

УДК 331.452

## МЕРОПРИЯТИЯ ПО СНИЖЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ РИСКОВ СРЕДИ ПОВАРОВ

Иванкина Т.А., студент гр. ГБб-211, 4 курс

Научный руководитель: Фомин А.И, доцент кафедры аэрологии, охраны труда и природы

Кузбасский государственный технический университет им. Т.Ф. Горбачева  
г. Кемерово

Профессия повара занимает важное место в системе общественного питания и является неотъемлемой частью культурной и социальной жизни общества. Однако, несмотря на свою значимость, работа повара сопряжена с множеством профессиональных рисков, которые могут негативно сказаться как на здоровье работников, так и на качестве предоставляемых услуг. В условиях современного мира, где требования к качеству и безопасности продуктов питания постоянно растут, актуальность изучения мероприятий по снижению профессиональных рисков среди поваров становится особенно очевидной.

Профессиональные риски, с которыми сталкиваются повара, можно разделить на несколько категорий. К ним относятся физические, химические, биологические и психосоциальные риски. Физические риски связаны с высокой нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, что может привести к различным заболеваниям. Химические риски возникают в результате работы с различными моющими и чистящими средствами, а также с продуктами, содержащими потенциально опасные вещества. Биологические риски связаны с возможностью заражения инфекциями, особенно в условиях, когда не соблюдаются санитарные нормы. Психосоциальные риски, в свою очередь, могут быть вызваны высоким уровнем стресса, связанным с интенсивным рабочим графиком и необходимостью поддерживать высокие стандарты качества.

Одним из ключевых аспектов снижения профессиональных рисков является эргономика рабочего места повара. Правильная организация рабочего пространства может существенно снизить нагрузку на опорно-двигательный аппарат и повысить общую продуктивность труда. В данной работе будет рассмотрено, как адаптация рабочих мест, использование специализированной мебели и оборудования могут способствовать созданию комфортных условий труда.

Зашита от высоких температур также является важным аспектом, который требует особого внимания. Работа на кухне связана с постоянным

воздействием высоких температур, что может привести к термическим ожогам и другим травмам. В рамках исследования будут предложены рекомендации по выбору адекватной спецодежды, а также по созданию комфортных зон, где повара смогут отдохнуть и восстановить силы.

Таким образом, данное исследование направлено на комплексное изучение мероприятий по снижению профессиональных рисков среди поваров. В работе будут рассмотрены актуальные проблемы, связанные с профессиональной деятельностью поваров, а также предложены практические решения, которые могут быть внедрены в учреждениях общественного питания. Это позволит не только улучшить условия труда и здоровье работников, но и повысить качество предоставляемых услуг, что, в свою очередь, будет способствовать развитию всей отрасли общественного питания.

Профессия повара становится всё более востребованной в современных условиях, однако с этим увеличением популярности возрастает и уровень профессиональных рисков. Поваров поджидают разнообразные опасности, которые могут значительно повлиять на их здоровье и работоспособность. К основным факторам, способствующим возникновению профессиональных заболеваний, относятся заболевания опорно-двигательного аппарата, химические, биологические риски, а также канцерогенные воздействия и психосоциальные стрессы.

Значительное внимание следует уделить заболеваниям опорно-двигательного аппарата, которые возникают из-за длительной работы в неудобных позах или высоких физических нагрузок. Исследования показывают, что регулярные медосмотры, а также соблюдение санитарных норм и правил на рабочем месте, существенно помогают в профилактике этих заболеваний. Кроме того, рекомендуется создавать условия для физической активности. Это способствует укреплению здоровья и снижает риск возникновения жировых отложений, что, в свою очередь, может предотвратить целый ряд заболеваний.

Повара подвергаются воздействию различных химических веществ, используемых для уборки и дезинфекции, что может привести к аллергическим реакциям и другим отравлениям. Обучение по охране труда и технологии безопасной работы с продуктами питания входит в обязательную программу подготовки работников.

Помимо физического состояния, важным аспектом является психоэмоциональное состояние повара. Психосоциальные риски включают высокие уровни стресса на рабочем месте из-за интенсивных условий труда и частого взаимодействия с клиентами. Для снижения психоэмоционального нагрузки необходимо развивать навыки стресс-менеджмента и поддержки командного духа, что способствует созданию здоровой атмосферы.

Правильная организация рабочего места может стать важным шагом к снижению профессиональных рисков. Эргономические решения, такие как

оптимизация рабочего пространства, использование специального оборудования и регулярные перерывы, помогают снизить физическую нагрузку на организм повара. Главной задачей является создание безопасных и удобных условий для работы, что не только повысит эффективность, но и поддержит здоровье работников.

Таким образом, системный подход к управлению профессиональными рисками, включая эргономическое проектирование рабочих мест, обучение и создание здоровой корпоративной культуры, ведет к улучшению общего состояния здоровья поваров и повышению качества работы в сфере общественного питания. Профессиональные риски, от которых зависит здоровье работников, должны оставаться в центре внимания как для руководителей предприятий, так и для самих поваров.

Профессиональные риски для поваров выделяются многообразием факторов, связанных как с физическими, так и психосоциальными аспектами труда. Одной из главных проблем является работа в условиях значительной физической нагрузки, что приводит к нарушениям в работе опорно-двигательного аппарата. Долгие часы работы в неудобных позах способствуют формированию болезненных синдромов и созданию предрасположенности к заболеваниям. Применение современных методов организации труда на кухне, включая адекватное распределение задач и регулярные перерывы, позволяет снижать нагрузки и, соответственно, уменьшать риски.

Важным аспектом безопасности на кухне является также проблема термических травм. Профессиональная деятельность поваров неразрывно связана с работой с горячими поверхностями и оборудованием, что увеличивает вероятность получения ожогов и других травм на производстве.

Не стоит забывать о химических и биологических рисках, которые возникают, прежде всего, на этапе обработки и хранения пищевых продуктов. Уборка кухни, использование различных чистящих и дезинфицирующих средств могут привести к развитию аллергий или дерматозов. Воздействие вредных веществ требует применения личных средств защиты, а также строгое соблюдение санитарных норм и правил. Необходима, помимо прочего, оценка воздействия таких факторов на здоровье сотрудников и внедрение мониторинга состояния работоспособности.

Психосоциальный стресс – еще один значимый фактор риска для поваров. Часто работа в условиях высокой нагрузки и строгих временных рамок приводит к эмоциальному выгоранию и снижает качество труда. Установление комфортной рабочей атмосферы, поддержка командного духа и применение различных методов управления стрессом могут существенно снизить уровень психоэмоциональных нагрузок у сотрудников на кухне.

Другим важным элементом в системе охраны труда является система оценки условий труда. Разработка и внедрение профессиональных стандартов

в области охраны труда будут способствовать формированию безопасной рабочей среды. Повара, работающие в условиях вредности, имеют право на зарплатные надбавки и дополнительный отпуск. Класс условий труда повара определяется как 3.1 и 3.2, что включает в себя возможность получения доплат за условия работы, а также необходимости регулярного медицинского контроля.

Таким образом, комплексный подход к снижению профессиональных рисков, охватывающий физическую, химическую, биологическую и психосоциальную сферы, является решением для обеспечения безопасности здоровья поваров. Введение обучающих программ, регулярные медосмотры и внедрение эффективных санитарных норм помогут создать более безопасные условия труда для работников общественного питания.

Эргономика рабочего места повара включает в себя множество аспектов, от расположения оборудования до выборки материалов, чтобы обеспечить безопасность и эффективность в процессе работы. Правильная организация рабочего пространства помогает не только повысить комфорт повара, но и минимизировать профессиональные риски, что очень актуально в рамках гастрономической индустрии.

Первое, на что стоит обратить внимание, это пространственное планирование. Рабочие поверхности, плиты и холодильники должны располагаться так, чтобы повар мог удобно перемещаться между ними. Это снижает физическую нагрузку и создает комфортные условия для труда. Распределение рабочих зон должно быть основано на принципах эффективности, чтобы минимизировать лишние движения.

Другое важное направление — использование профессионального оборудования. Оно должно быть высококачественным и соответствовать современным стандартам. Применение специализированных инструментов, не только упрощает процесс приготовления блюд, но и существенно снижает вероятность несчастных случаев.

Подготовка рабочего места также играет важную роль. Перед началом смены повар обязан проверить наличие необходимых инструментов и их состояние. Все устройства должны быть расположены так, чтобы обеспечить быстрый доступ к ним, а по окончании работы — аккуратно убрать на свои места. При организации рабочего места важно избегать лишних предметов, что увеличивает опасность спотыкания и падений.

Соблюдение санитарных норм — еще один аспект, напрямую связанный с эргономикой. Все рабочие поверхности, оборудование и посуда должны соответствовать требованиям санитарных стандартов. Выбор необходимой посуды, соответствующей стандартам безопасности, минимизирует вероятность травм при помощи тяжелых или острых предметов.

Кроме того, условия освещения также важны для обеспечения эффективности и безопасности повара. Важно, чтобы место было освещено не только естественным, но и искусственным освещением, что помогает лучше видеть детали, цвета и текстуры продуктов.

В заключение, грамотно организованное рабочее место повара способствует значительному снижению профессиональных рисков. Это достигается через эффективное распределение оборудования, тщательную подготовку и уборку, использование профессионального оборудования и соблюдение санитарных норм. Уделение внимания таким аспектам создаст не только комфортные условия для работы, но и высокую продуктивность, что в свою очередь влияет на качество конечного продукта и репутацию заведения. Эффективная организация рабочего места — это залог успешной работы повара и его безопасности.

Профессиональные риски, с которыми сталкиваются повара, в значительной степени связаны с работой в условиях высоких температур. Для минимизации этих рисков крайне важна адекватная защита. Основными средствами индивидуальной защиты (СИЗ) являются термостойкая спецодежда и специализированные головные уборы.

Важно, чтобы спецодежда, используемая на кухне, была выполнена из материалов, стойких к воздействию высоких температур, а также соответствовала требованиям по гигиеничности. Спецодежда должна обеспечивать дренаж пота и быть комфортной для соблюдения высокой производительности в условиях постоянной нагрузки — это может включать использование более легких и дышащих тканей, что также важно для поддержания нормальной терморегуляции.

Недостаточное соблюдение норм безопасности и гигиены может привести к серьёзным последствиям для здоровья работников, вплоть до профессиональных заболеваний. Изменение климата в помещении, где трудятся повара, также заслуживает внимания. Высокая температура воздуха может вызывать тепловые удары и другие неблагоприятные последствия, что делает критически важным использование подходящей одежды и организации микроклимата в рабочем помещении.

Таким образом, соблюдение всех указанных мер и использование соответствующих средств индивидуальной защиты помогает значительно снизить профессиональные риски на кухне и обеспечить безопасные условия труда для поваров.

Обучение по охране труда для поваров играет важную роль в снижении профессиональных рисков и создании безопасной рабочей среды. Эта программа включает в себя несколько ключевых направлений, которые помогают работникам лучше понимать и применять требования по охране труда на практике.

Первый элемент программы — это освещение общих вопросов охраны труда. Здесь повара знакомятся с базовыми терминологиями, такими как "охрана труда", "вредные факторы" и "безопасные условия труда". Знание этих понятий помогает работникам осознать важность соблюдения стандартов безопасности на своем рабочем месте.

Повар должен иметь четкое представление о Трудовом кодексе РФ и обязанностях работодателя по обеспечению безопасных условий труда для своих сотрудников. Понимание правовых аспектов охраны труда даёт возможность поварам более осознанно подходить к своей работе и защищать свои права. Этот аспект обучения не только улучшает безопасность на кухне, но и устанавливает доверительные отношения между работодателями и сотрудниками.

Стажировка для новых сотрудников, а также регулярные вводные и периодические инструктажи по охране труда играют ключевую роль в процессе обучения. Важно, чтобы такие инструктажи проводились регулярно, что увеличивает уровень общей безопасности. Регулярное обновление знаний — важный аспект, поскольку правила и стандарты охраны труда могут изменяться.

Обучение также включает в себя инструкции и обязательства, касающиеся допуска к работе. Это включает в себя возрастные и медицинские требования, которые могут варьироваться в зависимости от роли повара. Наличие чётких требований к здоровью помогает обеспечить физическую пригодность сотрудников для выполнения своих обязанностей в сфере кулинарии.

По завершении обучения повару выдается документ, подтверждающий прохождение курса. Эта аттестация включает проверку знаний и квалификационный экзамен, что помогает убедиться в том, что работник действительно усвоил необходимую информацию и способен применять её на практике. Образование, полученное в рамках программ по охране труда, ведет к снижению производственных травм и повышению общего уровня безопасности на кухне.

Таким образом, обучение по охране труда для поваров является необходимым компонентом в контексте управления профессиональными рисками. Обеспечение регулярного и качественного обучения помогает предотвратить несчастные случаи и травмы, создавая более безопасную и продуктивную рабочую среду.

В заключение данной работы можно подвести итоги, касающиеся мероприятий по снижению профессиональных рисков среди поваров, которые являются важной составляющей обеспечения здоровья и безопасности работников в сфере общественного питания. Актуальность исследования профессиональных рисков в данной области не вызывает сомнений, так как

профессия повара сопряжена с множеством факторов, способных негативно сказаться на здоровье и работоспособности. В условиях современного мира, где требования к качеству и скорости обслуживания постоянно растут, необходимо уделять особое внимание созданию безопасных и комфортных условий труда.

Основные категории профессиональных рисков, с которыми сталкиваются повара, включают физические, химические и биологические факторы. Физические риски, такие как травмы, вызванные падениями или неправильным использованием оборудования, требуют особого внимания. Химические риски связаны с воздействием моющих и чистящих средств, а также с возможным контактом с аллергенами и токсичными веществами. Биологические риски, в свою очередь, могут возникать в результате работы с продуктами, подверженными микробиологическому загрязнению. Все эти факторы подчеркивают необходимость комплексного подхода к оценке и управлению профессиональными рисками.

Эргономика рабочего места повара играет ключевую роль в снижении нагрузки на опорно-двигательный аппарат. Адаптация рабочих мест с учетом анатомических и физиологических особенностей человека позволяет минимизировать риск возникновения профессиональных заболеваний, таких как остеохондроз, тендинит и другие. Важно, чтобы рабочие места были организованы таким образом, чтобы повара могли выполнять свои обязанности без излишнего напряжения и усталости. Это включает в себя правильное размещение оборудования, использование регулируемой мебели и обеспечение достаточного пространства для маневра.

Защита от высоких температур также является важным аспектом, который требует внимания. Повара часто работают в условиях высокой температуры, что может привести к перегреву и другим тепловым травмам. Использование адекватной спецодежды, которая обеспечивает защиту от высоких температур и позволяет коже дышать, является необходимым условием для обеспечения безопасности работников. Кроме того, создание комфортных зон, где повара могут отдохнуть и восстановить силы, также способствует снижению профессиональных рисков.

Обучение сотрудников по охране труда является неотъемлемой частью системы управления профессиональными рисками. Регулярные тренинги и семинары по вопросам безопасности на рабочем месте помогают повысить уровень осведомленности работников о потенциальных угрозах и способах их предотвращения. Это, в свою очередь, способствует формированию культуры безопасности в коллективе, где каждый сотрудник осознает свою ответственность за собственное здоровье и здоровье коллег.

Оценка условий труда является важным этапом в выявлении скрытых угроз и рисков. Проведение регулярных медицинских осмотров и мониторинг

состояния здоровья работников позволяют своевременно выявлять проблемы и принимать меры для их устранения. Это не только способствует улучшению здоровья поваров, но и повышает общую производительность труда, так как здоровые работники более эффективны и менее подвержены профессиональным заболеваниям.

Таким образом, мероприятия по снижению профессиональных рисков среди поваров являются важной задачей, требующей комплексного подхода и активного участия всех заинтересованных сторон. Улучшение условий труда, обучение сотрудников, оценка рисков — все это способствует созданию безопасной и комфортной рабочей среды, что, в конечном итоге, положительно сказывается на здоровье работников и эффективности работы заведений общественного питания. Важно продолжать исследовать и внедрять новые методы и подходы, направленные на снижение профессиональных рисков, чтобы обеспечить безопасность и здоровье поваров, которые играют ключевую роль в сфере общественного питания.

### **Список литературы:**

1. Профессиональные заболевания поваров, вредные факторы на... [Электронный ресурс] // profmedlab.ru - Режим доступа: <https://profmedlab.ru/profosmotr/professionalnye-zabolevaniya-povarov/>, свободный. - Загл. с экрана
2. 5. Специоценка условий труда повара: снижение... [Электронный ресурс] // www.rt-expert.ru - Режим доступа: <https://www.rt-expert.ru/news/informacija-sout/vrednye-usloviya-truda-professii-povar-n413.html>, свободный. - Загл. с экрана
3. Требования к организации рабочего места повара Одним из... [Электронный ресурс] // vk.com - Режим доступа: [https://vk.com/wall-15513299\\_14507](https://vk.com/wall-15513299_14507), свободный. - Загл. с экрана
4. Инструкция по охране труда для повара | КубаньТехноСервис... [Электронный ресурс] // kubts.ru - Режим доступа: <https://kubts.ru/dokumenty/obraztsy-dokumentov-po-okhrane-truda/obuchenie-po-okhrane-truda/instruktsii-po-okhrane-truda/instruktsiya-po-okhrane-truda-dlya-povara/>, свободный. - Загл. с экрана
5. Приказ Минтруда от 28.10.2020 № 753 н [Электронный ресурс] // www.s-vfu.ru - Режим доступа: <https://www.s-vfu.ru/upload/iblock/f97/f97a2b497d629409cd0ac76bed74b00f.pdf>, свободный. - Загл. с экрана
6. Приказ Минтруда РФ от 07.12.2020... — Контур.Норматив [Электронный ресурс] // normativ.kontur.ru - Режим доступа: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleid=1&documentid=380295>, свободный. - Загл. с экрана