е една от причините за злополуки, свързани с падане от височина.

Правилното позициониране на стълбата зависи от пет стъпки: оглед на мястото, където ще се постави стълбата, преместване на стълбата на това място, изправяне на стълбата, осигуряване на стълбата и тестване.

За да намалим риска е необходимо преди да започнем работа да се уверим, че има достатъчно пространство, например за поставяне в позицията 4:1 при едностранна стълба – това означава заставайки “ребром” до стълбата от страната на изкачване и поставяйки свита ръка в хоризонтално положение, лакътят да опира в стълбата.

Ако използваме стълба в коридор, в близост до незаключени врати и други места, където може да бъде блъсната или съборена от преминаващи хора, е необходимо да вземем предпазни мерски за предотвратяване изблискането на стълбата чрез ограждане, предупредителни надписи и табели или охрана.

В някои случаи може да е необходимо да осигурим втори човек, който да пази и/или поддържа стълбата, за да може работата да бъде извършена в пълна безопасност.

Правилно използване на стълбата

Голяма част от злополуките, свързани с падане от височина, са породени от неправилно използване на преносимите стълби. Използването на противоположгащи се обувки, които не са замърсени с кал, масло и други хлъзгави материали ще ограничи риска от подхлъзване и падане.

Рискът от подхлъзване и падане се намалява, ако се спазва правилото на трите опорни точки – във всеки един момент да има опора на две ръце и крак или два крака и ръка и това да става винаги с лице към стълбата.

При протягане извън зоната на обсервация може да се загуби равновесие. За да се

избегне това тялото се държи центрирано на стълбата, а при необходимост от достигане на точка, която е извън зоната на досег, да се премести стълбата на подходяща позиция.

Правилото е, че не бива работещият на стълба да се протяга на повече от една ръка разстояние.

Носенето на тежки или обемисти материали също създава риск от падане. При такива е подходящо да се работи по двама или да се използват други средство за повдигането им, например платформена количка.



Поддръжка и съхранение

При използване на преносимите стълби те са изложени на неблагоприятни въздействия, които могат да доведат до повреди. Превантивната поддръжка може да удължи периода на експлоатация и да намали риска от повреда. Ако проверките се извършват само преди работа, е възможно поради липса на време или възможност за поправка, да се използва неизправната стълба, което ще увеличи многократно риска от нараняване.

За неизправни стълби се считат стълби със следните дефекти:

- счупени, липсващи и повредени стъпала;
- стъпала, чиято връзка със страницата е разхлабена;
- дървени стъпала, страници и подпори с пукнатини и признаци на загиване;
- стъпала с недопустимо износване;
- стъпала, свързани неправилно към страницата;
- счупени и повредени страници;
- метални стълби с деформирани (смачкани) стъпала и страници;
- метални стълби с пукнатини и корозирали елементи.

Добра практика за правилната поддръжка и проверки е определянето на лице, което да осъществява периодичен контрол за изправността, което да бъде обучение за обхвата на проверките за изправност.

За защита на преносимите метални стълби от корозия се нанася предпазващо покритие поне един път годишно. Дървените стълби не трябва да бъдат боядисвани, защото боята може да направи невъзможно откриването на пукнатини или други дефекти в дървото. Те обаче трябва да бъдат защитени срещу дървояди, гниене,

плесени и пр. Своевременното почистване на стълбите и отстраняване от стъпалата на вещества или материали, улесняващи подхлъзването, ще намали риска от използване на стълба с хлъзгави степенки.

При неправилно съхранение стълбите могат да бъдат повредени. В зависимост от материала, от който са направени, неблагоприятните атмосферни условия могат да причинят изгниване, корозиране или други повреди

Животът на стълбата ще бъде удължен, ако:

- се съхраняват в добре проветрени помещения, като дървените се пазят от прекомерна влага;
- далеч от печки, тръби на парно или радиатори;
- изправени вертикално в затворено положение, за да се намали риска от огъване или усукване;
- закрепени, така че да се предотврати риска от падане при сблъсък.

Основна нормативна база

Наредба № 7 от 23 септември 1999 г. за минималните изисквания за здравословни и безопасни условия на труд на работните места и при използване

на работното оборудване, Глава VI, раздел 3.

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „БАСЕЙНИ“

При обслужването и поддръжката на басейни съществуват опасности от различен тип, основните от които са свързани с качеството на въздуха в затворени помещения, топлинен стрес, биологични рискове, затворени пространства, умора, шум, подхлъзване, спъване и падане и увреждане на мускулно-скелетната система.

В настоящия информационен лист ще разгледаме някои мерки и добри практики за намаляване на риска от тези опасности.

Качество на въздуха

Лошото качество на въздуха представлява значителна опасност в басейните. Основно два вида химични съединения могат да повлияят – трихалометан и хлорамини. Трихалометанът е резултат от реакция на органичните материали във водата и хлорът, който е добавен като дезинфектант. Хлорамините се образуват когато действието на хлора във водата е отслабено от замърсители като урина, изпотяване и др. Трихалометана и хлорамините могат да бъдат освободени като газове във въздуха, които могат да имат негативен ефект върху качеството на въздуха. Организми като бактерии, гъбички, вируси и др. са резултат от лошото качество на въздуха и могат да причинят болести като салмонела, легионела, хронично белодробно възпаление, хепатит А и др.

За да намали органичната материя в басейна е подходящо да се информират посетителите за тяхната отговорност за опазване на чистотата, например чрез поставяне на знаци и да се изисква къпещите се да вземат душ със сапун преди да влязат в басейна. Ежедневно почистването на всички повърхности също ще подобри качеството на въздуха. Други добри практики са свързани с контрол върху относителната влажност чрез добра вентилация. Ефективната вентилация осигурява трикратен въздухообмен на помещението в час. За предпазване от развитие на легионела се препоръчва източване на водата, механично почистване на вътрешните повърхности на басейна, напълване с прясна вода и хлориране (или друга дезинфекция) един път седмично, както и проверка и почистване на пясъчните филтри - в края на всеки работен ден.

Топлинен стрес

Оптималната температура на въздуха за закрити плувни басейни е 1-2 градуса над тази на водата. Например при температура на водата 27°C, в помещението ще се изисква температура от 28°C. Съчетана с високата влажност, тази температура може да причини прегриване, дехидратация и умора на спасителите, както и обриви и крампи. Редовния прием на хладка вода (по 150 мл на всеки 15-20 минути) и даването на възможност за персонала да влезе във водата или да вземе душ ще намали температурата на тялото и риска от прегриване.

Биологични опасности

Сериозна опасност за спасителите и лекарите, оказващи първа помощ, е възможната експозиция на кръв и телесни течности, които могат да са зара-

зени с хепатити или СПИН. Тази експозиция може да бъде предотвратена чрез обучение за безопасни процедури, които могат да включват използване на предпазни средства като ръкавици. На работещите може да бъде предложена ваксинация за хепатит Б вирус. При контакт с кръв или други телесни течности е необходимо да се докладва веднага и да се потърси медицинска помощ.

Подхлъзване, спъване и падане

Мокрите повърхности за хлъзгави и представляват сериозна опасност за подхлъзване. Поради тази причина е необходимо да се вземат предпазни мерки като използване на подходящи обувки от персонала, покриване на пешеходните зони с подходяща гумена нехлъзгава материя и поддръжане на чистота.

Резките промени във височината на пешеходната зона представляват опасност от спъване, дори ако промяната е по-малко от един сантиметър. Преходът от повърхност като пясък към твърда такава също може да предизвика спъване. Рискът ще бъде намален при премахване на резките промени във височината и, където е възможно, поставяне на рампи вместо стълби.

При извършване на дейности около басейна, например при почистване може да последва рязко падане във водата, което да стане причина за удавяне. Елиминирането на този риск може да бъде постигнато чрез покриване на басейна, когато той не се използва. В други случаи използването на подходящи неплъзгащи се обувки и защитна жилетка от обслужващия персонал ще намали този риск.



Химични опасности

При поддръжката на басейните се използват редица химикали, например хипохлорити, органични хлорни съединения, бромин, химикали за третиране на водата и др.

Калциевият и натриевия хипохлорит

(белина) реагират незабавно с киселини, при което се освобождава отровният газ хлор. При използване на едни и същи съдове за солна киселина, която се прилага за понижаване рН на басейна и белина, работещите могат да бъдат засегнати от отделящия се отровен газ.

Елиминирането на рисковете, свързани с работа с опасни хлорни съединения, използвани за дезинфекция на водата може да бъде постигнато чрез използване на безхлорна дезинфекция на кислородна и био основа. Друга алтернатива е дезинфекцията на вода с ултравиолетова радиация, която разрушава генетичната структура на бактерии, вируси, гъбички, водорасли и ги унищожава за секунди.

За намаляване на рисковете, свързани с работа с опасни химикали при дезинфекцията и поддръжката на басейна е необходимо работещите да са запознати с опасностите, да им бъдат предоставени информационни листове за безопасност и инструкции за употреба, както и да преминат обучение за разбирането на информационните листове и за съответните предпазни мерки и действията, които трябва да се предприемат за самозащита, както и за защита на останалите работещи.

Лични предпазни средства

При работа с опасни химични вещества или смеси е препоръчително използването на лицев щит/екран или защитни очила от „закрит тип“ при опасност от изпръскване. За местата, където се извършва подготовката на химикалите е необходимо осигуряване на възможност за ефективно измиване на очите.

Използването на подходящи обувки чес-

то се пренебрегва във водните съоръжения. При работа с химикали джапанките или маратонките не са приемливи, тъй като изтеклият химикал прониква през плата и може значително да нарани крака. Задължително е използването на кожени или гумени боти или ботуши.

При избора на подходящи ръкавици за работа с химикали е необходимо да се направи справка с информационния лист

Нормативна база

Инструкция № 34 за хигиената на спортните обекти и екипировка (Обн. ДВ. бр.82 от 1975г., изм. ДВ. бр.25 от 2002г.)

Методично указание № 3 от 25.11.2003 г. за борба с легионелозите

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА“

Хотелите и ресторантите могат да бъдат разглеждани веднъж като консуматори на природни ресурси и втори път, като генератори на „технологичен“ отпадък и замърсяване. Хотелът може да идентифицира зависещите от него фактори на вредно въздействие, да следи дали те са в нормите и да дефинира и изпълнява програми за снижаване на тези въздействия.

Разработването и прилагането на система за опазването на околната среда дава възможност бизнесът да намали вредното въздействие върху природата, намалявайки разходите и увеличавайки печалбата.

Възможните отрицателни влияния върху околната среда в резултат на извършваните дейности са промени в екосистемите при използване на земята за развитието на суперструктурата на хотела, замърсяване на въздуха и шум от различни типове транспорт и музикални развлечения, отпадъци, вредни емисии, прекомерно използване на водата и енергията, както и отпадъчни води, голямо количество отпадъци от различен тип.

За опазване на околната среда е необходимо да се разработи и въведе система, която да включва управление на отпадъците, мерки за намаляване разходите за вода, управление на използваните опасни вещества, информиране на клиентите за действията по опазване на околната среда, използване на екопродукти, изисквания към вътрешното обзавеждане/офис артикулите, към управлението на разходите, към транспорта и външните пространства и обучение на служителите.

Управлението на отпадъците може да се осъществи чрез:

- рециклиране по възможност на всички материали (стъкло, хартия, метал, пластмаси);
- компостиране на органичните отпадъци;
- намаляването на количеството на опаковките (програма за повторно използване)
- система за обмяна на повредени консумативи (закачалки, дюшеци, матраци и др.);
- използване на рециклирана хартия;

- използване на употребявана хартия (там, където е приложимо);
- използване на негодните чаршафи и хавлии за чистене и др.

Намаляване на потреблението на вода и генерирането на течни отпадъци може да се постигне чрез:

- използване на естествени водоизточници;
- въвеждане на дигитални и дозиращи устройства за миялните и пералните машини;
- използване на програми, намаляващи разхода на вода;
- използване за пране и почистване на биологично разграждащи се препарати и др.

За контрол върху потреблението на енергия може да се предприемат следните мерки:

- въвеждане на програма за намаляване на енергопотреблението;
- използване на енергоспестяващи осветителни тела;
- въвеждане на картова система за заключване на стаите и автоматично изключване на ел. захранването;
- използване на уреди с нисък разход на електрическа енергия;
- намаляване на температурата на водата през летните месеци с отчитане на хигиенните изисквания и норми;
- изключване на енергоемките уреди

в пиковите часове на натоварване на ел. мрежа;

- използване на щадящи околната среда горива (пропан бутан, природен газ и др.)

Добри практики за ограничаване консумацията на вода и намаляване на количеството на отходните води:

- Да се докладва веднага за повредени кранове, капещи чешми или течове;
- Пералните и машините за миене на чинии да се включват когато са напълно натоварени;
- Растенията да се поливат директно върху корените;
- За намаляване консумацията на вода в тоалетните да се поставят казанчета с двойни дозатори, с фотоклетки, или просто двулитрова пластмасова бутилка пълна с вода, за да се намали обема на казанчето;
- Да се въведе система за стимулиране икономията на вода от персонала (премии, награди, „зелен служител“ и др.);
- Да се събира дъждовната вода или да се използват алтернативни водни източници (помпи) за напояване на градинките на хотела и други дейности;
- Да се заменят ваните с душове;
- Да се поставят картички в баните, приканващи гостите да пестят вода и да не сменят ежедневно спалното си бельо и хавлиите;

- Да се инсталират на писоарите и тоалетните вентили устройства за повишаване налягането на водната струя (така количеството на водата при едно пускане на казанчето може да се намали с 30-50%);

- Да се поставят аератори на чешмите и душовете (консумацията на вода намалява с 35%);

- В общите сервизни помещения да се инсталират фотоклетки или кранове с таймери;

- Да се използват химически писоари, при които консумацията на вода е минимална.

Добри практики за намаляване разхода на електроенергия:

- Да се изолират и уплътнят всички прозорци и врати;
- Да се използват двойни прозорци, които са по-добър изолатор. Дървените и PVC дограмите са по-добър изолатор от алуминиевите;
- Да се използват стъклопакети. Намаляването на топлопренасянето е за сметка не на дебелината на стъклото, а на разстоянието между двете стъкла, което не трябва да е по-малко от 20 мм. Стъкло с ниска пропускливост допълнително ще допринесе за ограничаване разхода за отопление;
- Да се изолират стените и покривите. Изолацията може да намали изразходването на електроенергия с 20% и да ограничи образуването на плесени;
- Да се затворят частите на хотела,

които не се използват;

- Да се изолират всички тръбопроводи;
- Да се поясни на гостите необходимостта от икономия на електроенергия, което да ги стимулира да гасят лампите или да изключват уредите, ако не ги ползват;
- Да се обучи персонала да използва по-пестеливо горещата вода и да изключва апарати, които не използват;
- Капацитетът на уредите, трябва да отговаря на необходимия. По-голям или по-малък капацитет разхищава енергия;
- Да не се размразяват хранителни продукти в гореща вода;
- Да се загрява горещата вода до 50 градуса;
- Да се използват луминесцентни и халогенни лампи и ключ релета за регулиране на осветеността. Волфрамовите халогенни лампи са 50% по-ефективни от обикновените и имат два пъти по-дълъг живот. Флуоресцентните лампи използват 25% по-малко електроенергия и имат 8 пъти по-дълъг живот от халогенните;
- Да се оптимизира осветеността като се използват лампиони с по-голяма прозрачност;
- Да се използват пердета или щори от плътна материя за да се намали топлообмена с околната среда;
- Да се нагласят всички контроли-

раци съоръжения в зависимост от дневните гранични температури и натовареността на хотела;

- Да се проверява регулярно работата на хладилното и топлинното обзавеждане. Да се стимулира инициативността на персонала за повишаване на ефективността им;
- Да не се поставят мебели пред охлаждащи или затоплящи съоръжения;
- Радиаторите и климатиците да се поставят под прозорците за да се предотвратят течения. Не трябва пред тях да има завеси;
- Да се избират машините за миене на чинии и чаши според енерго- и водо разходите им;
- Да се натоварва напълно камерата на машината за миене на чинии;
- Да се въведе контрол върху отоплението и горещата вода по зони: да се използват термостати, за регулиране на температурата; програматори за включване и изключване на нагревателите, при достигане до необходимата температура; таймери за изключване на нагряващите устройства след определено време. Да се използват бойлери, които започват да нагряват водата в момента на ползването ѝ;
- Да се използва влиянието на цветовете върху възприятията за горещо и топло. Светлите тонове подобряват осветеността и създават чувство за прохлада;
- Да се използва топлината на кухнята, пералнята и др. за затопляне на

въздух или вода;

- Да се въведе автоматизирана система за контрол на потреблението на електроенергия, която може да бъде програмирана да изключва определени консуматори на енергия при надвишаване на предварително зададени нива на консумация;
- Вентилация. Съвременните хотели използват различни системи за кондициониране на въздуха;
- Въвеждане на компютърна система за управление на енергията. Тези системи биват:
- Интегрирана система за контрол. Дава възможност захранването на дадена стая да се активира само ако е заета. В момента, в който гостът вземе ключа за стаята от таблото на рецепцията или пъхне ключовата карта в обозначеното място, се включва отоплението, осветлението, вентилационната система.
- Инфрочервена детекторна система. Включва електрозахранването, отоплителната и вентилационна система ако регистрира движение в стаята. Системата дава възможност за регулиране на температурата от госта.
- Комбинирана система (ефективност 80-90%), която генерира електричество и образувалата се топлинна енергия се използва за загряване на въздух или вода
- Да се подмени старото обзавеждане (бойлери, климатици, хладилни камери и витрини) с по-ново поколение (10-15% намаляване на разходите за електроенергия). Ако

обзавеждането е по-ново от 10 години, по-добре е да се инвестира в системи за контрол;

- Да се използват алтернативни енергийни източници (слънчеви батерии, вятърни мелници, мини-водни турбини, био-горива, геотермични помпи.

Добри практики за намаляване на отпадъците

- Да не се използват индивидуални опаковки;
- Хранителните отпадъци да се използват за храна на животни;
- Останалата годна храна за консумация да се дарява за благотворителност;
- Да се заменят индивидуалните опаковки шампоан и сапун с дозатори;
- Да се предлагат ножичка, несесер или игли само при поискване;
- Да се пише и от двете страни на хартията;
- Да се използват чанти за многократна употреба, вместо пластмасови;
- Да се ограничава използването на съдове и прибори за еднократна употреба;
- Да се оползотворяват старите покривки (от тях може да се направят салфетки; кърпи за кухнята; престилки за кухненския персонал и т.н.);
- Да се създадат вътрешни правила за сортиране на отпадъците;

- Да се рециклират стъкло, пластмаса, хартия, батерии, алуминиеви кутии, капачки;
- Да се установи контакт с фирми, които рециклират или преработват отпадъци.

ТЕХНИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ „БЕЗОПАСНОСТ НА ВЪНШНИ ЛИЦА“

Посетителите на обектите, които се отнасят към сектор „Хотелиерство и ресторантьорство“, са от всякакви възрастови групи. Дори да разполага с малък брой служители, хотелът, барът, питейното заведение, ресторантът, заведението за бързо хранене, кафенето или бистротото безопасността на посетителите е от решаващо значение за успеха на бизнеса, без значение какъв размер е той.

1. Хотелиерство

Основните опасности за посетителите на хотели са свързани със:

- Електробезопасност.

Предвид използването на различни електроуреди от посетителите като сешоари, ютии, кафемашини, на едно от първите места по важност е редовният контрол върху изправността както на самите уреди, така и на електроинсталацията на сградата и целостта на контактите.

- Пожарна безопасност

Хотелските пожари са по-опасни, тъй като в хотелите пребивават повече хора, гостите често не познават сграда-

та, могат да не владеят български език и/или да имат трудности с разбирането на устни или писмени инструкции. За осигуряването на пожарна безопасност в хотелите от значение са както достатъчният брой пожарогасители, така и системите за пожароизвестяване. За по-добра пожаробезопасност е подходящо да се поставят и детектори за дим, както и автоматични пожарогасителни системи. Обучението на персонала за действия при пожари е важна част от осигуряването на безопасност на посетителите на хотела.

- Санитарни помещения

Подхлъзването и падането са чести инциденти в баните и понякога могат да се окажат с тежки последици за здравето на посетителите. Осигуряването на противоплъзгащи постелки под душеве, пред вани, както и на помощни дръжки за захващане и подпиране, особено на места, където душовите са над ваните, може да помогне за предотвратяването на инциденти от подхлъзване и падане.

- Обзавеждането

Поддръжката на обзавеждането е от значение за предотвратяването на злополуки, свързани най-често с удар в издадени рафтове, ръбове на легла и маси и със стабилността на обзавеждането. Редовният контрол върху целостта и изправността на хотелското обзавеждане е гаранция за осигуряване на здравето и безопасността на посетителите.

- Обезопасеност на прозорците

Много често при недобро закрепване на стъклата може да се получи счупване при отваряне или затваряне на прозорците, което да нарани посетителите. Редовният контрол върху целостта на

дограмите и стъклата осигурява надеждна превенция на тези злополуки. Там където има опасност от падане от прозореца, е необходимо да се осигурят ограничаващи устройства, които да не позволяват широко отваряне. Долният ръб на прозорците е необходимо да бъде поне на 80 сантиметра от пода, за да се предотврати падане, освен ако не са осигурени други бариери - перила, парапети, решетки и др. Легла и други мебели могат да дадат възможност на децата да получат достъп до отворени прозорци. Поставянето на такива устройства на прозорците предотвратява риска за децата.

- **Коридори и стълбища**

Рисковете за посетители са свързани с подхлъзване, спъване и падане. За да намалят и предотвратят тези рискове е необходимо в тези зони да няма препятствия, подовите покрития да се поддържат в добро състояние и да е осигурено добро осветление. Разливите на течности е необходимо да се почистват веднага. Правилното обозначаване на подовите повърхности, които се почистват в даден момент, както и ограничаването на достъпа до тях, предотвратява инцидентите на подхлъзване и падане. От особено значение да се поставят перилата на стълбищата на подходяща височина - между 87 и 97 сантиметра от пода, да покриват цялото стълбище и да излизат с по 30 сантиметра в горната и долната част на стълбището. При стъпала, по-широки от 112 сантиметра, е препоръчително да се поставят перила от двете страни на стъпалата. Всяка промяна в нивото на пода е необходимо да е добре видима или обозначена.

- **Насилие и тероризъм**

Осигуряването на безопасността на посетителите и защита от нападение, обир, насилие е от особено значение. Използването на системи за видеонаблюдение, задължително регистриране на посетителите, брави с магнитни и чип карти за хотелските стаи, огледала в асансьорите, жива охрана, проследяване на нежелани посетители, обучение на персонала за разпознаване и овладяване на опасни ситуации и др. могат да осигурят надеждна защита на посетителите.

- **Други опасности**

Наличието на басейн крие значителен брой опасности за посетителите - подхлъзване, падане, удавяне, заразяване с микроорганизми. Поддържането в изправност, редовният контрол върху чистотата на водата, както и осигуряването на спасители предотвратява рисковете за здравето и безопасността на посетителите.

Рискове от нараняване съществува при използването на фитнес-оборудване. Осигуряването на инструктори, които да наблюдават и адекватно да инструктират посетителите за всяко оборудване, което те използват, предотвратява рисковете за здравето и безопасността на посетителите. Оборудването да се инсталира правилно, правилно да се поддържа и редовно да се проверява за неизправности.

2. Ресторантьорство

Подобно на хотелите и в заведенията за хранене, без значение колко са големи или изискани, основните опасности са свързани с подовите, коридорите и стълбищата и крият рискове от подхлъзване, спъване и падане. Предпазните мерки са същите и са свързани с

почистване на разливите и обозначаване и ограничаване на достъпа до почистващи се зони. Масите и местата за сядане да се поддържат в добро състояние, да са стабилни, да са с цели повърхности, без груби ръбове, които биха могли да представляват проблем, свързан с безопасността на посетителите. За осигуряване на пожарна безопасност в заведенията за хранене от особена важност е обучението на персонала за действия при възникване на пожар. Мерки, с които може да се намали риска от възникване на пожар, включват: всички фенери и трапезни декорации с открит огън да се угасят в момента, в който паднат; материалите, използвани за украса на помещенията, включително изкуствени цветя и декорации, да са огнеустойчиви или обработени така, че да не могат да произведат устойчив пламък или да се разтопят и прокапят при наличие дори на малък пламък. Редовният контрол върху изправността на пожарогасителите, поставянето им на достъпни и ясно обозначени места, както и доброто разположение на изходите за евакуация при необходимост са част от допълнителните мерки, с които се осигурява пожарна безопасност за посетителите.

СПИСЪК НА ИЗПОЛЗВАНИТЕ ИНФОРМАЦИОННИ ИЗТОЧНИЦИ

Е-факти 27 Горещата среда в ХОРЕКА, Европейска агенция за безопасност и здраве при работа

Е-факти 38. Работно оборудване, инструменти и работници по чистотата, Европейска агенция за безопасност и здраве при работа

Е-факти 54 Безопасна поддръжка на преносими инструменти в строителството, Европейска агенция за безопасност и здраве при работа

An Ergonomics Guide for Kitchens in healthcare, Occupational health and Safety Agency for Healthcare in British Columbia, 2003

A Health and Safety Solution Using equipment to access stock, WorkSafe Advisory Service, 2012

A Health and Safety Solution. Guarding food preparation mixers, WorkSafe Advisory Service, 2010

Bakery Safety Services in Western Canada, SAFETY-AP009A-EN-P, Rockwell Automation, 2012

Boiler and Water Heater Safety, The National Board of Boiler and Pressure Vessel Inspector, Columbus, 2009

Cafe and restaurant industry - Fire prevention, Workplace Health and Safety Queensland, Department of Justice and Attorney-General, 2008

Cafe and restaurant industry - Fire prevention, Workplace Health and Safety Queensland, Department of Justice and Attorney-General, 2008

Cafe and restaurant industry – Manual tasks, Workplace Health and Safety Queensland, Department of Justice and Attorney-General, 2012

Cafe and restaurant industry – Personal security: violence at work, Workplace Health and Safety Queensland, Department of Justice and Attorney-General, 2012

Café restaurant industry series – Slips, trips and falls, Workplace Health and Safety Queensland, Department of Justice and Attorney-General

Cafe and restaurant industry - Knives and sharp tools safety ,Workplace Health and Safety Queensland, Department of Justice and Attorney-General PN10198, 2012

Café and restaurant industry series - Burns PN10262, Workplace Health and Safety Queensland, Department of Justice and Attorney-General, 2010

Cafe and restaurant industry – Chemicals, Workplace Health and Safety Queensland, Department of Justice and Attorney-General, 2008

Café and restaurant industry. Electrical safety , Workplace Health and Safety Queensland, Department of Justice and Attorney-General, 2010

Cafe and restaurant industry - Heat stress, PN10197, Workplace Health and Safety Queensland, Department of Justice and Attorney-General, 2012

Cafe and restaurant industry - Noise, PN10201, Workplace Health and Safety Queensland, Department of Justice and Attorney-General, 2012

Caring for cleaners. Guidance and case studies on how to prevent musculoskeletal disorders, HSE Books, 2003

Catering Sheet №3 Precautions at manually ignited gas-fired catering equipment, Health and Safety Executive, 1995

Catering Information Sheet No 22, Safe use of cleaning substances in the hospitality industry, Health and Safety Executive, 2012

Catering Sheet №3 Precautions at manually ignited gas-fired catering equipment, Health and Safety Executive, 1995

Catering Information Sheet No23(rev1), Gas safety in catering and hospitality, Health and Safety Executive, 2011

Drinks Dispense Gas Cylinders. Purchasing Guide to help ensure Quality and Safety, British Compressed Gases association, 2002

Emergency Treatment of Burns, National restaurant Association, <http://www.lni.wa.gov/WorkplaceRights/files/EmergencyBurns.pdf>

EN 454:2009: Food processing machinery - Planetary mixers - Safety and hygiene requirements

Ergonomic tips for the Hospitality Industry. Preventing Injuries to Servers. Workers Compensation Board of British Columbia

Ergonomic tips for the Hospitality Industry. Preventing Injuries to Serving Banquets. Workers Compensation Board of British Columbia

Ergonomic tips for the Hospitality Industry. Preventing Injuries when

Handling Luggage, Workers' Compensation Board of B.C.	Meat Slicer Training and Safety, University of California, http://ehs.ucr.edu/safety/recipes/Meat%20Slicer%20Safety.pdf
Ergonomic tips for the Hospitality Industry. Preventing Injuries to Dishwashers, Workers' Compensation Board of B.C.	Noise at work. A brief guide to controlling the risks , INDG362(rev2) HSE Books 2012
Ergonomic tips for the Hospitality Industry. Preventing Injuries to Front Desks Agents, Workers' Compensation Board of B.C.	Preventing slips and trips in kitchens and food service, Catering Information Sheet CAIS6(rev1) HSE Books 2005
Ergonomic tips for the Hospitality Industry. Preventing Injuries to Kitchen Staff. Workers Compensation Board of British Columbia	Preventing slips and trips at work, A brief guide, Leaflet INDG225, HSE Books 2012
Ergonomic tips for the Hospitality Industry. Preventing Injuries to Room Attendants. Workers Compensation Board of British Columbia	Preventing Violence to Retail Staff HSG133, HSE Books, 1995
Food Slicer Safety, LCT 1034 (08/08 WJC), Harleysville's Risk Control Department, 2008, www.harleysvillegroup.com/riskcontrol	Preventing contact dermatitis at work INDG233(rev1), HSE Books 2007
Guidance on the Control of Odour and Noise from Commercial Kitchen Exhaust Systems, Department for Environment, Food and Rural Affairs, Nobel House, 2005	Portable Ladder Safety. Oregon OSHA Online Course 1330
Guide on Manual Handling Risk Assessment in the Hospitality Sector, Health and Safety Authority	Safe use of knives in the meat and food industry, Information sheet, WorkSafe Victoria, 2009
Keep Your Water Heater Safe, Washington State Department of Labor & Industries, 2009	Safe use of Hand Tools, PennState Environmental Health and Safety, 2006, www.ehs.psu.edu
Look after your hands in the kitchen Misc762, HSE Books 2007	Safety in window cleaning using portable ladders. HSE Information Sheet MISC613, HSE Books, 2003
Managing health and safety in swimming pools HSG179, HSE Books 2003	Safety during emptying and cleaning of fryers, Catering Information Sheet No 17, Health and Safety Executive
	Safety, Health & Welfare in Hotels, Restaurants, Catering & Bars. Health and Safety Authority, http://www.hsa.ie/eng/Your_Industry/Catering_and_Hospitality/

Safety and Health among Hotel Cleaners, DHHS (NIOSH) Publication No. 2012-151 (Supersedes 2011-194)

Safety Sweep. An Employer's Guide to Preventing Injuries to Room Attendants in BC Accommodations, WorkSafeBC and go2's Accommodation Health and Safety Technical Advisory Committee, go2hr.ca/accommssafety

Stop slips in kitchens: A good practice guide Leaflet MISC733C HSE Books 2007

Slips and trips: The importance of floor cleaning Information sheet (Slips and trips 2) MISC691 HSE 2005

The Anheuser-Busch Beertender Guide, <http://www.abwholesaler.com/docs/BeertenderGuide.pdf>

The Equipment Safety factsheet: Food Preparation: SLICER, The Massachusetts Partnership for Food Safety Education, www.mafoodsafetyeducation.info

Top tips for ladder and stepladder safety INDG405, HSE Books 2005

Working in The Service or Pick UP Area, 2011, Safe Workplace Promotion Services Ontario

Workplace safety and health Guidelines, Hotels, Food & Beverage, Workplace Safety and Health Council Singapore, 2008

Working Safely with Dispense Gas in Pub Cellars Information Sheet, Health and Safety Authority

Workplace safety and health Guidelines, Cleaning and Custodial Services, Workplace Safety and Health Council

Singapore, 2009

Working Safer and Easier: for Janitors, Custodians, and Housekeepers, California Department of Industrial

Relations, 2005

Working in the Dishwashing Area, 2011, Safe Workplace Promotion Services Ontario

Using Kitchen Equipment Safely, 2011, Safe Workplace Promotion Services Ontario

Using and Cleaning a Deep Fryer, 2011, Safe Workplace Promotion Services Ontario

БЕЛЕЖКИ

БЕЛЕЖКИ

СЪДЪРЖАНИЕ

Общи положения	3
Основни въпроси на превенцията	5
1. Технически информационен лист "Риск от подхлъзване, спъване, падане"	8
2. Технически информационен лист "Рискове от порязване и отрязване"	12
3. Технически информационен лист "Рискове от изгаряния и попарване"	15
4. Технически информационен лист "Ръчна работа с тежести"	19
5. Технически информационен лист "Топлинен стрес"	23
6. Технически информационен лист "Шум"	27
7. Технически информационен лист "Опасни вещества и смеси"	30
8. Технически информационен лист "Електрическа безопасност"	34
9. Технически информационен лист "Пожарна безопасност в кухнята"	37
10. Технически информационен лист "Насилие от клиенти"	40
11. Технически информационен лист "Контактен дерматит"	44
12. Технически информационен лист "Бутилки пропан-бутан"	47
13. Технически информационен лист "Работа с ножове"	50
14. Технически информационен лист "Работа с колбазорезачки"	54
15. Технически информационен лист "Работа с фритюрници"	57
16. Технически информационен лист "Ергономия при пренасяне на багаж"	61
17. Технически информационен лист "Миялно"	64
18. Технически информационен лист "Рецепционист"	67
19. Технически информационен лист "Ергономия в кухнята"	71
20. Технически информационен лист "Камериерки"	75
21. Технически информационен лист "Сервитьори"	79
22. Технически информационен лист "Събиране и изхвърляне на отпадъци"	83
23. Технически информационен лист "Диспенсъри за бира"	86
24. Технически информационен лист "Работа с планетарен миксер"	89
25. Технически информационен лист "Бойлери"	92
26. Технически информационен лист "Работа с мопове и кофи"	96
27. Технически информационен лист "Работа с почистваща техника"	99
28. Технически информационен лист "Ръчни и стационарни инструменти"	103
29. Технически информационен лист "Стълби"	106
30. Технически информационен лист "Басейни"	110
31. Технически информационен лист "Опазване на околната среда"	113
32. Технически информационен лист "Безопасност на външни лица"	118
Списък на използваните информационни източници	120