

# **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, održavanja zdravlja, radne sposobnosti i optimalne iinkovitosti radnika prilikom rada u turizmu i ugostiteljstvu*

---

<http://zuznr.hr/>



ZAVOD ZA UNAPREĐIVANJE ZAŠTITE NA RADU

VODI  
ZA SIGURAN RAD U TURIZMU I  
UGOSTITELJSTVU

Zagreb, svibanj 2017.

---

<http://zuznr.hr/>



**Nakladnik:**

Zavod za unapređivanje zaštite na radu  
Prilaz Ivana Visina 1-3, Zagreb

**Za nakladnika:**

mr. sig. Vitomir Begović, ravnatelj

**Tisak:****Naklada:**

\_\_\_\_\_ primjeraka



Ministarstvo turizma  
REPUBLIKE HRVATSKE



HUP  
Hrvatska udruga poslodavaca  
Udruga ugostiteljstva i turizma



<http://zuznr.hr/>

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	6
2. ZAKONSKE OBVEZE .....	7
3. POSLOVI, OPASNOSTI, ŠTETNOSTI I NAPORI TE POTREBNE MJERE ...	7
3.1. KUHAR/ICA.....	8
3.2. KONOBAR/ICA.....	14
3.3. SOBAR/ICA.....	19
3.4. RECEPCIONAR/KA.....	24
3.5. PRUŽANJE PRVE POMOĆI.....	28



## 1. UVOD

Kako se bliži turisti ka sezona, povećava se i potreba zapošljavanja turističkih i ugostiteljskih radnika. Ova mogućnost sa sobom nosi odredene obvezе i odgovornosti pri obavljanju određenih poslova. Vodi za siguran rad u turizmu i ugostiteljstvu pružaće informacije o radu na siguran način 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 mјere. Potrebno je preventivnim mjerama očuvati zdravlje, radnu sposobnost i optimalnu inkovitost radnika.

Vodi 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 siguran rad**, 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 **poetno gašenje požara**.

Neizostavno je provesti i **ispitivanja** radne opreme, radnog okoliša, plinskih i električnih instalacija te **isključivanje** kuhinjskih napa 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 surađivati 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 razliitim opasnostima, štetnostima i naporima, pri čemu posao pretežno obavljaju stojeći, što nepovoljno djeluje na miši i no-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
- ❖ oštete enoga, klizavog ili neravnog poda
- ❖ nepravilnog transporta i skladištenja robe
- ❖ nedovoljno osvijetljenih prostora
- ❖ nepravilnog rukovanja posudama pod tlakom
- ❖ opasnosti od požara i eksplozija
- ❖ izloženosti buči i nepovoljnoj mikroklimi
- ❖ statodinamičkih napora
- ❖ psihofizioloških napora i sl.



### 3.1. KUHAR/ICA

#### *Opasnosti od padova*

Površine po kojima se kreću u kuhari/ce mogu biti uzrok padova zbog enih 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 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 uvršćene, a stubišta trebaju imati ogradu s rukohvatom
- otvori u podu moraju biti zaštićeni vrstom ogradama i poklopциma
- 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 sa živim znakom u visini očiju odraslog ovjeka, ali i djece

#### *Napori*

Statodinamički napori poput **nepravilnog podizanja, prijenosa i odlaganja tereta** (sanduci, kutije, vreće 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 izvući u pravilan položaj uspravne kralježnice zahvatiti predmet; uspraviti se i podići predmet na visinu pogodnu za prijenos; predmet spuštati na zemlju u ravnom načinu kao i kod podizanja
- kod transporta težih sanduka, vreća ili balaava koristiti ručnu kolicu; kolica treba uvijek gurati, nikada vući
- paziti na dozvoljene mase tereta pri rukom 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 uklju uju promjene položaja tijela, npr. kombinirati sa sjedenjem i kretanjem
- prilikom rada treba nositi odgovaraju u anatomsku i protukliznu obu u u skladu s normama
- u slobodno vrijeme preporu a se aktivni odmor (šetnje i bavljenje sportom)

### **Elektri na struja**

Pri radu u kuhinji postoji rizik od udara elektri ne struje zbog ošte enja **elektri nih instalacija** (mehani ka ošte enja i sl.), utjecaja pove ane vlage i vode koja je stalno prisutna te kvarova na elektri noj radnoj opremi kao npr.: **elektri ni štednjak, mesoreznica, stroj za guljenje krumpira, friteza, peka , pila za kosti i sl..** Zbog toga treba voditi stalnu brigu o ispravnom održavanju elektri ne 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, priklu 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 ozlijen elektri nom strujom, a nalazi se u strujnom krugu, treba odmah isklju iti strujni krug prekidačem, a ozlijen enog oslobođiti od djelovanja struje izoliraju im predmetom

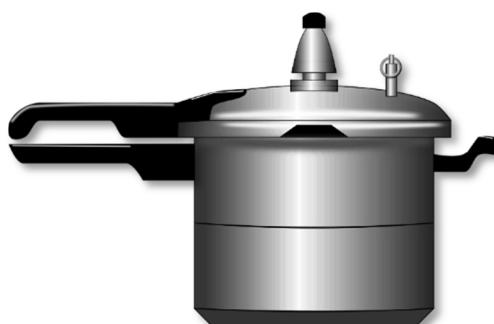


## Mehani ke opasnosti

Upotrebom radne opreme u kuhinji prisutne su mehani ke opasnosti. Izdvajamo opasnosti od zahva anja radnika rotiraju im dijelovima (**remen i, 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 ru nim i mehaniziranim alatima (**noževima, škarama, pilama, sjekirama za obradu hrane, mikserima, rezalicama i sl.**) postoji opasnost od posjekotina i uboda. Uvijek treba upotrebljavati odgovaraju i i ispravan alat te se držati odre enih 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 drža im
- ne smije se upotrebljavati tupi i ošte eni alat
- kod upotrebe noževa, oštice 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

### *Termi ke opasnosti*

Kod poslova pripremanja hrane, kuhanja i serviranja postoje opasnosti od vru ih i hladnih tvari/predmeta. One uglavnom nastaju zbog dodira s vru im **dijelovima ure aja, vru im posudama, vrelom vodom ili hranom, vodenom parom, prilikom rada s rashladnim ure ajima (kod uzimanja namirnica iz hla enih 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 vru u mast/ulje kako ne bi došlo do prskanja; potrebno ih je dobro osušiti
- prilikom kuhanja i pe enja posude je potrebno zatvarati poklopacima
- prilikom kontakta s vru im/hladnim tvarima/predmetima potrebno je koristiti odgovaraju u 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 utje u na obavljanje poslova te uzrokuju negativne posljedice na zdravlje radnika. Tako er, postoji opasnost od **razvijanja i širenja zagušljivih plinova**, koji uzrokuju glavobolju, mu ninu, vrtoglavicu, nesvjesticu pa ak i smrt.

## POTREBNE MJERE:

- radne prostorije moraju biti prozra ne, dovoljno prostrane s prirodnom ili umjetnom ventilacijom, odgovaraju om rasvjетom 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 slu aju kvara potrebno je osigurati popravak od strane stru ne osobe
- u slu aju znakova prisutnosti uglji nog 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 doći do požara zbog neodgovarajuće upotrebe goriva ili plina prilikom pripreme hrane, kao i neispravnosti na plinskim i električnim 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 koja ispitivanje radne opreme
- radna oprema treba imati odgovarajuće sigurnosne ventile za automatski prekid dovoda plina
- svi radnici trebaju biti sposobljeni za pravilno rukovanje radnom opremom, rad na siguran način i potrošno gašenje požara
- požare je potrebno gasiti odgovarajućim aparatima (CO<sub>2</sub> ili S) za potrošno gašenje požara, tako da je potrebno imati pokrivač za gašenje zapaljene masti ili ulja koji mora biti dostupan
- u slučaju požara potrebno je obavijestiti odgovarajuće 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 zaštiti, a određeni su procjenom rizika.

### POTREBNA OZO:



- pamučna odjeća koja se sastoji od: bluze, hlače, pregaće, kape ili marame
- zaštitna obuća (protuklizna, anatomska, vodootporna)
- zaštitne rukavice i pregaće za rezanje mesa od pletene žice za zaštitu od posjekotina koje se moraju redovito dezinficirati
- rukavice za pripremu hrane i zaštitu od vrućih predmeta
- u prostorijama s rashladnim uređajima potrebno je koristiti OZO s uloškom za zaštitu od hladnoće
- ostala OZO predviđena procjenom rizika

## 3.2. KONOBAR/ICA

### *Opasnosti od padova*

Površine po kojima se kreću u konobari/ce mogu biti uzrok padova zbog enih 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 te razbijene staklene predmete na površini za kretanje potrebno je odmah ukloniti koristeći i pri tome zaštitne rukavice
- površine u svakom trenutku moraju biti prohodne
- ako su na stubama postavljene podne obloge, one trebaju biti dobro uvršćene, a stubišta trebaju imati ogradi s rukohvatom
- otvori u podu moraju biti zaštićeni vrstom ogradama i poklopциma
- kod obavljanja radova na povиšenim mjestima, potrebno je koristiti ispravne ljestve na propisanu in (koje moraju biti osigurane od klizanja i prevrtanja)
- staklena vrata/stijene moraju biti označene uočljivim znakom u visini očiju odraslog ovjeka, ali i djece



## 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

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 miši no-koštana oboljenja.

### POTREBNE MJERE:

- potrebni su eš i odmori tijekom rada koji uklju uju promjene položaja tijela, npr. kombinirati sa sjedenjem i kretanjem
- prilikom rada treba nositi odgovaraju u anatomska i protukliznu obu u u skladu s normama
- u slobodno vrijeme preporu a 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 (**aparat 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 ozlje en elektri nom strujom, a nalazi se u strujnom krugu, treba odmah isklju iti strujni krug prekida em, a ozlje enog oslobođiti 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 oštih 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 ure aja (npr. aparata za kuhanje kave, kuhalja, plamenika za održavanje topline hrane i sl.), posudama te vrelom/hladnom tekućinom ili hransom**. 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 plamena aka na plamenicima mora biti izjednačena te moraju gorjeti svjetloplavim plamenom

## **Fizikalne štetnosti**

Radne prostorije moraju biti **prozračne, 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 ure aja u toplom razdoblju, razlika između vanjske i unutarnje temperature ne smije prelaziti 7°C
- potrebno je osigurati odgovarajuću razinu osvijetljenosti 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: bluze, 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 (CO<sub>2</sub> ili S) za potpuno gašenje požara
- svi radnici trebaju biti osposobljeni za pravilno rukovanje radnom opremom, rad na siguran način i potpuno gašenje požara
- u slučaju požara potrebno je obavijestiti odgovarajuće službe (112 ili 193)



### 3.3. SOBAR/ICA

#### *Opasnosti od padova*

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

#### POTREBNE MJERE:

- prolivenu tekućinu na površini za kretanje potrebno je odmah odstraniti
- površine u svakom trenutku moraju biti prohodne
- ako su na stubama postavljene podne obloge, trebaju biti dobro uvršteni, a stubišta trebaju imati ogradi s rukohvatom
- kod obavljanja radova na povišenim mjestima, potrebno je koristiti ispravne ljestve na propisan način (koje moraju biti osigurane od klizanja i prevrtanja)

#### *Napori*

Statodinamički napori poput **nepravilnog podizanja, prijenosa i odlaganja tereta** (sanduci, kutije, vreće 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 izvući u pravilan položaj uspravne kralježnice zahvatiti predmet; uspraviti se i podići predmet na visinu pogodnu za prijenos; predmet spuštati na slijed na tijelo i kod podizanja
- kod transporta težih sanduka, vreća i bašava koristiti ruku na kolica; kolica treba uvijek gurati, nikada vući
- paziti na dozvoljene mase tereta pri rukovanju 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 anje**, **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 ozlijen elektri nom strujom, a nalazi se u strujnom krugu, treba odmah isklju iti strujni krug prekida em, a ozlijenog oslobođiti 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 mjer 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 zaštiti 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 iš enja prostorija, posteljine, sanitarija i sl., sobari/ce koriste **štetne kemikalije** koje, ako se njima propisano ne rukuje, mogu uzrokovati ošte enje zdravlja radnika ili one iš enje okoliša.

### POTREBNE MJERE:

- za rukovanje opasnim kemikalijama radnici moraju biti osposobljeni
- op a pravila za smanjenje rizika kod rukovanja kemikalijama:
  1. provjeriti jesu li pakiranja i spremnici ispravni
  2. opasne kemikalije držati u odgovaraju im spremnicima i propisano ih ozna iti
  3. izbjegavati kontakt s o ima, ustima i kožom
  4. pažljivo raditi, pro itati upute i sigurnosno-tehni ke listove (STL)
  5. koristiti OZO i održavati osobnu higijenu

Piktogrami opasnosti prema CLP  
Uredbi



Znakovi opasnosti u  
postupnom ukidanju

## 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, prega a
- anatomska protuklizna obuća
- odgovarajuće zaštitne rukavice prilikom rada s opasnim kemikalijama, po potrebi zaštita dišnih puteva
- ostala OZO predviđena procjenom rizika

## Požar i eksplozija

U ugostiteljskim objektima požar može buknuti 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 potrošno gašenje požara
- požare je potrebno gasiti odgovarajućim aparatima za potrošno 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 enih 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 očistiti
- površine u svakom trenutku moraju biti prohodne
- ako su na stubama postavljene podne obloge, trebaju biti dobro uvršteni, a stubišta trebaju imati ogradu s rukohvatom
- staklena vrata/stijene moraju biti označene uočljivim znakom u visini očiju odraslog ovjeka, 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 ozlijen elektri nom strujom, a nalazi se u strujnom krugu, treba odmah isklju iti strujni krug prekida em, a ozlijenog oslobođiti od djelovanja struje izoliraju im predmetom

## **Fizikalne štetnosti**

Radne prostorije moraju biti **prozra ne, dovoljno prostrane s prirodnom ili umjetnom ventilacijom te odgovaraju om rasvjjetom 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 osvijetljenosti na mjestima rada

## Napori

Pri radu na recepciji osnovna **radna oprema je ra unalo**. Radnici koji rade s raunalom 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 sprečavanje ovih problema **preventivnim mjerama** - nabava ergonomskog namještaja i odgovarajuće 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, leđa imajte 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
- održavajte na račun da se usredotočite na neku udaljenu točku i ne skidate pogled dvadesetak sekundi



## Požar i eksplozija

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

### POTREBNE MJERE:

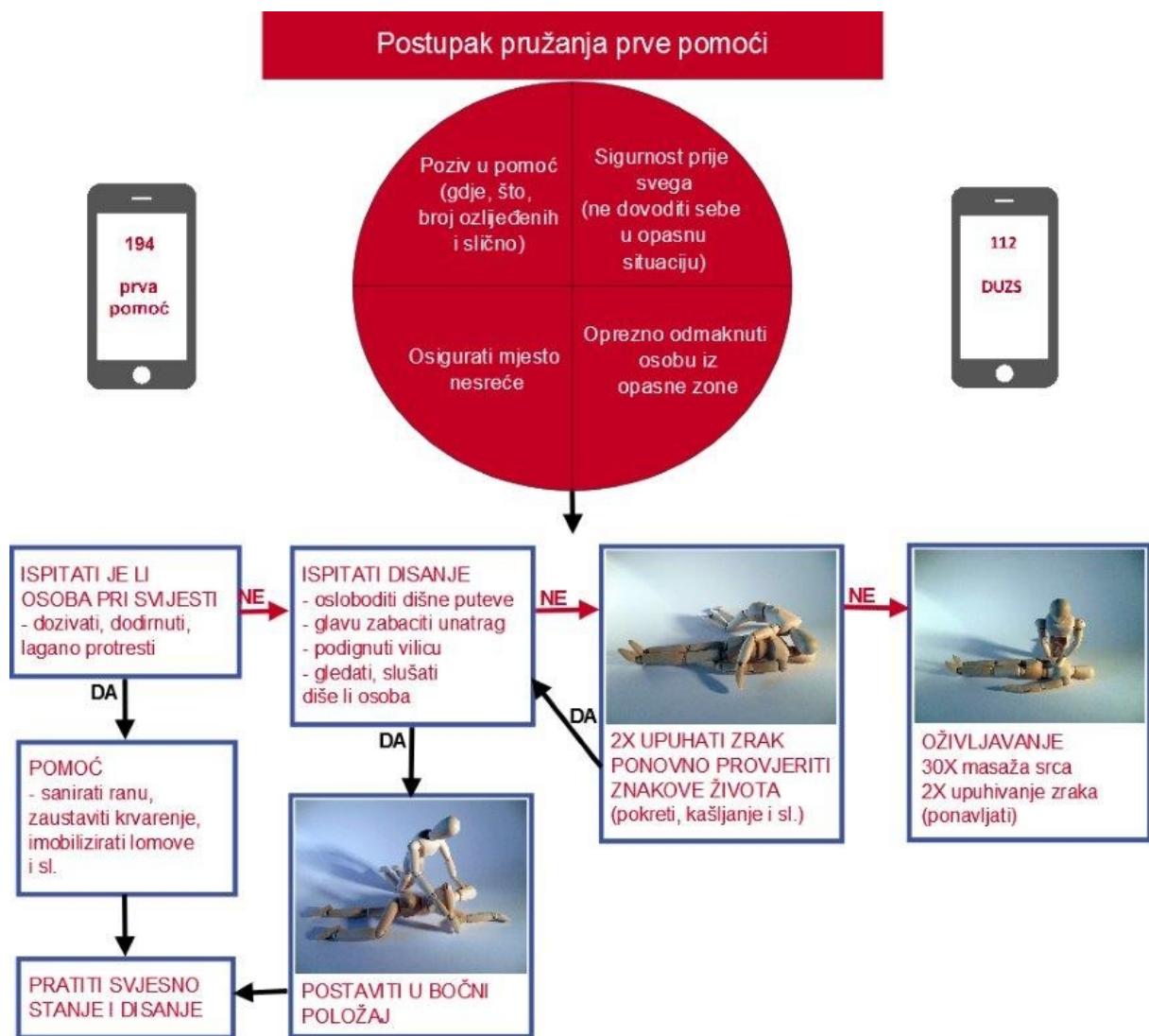
- svi radnici trebaju biti osposobljeni za pravilno rukovanje radnom opremom, rad na siguran način i potrošno gašenje požara
- požare je potrebno gasiti odgovarajućim aparatima za potrošno gašenje požara koji moraju biti dostupni
- u slučaju požara potrebno je obavijestiti odgovarajuće službe (112 ili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



**Z**ajedno **A**mbiciozno **Š**iroko **T**emeljito **I**novativno **T**rajno **A**ngažirano

**N**apredno **A**žurno

**R**azvojno **A**psolutno **D**inamično **U**porno

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

Zbog toga:

- Ulaganje u zaštitu na radu nije trošak, već 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://www.zuznr.hr)