



CAPACITACIÓN · MÓDULO 01

Inducción en seguridad y salud en el trabajo

Riesgos generales del restaurante y pautas para actuar antes de que un peligro se convierta en un accidente.

Casimiro Restaurante

Alimentos de Santa Cruz S.A.

Versión 2 · 05/08/2026

Qué vas a poder hacer al finalizar

1

Reconocer

Identificar los riesgos más frecuentes en cocina, salón, depósitos y circulaciones.

2

Prevenir

Aplicar medidas simples antes y durante cada tarea.

3

Actuar

Detener la tarea, avisar y pedir ayuda cuando la situación no es segura.

La prevención no es un trámite

Producir, cocinar, atender y mantener de forma segura es parte del resultado del trabajo.

Antes

Observá la tarea, el entorno, los equipos y el recorrido.

Durante

Respetá protecciones, procedimientos y límites.

Después

Dejá el puesto ordenado e informá desvíos e incidentes.

Qué debe organizar el empleador

Condiciones seguras

- Instalaciones, máquinas y herramientas mantenidas.
- Orden, limpieza y circulación.
- Protecciones y señalización.

Gestión preventiva

- Capacitación según los riesgos.
- Elementos de protección adecuados.
- Cobertura de ART y canales de actuación.

Las medidas preventivas deben llegar a todos los niveles y turnos.

Qué debe hacer cada trabajador

Siempre

- Cumplir las medidas preventivas.
- Usar correctamente los elementos asignados.
- Comunicar fallas, peligros e incidentes.
- Participar de las capacitaciones.

Nunca

- Anular guardas o dispositivos.
- Improvisar reparaciones.
- Realizar tareas sin autorización o capacitación.
- Ocultar una lesión o condición peligrosa.

Accidente, incidente y peligro: los tres se informan

1

Detener

No continuar una tarea que pueda agravar el daño.

2

Proteger

Aislar el lugar sin exponerse.

3

Avisar

Contactar al responsable del turno.

4

Atender

El desorden no se deja para después

Derrames

Señalizar o aislar y limpiar de inmediato.

Circulaciones

Mantener pasillos, salidas, tableros y extintores libres.

Guardado

Herramientas, cuchillos, residuos y productos en su lugar definido.

Una caja o un cable en una zona de paso puede terminar en una caída grave.

Para alcanzar altura no vale cualquier apoyo

Usar

- Calzado adecuado y piso limpio.
- Escalera apta, estable y en buen estado.
- Tres puntos de apoyo cuando corresponda.
- Evaluación específica para techos o riesgo de caída.

No usar

- Sillas, mesas, cajones o equipos.
- Escaleras dañadas o improvisadas.
- La escalera con las manos ocupadas.
- Accesos con hielo, viento o mala iluminación sin control.

Controlar el filo, el apoyo y el recorrido

Cuchillos

- Elegir el adecuado y revisar su estado.
- Estabilizar la tabla y cortar alejando el filo del cuerpo.
- Trasladar con la punta hacia abajo.
- Guardar con el filo protegido.

Detener

- No atajar un cuchillo que cae.
- No dejarlo oculto en agua o residuos.
- No limpiar pasando la mano o esponja por el filo.
- No recoger vidrios sin protección.

Si una máquina se traba, primero se detiene

1

Parar

Accionar el mando de detención.

2

Aislar

Desconectar la energía de forma segura.

3

Identificar

Marcar “no usar” para evitar un arranque.

4

Avisar

Anticipar el movimiento de lo caliente

Protección

Usar manoplas o elementos térmicos secos y en buen estado.

Traslado

Orientar mangos hacia adentro, advertir el paso y pedir ayuda con ollas pesadas.

Freidora

Evitar agua, no sobrellenar y cambiar el aceite con el equipo apagado y frío.

Nunca agregar agua sobre aceite o grasa en llamas.

Ante una quemadura térmica leve

Hacer

- Alejar de la fuente de calor.
- Enfriar con agua corriente a temperatura de la canilla.
- Retirar objetos que compriman, si no están adheridos.
- Pedir evaluación y asistencia.

No hacer

- No colocar hielo.
- No aplicar cremas, aceites, dentífrico ni remedios caseros.
- No abrir ampollas.
- No arrancar ropa adherida.

Olor a gas: no generar una chispa

1

No accionar

Interruptores, enchufes ni llamas.

2

Avisar

Comunicar de inmediato al responsable.

3

Cerrar

Sólo si puede hacerse sin exposición.

4

Antes de levantar, planificar

1

Evaluar

Peso, volumen, agarre, recorrido y destino.

2

Reducir

Dividir la carga, usar carro o pedir ayuda.

3

Mover

Carga cerca del cuerpo, rodillas flexionadas y giro con los pies.

El EPP ayuda, pero no elimina el peligro

Debe ser

- Adecuado al riesgo y a la tarea.
- Compatible con otros elementos.
- De uso personal cuando corresponda.
- Entregado, mantenido y registrado.

Antes del EPP

- Eliminar o reducir el peligro.
- Aislar la fuente.
- Usar guardas y medidas colectivas.
- Organizar el trabajo seguro.

La protección contra incendios empieza en la operación diaria

Limpieza

Evitar grasa y residuos acumulados; mantener campanas y ductos.

Energía

No sobrecargar circuitos; informar cables, fichas o equipos dañados.

Acceso

Mantener salidas, recorridos y extintores visibles y libres.

La carga de fuego y la ubicación definitiva de extintores requieren evaluación técnica del establecimiento.

Combatir sólo un principio de incendio y con salida segura

Sólo si

- Se dio aviso.
- El fuego es pequeño e inicial.
- Se dispone del extintor adecuado.
- Se sabe usar y la salida queda detrás.

Evacuar si

- Hay humo abundante.
- El fuego crece o se propaga.
- El calor impide acercarse.
- La salida puede quedar bloqueada.

En cocción con aceites y grasas debe contemplarse el riesgo de fuego clase K. La práctica con extintores es presencial.

Ante una emergencia, la prioridad es la vida

1

Avisar

Activar la alarma o comunicación definida.

2

Orientar

Guiar a clientes y compañeros sin exponerse.

3

Evacuar

No correr, empujar ni volver por objetos.

4

Reunirse

Detener, aislar y avisar

Equipo inseguro

Guarda faltante, cable dañado, falla o movimiento inesperado.

Entorno inseguro

Derrame no controlado, acceso obstruido, olor a gas, humo o fuego.

Falta de condiciones

Tarea sin autorización, capacitación, ayuda o protección necesaria.

Pedir ayuda a tiempo también es trabajar bien.

PARA RECORDAR

Observar · prevenir · avisar

Ninguna urgencia operativa justifica exponerse, anular una protección o improvisar una reparación.

1. Recorré

2. Consultá

3. Evaluá