

---

## **LA SICUREZZA IN CUCINA**

---

**La formazione per la prevenzione e la protezione dai rischi della cucina**



## LE CAUSE DEGLI INCIDENTI IN CUCINA

Sapete che in cucina, più di un terzo degli incidenti dipendono da cadute sul pavimento o da piccole altezze? Basta poco per cadere: delle bucce sul pavimento e dell'acqua. Risultato: un pavimento scivoloso.

Oppure il pavimento può essere ingombro di cassette o il piano di lavoro posizionato male ci costringe a movimenti rischiosi. Tutte queste cause possono anche rendere inefficaci le scarpe con suola antidrucciolevole.

In generale, si può affermare che le cadute sono la conseguenza del tipo di pavimento o del tipo di scale utilizzate ma soprattutto dal loro grado di pulizia.

Dipendono anche dalla presenza di ostacoli, dall'illuminazione scarsa o dalla qualità delle scarpe utilizzate.



Guardiamo questo esempio relativo alla movimentazione di un carrello.

Le mani, poste correttamente sull'impugnatura evitano ogni incidente contro il muro o sullo stipite della porta.





Può capitare che alcuni carichi siano particolarmente pesanti e la piattaforma del carrello che li trasporta sia bassa. Inoltre il passaggio tra le scansie può essere troppo stretto in rapporto alle dimensioni del carrello. Il sollevamento del carico viene quindi fatto in modo errato con la torsione del busto e con lo sforzo della schiena.

Movimenti e gesti sbagliati sono quindi la causa degli incidenti durante la movimentazione di carichi. Ma anche spazi di circolazione insufficienti e mezzi di movimentazione non idonei.

### Tagli

In cucina e in ristorazione quasi un incidente su cinque è causato da macchine o da attrezzi taglienti.

La maggior parte delle ferite sono provocate da coltelli.



Come mostra questo esempio, il lavoro di taglio può essere lungo e ripetitivo.

Il ritmo di lavoro necessario per terminare in tempo, l'ingombro progressivo del piano di lavoro, l'attenzione che diminuisce, la distrazione, portano troppo spesso a piccoli e grandi incidenti.

Ma anche molte macchine taglienti, come le affetta-pane, i tritatutto e, soprattutto le affettatrici, possono provocare incidenti.

Questi incidenti sono meno frequenti, ma purtroppo generalmente più gravi. Le ferite sono quindi dovute ad una progettazione errata delle macchine, alla mancanza o inefficienza delle protezioni, al mancato rispetto delle modalità d'uso e di pulizia e, a volte, anche alla manipolazione di parti o imballaggi taglienti.

## Scottature

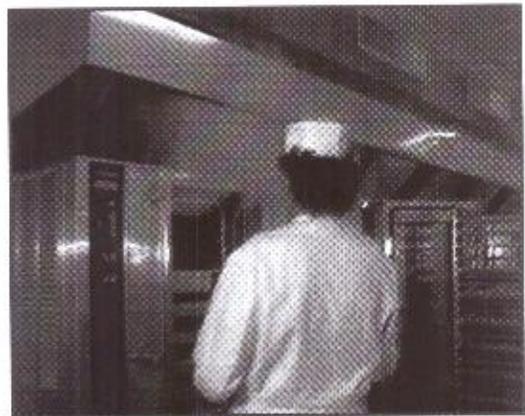
Gli elettrodomestici per la cottura e in generale tutte le sorgenti calde possono causare incidenti: soprattutto scottature.

In questo caso le friggitrice sono gli attrezzi più pericolosi, subito seguiti dalle pentole a bordi alti per le cotture al salto con conseguenti schizzi.

Le vaporiere possono provocare scottature al momento dell'apertura a causa dell'uscita del vapore.

Riempirle è un'operazione rischiosa sia per il vapore che esce dalle vasche, che per la temperatura dei piatti, generalmente pesanti e difficili da manovrare.

Le vaporiere hanno, inoltre, dimensioni notevoli in spazii non sempre sufficientemente larghi.



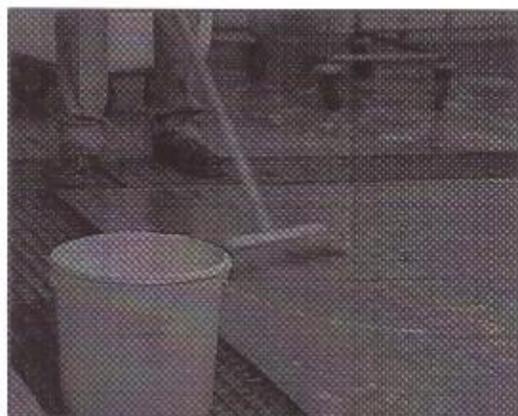
Infine, anche se la protezione dal calore sembra sufficiente nel punto in cui l'oggetto è manipolato, il resto del corpo non è protetto. È quindi facile scottarsi con schizzi di liquido bollente a seguito di una manovra sbagliata.

Ricordate perciò che le scottature sono per la maggior parte provocate da schizzi durante la cottura o il trasporto di preparazioni calde in condizioni d'insufficiente sicurezza.

<i>Le principali cause degli incidenti in cucina</i>	
<i>Cadute</i>	34%
<i>Movimentazioni</i>	30 %
<i>Ferite</i>	20 %
<i>Scottature</i>	6 %

## LA PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI

### Cadute



Per evitare ogni caduta, è necessario evitare che i pavimenti siano scivolosi. La pulizia dei pavimenti è quindi un elemento importante per la sicurezza.

È sufficiente eliminare le bucce cadute in legumiera o le macchie di grasso intorno agli elettrodomestici di cottura per togliere una possibile causa di incidenti.

Inoltre, assicurando una pulizia dei pavimenti e della zona cottura si prevencono eventuali casi di contaminazione alimentare.

I pavimenti non devono essere ingombri.

Sistamate al loro posto i carrelli, gli apparecchi e gli sgabelli inutilizzati ed eliminate tempestivamente le cassette vuote.

In questo modo l'ordine permette di evitare le cadute e le loro conseguenze.

### Tagli



Non abbandonate coltelli sul tavolo di lavoro. Questi devono essere lavati dopo l'uso e riposti in un cassetto o, meglio ancora, in una sterilizzatrice.

Per la cucina si sceglieranno preferibilmente coltelli con forme ergonomiche per limitare i rischi di scivolamento dalla mano o di deviazione del taglio.

La maggior parte delle macchine per tagliare è dotata di protezioni: impossibile introdurre le braccia o le mani. Ad esempio, esistono protezioni particolari nella macchina per affettare il prosciutto. Lo spingi-pezzo è fornito di denti; nessun rischio durante lo smontaggio che si può effettuare solo dopo la messa a zero dello spessore di taglio, e restando bloccato è protetta la lama.



### Scottature

Durante la cottura è bene rispettare precise procedure in grado di evitare schizzi o, ancor peggio, la possibilità di una fiammata. Per esempio bisogna evitare ogni introduzione intempestiva d'acqua in una materia grassa calda e occorre mantenere l'olio di una friggitrice ad una temperatura inferiore ai 190°C. Ricordate inoltre, che al di sopra di questa temperatura l'olio produce prodotti nocivi per la salute.

Per la prevenzione delle scottature è importante portare guanti con protezione termica.



Le protezioni individuali devono essere accuratamente scelte. Ad esempio, guanti antitaglio e antiscivolo che proteggono nel taglio o nella manipolazione di oggetti metallici.

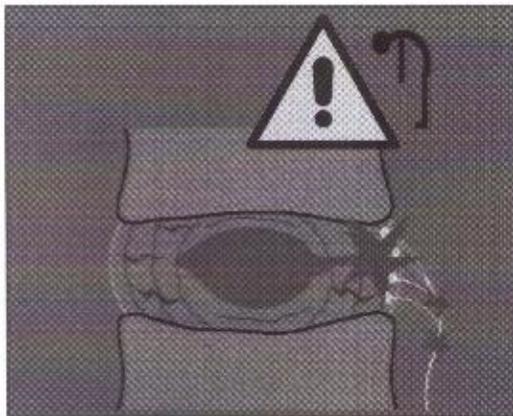




Calzature o stivali con soles antiscivolo per limitare i rischi di cadute e sufficientemente coprenti e stabili per limitare i colpi e le distorsioni.

È utile ricordare inoltre, che alcuni rivestimenti di pavimenti permettono di limitare notevolmente i rischi di scivolamento.

### La movimentazione dei carichi



La movimentazione dei carichi in cucina può essere eseguita senza incidenti per la schiena se si sta costantemente attenti ad ogni gesto e postura assunta.

I dolori, soprattutto a livello delle vertebre lombari, sono infatti dovuti a deformazioni e schiacciamenti dei dischi intervertebrali che vanno a toccare in nervi e li irritano.



Per evitare che ciò avvenga è sufficiente seguire in un importante principio: mantenere la schiena dritta.

Ad esempio, per sollevare un carico, è utile posizionarsi sopra l'oggetto, appoggiare bene i piedi, flettersi sulle gambe senza curvare in avanti e, infine, sollevare il peso con la forza dei muscoli delle gambe e non della schiena.

Non fate torsioni del busto e non spostatevi camminando all'indietro!

I carichi pesanti devono essere sollevati in due e, ovviamente, devono essere utilizzati i mezzi meccanici ogni volta che è possibile.



### Organizzazione

Per preparare ogni giorno un insieme di antipasti vari, di piatti caldi e un'ampia scelta di dolci, sempre rispettando le regole igieniche per ciascuno di questi alimenti, è necessario lavorare velocemente e bene.

Attenzione: un lavoro veloce, però, non deve diventare un lavoro affrettato e nervoso, cioè pieno di incidenti e improduttivo. Una buona organizzazione del lavoro, un'equilibrata distribuzione dei compiti e delle responsabilità permettono di unire efficienza, qualità e sicurezza. State attenti quando si esegue un'operazione rischiosa e non distraete chi lavora intorno a voi: le distrazioni a volte si pagano molto care! Ricordatevi, inoltre, di non correre e di non lasciare ostacoli sul passaggio degli altri. La sicurezza del gruppo è legata agli atteggiamenti e ai comportamenti di ciascuno.

### Primo Soccorso

Quando si è testimoni di un incidente si deve allontanare immediatamente l'infortunato da ogni possibile fonte di ulteriore incidente e poi dare l'allarme.

Se si tratta di un piccolo infortunio è possibile portare i primi soccorsi alla vittima.

Se, invece, l'incidente è grave, nella attesa dei soccorsi, sarà l'addetto al soccorso del gruppo che praticherà gli interventi immediati necessari laddove possibile.

Per esempio, in caso di perdita di conoscenza, arresto respiratorio, ustioni gravi e grosse ferite.

<b>PRIMO SOCCORSO</b>
<i>PROTEGGERE</i>
<i>ALLERTARE</i>
<i>SOCCORRERE</i>
<i>Perdita di conoscenza</i>
<i>Arresto respiratorio</i>
<i>Ustione grave</i>
<i>Ferita grave</i>
<i>Agire immediatamente!</i>

## FATTORI NOCIVI



Per vivere e lavorare bene in cucina è anche necessario limitare gli effetti di fattori nocivi alla salute. Se lavorate in stanze fredde, in congelatori o in locali non riscaldati, come le pattumiere, indossate un abito pesante.

Assumete frequentemente bevande, ovviamente non alcoliche, per compensare la disidratazione dovuta al lavoro in ambienti surriscaldati.

Controllate di avere un'aerazione sufficiente, un'illuminazione ben disposta e scarpe o stivali stabili e comodi per limitare gli effetti del rimanere a lungo in piedi.

È importante anche una buona igiene di vita per garantire al massimo la propria capacità di attenzione, elemento importante per la sicurezza.

Vi sono molte altre soluzioni che possono essere suggerite per ridurre i fattori nocivi: utilizzare sgabelli per ridurre il tempo di stazionamento in piedi, alzare i piani di lavoro ad un livello che eviti, per esempio, posture sbagliate.

L'attrezzatura ergonomica delle cucine può essere oggetto di miglioramenti progressivi.

Cerchiamo, dunque, di applicare le regole d'igiene e di sicurezza per evitare il maggior numero di incidenti.

Sviluppiamo il dialogo nel gruppo e facciamo attenzione all'accoglienza e alla formazione sulla sicurezza nel posto di lavoro.

Ricordiamoci che ne va della qualità della nostra vita professionale.





## NUMERI UTILI

- EMERGENZA AZIENDALE:



- RESPONSABILE  
Squadra PRIMO SOCCORSO:



- RESPONSABILE  
Squadra ANTINCENDIO:



- RESPONSABILE  
Pronto INTERVENTO TECNICO:



---

Il manuale "La sicurezza in cucina" in data \_\_\_\_\_

viene consegnato al Sig. \_\_\_\_\_

quale informazione di base in materia di comportamenti da tenere all'interno dell'azienda, per la propria e altrui sicurezza.

Firma per ricevuta \_\_\_\_\_

# SCHEDA DI VALUTAZIONE

## LA SICUREZZA IN CUCINA

1. QUAL È UNA DELLE PIÙ FREQUENTI CAUSE DI INFORTUNI IN CUCINA?
  - i tagli e le ferite
  - le scottature
  - le cadute sul pavimento o da piccole altezze
2. COME SI POSSONO EVITARE LE CADUTE SUL PAVIMENTO?
  - camminando sempre molto lentamente
  - tenendo i pavimenti sgombri e in ordine
  - effettuando una regolare pulizia dei piani di cottura
3. QUALE ALTRO FATTORE PUÒ ESSERE CAUSA DI CADUTE?
  - la presenza di ostacoli sul pavimento
  - l'utilizzo di scarpe con suola antiscivolo
  - la presenza di altri operatori
4. LE SCARPE CON SUOLA ANTISDRUCCIOLO RISOLVONO IL PROBLEMA DELLE CADUTE SUL PAVIMENTO?
  - no, se il pavimento è bagnato
  - no, se il pavimento è antiscivolo
  - no, se il pavimento è sporco di grasso o ingombro di rifiuti
5. QUALE DI QUESTE SITUAZIONI PUÒ ESSERE CAUSA D'INFORTUNI NELLA MOVIMENTAZIONE DEI CARICHI?
  - l'utilizzo di mezzi di movimentazione meccanica
  - le posture e i movimenti sbagliati
  - le mani sulle impugnature dei carrelli
6. COME SI POSSONO EVITARE LA MAGGIOR PARTE DEGLI INFORTUNI DOVUTI AGLI ATTREZZI TAGLIANTI?
  - manipolando gli attrezzi sempre nello stesso modo
  - rispettando le corrette norme di pulizia degli attrezzi
  - utilizzando utensili poco affilati
7. QUALI SONO LE ATTREZZATURE CHE PIÙ FREQUENTEMENTE CAUSANO SCOTTATURE?
  - i forni a microonde
  - le friggitrici e le pentole per le cotture al salto
  - le pentole a vapore
8. QUAL È LA PIÙ FREQUENTE CAUSA DI SCOTTATURE?
  - la presa di oggetti roventi
  - gli schizzi durante la cottura
  - il vapore durante il trasporto di pentole
9. COME È POSSIBILE EVITARE SCOTTATURE DURANTE LA COTTURA?
  - mantenendo la temperatura dell'olio sotto i 190°
  - utilizzando sempre guanti con protezione termica
  - evitando l'introduzione di acqua nell'olio caldo
10. QUALI SONO LE CORRETTE PRECAUZIONI PER EVITARE INFORTUNI NELLA MANIPOLAZIONE DI LAME O COLTELLI?
  - riporre i coltelli in una sterilizzatrice dopo l'uso
  - riporre i coltelli in un cassetto dopo l'uso
  - abbandonare coltelli sul tavolo di lavoro
11. ESISTONO DEI DISPOSITIVI DI PROTEZIONE CHE PROTEGGONO DAI TAGLI NELLA MANIPOLAZIONE DI OGGETTI METALLICI?
  - no, le lame sono troppo taglienti rispetto alle protezioni
  - sì, i guanti antitaglio in maglia metallica
  - sì, gli imballaggi antitaglio in maglia sintetica

- 
12. COME CI SI DEVE POSIZIONARE PER SOLLEVARE UN CARICO SENZA DANNEGGIARE LA SCHIENA?
- il più possibile sopra l'oggetto*
  - tra l'oggetto e lo spazio libero per la manovra*
  - con i piedi ben appoggiati lontani dal carico*
- 
13. QUALI PARTI DEL CORPO SI DEVONO UTILIZZARE PER SOLLEVARE UN CARICO?
- i muscoli della schiena*
  - i muscoli delle gambe*
  - i muscoli delle braccia*
- 
14. QUALI PROCEDURE SI DEVONO SEGUIRE PER SPOSTARE DEI CARICHI PESANTI (NON OLTRE 30 KG)?
- bisogna sempre essere almeno in tre*
  - bisogna sempre flettersi sulle gambe*
  - bisogna utilizzare solo mezzi meccanici*
- 
15. IN CASO D'INFORTUNIO, QUAL È LA CORRETTA SEQUENZA DELLE OPERAZIONI DA ESEGUIRE?
- prevenire altri incidenti, avvertire i soccorsi, soccorrere l'infortunato*
  - soccorrere l'infortunato, prevenire altri incidenti, avvertire i soccorsi*
  - avvertire i soccorsi, soccorrere l'infortunato, prevenire altri incidenti*
- 
16. COM'È POSSIBILE EVITARE DOLORI ALLA SCHIENA NEI LAVORI RIPETITIVI?
- utilizzando sgabelli per rimanere meno in piedi*
  - massaggiando regolarmente la parte dolorante*
  - abbassando i piani di lavoro*
- 
17. QUALE DI QUESTI COMPORTAMENTI È CONSIGLIABILE IN UN AMBIENTE SURRISCALDATO?
- bere poco per evitare di sudare*
  - bere molto per compensare la disidratazione*
  - indossare abiti leggeri con maniche corte*
- 
18. QUALI DI QUESTI COMPORTAMENTI POSSONO EVITARE MALATTIE PROFESSIONALI IN CUCINA?
- il controllo del corretto funzionamento delle affettatrici*
  - il controllo dell'efficienza delle protezioni personali*
  - il controllo del corretto funzionamento dell'aerazione*
-

# SCHEDA DI VALUTAZIONE

## LA SICUREZZA IN CUCINA

1. QUAL È UNA DELLE PIÙ FREQUENTI CAUSE DI INFORTUNI IN CUCINA?  i tagli e le ferite  
 le scottature  
 le cadute sul pavimento o da piccole altezze
2. COME SI POSSONO EVITARE LE CADUTE SUL PAVIMENTO?  camminando sempre molto lentamente  
 tenendo i pavimenti sgombri e in ordine  
 effettuando una regolare pulizia dei piani di cottura
3. QUALE ALTRO FATTORE PUÒ ESSERE CAUSA DI CADUTE?  la presenza di ostacoli sul pavimento  
 l'utilizzo di scarpe con suola antisdrucciolo  
 la presenza di altri operatori
4. LE SCARPE CON SUOLA ANTISDRUCCIOLO RISOLVONO IL PROBLEMA DELLE CADUTE SUL PAVIMENTO?  no, se il pavimento è bagnato  
 no, se il pavimento è antisdrucciolo  
 no, se il pavimento è sporco di grasso o ingombro di rifiuti
5. QUALE DI QUESTE SITUAZIONI PUÒ ESSERE CAUSA D'INFORTUNI NELLA MOVIMENTAZIONE DEI CARICHI?  l'utilizzo di mezzi di movimentazione meccanica  
 le posture e i movimenti sbagliati  
 le mani sulle impugnature dei carrelli
6. COME SI POSSONO EVITARE LA MAGGIOR PARTE DEGLI INFORTUNI DOVUTI AGLI ATTREZZI TAGLIENTI?  manipolando gli attrezzi sempre nello stesso modo  
 rispettando le corrette norme di pulizia degli attrezzi  
 utilizzando utensili poco affilati
7. QUALI SONO LE ATTREZZATURE CHE PIÙ FREQUENTEMENTE CAUSANO SCOTTATURE?  i forni a microonde  
 le friggitrici e le pentole per le cotture al salto  
 le pentole a vapore
8. QUAL È LA PIÙ FREQUENTE CAUSA DI SCOTTATURE?  la presa di oggetti roventi  
 gli schizzi durante la cottura  
 il vapore durante il trasporto di pentole
9. COME È POSSIBILE EVITARE SCOTTATURE DURANTE LA COTTURA?  mantenendo la temperatura dell'olio sotto i 190°  
 utilizzando sempre guanti con protezione termica  
 evitando l'introduzione di acqua nell'olio caldo
10. QUALI SONO LE CORRETTE PRECAUZIONI PER EVITARE INFORTUNI NELLA MANIPOLAZIONE DI LAME O COLTELLI?  riporre i coltelli in una sterilizzatrice dopo l'uso  
 riporre i coltelli in un cassetto dopo l'uso  
 abbandonare coltelli sul tavolo di lavoro
11. ESISTONO DEI DISPOSITIVI DI PROTEZIONE CHE PROTEGGONO DAI TAGLI NELLA MANIPOLAZIONE DI OGGETTI METALLICI?  no, le lame sono troppo taglienti rispetto alle protezioni  
 sì, i guanti antitaglio in maglia metallica  
 sì, gli imballaggi antitaglio in maglia sintetica

- 
12. COME CI SI DEVE POSIZIONARE PER SOLLEVARE UN CARICO SENZA DANNEGGIARE LA SCHIENA?
- il più possibile sopra l'oggetto*
  - tra l'oggetto e lo spazio libero per la manovra*
  - con i piedi ben appoggiati lontani dal carico*
- 
13. QUALI PARTI DEL CORPO SI DEVONO UTILIZZARE PER SOLLEVARE UN CARICO?
- i muscoli della schiena*
  - i muscoli delle gambe*
  - i muscoli delle braccia*
- 
14. QUALI PROCEDURE SI DEVONO SEGUIRE PER SPOSTARE DEI CARICHI PESANTI (NON OLTRE 30 KG)?
- bisogna sempre essere almeno in tre*
  - bisogna sempre flettersi sulle gambe*
  - bisogna utilizzare solo mezzi meccanici*
- 
15. IN CASO D'INFORTUNIO, QUAL È LA CORRETTA SEQUENZA DELLE OPERAZIONI DA ESEGUIRE?
- prevenire altri incidenti, avvertire i soccorsi, soccorrere l'infortunato*
  - soccorrere l'infortunato, prevenire altri incidenti, avvertire i soccorsi*
  - avvertire i soccorsi, soccorrere l'infortunato, prevenire altri incidenti*
- 
16. COM'È POSSIBILE EVITARE DOLORI ALLA SCHIENA NEI LAVORI RIPETITIVI?
- utilizzando sgabelli per rimanere meno in piedi*
  - massaggiando regolarmente la parte dolorante*
  - abbassando i piani di lavoro*
- 
17. QUALE DI QUESTI COMPORTAMENTI È CONSIGLIABILE IN UN AMBIENTE SURRISCALDATO?
- bere poco per evitare di sudare*
  - bere molto per compensare la disidratazione*
  - indossare abiti leggeri con maniche corte*
- 
18. QUALI DI QUESTI COMPORTAMENTI POSSONO EVITARE MALATTIE PROFESSIONALI IN CUCINA?
- il controllo del corretto funzionamento delle affettatrici*
  - il controllo dell'efficienza delle protezioni personali*
  - il controllo del corretto funzionamento dell'aerazione*
-