








Sección de Trabajo:	Cocina	Buque de Pesca:	-	Modelo:	Palangre
Puestos de trabajo:	Cocinero	Actividad:	Preparar la comida y limpieza instalaciones		

Equipos, Instalaciones y Herramientas

Placas eléctricas para cocinar, hornos (convencional, microondas y horno de pan), freidora, frigorífico, utensilios de cocina (cuchillos, machetes, abridores, etc)

Ropa y Equipos de Protección				Equipos de Emergencia y Evacuación	
Uso obligatorio de mandil	Guantes	Calzado antideslizante	Extintor para fuegos eléctricos	Botiquín	
					

Normas de Seguridad y Salud



Accesos y Estancia:

La permanencia en la cocina se realizará con la ropa y el calzado adecuado, mandil o delantal y calzado con suela antideslizante.

Hábitos:

Mantener siempre el orden y la limpieza.
 Mantener siempre a mano un extintor de CO₂ y en buenas condiciones de uso. Mantener siempre limpias las campanas de extracción de gases.
 Usar los protectores o paños de cocina adecuados para coger los recipientes muy calientes o para coger productos congelados muy fríos.
 Recoger de inmediato todo derrame de grasa o aceite no permitiendo que nadie lo pise y lo esparza por el resto del suelo. En este último caso limpiar también el calzado y los lugares por donde se haya pisado.
 No pisar las zonas húmedas del suelo, recogiendo los líquidos que se hayan derramado y esperando a que se seque en caso de que la humedad sea producto de una recién limpieza. Es recomendable emplear calzado de suela antideslizante.
 Nunca hacer trasvases a envases de alimentos o antiguas botellas de agua de ningún producto químico (detergente, lejía o lo que fuera), conservar el envase original y si se trasvasa a recipientes más pequeños etiquetarlos convenientemente de manera que NUNCA quede sombra de duda sobre lo que contiene.
 Lavarse las manos y llevar el pelo recogido para evitar contaminaciones en los alimentos..
 Extremar la higiene cuando se vayan a emplear productos químicos en general, lavándose y secándose adecuadamente de manera que no queden restos en las manos. No tocar directamente con las manos los productos más agresivos, leer las etiquetase instrucciones de uso.

Atender las indicaciones y señalizaciones de seguridad establecidas en la zona.



Equipos, Herramientas y Materiales:

Para el uso habitual de equipos alimentados con electricidad emplear de forma adecuada los equipos, no manipular las instalaciones eléctricas, evitar el uso de ladrones de electricidad. No trabajar con un equipo mojado y que no esté especialmente preparado para ello.

No enchufar o desenchufar los aparatos con las manos húmedas. Mantener todos los cables y enchufes en buenas condiciones de uso y pedir que se reparen los que presenten problemas o estén en mal estado.

En caso de avería o incidente, corte la corriente como primera medida, luego limite sus intervenciones a operaciones elementales. No utilice el aparato o instalación averiada hasta después de su reparación e impida que otros lo utilicen (señalización y barrera de protección).

Mantener en buen estado de uso los cuchillos, machetes, abridores, etc. Usar siempre las herramientas adecuadas para cada operación, no intentar hacer "apaños".



Manipulación de Cargas:

Nunca manipular cargas en solitario que excedan su talla y peso. Evitar en todos los casos sobreesfuerzos. Recuerda que siempre es bueno pedir ayuda. Manipular las cargas con el protocolo adecuado.




















Emergencias y Evacuación:

En caso de emergencia seguir las actuaciones previstas en los planes de emergencia y evacuación instrucciones generales en caso de incendio y distribución de abandono de buque (cuadros orgánicos).

En caso de accidentes/incidentes, aunque sean de baja gravedad, comunicarlo al patrón para proceder a su investigación, control y registro.



Identificación de Factores de Riesgos				
Fuente	Riesgos asociados	Prevención	Protección	
Riesgo de contacto eléctrico, cocina, hornos, utensilios de cocina	 Riesgo de electrocución	<ul style="list-style-type: none"> No enchufar o desenchufar los aparatos con las manos húmedas. Mantener todos los cables y enchufes en buenas condiciones de uso y pedir que se reparen los que presenten problemas o estén en mal estado. 		Uso de guantes de protección frente a cortes y pinchazos.
Factores meteorológicos y estado de la mar.	 Riesgo de caídas al mismo nivel. Balance del barco.	<ul style="list-style-type: none"> Información de la meteorología existente a toda la tripulación para adopción de medidas de precaución y atención. Estiba de materiales y otros, de forma adecuada en la cocina. Cumplimiento de sistemática adecuada de limpieza de restos de posibles derrames de líquidos. Calzado con suela antideslizante 		Utilización de calzado adecuado, antideslizante.
Estado de la cocina y grado de mantenimiento y limpieza.	 Peligro de caídas, el suelo puede estar resbaladizo puntualmente.			
Exposición al calor o quemaduras por hornos, etc. Exposición a quemaduras de frío por tocar congelados demasiado fríos.	  Riesgo de contacto térmico.	<ul style="list-style-type: none"> Guantes para contactos térmicos. Mantener las áreas de mayor exposición al calor despejadas de utensilios u objetos innecesarios. Usar los protectores o paños de cocina adecuados para coger los recipientes muy calientes o para coger productos congelados muy fríos 		Utilización de equipos de protección auditivos adecuados a la tarea
Herramienta inadecuada o utilización de forma indebida, elementos de trabajo punzantes o cortantes	 Golpes, cortes y pinchazos con objetos y herramientas	<ul style="list-style-type: none"> Dotación de útiles de cocina y materiales adecuadas y en correcto estado. Guantes anticorte, antipinchazos. Guantes para contactos térmicos. 		Mandil o delantal para evitar quemaduras por posibles salpicaduras de líquidos muy calientes.
Salpicaduras de líquidos hirviendo (guisos, aceite, café, etc)	 Riesgo de contacto térmico	<ul style="list-style-type: none"> Usar mandil o delantal adecuado. Mantener cazuelas, ollas, sartenes, etc bien trincadas para que no se caigan con el balance y derramen líquidos calientes. 		Mantener siempre a mano un extintor de CO2 y en buenas condiciones de uso.
Equipamiento, motores buque y auxiliares	 Exposición al ruido	<ul style="list-style-type: none"> Adecuación de Equipamiento y motores, mantenimiento preventivo de instalaciones. Aislamiento/Atenuación de las fuentes emisoras de ruido. 		
Productos de limpieza de la cocina, frigorífico, comedor, etc.	 Exposición a sustancias nocivas	<ul style="list-style-type: none"> Nunca hacer trasvases a envases de alimentos o antiguas botellas de agua de ningún producto químico (detergente, lejía o lo que fuera), conservar el envase original y si se trasvasa a recipientes más pequeños etiquetarlos convenientemente de manera que NUNCA quede sombra de duda sobre lo que contiene. Extremar la higiene cuando se vayan a emplear productos químicos en general, lavándose y secándose adecuadamente de manera que no queden restos en las manos. No tocar directamente con las manos los productos más agresivos, leer las etiquetas e instrucciones de uso. 	 	Lavarse las manos y llevar el pelo recogido para evitar contaminaciones en los alimentos.
Las cocinas son locales de riesgo especial frente a incendios.	 Riesgo de incendio.	<ul style="list-style-type: none"> Mantener siempre a mano un extintor de CO2 y en buenas condiciones de uso. Mantener siempre limpias las campanas de extracción de gases. Seguir las instrucciones generales en caso de incendio 		