

VODIČ ZA SIGURAN RAD U TURIZMU I UGOSTITELJSTVU



Zaštiti se znanjem!

Zavod za unapređivanje zaštite na radu izradio je vodič u cilju primjene preventivnih mjera, o uvanja zdravlja, radne sposobnosti i optimalne u inkovitosti radnika prilikom rada u turizmu i ugostiteljstvu

SADRŽAJ

1. UVOD.....	3
2. ZAKONSKE OBVEZE	4
3. POSLOVI, OPASNOSTI, ŠTETNOSTI I NAPORI TE POTREBNE MJERE ...	4
3.1. KUHAR/ICA.....	5
3.2. KONOBAR/ICA	11
3.3. SOBAR/ICA	16
3.4. RECEPCIONAR/KA.....	21
3.5. PRUŽANJE PRVE POMOĆI.....	25

1. UVOD

Kako se bliži turisti ka sezona, poveća se i potreba zapošljavanja turističkih i ugostiteljskih radnika. Ova mogućnost sa sobom nosi određene obveze i odgovornosti pri obavljanju određenih poslova. Vodič za siguran rad u turizmu i ugostiteljstvu pruža opće informacije o radu na sigurnom i na određenim poslovima.

Cilj je olakšati korisnicima primjenu propisa na mjestima rada u turizmu i ugostiteljstvu, kao i odrediti opasnosti, štetnosti i napore te potrebne mjere. Potrebno je preventivnim mjerama osigurati zdravlje, radnu sposobnost i optimalnu učinkovitost radnika.

Vodič je namijenjen poslodavcima i radnicima koji trajno ili povremeno (sezonski) obavljaju poslove u ovom sektoru.

U nastavku dajemo preporuke za sljedeće poslove:

1. **KUHAR/ICA**
2. **KONOBAR/ICA**
3. **SOBAR/ICA**
4. **RECEPCIONAR/KA.**



2. ZAKONSKE OBVEZE

Poslodavac ima obvezu izraditi **procjenu rizika** za sve poslove koje radnici obavljaju za njega. U tom postupku trebaju sudjelovati radnici, odnosno njihovi predstavnici, ovlaštenici i stručnjaci zaštite na radu, a poslodavac po potrebi uključuje i stručnjake iz pojedinih područja. Mjere kojima se isključuju ili smanjuju rizici na konkretnome mjestu rada pojedinog radnika određuju se procjenom rizika.

Procjena rizika mora biti ažurna, što znači da u svakom trenutku mora odgovarati stvarnom stanju i biti dostupna radnicima na mjestu rada.

Na osnovi procjene rizika izrađuje se **program osposobljavanja radnika za rad na sigurno na in**, temeljem kojeg se provodi teoretsko i praktično osposobljavanje radnika. Uz to, potrebno je osposobiti dovoljan broj radnika za **pružanje prve pomoći na radu** te osposobiti sve radnike za **početno gašenje požara**.

Neizostavno je provesti i **ispitivanja** radne opreme, radnog okoliša, plinskih i električnih instalacija te **čišćenje i održavanje** kuhinjskih naprava i ventilacije sukladno posebnim propisima.

Poslodavac i radnici imaju prava i obveze koje su utvrđene Zakonom o zaštiti na radu i podzakonskim propisima (više: <http://zuznr.hr/>) te je njihov obostrani interes suradivati u provedbi svih mjera zaštite na radu.

3. POSLOVI, OPASNOSTI, ŠTETNOSTI I NAPORI TE POTREBNE MJERE

Radnici u turizmu i ugostiteljstvu prilikom obavljanja poslova izloženi su različitim opasnostima, štetnostima i naporima, pri čemu posao pretežno obavljaju stojeći, što nepovoljno djeluje na mišićno-koštani sustav.

Najčešće ozljede na radu i bolesti povezane s radom u turizmu i ugostiteljstvu nastaju zbog:

- ❖ neispravnih električnih i plinskih instalacija/radne opreme
- ❖ nepravilnog rukovanja radnom opremom
- ❖ radne opreme bez zaštitnih naprava
- ❖ dodira s vrućim i hladnim predmetima
- ❖ nezaštićenih otvora na podu
- ❖ oštećenog, klizavog ili neravnog poda
- ❖ nepravilnog transporta i skladištenja robe
- ❖ nedovoljno osvijetljenih prostora
- ❖ nepravilnog rukovanja posudama pod tlakom
- ❖ opasnosti od požara i eksplozija
- ❖ izloženosti buci i nepovoljnoj mikroklimi
- ❖ statodinamičkim naporima
- ❖ psihofizioloških napora i sl.

3.1. KUHAR/ICA

Opasnosti od padova

Površine po kojima se kreću u kuhari/ce mogu biti uzrok padova zbog određenih nepravilnosti, npr.: **ošte eni i klizavi podovi i stubišta, uvinute i ošte ene podne obloge, nezašti eni otvori u podu i sl.** Zbog toga je važno posvetiti pozornost izvedbi i održavanju površina po kojima se kreću u radnici, a pri kretanju je potrebno pridržavati se pravila sigurnosti.

POTREBNE MJERE:

- prolivenu tekućinu na površini za kretanje potrebno je odmah ukloniti
- površine u svakom trenutku moraju biti prohodne
- ako su na stubama postavljene podne obloge, one trebaju biti dobro učvršćene, a stubišta trebaju imati ogradu s rukohvatom
- otvori u podu moraju biti zaštićeni vrstnim ogradama i poklopcima
- kod obavljanja radova na povišenim mjestima, potrebno je koristiti ispravne ljestve na propisan način (koje moraju biti osigurane od klizanja i prevrtanja)
- staklena vrata/stijene moraju biti označene uočljivim znakom u visini očiju odraslog osobe, ali i djece

Napori

Statodinamički napori poput **nepravilnog podizanja, prijenosa i odlaganja tereta** (sanduci, kutije, vreće i sl.) često su uzrok ozljeda i oboljenja radnika. Zbog toga radnici moraju biti osposobljeni za pravilno podizanje, prijenos i odlaganje tereta.

POTREBNE MJERE:

- za podizanje i prijenos tereta noge postaviti u stabilan raskorak; saviti koljena i izbjegniti nepravilne položaje uspravne kralježnice zahvatiti predmet; uspraviti se i podići predmet na visinu pogodnu za prijenos; predmet spuštati na sigurno i kao i kod podizanja
- kod transporta težih sanduka, vreća ili bačava koristiti ručice na kolicima; kolica treba uvijek gurati, nikada vući
- paziti na dozvoljene mase tereta pri ručnom prenošenju

Radnici u kuhinji uglavnom svoje radno vrijeme provedu u **prisilnom položaju tijela, tj. stajanju**. To može uzrokovati promjene na kostima i zglobovima - ravna stopala, proširene vena na nogama i ostala miši no-koštana oboljenja.

POTREBNE MJERE:

- potrebni su eš i odmori tijekom rada koji ukljuuju promjene položaja tijela, npr. kombinirati sa sjedenjem i kretanjem
- prilikom rada treba nositi odgovarajuću anatomsku i protukliznu obuću u skladu s normama
- u slobodno vrijeme preporuča se aktivni odmor (šetnje i bavljenje sportom)

Elektri na struja

Pri radu u kuhinji postoji rizik od udara električne struje zbog oštećenja **električnih instalacija** (mehanička oštećenja i sl.), utjecaja povećane vlage i vode koja je stalno prisutna te kvarova na električnoj radnoj opremi kao npr.: **električni štednjak, mesoreznica, stroj za guljenje krumpira, friteza, peka, pila za kosti i sl.** Zbog toga treba voditi stalnu brigu o ispravnom održavanju električne radne opreme i električnih instalacija.

POTREBNE MJERE:

- električne instalacije i radna oprema moraju biti tako izvedene i održavane da ne postoji opasnost od direktnog dodira
- razvodne kutije, kutije s osiguračima, priključnice i sl. moraju biti stalno zaštićene kako ne bi došlo do slučajnog dodira
- utikač treba izvlačiti iz utičnice tako da se uhvati tijelo utikača, a ne žica; ruke moraju biti suhe, a utikač i utičnica neoštećeni i isti
- neispravnu radnu opremu treba odmah isključiti iz uporabe
- u slučaju nezgode ili kvara na opremi i instalacijama potrebno je obavijestiti odgovornu osobu
- popravak električnih uređaja i radove na električnim instalacijama smije obavljati samo stručna osoba
- ako je netko ozlijeđen električnom strujom, a nalazi se u strujnom krugu, treba odmah isključiti strujni krug prekidačem, a ozlijeđenog osloboditi od djelovanja struje izolirajućim predmetom

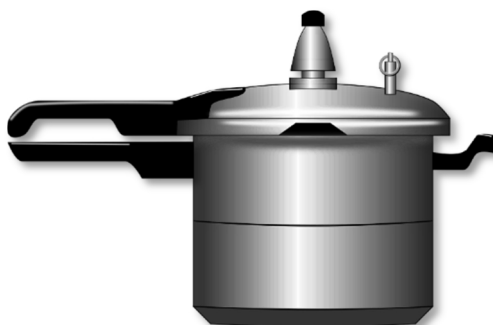


Mehani ke opasnosti

Upotrebom radne opreme u kuhinji prisutne su mehani ke opasnosti. Izdvajamo opasnosti od zahva anja radnika rotiraju im dijelovima (**remeni, zup anici, osovine i sl.**), ozljeda oštrim dijelovima (**rezalica, noževa na radnoj opremi i sl.**) te opasnosti od **vodene pare pod tlakom**. Zbog toga treba upoznati opasnosti pri radu s radnom opremom te se držati mjera zaštite.

POTREBNE MJERE:

- radnom opremom smiju rukovati samo radnici koji poznaju siguran postupak pri radu te su upoznati sa svim rizicima, opasnostima i mjerama zaštite (upute za siguran rad uz radnu opremu i osposobljavanje za rad na siguran na in)
- zup anici, remenice, osovine moraju biti potpuno zatvoreni kako bi se sprije io dodir radnika s njima, a zaštitne naprave se ne smiju uklanjati, treba ih održavati u ispravnom stanju te koristiti na propisani na in
- potrebno je postaviti ure aje za blokiranje zbog zaštite od dodira s rotiraju im dijelovima
- prije po etka rada provjeriti jesu li rotiraju i dijelovi dobro pri vrš eni, te ne smiju biti blokirani stranim tijelom
- prije iš enja ili popravljanja radne opreme potrebno je isklju iti dovod elektri ne struje kako bi se uklonila opasnost od pokretanja radne opreme
- bez obzira na postavljenu zaštitu na strojevima, pri radu radnici ne bi smjeli nositi kravatu, šal, prstenje ili preširoku odje u, a kosu bi trebali povezati maramom ili zaštititi odgovaraju om zaštitnom kapom
- express lonac mora imati sigurnosni ventil, koji služi za ispuštanje pare iz posude prije otvaranja kako bi se smanjio tlak
- neispravnu radnu opremu treba odmah isklju iti iz uporabe, te obavijestiti odgovornu osobu



Kod rada u kuhinji s ručnim i mehaniziranim alatima (**noževima, škarama, pilama, sjekirama za obradu hrane, mikserima, rezalicama i sl.**) postoji opasnost od posjekotina i uboda. Uvijek treba upotrebljavati odgovarajući i ispravan alat te se držati određenih pravila i uputa za sigurnost pri rukovanju.

POTREBNE MJERE:

- alati i pribor od kojih postoji opasnost od posjekotina i uboda moraju se držati u posebnim ladicama ili u zaštitnim držačima
- ne smije se upotrebljavati tupi i oštećeni alat
- kod upotrebe noževa, oštrica mora biti stalno okrenuta od tijela i nikada se ne smije rezati prema sebi, a radnici moraju imati dovoljno slobodnog prostora za rad
- držak alata i pribora treba uvijek biti suh i ergonomski oblikovan (sigurnosni upori za zaštitu od posjekotina i omogućavanje boljeg zahvaćanja)
- prilikom dodavanja oštih predmeta drugom radniku, uvijek mu dodavati predmet drškom okrenutom prema njemu

Termini ke opasnosti

Kod poslova pripremanja hrane, kuhanja i serviranja postoje opasnosti od vrućih i hladnih tvari/predmeta. One uglavnom nastaju zbog dodira s **vrućim dijelovima uređaja, vrućim posudama, vrelom vodom ili hranom, vodenom parom, prilikom rada s rashladnim uređajima (kod uzimanja namirnica iz hladnih spremišta, hladnjaka i škrinji) i sl.** Zbog toga je potrebno voditi brigu o ispravnoj provedbi radnih postupaka i poštovati pravila sigurnog rada.

POTREBNE MJERE:

- voda, vlažni ili mokri alat i pribor ne smiju se stavljati u vruću u mast/ulje kako ne bi došlo do prskanja; potrebno ih je dobro osušiti
- prilikom kuhanja i pečenja posude je potrebno zatvarati poklopcima
- prilikom kontakta s vrućim/hladnim tvarima/predmetima potrebno je koristiti odgovarajuću zaštitnu opremu
- ne podizati sami ugrijane i teške posude

Fizikalne štetnosti

U kuhinjama se javlja opasnost od **nepovoljne mikroklimе i u inaka umjetne ventilacije**. Takvi uvjeti nepovoljno utječu na obavljanje poslova te uzrokuju negativne posljedice na zdravlje radnika. Također, postoji opasnost od **razvijanja i širenja zagušljivih plinova**, koji uzrokuju glavobolju, mučninu, vrtoglavicu, nesvjesticu pa čak i smrt.

POTREBNE MJERE:

- radne prostorije moraju biti prozračne, dovoljno prostrane s prirodnom ili umjetnom ventilacijom, odgovarajućom rasvjetom i grijanjem
- provjetravanje prirodnim putem dopušteno je samo u onim prostorijama u kojima pri radu postoje normalni mikroklimatski uvjeti i ne dolazi do stvaranja i kondenziranja vodene pare, velike topline, štetnih para, plinova i sl.; ostali prostori moraju se provjetravati umjetnom ventilacijom
- sustav ventilacije potrebno je redovno održavati, a u slučaju kvara potrebno je osigurati popravak od strane stručne osobe
- u slučaju znakova prisutnosti ugljikovog monoksida, potrebno je provjetriti prostoriju i obavijestiti odgovornu osobu
- potrebno je voditi brigu o ispravnosti sustava automatskog zatvaranja dovoda plina i sustava ventilacije



Požar i eksplozija

U kuhinji može do i do požara zbog **neodgovaraju e upotrebe goriva ili plina** prilikom pripreme hrane, kao i **neispravnosti na plinskim i elektri nim instalacijama te radnoj opremi**. Stoga radna oprema i instalacije moraju biti ispravni, redovito servisirani i ispitani, te izvedeni prema propisima kako ne bi došlo do nekontroliranog ispuštanja plina koji bi mogao dovesti do eksplozije.

POTREBNE MJERE:

- održavati radnu opremu i instalacije (struja, plin) u ispravnom stanju
- redovna kontrola nepropusnosti plinske instalacije te svakodnevni pregledi i periodi ko ispitivanje radne opreme
- radna oprema treba imati odgovaraju e sigurnosne ventile za automatski prekid dovoda plina
- svi radnici trebaju biti osposobljeni za pravilno rukovanje radnom opremom, rad na siguran na in i po etno gašenje požara
- požare je potrebno gasiti odgovaraju im aparatima (CO₂ ili S) za po etno gašenje požara, tako er je potrebno imati pokriva za gašenje zapaljene masti ili ulja koji mora biti dostupan
- u slu aju požara potrebno je obavijestiti odgovaraju e službe (112 ili 193)

Osobna zaštitna oprema

Osobna zaštitna oprema (OZO) primjenjuje se kada se osnovnim pravilima zaštite na radu u potpunosti ne mogu ukloniti rizici za zdravlje i sigurnost radnika. Njihov izbor ovisi **o vrsti opasnosti i dijelovima tijela koje treba zaštititi**, a odre eni su procjenom rizika.

POTREBNA OZO:

- pamu na odje a koja se sastoji od: bluze, hla a, prega e, kape ili marame
- zaštitna obu a (protuklizna, anatomska, voodotporna)
- zaštitne rukavice i prega e za rezanje mesa od pletene žice za zaštitu od posjekotina koje se moraju redovito dezinficirati
- rukavice za pripremu hrane i zaštitu od vru ih predmeta
- u prostorijama s rashladnim ure ajima potrebno je koristiti OZO s uloškom za zaštitu od hladno e
- ostala OZO predvi ena procjenom rizika

3.2. KONOBAR/ICA

Opasnosti od padova

Površine po kojima se kre u konobari/ce mogu biti uzrok padova zbog odre enih nepravilnosti, npr.: **ošte eni i klizavi podovi i stubišta, uvinute i ošte ene podne obloge, nezašti eni otvori u podu i sl.** Zbog toga je važno posvetiti pozornost izvedbi i održavanju površina po kojima se kre u radnici, a pri kretanju se treba držati odre enih pravila sigurnosti.

POTREBNE MJERE:

- prolivenu teku inu te razbijene staklene predmete na površini za kretanje potrebno je odmah ukloniti koriste i pri tome zaštitne rukavice
- površine u svakom trenutku moraju biti prohodne
- ako su na stubama postavljene podne obloge, one trebaju biti dobro u vrš ene, a stubišta trebaju imati ogradu s rukohvatom
- otvori u podu moraju biti zašti eni vrstim ogradama i poklopcima
- kod obavljanja radova na povišenim mjestima, potrebno je koristiti ispravne ljestve na propisan na in (koje moraju biti osigurane od klizanja i prevrtanja)
- staklena vrata/stijene moraju biti ozna ene uo lživim znakom u visini o iju odraslog ovjeka, ali i djece



Napori

Statodinami ki napori poput **nepravilnog podizanja, prijenosa i odlaganja tereta** (sanduci, kutije, vreće i sl.) česti su uzrok ozljeda i oboljenja radnika. Zbog toga radnici moraju biti osposobljeni za pravilno podizanje, prijenos i odlaganje tereta.

POTREBNE MJERE:

- za podizanje i prijenos tereta noge postaviti u stabilan raskorak; saviti koljena i iz u e eg položaja uspravne kralježnice zahvatiti predmet; uspraviti se i podići predmet na visinu pogodnu za prijenos; predmet spuštati na sli an na in kao i kod podizanja
- kod transporta težih sanduka, vreća ili bačava koristiti ručnu kolicu; kolica treba uvijek gurati, nikada vući
- paziti na dozvoljene mase tereta pri ručnom prenošenju

Radnici u ugostiteljstvu uglavnom svoje radno vrijeme provedu u **prisilnom položaju tijela, tj. stajanju**. To može uzrokovati promjene na kostima i zglobovima - ravna stopala, proširene vena na nogama i ostala mišićno-koštana oboljenja.

POTREBNE MJERE:

- potrebni su češći odmori tijekom rada koji uključuju promjene položaja tijela, npr. kombinirati sa sjedenjem i kretanjem
- prilikom rada treba nositi odgovarajuću anatomsku i protukliznu obuću u skladu s normama
- u slobodno vrijeme preporuča se aktivni odmor (šetnje i bavljenje sportom)

Elektri na struja

Pri obavljanju poslova konobara/ica postoji rizik od udara elektri ne struje zbog neispravnih instalacija ili radne opreme (**aparata za kavu, elektri ni sokovnik, ošte ena instalacija i sl.**). Zbog toga treba voditi stalnu brigu o ispravnom održavanju radne opreme i elektri nih instalacija.

POTREBNE MJERE:

- utika treba izvla iti iz uti nice tako da se uhvati tijelo utika a, a ne žica; ruke moraju biti suhe, a utika i uti nica neošte eni i isti
- neispravnu radnu opremu treba odmah isklju iti iz uporabe
- u slu aju nezgode ili kvara na opremi i instalacijama potrebno je obavijestiti odgovornu osobu
- popravak elektri nih ure aja i radove na elektri nim instalacijama smije obavljati samo stru na osoba
- ako je netko ozlije en elektri nom strujom, a nalazi se u strujnom krugu, treba odmah isklju iti strujni krug prekida em, a ozlije enog osloboditi od djelovanja struje izoliraju im predmetom

Mehani ke opasnosti

Prilikom posluživanja hrane i pi a postoji opasnost od posjekotina, uboda i udaraca kod rada s **noževima, priborom za jelo, otvara ima, škarama, staklenim predmetima, to ionicima za pi e i sl.** Zbog toga treba za svaki posao upotrebljavati odgovaraju i i ispravni alat te se držati odre enih pravila sigurnosti pri rukovanju s navedenim alatom i priborom.

POTREBNE MJERE:

- alat i pribor od kojih postoji opasnost od posjekotina i uboda moraju se držati u posebnim ladicama ili u zaštitnim drža ima
- ne smije se upotrebljavati tupi i ošte eni alat
- kod upotrebe noževa, oštrica mora biti stalno okrenuta od tijela i nikada se ne smije rezati prema sebi, a radnici moraju imati dovoljno slobodnog prostora za rad
- držak alata i pribora treba uvijek biti suh i ergonomski oblikovan (sigurnosni upori za zaštitu od posjekotina i omogu avanje boljeg zahva anja)
- prilikom dodavanja oštrih predmeta drugom radniku, uvijek mu dodavati predmet drškom okrenutom prema njemu
- to ionik za pi e potrebno je pravilno postaviti kako bi se sprije ilo prevrtanje

Termi ke opasnosti

Kod poslova posluživanja hrane i pića postoje opasnosti od vrućih i hladnih tvari/predmeta. One uglavnom nastaju zbog dodira s **vrućim dijelovima uređaja (npr. aparata za kuhanje kave, kuhala, plamenika za održavanje topline hrane i sl.), posudama te vreloom/hladnom tekućinom ili hranom**. Zbog toga je potrebno voditi brigu o provedbi ispravnih radnih postupaka i poštovati pravila sigurnog rada.

POTREBNE MJERE:

- pri posluživanju i prijenosu hrane i pića u ugrijanim posudama treba koristiti odgovarajuće zaštitne rukavice
- ne podizati sam ugrijane i teške posude
- kod korištenja plamenika za održavanje topline hrane potrebno je paziti da duljina svih plaminih kapi na plamenicima mora biti izjednačena te moraju gorjeti svjetloplavim plamenom

Fizikalne štetnosti

Radne prostorije moraju biti **prozorne, dovoljno prostrane s prirodnom ili umjetnom ventilacijom te odgovarajućom rasvjetom i grijanjem**.

POTREBNE MJERE:

- u radnim prostorijama se moraju osigurati propisani mikroklimatski uvjeti
- pri korištenju klimatizacijskih uređaja u toplom razdoblju, razlika između vanjske i unutarnje temperature ne smije prelaziti 7 °C
- potrebno je osigurati odgovarajuću razinu osvjetljenosti na mjestima rada

Osobna zaštitna oprema

Osobna zaštitna oprema (OZO) primjenjuje se kada osnovnim pravilima zaštite na radu u potpunosti ne mogu ukloniti rizici za zdravlje i sigurnost radnika. Njihov izbor ovisi o vrsti opasnosti i dijelovima tijela koje treba zaštititi, a određeni su procjenom rizika.

POTREBNA OZO:

- odjeća koja se sastoji od: bluza, hlača/suknje, pregače i sl.
- zaštitna obuća (protuklizna, anatomska, vodootporna)
- rukavice za posluživanje hrane i pića u vrućim posudama
- ostala OZO predviđena procjenom rizika

Požar i eksplozija

U ugostiteljskom objektu može doći do požara zbog **upotrebe goriva ili plina** prilikom posluživanja tople hrane **grijane plamenicima**, kao i **neispravnosti na plinskim i električnim instalacijama te radnoj opremi**. Stoga radna oprema i instalacije (plinska i električna) moraju biti ispravni, redovito servisirani i ispitani, te izvedene prema propisima kako ne bi došlo do nekontroliranog ispuštanja plina koji bi mogao dovesti do eksplozije.

POTREBNE MJERE:

- održavati radnu opremu i instalacije (struja, plin) u ispravnom stanju
- požare je potrebno gasiti odgovarajućim aparatima (CO₂ ili S) za početno gašenje požara
- svi radnici trebaju biti osposobljeni za pravilno rukovanje radnom opremom, rad na sigurnost i početno gašenje požara
- u slučaju požara potrebno je obavijestiti odgovarajuće službe (112 ili 193)



3.3. SOBAR/ICA

Opasnosti od padova

Površine po kojima se kre u sobari/ce mogu biti uzrok padova zbog odre enih nepravilnosti, npr.: **ošte eni i klizavi podovi i stubišta, uvinute i ošte ene podne obloge, nezašti eni otvori u podu i sl.** Zbog toga je važno posvetiti pozornost izvedbi i održavanju površina po kojima se kre u radnici, a pri kretanju se treba držati odre enih pravila sigurnosti.

POTREBNE MJERE:

- prolivenu teku inu na površini za kretanje potrebno je odmah o istiti
- površine u svakom trenutku moraju biti prohodne
- ako su na stubama postavljene podne obloge, trebaju biti dobro u vrš ene, a stubišta trebaju imati ogradu s rukohvatom
- kod obavljanja radova na povišenim mjestima, potrebno je koristiti ispravne ljestve na propisan na in (koje moraju biti osigurane od klizanja i prevrtanja)

Napori

Statodinami ki napori poput **nepravilnog podizanja, prijenosa i odlaganja tereta** (sanduci, kutije, vre e i sl.) esti su uzrok ozljeda i oboljenja radnika. Zbog toga radnici moraju biti osposobljeni za pravilno podizanje, prijenos i odlaganje tereta.

POTREBNE MJERE:

- za podizanje i prijenos tereta noge postaviti u stabilan raskorak; saviti koljena i iz u e eg položaja uspravne kralježnice zahvatiti predmet; uspraviti se i podi i predmet na visinu pogodnu za prijenos; predmet spuštati na sli an na in kao i kod podizanja
- kod transporta težih sanduka, vre a ili ba ava koristiti ru na kolica; kolica treba uvijek gurati, nikada vu i
- paziti na dozvoljene mase tereta pri ru nom prenošenju

Elektri na struja

Pri obavljanju poslova sobara/ice postoji rizik od udara elektri ne struje zbog neispravnih instalacija ili radne opreme, npr.: **usisava** , **strojevi za gla nje**, **ošte ena instalacija i sl.** Zbog toga treba voditi stalnu brigu o ispravnom održavanju radne opreme i elektri nih instalacija.

POTREBNE MJERE:

- elektri ne instalacije i radna oprema moraju biti tako izvedene i održavane da ne postoji opasnost od direktnog dodira
- razvodne kutije, kutije s osigura ima, priklju nice i sl. moraju biti stalno zašti ene kako ne bi došlo do slu ajnog dodira
- utika treba izvla iti iz uti nice tako da se uhvati tijelo utika a, a ne žica; ruke moraju biti suhe, a utika i uti nica neošte eni i isti
- neispravnu radnu opremu treba odmah isklju iti iz uporabe
- u slu aju nezgode ili kvara na opremi i instalacijama potrebno je obavijestiti odgovornu osobu
- popravak elektri nih ure aja i radove na elektri nim instalacijama smije obavljati samo stru na osoba
- ako je netko ozlije en elektri nom strujom, a nalazi se u strujnom krugu, treba odmah isklju iti strujni krug prekida em, a ozlije enog osloboditi od djelovanja struje izoliraju im predmetom



Mehani ke opasnosti

Korištenjem radne opreme postoje mehani ke opasnosti od rotiraju ih dijelova (rotiraju i bubanj na strojevima za pranje rublja, ventilatori, parna oprema za gla anje i sl.). Zbog toga treba upoznati opasnosti pri radu s radnom opremom te se držati predloženih mjera zaštite.

POTREBNE MJERE:

- radnom opremom smiju rukovati samo radnici koji poznaju siguran postupak pri radu te su upoznati sa svim rizicima, opasnostima i mjerama zaštite (upute za siguran rad uz radnu opremu i osposobljavanje za rad na siguran na in)
- prije iš enja radne opreme potrebno je isklju iti dovod energije kako bi se uklonila opasnost od pokretanja radne opreme
- na strojevima za gla anje treba biti postavljena zaštitna naprava koja e sprije iti prignje enje prstiju
- ventilatore treba zaštititi ži anom mrežom kako bi se sprije ilo zahva anje prstiju i ostalih dijelova tijela rotiraju im lopaticama prilikom iš enja prašine i sl.

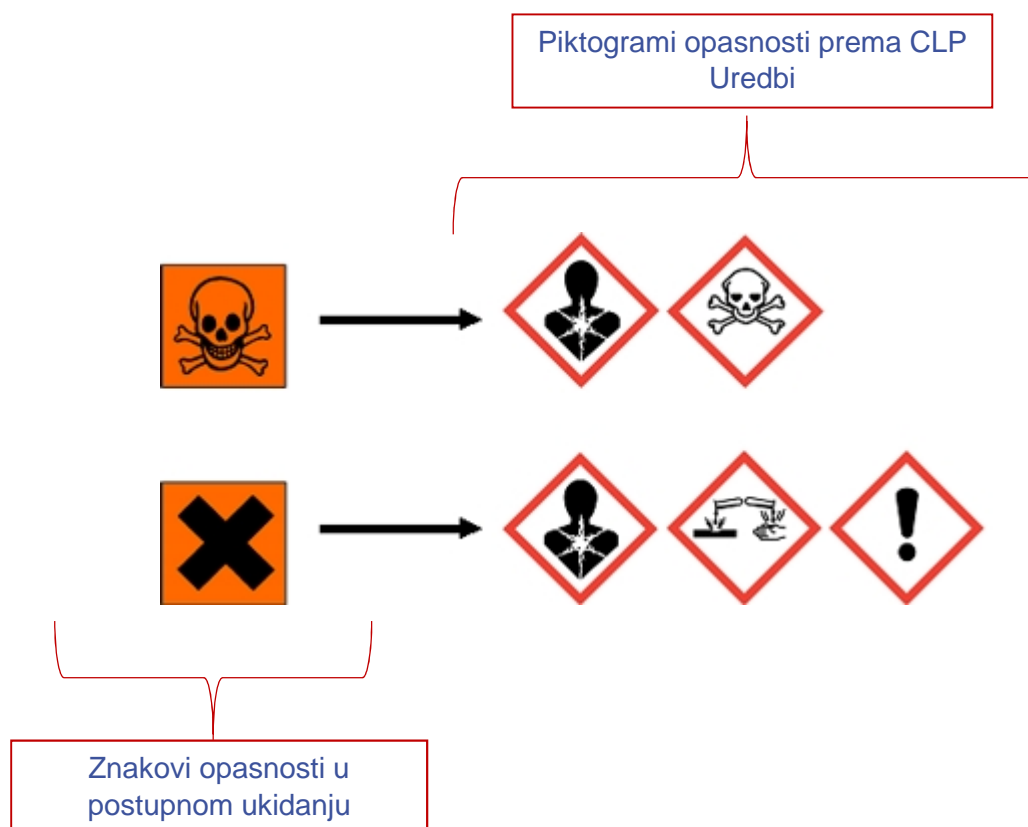


Kemijske štetnosti

Prilikom obavljanja poslova u radnoj prostoriji, posteljine, sanitarija i sl., sobari/ce koriste **štetne kemikalije** koje, ako se njima propisano ne rukuje, mogu uzrokovati oštećenje zdravlja radnika ili onečišćenje okoliša.

POTREBNE MJERE:

- za rukovanje opasnim kemikalijama radnici moraju biti osposobljeni
- opredjeljena pravila za smanjenje rizika kod rukovanja kemikalijama:
 1. provjeriti jesu li pakiranja i spremnici ispravni
 2. opasne kemikalije držati u odgovarajućim spremnicima i propisano ih označiti
 3. izbjegavati kontakt s očima, ustima i kožom
 4. pažljivo raditi, pročitati upute i sigurnosno-tehničke listove (STL)
 5. koristiti OZO i održavati osobnu higijenu



Osobna zaštitna oprema

Osobna zaštitna oprema (OZO) primjenjuje se kada osnovnim pravilima zaštite na radu u potpunosti ne mogu ukloniti rizici za zdravlje i sigurnost radnika. Njihov izbor ovisi o vrsti opasnosti i dijelovima tijela koje treba zaštititi, a određeni su procjenom rizika.

POTREBNA OZO:

- odgovarajuća radna odjeća (kuta), kapa ili marama, pregača
- anatomski protuklizna obuća
- odgovarajuće zaštitne rukavice prilikom izvođenja i rada s opasnim kemikalijama, po potrebi zaštita dišnih puteva
- ostala OZO predviđena procjenom rizika

Požar i eksplozija

U ugostiteljskim objektima požar može buknuiti zbog **nepažnje gostiju, pušenja i bacanja opušaka u koš za smeće, usisavanja neugašenih opušaka, kvara na električnim instalacijama i sl.** Zbog navedenog, instalacije moraju biti ispravne, redovito servisirane i ispitivane.

POTREBNE MJERE:

- svi radnici trebaju biti osposobljeni za pravilno rukovanje radnom opremom, rad na siguran način i po etno gašenje požara
- požare je potrebno gasiti odgovarajućim aparatima za po etno gašenje požara koji moraju biti dostupni
- u slučaju požara potrebno je obavijestiti odgovarajuće službe (112 ili 193)



3.4. RECEPCIONAR/KA

Opasnosti od padova

Površine po kojima se kreću u recepcionari/ke mogu biti uzrok padova zbog određenih nepravilnosti, npr.: **oštećeni i klizavi podovi i stubišta, uvinute i oštećene podne obloge, nezaštićeni otvori u podu i sl.** Zbog toga je važno posvetiti pozornost izvedbi i održavanju površina po kojima se kreću u radnici, a pri kretanju se treba držati određenih pravila sigurnosti.

POTREBNE MJERE:

- prolivenu tekućinu na površini za kretanje potrebno je odmah otkloniti
- površine u svakom trenutku moraju biti prohodne
- ako su na stubama postavljene podne obloge, trebaju biti dobro učvršćene, a stubišta trebaju imati ogradu s rukohvatom
- staklena vrata/stijene moraju biti označene uočljivim znakom u visini očiju odraslog čovjeka, ali i djece



Elektri na struja

Pri obavljanju poslova recepcionara/ke postoji rizik od udara elektri ne struje zbog neispravnih instalacija ili radne opreme, npr.: **ra unalo, pisa , ošte ena instalacija i sl.** Zbog toga treba voditi stalnu brigu o ispravnom održavanju radne opreme i elektri nih instalacija.

POTREBNE MJERE:

- elektri ne instalacije i radna oprema moraju biti tako izvedene i održavane da ne postoji opasnost od direktnog dodira
- utika treba izvla iti iz uti nice tako da se uhvati tijelo utika a, a ne žica; ruke moraju biti suhe, a utika i uti nica neošte eni i isti
- neispravnu radnu opremu treba odmah isklju iti iz uporabe
- u slu aju nezgode ili kvara na opremi i instalacijama potrebno je obavijestiti odgovornu osobu
- popravak elektri nih ure aja i radove na elektri nim instalacijama smije obavljati samo stru na osoba
- ako je netko ozlije en elektri nom strujom, a nalazi se u strujnom krugu, treba odmah isklju iti strujni krug prekida em, a ozlije enog osloboditi od djelovanja struje izoliraju im predmetom

Fizikalne štetnosti

Radne prostorije moraju biti **prozra ne, dovoljno prostrane s prirodnom ili umjetnom ventilacijom te odgovaraju om rasvjetom i grijanjem.**

POTREBNE MJERE:

- u radnim prostorijama se moraju osigurati propisani mikroklimatski uvjeti
- pri korištenju klimatizacijskih ure aja u toplom razdoblju, razlika izme u vanjske i unutarnje temperature ne smije prelaziti 7 C
- potrebno je osigurati odgovaraju u razinu osvjetljenosti na mjestima rada

Napori

Pri radu na recepciji osnovna **radna oprema je ra unalo**. Radnici koji rade s ra unalom više od 4 sata dnevno mogu patiti od problema s kralježnicom i gornjeg dijela trupa i vrata te problema s vidom. Zbog toga je važno spre avanje ovih problema **preventivnim mjerama** - nabava ergonomskog namještaja i odgovaraju e opreme te redovitim pregledima vida sukladno posebnom propisu.

POTREBNE MJERE:

- potrebno je prilagoditi visinu monitora, stola i stolca te po potrebi osigurati oslonac za noge
- sjedite uspravno, le ima dodirujte naslon, a vrat i ramena držite u opuštenom položaju
- ruke savijte u laktovima za 90 stupnjeva, neka budu ispred vas s dlanovima prema dolje
- monitor postavite na udaljenost od najmanje 50 cm
- svakih sat vremena odvojite pet minuta za odmaranje i vježbe istezanja
- o i odmarajte na na in da se usredoto ite na neku udaljenu to ku i ne skidate pogled dvadesetak sekundi



Požar i eksplozija

U ugostiteljskim objektima požar može buknući zbog **kvara na električnim instalacijama, radnoj opremi i sl.** Zbog toga instalacije i radna oprema moraju biti ispravni i izvedeni prema propisima.

POTREBNE MJERE:

- svi radnici trebaju biti osposobljeni za pravilno rukovanje radnom opremom, rad na sigurnosti i po etno gašenje požara
- požare je potrebno gasiti odgovarajućim aparatima za po etno gašenje požara koji moraju biti dostupni
- u slučaju požara potrebno je obavijestiti odgovarajuće službe (112 ili 193)

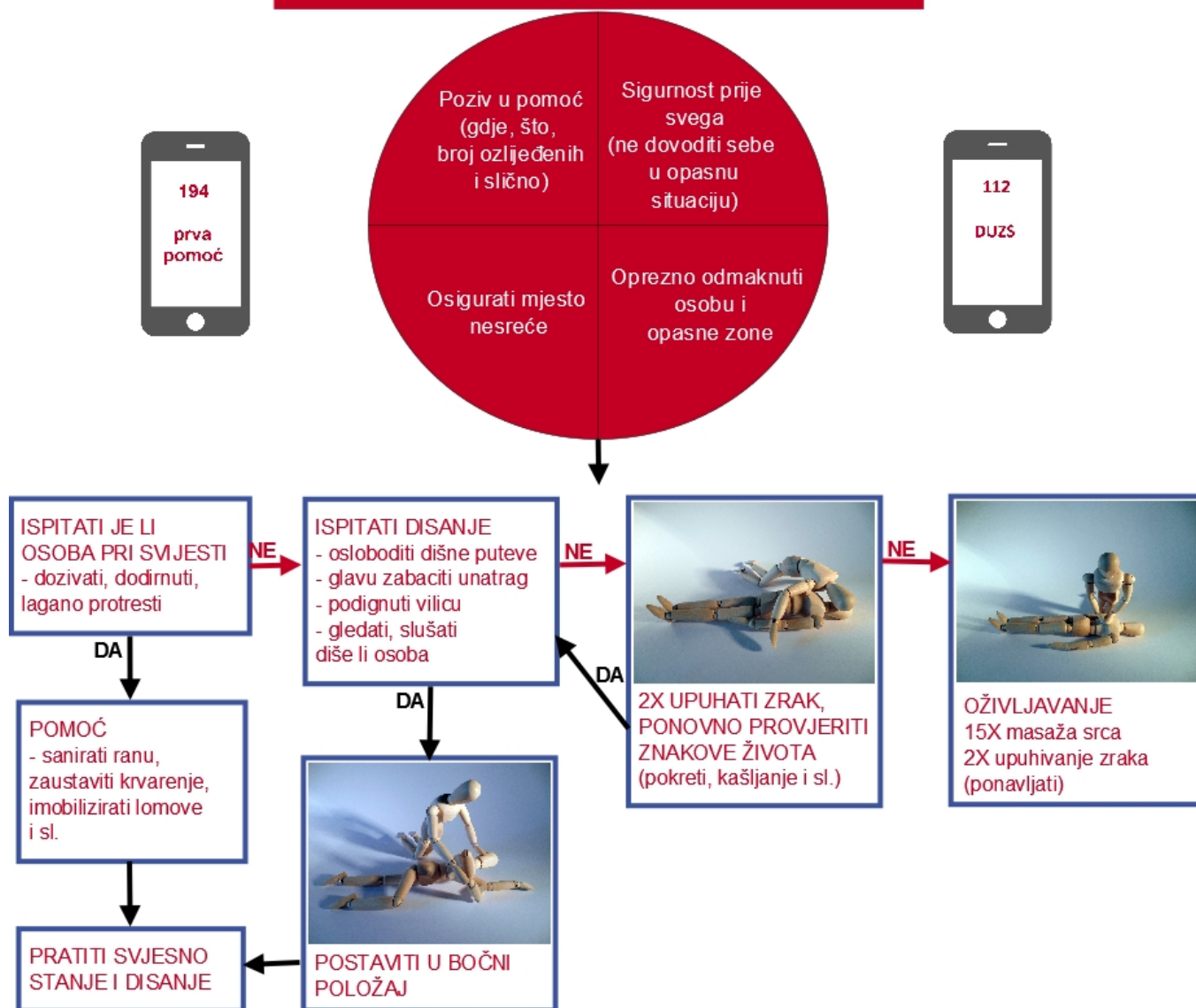


Napomena:

Za siguran rad bez nezgoda i ozljeda potrebno je pridržavati se navedenih mjera i obavljati poslove s dužnom pažnjom!

3.5. PRUŽANJE PRVE POMOĆI

Postupak pružanja prve pomoći



Zajedno **A**mbiciozno **Š**iroko **T**emeljito **I**novativno **T**rajno **A**ngažirano
Napredno **A**žurno
Razvojno **A**psolutno **D**inamično **U**porno

Život, zdravlje, o uvanje radne sposobnosti radnika, vrednote su od posebnog društvenog interesa.

Zbog toga:

- Ulaganje u zaštitu na radu nije trošak, ve investicija!
- Zaštita na radu je odgovornost svakog u radnoj sredini!
- Manje rizika – više sigurnosti na radu!
- Zaštiti se znanjem!
- Zaštita na radu je prva!



www.zuznr.hr

<http://zuznr.hr/>