



БЕЗПЕЧНА ПРАЦЯ

в ресторанах та в інших закладах громадського харчування



Ця брошура містить інформацію не тільки про правила безпечного виконання роботи, але й про відповідну організацію робочого місця згідно з принципами безпеки, гігієни та ергономіки, щоб виключити його негативний вплив на здоров'я працівника. Організація робочих місць і спосіб її виконання для таких професій, як кухар, офіціант або працівник у так званій „малій гастрономії”, значною мірою залежить від працівника/самозайнятої особи. Однак при облаштуванні підприємства необхідна співпраця між роботодавцем і працівником.



Фактори ризику на підприємстві та загальні вказівки для їхнього контролю

Загальні вимоги до підприємств

Заклад ресторанного господарства повинен відповідати технічно-будівельним вимогам та іншим вимогам передбаченим для підприємств, а саме:

- повинен мати загальну і місцеву вентиляцію, розміщену над тепловим обладнанням (плитами, духовими шафами, фритюрницями, і т. п.). Робочі місця повинні бути освітлені природнім світлом

(у виняткових ситуаціях є можливість отримати згоду воєvodського санітарного інспектора стосовно використання виключно штучного світла у приміщенні);

- місця зберігання і приготування страв повинні відповідати вимогам, визначеним в законах про безпечність харчових продуктів. Заклад повинен мати окремий гардероб та санітарно-гігієнічне приміщення.

Як запобігти тому, щоб не спіткнутись, не послизнутись, не впасти та уникнути ризиків травмування через падаючі чи рухомі предмети

Часто серйозні травми кінцівок чи голови є наслідком нещасних випадків, оскільки послизнутись, спіткнутись на слизьких, мокрих поверхнях легко. Також можна впасти на нерівних поверхнях, в слабо освітлених приміщеннях чи проходах. Розкидані предмети на робочому місці чи залишені речі в ко-



мунікаційних шляхах також можуть стати причиною нещасного випадку. Загрозу становлять драбини чи підставки, які полегшують доступ до місць зберігання сировини, матеріалів, засобів транспортування а також предмети, які можуть впасти з місця їх зберігання (магазинних стелажів), або можуть покотитись по рівній поверхні (бочки, бляшанки).

Щоб уникнути травм:

- дбайте про порядок на робочому місці. Прибирайте предмети, упаковки, прилади з комунікаційних шляхів (товари не повинні навіть тимчасово зберігатись в проходах та на робочих місцях). Витирайте і прибирайте калюжі води з підлоги, рештки їжі та жирні плями. Ємності з рідиною зберігайте на підносах з бортиками, які запобігають виливанню чи витіканню рідини на робочу поверхню чи підлогу;
- використовуйте спеціальне захисне взуття, з відповідною стабілізуючою підошвою, зручні, відповідного розміру, на плоскій, грубій підошві;
- під час транспортування великих упаковок, бочок, бідонів використовуйте допоміжне обладнання – ручні платформні візки для транспортування, групове пакування;
- важкі предмети і матеріали повинні зберігатись на полицях, на висоті від коліна до плеча;

- у разі необхідності, з метою доступу до вищого рівня полиць використовуйте драбину, сходинок якої покриті антиковзаючими гумовими накладками, або яка містить антиковзаючі прорезинені сходинок. Якщо доступ до місць вищого рівня забезпечений за допомогою підставок, вони повинні бути вмонтовані відповідно до інструкції виробника (виконуючи роботу на поверхнях піднесених вище ніж 1 м необхідно замонтувати відповідні системні охоронні балюстради з охоронними поручнями, які розміщені на висоті 1,1 м, порогами та відповідними заповненнями між ними);
- зверніть увагу на допустиме навантаження на яруси магазинних стелажів (інформація про допустимі навантаження повинна бути розміщена на стелажі) і переконайтесь, чи вага сировини та предметів, котрі зберігаються, його не перевищує. Запевніть стабільність продуктів, щоб уникнути ризиків пов'язаних із їх падінням чи перевертанням;
- зверніть увагу на те, аби в місцях, де виникли порожнини в підлозі, вони були заповнені, а різниці рівнів були позначені контрастивими кольорами (чорно-жовтими смугами). Слизьку поверхню, по якій здійснюється пересування, по мірі можливості необхідно облаштувати антиковзаючими гумовими накладками.



Високі та низькі температури, небезпека виникнення пожежі та ураження електричним струмом.

В кухні та у місцях приготування їжі працівники мають контакт з гарячими рідинами, водяною паром, гарячими поверхнями і предметами, які часто призводять до опіків. Під час нагрівання жирів на поверхні, олія може спалахнути – працівники кухні повинні бути готові загасити таку пожежу. Також невідповідне забезпечення



приладів та електричного проводу може стати причиною нещасного випадку, пов'язаного з ураженням електричним струмом. Процес теплової обробки призводить до того, що у приміщенні стає жарко та волого. Виконання праці у холодильних чи морозильних цехах призводить до охолодження тіла.

Щоб обмежити ризик небажаних подій і травм:

- постійне робоче місце повинно бути запроектоване так, аби забезпечити відповідне розташування кухонного обладнання – мін. 160 см між кухонним обладнанням та робочою поверхнею, мін. 200 см між кухонним обладнанням та електричними котлами та іншим тепловим устаткуванням. Навколо варильної поверхні повинен бути вмонтований захисний шар;
- не наповнюйте посуд з гарячою рідиною більше ніж на 4/5 об'єму під час приготування та при його перенесенні. Ніколи не використовуйте електричних сковорідок без кришки. Переконайтесь, що ручки посуду для перенесення гарячої рідини та інших речовин міцно закріплені;
- використовуйте спеціальні захисні рукавиці при контакті з гарячими предметами чи обладнанням, висока температура котрих може спричинити опіки. Використовуйте теплову ізоляцію гарячих поверхонь;
- вентиляція або кліматизація повинна бути справна та ефективна, обмежувати високу температуру

та вологість в місцях праці. Вентиляцію необхідно періодично перевіряти (раз на рік) і утримувати в чистоті, що збільшить її ефективність;

- зверніть увагу, чи електрична мережа на підприємстві, електричні шнури електроприладів, подовжувачі мають непошкоджену ізоляцію, чи розетки відповідають вимогам з протипожежної безпеки (непошкоджені, щільні розетки), міцно закріплені в стінах/поверхнях. Уникайте імпровізованих підключень та інсталяцій. Перевірте, чи проводяться періодичні перевірки ефективності протипожежної безпеки. Чи перевірку, ремонт та підключення приладів у електричній мережі здійснює електрик з відповідними кваліфікаціями;
- переконайтесь, чи силовий кабель не має механічних пошкоджень – особливо в тимчасових місцях праці (нп. кейтеринг). Він повинен бути прокладений у кабельній лінії - в трубах або прорізах відповідно;
- зверніть увагу, чи на підприємстві є необхідне спорядження для гасіння пожежі, відповідне до технічних характеристик приміщення, хімічних властивостей речовин, які знаходяться на підприємстві, для гасіння палаючих олій, жирів, гасіння пожеж від електричного струму. Чи вказані шляхи евакуації, а проходи не заставлені і чи існує можливість безпечно залишити приміщення у разі пожежі;
- пам'ятайте про необхідність одягати теплий одяг (куртки, светри, жилетки) під час виконання робіт в холодильних та морозильних цехах.

Загрози біологічного та хімічного характеру та захист шкіри

Застосування агресивних миючих засобів та дезінфекції може спричинити опіки, а також викликати алергічну реакцію (найчастіше на долонях та дихальних шляхах). Випадковий контакт з препаратами, які використовуються для боротьби з комахами та гризунами, виток холодильної речовини – аміаку або виділення чадного газу під час спалювання твердого палива загрожує отруєнням. У контакті з продуктами харчування можливим є отруєння паразитами, хворобами тваринного походження, бактеріями сальмонели (у випадку відсутності відповідного санітарного режиму під загрозою інфікування опиняться також клієнти закладу).

Щоб зменшити ризик виникнення опіків, отруєння та інфекцій мікроорганізмами:

- читайте етикетки хімічних препаратів, які використовуються на робочому місці. Ознайомтеся з інформацією щодо небезпечних речовин та пре-

паратів, інформаційні картки знаходяться у роботодавця. Замініть агресивні м'якучі та дезінфікуючі засоби безпечними засобами для людей. Подбайте про те, щоб препарати знаходились у відповідно означених контейнерах і зберігались відповідно до вказівок виробника (з обмеженим доступом сторонніх осіб). Дізнайтесь більше інформації про можливий негативний вплив використовуваних препаратів під час інструктажу із забезпечення безпеки та гігієни на робочих місцях, які проводяться роботодавцем;

- у випадку використання препаратів, які подразнюють шкіру, очі чи дихальні шляхи – використовуйте засоби індивідуального захисту: захисні окуляри, рукавиці, маски, які пристосовані до форми обличчя;
- зверніть увагу, чи дотриманий відповідний контроль газової установки (пропан-бутан), а також контроль можливого витоку аміаку з холодильної установки (періодичний контроль, датчики газу, чіткі процедури у випадку нещільності установки);
- чітко дотримуйтесь інструкцій виробника стосовно пестицидів, які розміщені на оригінальних упаковках препаратів для боротьби з комахами та гризунами. Використовуйте нешкідливі для людини методи боротьби зі шкідниками (механічні пастки, москітні сітки на вікнах, клейові пастки, ультрафіолетову лампу для знищення комах);
- періодично звертайте увагу на роботу вентиляції – чи вона справна, чи вентиляційні шляхи перевірені та очищені;
- нагадайте роботодавцеві про необхідність періодичних санітарно-епідеміологічних експертиз;
- ознайомтесь і застосовуйте правила санітарно-гігієнічної системи НАССР (Система аналізу ризиків та контролю у критичних точках), котрі функціонують на підприємстві. Систематично мийте та дезінфікуйте руки. Регулярно викидайте харчові відходи – дезінфікуйте місця їх зберігання. Дбайте про гігієну кухонного приміщення, їдальні та санітарно-гігієнічного приміщення, а також прибудинкової території. Зверніть увагу, щоб ніколи не використовували м'яса (особливо диких тварин) з неперевіреного джерела – без ветеринарних досліджень, а також не допускати працівників до розбору та переробки м'яса з пораненнями/опіками долонь. Пам'ятайте, що робота з сирим м'ясом, яйцями, може бути причиною виникнення різних небезпечних хвороб напр.: зараження сальмонелою, черевним тифом, золотистим стафілококом, ботулотоксином або може ускладнювати загоєння ран;
- мийте посуд таким чином, аби не допускати контакту брудного посуду зі стравами, які готуються;

- використовуйте засоби індивідуального захисту: рукавиці, фартухи, накриття голови, чистий одяг і робоче взуття.

Захист від поранення гострими предметами

Особливу небезпеку становлять гострі інструменти, які використовують для подрібнення та нарізання продуктів, а також рухомі частини машин та пристроїв: машини для подрібнення м'яса („вовк“, „різак“), для нарізання хліба, ковбасних виробів, ніж для чищення овочів, шатківниця. Кожного року трапляються нещасні випадки, які призводять до ампутації або здавлення пальців або частини пальця осіб, які обслуговують механічні пристрої.

Щоб уникнути травм:

- ручні інструменти слід використовувати тільки за призначенням. Використовуйте інструменти, які добре підходять до виконання відповідної дії, мають зручний прогумований держак, який захищає долоні від ковзання. Переконайтесь, що лезо інструменту правильно розміщене. Утримуйте інструмент в чистоті. Зберігайте інструменти у передбачених для них місцях;



- робочі місця осіб, які працюють з гострими предметами повинні бути розташовані таким чином, щоб між їхніми плечима зберігалась відстань не менше 1 м;
- переконайтесь, що пристрій механічного нарізання та подрібнення закріплений належним чином, що захисні шари (якщо такі є) встановлені згідно з інструкцією, що пристрій є цілісним. Використовуйте допоміжні інструменти для захисту рук від травм: штовхач, затискувач. Будьте особливо обережним під час чищення та утримання пристрою після відключення приладу з розетки;
- у разі необхідності використовуйте засоби індивідуального захисту – відповідні рукавиці, котрі

захистять руки від поранень, та захисні окуляри. Використовуйте спеціальний одяг і робоче неслизьке взуття;

- пристрої, які використовуєте, повинні мати маркування CE, або, у випадку старших пристроїв, відповідати вимогам передбаченим відповідними законами.

Небезпека пов'язана з ручним транспортуванням та роботою у стоячому положенні

Робота у стоячому положенні, неправильний спосіб підняття важких предметів, прийняття вимушеного положення тіла під час тривалої професійної діяльності може викликати хвороби скелетно-м'язової системи (особливо такі хвороби, як: викривлення хребта та плечового пояса), а також порушення кровообігу. Особливо шкідливими для організму можуть бути: тривала робота у стоячому положенні без можливості сидіння, похиле положення та скручування тулуба, присідання, стояння на колінах, робота, яка передбачає підняття рук вище лінії голови. Тому, слід організувати своє робоче місце таким чином, щоб, якщо це можливо, уникати таких положень. Правильна організація робочого місця, підбір допоміжного обладнання, відпочинок та вправи зменшать щоденну втому та недуги, а також покращать стан здоров'я після років професійної діяльності.

Щоб протидіяти хворобам опорно-рухової системи та зменшити втому після роботи потрібно:

- уникати самостійного ручного підняття важких предметів – якщо це можливо використовуйте допоміжне обладнання: транспортні візки, підйомники; не піднімайте речі самостійно, використовуйте менші контейнери, замовляйте упаковки для продуктів меншого об'єму. Дотримуйтесь техніки безпеки під час підняття;



- обговорити з роботодавцем своє робоче місце. Воно повинно бути ергономічним, тобто облаштованим з урахуванням Ваших потреб. Столи, раковини, робочі поверхні повинні бути зроблені з врахуванням Вашого зросту, досяжності Ваших рук і розміщені так, щоб Ви могли виконувати свою роботу комфортно, без додаткового нахилання або скручування тулуба. Необхідні інструменти та обладнання повинні завжди знаходитись під рукою. Використовуйте зручні візки;
- обговорити з роботодавцем можливості використання промислових ергоматів які протидіють втомленню та знижують навантаження на хребет, м'язи і суглоби, покращують кровообіг в ногах, значно знімають відчуття втоми і дискомфорту;
- використовувати інструменти, адаптовані до тривалого та частого використання та котрі мають ергономічні ручки і форми. Інструменти не повинні викликати дискомфорту при використанні та болю в пальцях (особливо у великому пальці), зап'ясті;
- ріжучі інструменти завжди повинні бути нагостреними, це запобігає застосуванню надмірної сили під час роботи з ними;
- регулярно робіть перерви на відпочинок, під час яких варто зробити кілька простих фізичних вправ для розтягування і розслаблення м'язів. Задумайтесь про фізичну активність після роботи, особливо про вправи, які допоможуть зміцнити м'язи спини і пресу та зберегти їх у хорошому стані. Для зміцнення хребта рекомендуються заняття йогою, плавання, аеробіка (обговоріть з роботодавцем можливість часткового фінансування таких занять або купівлі абонементних карток);
- для осіб, які працюють у стоячому положенні або в русі, роботодавець повинен забезпечити можливість відпочинку у сидячому положенні поруч робочого місця;
- допоможіть створити у робочому колективі дружню, приятну, хорошу атмосферу – стрес негативно впливає на напруження Ваших м'язів, збільшує напругу, втому і недугу.

Інші загрози на підприємстві

Для Вашого здоров'я та безпеки, а також для безпеки і здоров'я Ваших колег та клієнтів важливо:

- запевнення, що прилади, які знаходяться в експлуатації та містять рідину або газ (знаходяться під тиском), мають дійсний висновок Управління Технічного Нагляду, що дозволяє їх експлуатувати;
- забезпечення достатнього освітлення – загального і робочого місця – в місцях, де виконуються детальніші роботи, освітлення повинно становити

що найменше 500 люкс (щоб без додаткового зусилля бачити усі деталі) і точно відтворювати природні кольори. Оправи джерел світла не повинні створювати додаткових відблисків. У випадку зниження напруги або інших неполадок (запиленості світильників та ламп, перегорівших ламп, миготіння світла) повідомте про це своєму роботодавцю;

- зверніть увагу на рівень шуму на підприємстві. Якщо він занадто високий (Ви не можете почути те, про що говорить Ваш співробітник який знаходиться 1 м від Вас), можливо знадобитися використовувати пристрої з меншим рівнем шуму, використовувати звукопоглинальні матеріали на стінах/стелі, використовувати акустичні екрани між шумними робочими місцями або відсунути робочі місця один від одного. Якщо високий рівень шуму не можна усунути, роботодавець повинен надати Вам захисники слуху (беруші та навушники);

- зверніть увагу на те, щоб на підприємстві ефективно функціонувала система надання першої допомоги у разі нещасного випадку: перевірте, чи належним чином оснащена аптечка, і чи є визначена особа, яка має відповідні кваліфікації для надання першої долікарської допомоги;
- пам'ятайте про обмеження, які стосуються кількості робочих годин, робіт заборонених вагітним жінкам, годуючим матерям, та неповнолітнім;
- пам'ятайте про збереження спокою і відповідної організації роботи з метою обмеження або виключення факторів стресу, які виникають зі швидкості і якості приготування або подання страв.

Більше інформації про загрози на Вашому підприємстві Ви знайдете в оцінці професійного ризику, котру роботодавець повинен виконати, також за участі працівників.

Молоді працівники та особи з коротким стажем в гастрономії потребують особливої уваги

Працевлаштування неповнолітніх в закладах ресторанного господарства (вік 15-18 років), пов'язане із забезпеченням особливого захисту таким працівникам, зазначеного у Кодексі законів про працю та розпорядженнях. **Водночас всі молоді працівники, хоча й повнолітні, але без досвіду роботи у сфері ресторанного господарства потребують старанної підготовки до праці – детального вступного навчання перед виконанням обов'язків, під час якого вони ознайомляться із небезпечними ситуаціями, які можуть виникнути на робочому місці**

і засобами профілактики, застосування яких дозволить успішно контролювати ризик виникнення небезпечних ситуацій під час виконання роботи. Хорошою практикою є призначення опікуна для молодого працівника - досвідченої і розважної людини, яка введе молодого працівника у робочий процес і буде допомагати йому в перші тижні і місяць. Слід пам'ятати, що молоді працівники без досвіду часто стають жертвами серйозних нещасних випадків на виробництві.

Нормативно-правова база

- Закон від 26 червня 1974 р. – Кодекс законів про працю (В. З. від 2019 р. п. 1040 зі змінами).
- Розпорядження Міністра праці та соціальної політики від 26 вересня 1997 р. про загальні правила безпеки та гігієни праці (В. З. за 2003 р. № 169, п. 1650 зі змінами та за 2011 р. № 173, п. 1034).
- Закон від 25 серпня 2006 р. про безпечність харчових продуктів та харчування (В. З. від 2019 р. п. 1252 зі змінами).
- Розпорядження Ради Міністрів від 3 квітня 2017 р. про перелік важких робіт, та робіт із небезпечними або шкідливими умовами праці для здоров'я вагітних жінок та жінок, що годують дітей (В. З. п. 796).
- Розпорядження Міністра охорони здоров'я від 22 квітня 2005 року щодо шкідливих для здоров'я біологічних чинників у виробничому середовищі та щодо охорони

- здоров'я працівників, які професійно зазнають впливу цих чинників (В. З. № 81, п. 716 зі змінами за 2008 р. № 48, п. 288).
- Розпорядження Ради Міністрів від 24 серпня 2004 р. про перелік робіт, заборонених для неповнолітніх, та умови їхнього працевлаштування для виконання деяких з цих робіт (В. З. за 2016 р., п. 1509).
- Розпорядження Міністра Праці і Соціальної Політики від 14 березня 2000 р. щодо забезпечення безпеки і гігієни праці під час транспортування товарів та інших робіт, пов'язаних із застосуванням фізичного навантаження (В. З. від 2018 р. п. 1139).
- Розпорядження Міністра охорони здоров'я від 30 грудня 2004 р. про охорону, безпеку та гігієну праці, пов'язаної з застосуванням хімічних чинників на робочому місці (В. З. за 2016 р., п. 1488).