

# CAMARERO DE BARRA: CARGA FÍSICA



No bloquear excesivamente la maneta del filtro de café para evitar la realización de fuerzas de impacto.



Mantener las cámaras llenas para no tener que alcanzar en profundidad. Si no es posible, colocar un falso fondo para elevar la altura.



Procurar mantener una actitud corporal correcta, manteniendo siempre la espalda recta.

Limpiar la barra o cualquier superficie, haciendo movimientos circulares y continuos, nunca rectos ni con cambios bruscos de dirección.



Mantén los codos cerca del cuerpo y evita elevar los hombros al servir las bebidas.



Evitar alcances en estantes elevados para coger botellas, utilizar una escalera o taburete, o colocar las bebidas de uso habitual a una altura cómoda de manejo.



Cambiar de posición con frecuencia. Alternar siempre que sea posible el trabajo de pie/sentado y sentado/ andando. Utilizar un taburete alto o reposapiés para apoyarse en cuanto el trabajo lo permita.



Limpiar los derrames de bebidas o comida de inmediato. Mantener el suelo limpio y seco. Utilizar señalización adecuada para indicar el estado del suelo y evitar caídas.

FINANCIADO POR:

AS2018/0122



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.

HOSTELERÍA DE ESPAÑA®