

Housekeeping – Restaurants

Stats and Facts

FACTS

1. Poor housekeeping can result in food contamination, which can cause foodborne illnesses. For example, if kitchen surfaces and utensils are not cleaned properly, bacteria can spread to food and cause illness.
2. Wet floors, spills, and clutter can create slip, trip, and fall hazards. If customers or staff members slip, they can suffer injuries ranging from minor cuts and bruises to more serious injuries such as broken bones or head injuries.
3. Poor housekeeping can also create fire hazards. For example, if grease and other flammable materials are not cleaned from kitchen surfaces, they can ignite and cause a fire.
4. Poor housekeeping can attract pests such as rodents and insects, which can spread disease and cause health hazards. Pests can contaminate food, surfaces, and equipment, and their droppings and urine can cause respiratory problems and other health issues.
5. Poor housekeeping leads to regulatory violations and fines. Poor housekeeping results in violations and fines.
6. Poor housekeeping at a restaurant can pose serious dangers to the health and safety of customers and staff.

STATS

- A CDC study found that food workers were the source of contamination in 60% of restaurant-related outbreaks, indicating that poor hygiene and food handling practices by restaurant staff can contribute to the spread of foodborne illnesses.
- A survey conducted by the National Restaurant Association found that 88% of customers say cleanliness of the restaurant is a primary factor in deciding where to eat,

indicating that poor housekeeping can negatively impact a restaurant's reputation and bottom line.

- A study by food safety consulting firm Diversey found that 73% of customers said they would never return to a restaurant if they experienced a cleanliness issue during their first visit.
- According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), foodborne illnesses cause an estimated 48 million illnesses, 128,000 hospitalizations, and 3,000 deaths in the United States each year. Poor sanitation practices, including inadequate cleaning and disinfection, are a major cause of foodborne illness outbreaks in restaurants.
- In a 2020 survey by the National Restaurant Association, 91% of restaurant customers reported that cleanliness and sanitation were important factors in their decision to visit a restaurant.
- Poor housekeeping and hygiene practices can lead to negative reviews from customers and damage to a restaurant's reputation. In a survey of over 1,000 diners conducted by the food safety consultancy Checkit, over 90% of respondents said they would be put off returning to a restaurant that had received a food hygiene rating of 3 or lower (out of 5).

Housekeeping – Restaurants Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Una limpieza deficiente puede contaminar los alimentos y provocar enfermedades de transmisión alimentaria. Por ejemplo, si las superficies y los utensilios de cocina no se limpian correctamente, las bacterias pueden propagarse a los

alimentos y causar enfermedades.

2. Los suelos mojados, los derrames y el desorden pueden crear riesgos de resbalones, tropiezos y caídas. Si los clientes o los miembros del personal resbalan, pueden sufrir lesiones que van desde cortes y contusiones leves hasta lesiones más graves, como fracturas óseas o traumatismos craneoencefálicos.
3. Una limpieza deficiente también puede crear riesgos de incendio. Por ejemplo, si la grasa y otros materiales inflamables no se limpian de las superficies de la cocina, pueden inflamarse y provocar un incendio.
4. Una limpieza deficiente puede atraer plagas, como roedores e insectos, que pueden propagar enfermedades y provocar riesgos para la salud. Las plagas pueden contaminar los alimentos, las superficies y el equipo, y sus excrementos y orina pueden causar problemas respiratorios y otros problemas de salud.
5. Las malas prácticas de limpieza dan lugar a infracciones y multas. Una limpieza deficiente da lugar a infracciones y multas.
6. Una limpieza deficiente en un restaurante puede suponer graves peligros para la salud y la seguridad de los clientes y el personal.

ESTADÍSTICAS

- Un estudio de los CDC descubrió que los trabajadores del sector alimentario eran la fuente de contaminación en el 60% de los brotes relacionados con restaurantes, lo que indica que unas prácticas deficientes de higiene y manipulación de alimentos por parte del personal del restaurante pueden contribuir a la propagación de enfermedades transmitidas por los alimentos.
- Una encuesta realizada por la Asociación Nacional de Restaurantes reveló que el 88% de los clientes afirman que la limpieza del restaurante es un factor primordial a la hora de decidir dónde comer, lo que indica que una limpieza deficiente puede repercutir negativamente en la reputación

de un restaurante y en su cuenta de resultados.

- Un estudio de la consultora de seguridad alimentaria Diversey reveló que el 73% de los clientes no volvería a un restaurante si hubiera un problema de limpieza en su primera visita.
- Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), las enfermedades transmitidas por los alimentos causan cada año en Estados Unidos unos 48 millones de dolencias, 128.000 hospitalizaciones y 3.000 muertes. Las malas prácticas sanitarias, incluida la limpieza y desinfección inadecuadas, son una de las principales causas de brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos en los restaurantes.
- En una encuesta realizada en 2020 por la Asociación Nacional de Restaurantes, el 91% de los clientes de restaurantes declararon que la limpieza y el saneamiento eran factores importantes en su decisión de visitar un restaurante.
- Unas prácticas de limpieza e higiene deficientes pueden dar lugar a críticas negativas por parte de los clientes y dañar la reputación de un restaurante. En una encuesta realizada a más de 1.000 comensales por la consultora de seguridad alimentaria Checkit, más del 90% de los encuestados afirmaron que no volverían a un restaurante que hubiera recibido una calificación de higiene alimentaria igual o inferior a 3 (sobre 5).

Housekeeping – Restaurants Fatality File

William Kidd slipped and fell as he was leaving the bathroom of an El Pollo Loco restaurant in Bakersfield, California. William allegedly suffered a tear of the quadricep tendon of his right knee and a traumatic brain injury as a result of the fall. William filed a personal injury lawsuit against the El Pollo Loco

restaurant. The lawsuit alleged that the restaurant cooks were cleaning the grills, which resulted in the slippery substance on the floor. The lawsuit further alleged that the grills take up to three hours to clean, but because the restaurant only scheduled workers one hour after closing, the workers were forced to start cleaning while the restaurant still had customers present. After a short trial, a California jury found that the restaurant was negligent. It awarded William more than \$16 million in damages.

Housekeeping – Restaurants Fatality File – Spanish

William Kidd resbaló y se cayó cuando salía del baño de un restaurante El Pollo Loco en Bakersfield, California. William sufrió supuestamente un desgarró del tendón del cuádriceps de la rodilla derecha y una lesión cerebral traumática como consecuencia de la caída. William presentó una demanda por lesiones personales contra el restaurante El Pollo Loco. La demanda alegaba que los cocineros del restaurante estaban limpiando las parrillas, lo que provocó la sustancia resbaladiza en el suelo. La demanda alegó además que las parrillas tardan hasta tres horas en limpiarse, pero debido a que el restaurante sólo programó trabajadores una hora después del cierre, los trabajadores se vieron obligados a empezar a limpiar mientras el restaurante todavía tenía clientes presentes. Tras un breve juicio, un jurado de California declaró que el restaurante había sido negligente. Concedió a William más de 16 millones de dólares por daños y perjuicios.

Housekeeping – Restaurants Infographic

CHECKLIST CLEANING BARS AND RESTAURANTS

Checklist created by Afidamp's document on good practices in cleaning bars and restaurants following the covid-19 epidemic (2020)



Source: <https://www.rcm.it>

Housekeeping – Restaurants Infographic – Spanish

CHECKLIST LIMPIEZA DE BARES Y RESTAURANTES

Lista de control creada gracias al documento sobre buenas prácticas para la limpieza de bares y restaurantes divulgado por Afidamp con motivo de la epidemia de covid-19 (2020)



Fuente: <https://www.rcm.it>

Restaurant Ergonomics Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La ergonomía en restauración se refiere al estudio y la aplicación del diseño de espacios de trabajo, herramientas y equipos de restauración de forma que se optimice la eficacia, la

productividad y la seguridad tanto de los empleados como de los clientes.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS ERGONÓMICOS EN LOS RESTAURANTES

- **Trastornos musculoesqueléticos (TME):** Uno de los riesgos más comunes de una mala ergonomía en la restauración es la aparición de TME, como tendinitis, síndrome del túnel carpiano y lumbalgia. Los movimientos repetitivos, las posturas forzadas y el levantamiento de cargas pesadas son algunos de los factores que pueden contribuir a la aparición de TME.
- **Riesgos de resbalones, tropiezos y caídas:** Una mala ergonomía en un restaurante también puede provocar riesgos de resbalones, tropiezos y caídas. Espacios de trabajo desordenados, suelos irregulares y equipos mal colocados pueden aumentar el riesgo de resbalones, tropiezos y caídas, que pueden provocar lesiones graves como fracturas óseas, esguinces y traumatismos craneoencefálicos.
- **Quemaduras y cortes:** Los trabajadores de restaurantes también corren el riesgo de sufrir quemaduras y cortes debido a la exposición a superficies calientes, cuchillos afilados y otros utensilios de cocina. Un equipo mal diseñado, una capacitación inadecuada y un uso incorrecto de los utensilios pueden contribuir a estos peligros.
- **Pérdida auditiva inducida por el ruido (NIHL):** Los trabajadores de restaurantes suelen estar expuestos a altos niveles de ruido procedentes de equipos de cocina como batidoras, trituradoras y lavavajillas. La exposición prolongada a estos niveles de ruido puede provocar una pérdida de audición inducida por ruido, que puede causar lesiones auditivas permanentes.
- **Tensión ocular:** Una iluminación deficiente y unos espacios de trabajo mal diseñados pueden provocar fatiga visual, que puede causar dolores de cabeza, visión borrosa y otros problemas de visión. Los trabajadores de restaurantes que pasan muchas horas en zonas mal iluminadas corren especial

riesgo de sufrir fatiga visual.

COMO PROTEGERSE

LA IMPORTANCIA DE LA ERGONOMÍA EN LA RESTAURACIÓN

- **Salud y seguridad de los empleados:** Una ergonomía adecuada para restaurantes puede ayudar a reducir el riesgo de lesiones musculoesqueléticas y esguinces, que son comunes en el sector de la restauración debido a los movimientos repetitivos y las posturas forzadas que conllevan tareas como picar, remover y levantar ollas y sartenes pesadas.
- **Productividad:** Una ergonomía eficaz en los restaurantes puede ayudar a mejorar la productividad de los empleados reduciendo el tiempo y el esfuerzo necesarios para realizar las tareas.
- **Satisfacción del cliente:** La ergonomía puede desempeñar un papel importante en la creación de un ambiente cómodo y acogedor que anime a los clientes a volver.
- **Cumplimiento:** Los restaurantes deben cumplir las normativas federales, estatales y locales relacionadas con la seguridad y la salud en el lugar de trabajo. Una ergonomía adecuada puede ayudar a garantizar el cumplimiento de estas normativas.
- **Reputación:** La reputación de un restaurante es esencial para su éxito. Es más probable que los clientes vuelvan y recomienden un restaurante que ofrece una experiencia gastronómica cómoda, segura y eficiente.

PREVENCIÓN DE LESIONES EN LOS RESTAURANTES

Dirigir un restaurante es un trabajo de equipo y cada trabajador tiene un papel que desempeñar. Aunque los riesgos pueden ser diferentes para cada función, los conceptos clave para la prevención de lesiones siguen siendo los mismos.

Camareros. Tomar pedidos y entregar comida a los clientes significa que los camareros suelen realizar mucha actividad a pie y se mueven con frecuencia.

Anime a los camareros a:

- Llevar las bandejas cerca del cuerpo y utilizar las dos manos siempre que sea posible. Procure no sobrecargar las bandejas.
- Evitar estirarse demasiado. Acerque las tazas y los vasos al cuerpo cuando rellene las bebidas y entregue los platos a los clientes para reducir los alcances.
- Alternar las manos para cargar.

Cómo ayudar al personal de cocina:

- Mantenga los cuchillos afilados. Los cuchillos desafilados aumentan la fuerza necesaria para cortar.
- Proporcione puestos de trabajo de altura regulable o elevadores. La altura de la mesa debe estar 2-3 pulgadas por debajo del codo del trabajador para mejorar la postura y reducir las lesiones.
- Utilice alfombras antifatiga con agujeros de drenaje para reducir los resbalones y la presión sobre los pies y las rodillas.
- Guarde los objetos de uso frecuente cerca del trabajador. Evite guardar los objetos por debajo del nivel de las rodillas o por encima del nivel de los hombros.

Lavavajillas y personal de limpieza

Durante el proceso de limpieza, los lavavajillas y el personal de limpieza pueden tener que manipular pesados estantes de platos y vasos, que pueden resultar difíciles de manejar. Asegúrese de capacitar a los trabajadores en el manejo adecuado de estas estanterías.

CÓMO ABORDAR LA ERGONOMÍA EN LOS RESTAURANTES

Realice ajustes en los puestos de trabajo: Ajuste los puestos de trabajo y los equipos a las necesidades individuales de los empleados. Proporcione sillas, mesas y monitores de ordenador ajustables para favorecer una postura correcta y reducir el riesgo de lesiones musculoesqueléticas.

Promueva los descansos y la rotación: Fomente pausas regulares para que los empleados descansen y estiren los músculos. Establezca programas de rotación de tareas para distribuir uniformemente las exigencias físicas entre los empleados y reducir las lesiones por uso excesivo.

Mantenimiento e inspecciones regulares: Inspeccione y mantenga periódicamente los equipos para asegurarse de que funcionan correctamente. Los equipos averiados o rotos pueden aumentar el riesgo de accidentes y lesiones.

Fomente la comunicación: Fomente la comunicación abierta entre los empleados y la dirección en relación con cualquier preocupación o sugerencia ergonómica. Escuche activamente los comentarios de los empleados y responda a sus preocupaciones con prontitud.

Manténgase informado: Manténgase al día de las últimas investigaciones y las mejores prácticas relacionadas con la ergonomía en los restaurantes. Asista a talleres, consulte a expertos y manténgase informado sobre las recomendaciones ergonómicas específicas del sector.

Supervise y evalúe: Supervise continuamente la eficacia de las medidas ergonómicas aplicadas en el restaurante. Evalúe su impacto en la salud de los empleados, la productividad y la satisfacción de los clientes.

CONCLUSIÓN

Al dar prioridad a una ergonomía adecuada, los restaurantes pueden crear un entorno de trabajo seguro y eficiente que favorezca el bienestar de los empleados y contribuya al éxito de la empresa.

Restaurant Ergonomics Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Restaurant ergonomics refers to the study and application of designing restaurant workspaces, tools, and equipment in a way that optimizes efficiency, productivity, and safety for both employees and customers.

WHAT'S THE DANGER

RESTAURANT ERGONOMIC HAZARDS

- **Musculoskeletal Disorders (MSDs):** One of the most common hazards of poor restaurant ergonomics is the development of MSDs such as tendinitis, carpal tunnel syndrome, and lower back pain. Repetitive motions, awkward postures, and heavy lifting are some of the factors that can contribute to the development of MSDs.
- **Slip, Trip, and Fall Hazards:** Poor restaurant ergonomics can also lead to slip, trip, and fall hazards. Cluttered workspaces, uneven floors, and poorly placed equipment can increase the risk of slips, trips, and falls, which can lead to serious injuries such as broken bones, sprains, and head injuries.
- **Burns and Cuts:** Restaurant workers are also at risk of burns and cuts due to exposure to hot surfaces, sharp knives, and other kitchen tools. Poorly designed equipment, inadequate training, and improper use of tools can all contribute to these hazards.
- **Noise-Induced Hearing Loss (NIHL):** Restaurant workers are often exposed to high levels of noise from kitchen equipment such as blenders, grinders, and dishwashers. Prolonged exposure to these noise levels can lead to NIHL, which can cause permanent hearing damage.

- **Eye Strain:** Poor lighting and poorly designed workspaces can lead to eye strain, which can cause headaches, blurred vision, and other vision problems. Restaurant workers who spend long hours in poorly lit areas are particularly at risk of eye strain.

HOW TO PROTECT YOURSELF

THE IMPORTANCE OF RESTAURANT ERGONOMICS

- **Employee Health and Safety:** Proper restaurant ergonomics can help reduce the risk of musculoskeletal injuries and strains, which are common in the restaurant industry due to the repetitive motions and awkward postures involved in tasks such as chopping, stirring, and lifting heavy pots and pans.
- **Productivity:** Effective restaurant ergonomics can help improve employee productivity by reducing the amount of time and effort required to perform tasks.
- **Customer Satisfaction:** Ergonomics can play a significant role in creating a comfortable and inviting atmosphere that encourages customers to return.
- **Compliance:** Restaurants must comply with federal, state, and local regulations related to workplace safety and health. Proper ergonomics can help ensure compliance with these regulations.
- **Reputation:** A restaurant's reputation is essential to its success. Customers are more likely to return and recommend a restaurant that provides a comfortable, safe, and efficient dining experience.

INJURY PREVENTION AT RESTAURANTS

Running a restaurant is a team effort and every worker has a role to play. Even though the hazards may be different for each role, the key concepts for injury prevention remain the same.

Wait staff. Taking orders and delivering food to customers means that servers tend to get plenty of walking activity and move frequently.

Encourage servers to:

- Carry trays close to the body and use two hands whenever possible. Try not to overload the trays.
- Avoid overreaching. Bring cups and glasses close closer to your body when refilling drinks and hand plates to customers to reduce reaches.
- Alternate hands for carrying.

How to help the kitchen staff:

- Keep knives sharp. Dull knives increase the force required to cut.
- Provide adjustable height workstations or lifts. Table height should be 2-3 inches below the worker's elbow to improve posture and reduce injury.
- Use anti-fatigue mats with drain holes to reduce slipping and reduce pressure on the feet and knees.
- Store frequently used items close to the worker. Avoid storing items below knee level or above shoulder level.

Dishwashers and clean-up staff

During the cleaning process, dishwashers and bussers may need to handle heavy racks of dishes and glasses, which can be difficult to handle. Ensure that you train workers in proper handling of these racks.

HOW TO ADDRESS RESTAURANT ERGONOMICS

Implement Workstation Adjustments: Adjust workstations and equipment to fit the individual needs of employees. Provide adjustable chairs, tables, and computer monitors to support proper posture and reduce the risk of musculoskeletal injuries.

Promote Breaks and Rotation: Encourage regular breaks for employees to rest and stretch their muscles. Implement task rotation schedules to distribute physical demands evenly among employees and reduce overuse injuries.

Regular Maintenance and Inspections: Regularly inspect and maintain equipment to ensure it is in proper working condition.

Malfunctioning or broken equipment can increase the risk of accidents and injuries.

Foster Communication: Encourage open communication between employees and management regarding any ergonomic concerns or suggestions. Actively listen to employees' feedback and address their concerns promptly.

Stay Informed: Keep up with the latest research, and best practices related to restaurant ergonomics. Attend workshops, consult experts, and stay informed about industry-specific ergonomic recommendations.

Monitor and Evaluate: Continuously monitor the effectiveness of ergonomic measures implemented in the restaurant. Evaluate their impact on employee health, productivity, and customer satisfaction.

FINAL WORD

By prioritizing proper ergonomics, restaurants can create a safe and efficient work environment that supports employee well-being and contributes to the success of the business.

Restaurant Ergonomics Stats and Facts

FACTS

1. Repetitive motions, awkward postures, and heavy lifting can all contribute to injuries such as strains, sprains, and back pain.
2. Poor ergonomics can also increase the risk of slips, trips,

and falls, which can result in serious injuries for employees and customers alike.

3. Restaurant employees are at risk of burn injuries from hot surfaces, boiling liquids, and open flames. Poorly designed kitchens or workspaces that are cramped or cluttered can increase the risk of these injuries.
4. Poor ergonomics can decrease employee productivity by making tasks more difficult and time-consuming.
5. Employees who experience pain or discomfort due to poor ergonomics may be more likely to quit their job.
6. Customers may perceive a restaurant with poor ergonomics as unprofessional or uncaring about employee health and safety. This can damage the restaurant's reputation and lead to decreased business.
7. Poor ergonomics can negatively impact employee morale by causing pain, discomfort, and fatigue. This can lead to reduced job satisfaction, motivation, and engagement.

STATS

- The National Restaurant Association found that over 70% of restaurant employees reported experiencing discomfort or pain due to their work environment.
- According to the US Bureau of Labor Statistics, musculoskeletal disorders (MSDs) accounted for 31% of all workplace injuries and illnesses in 2020. In the restaurant industry, the incidence rate of MSDs is nearly double the national average.
- Back and shoulder injuries are among the most common types of injuries reported in the restaurant industry. A survey conducted by the National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) found that 75% of restaurant workers reported experiencing back pain during their career, while 53% reported experiencing shoulder pain.
- According to the National Safety Council, the average cost of a workplace injury related to MSDs is approximately \$21,000 per incident.
- According to the Occupational Safety and Health

Administration (OSHA), workers with MSDs miss an average of 12 days of work per incident.

- Poor ergonomics contributes to high rates of employee turnover. According to the National Restaurant Association, employee turnover in the restaurant industry can exceed 70% annually, with work-related injuries and discomfort being a leading cause.

Restaurant Ergonomics Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los movimientos repetitivos, las posturas incómodas y levantar objetos pesados pueden contribuir a lesiones como distensiones, esguinces y dolores de espalda.
2. Una mala ergonomía también puede aumentar el riesgo de resbalones, tropiezos y caídas, que pueden provocar lesiones graves tanto a los empleados como a los clientes.
3. Los empleados de restaurantes corren el riesgo de sufrir quemaduras por superficies calientes, líquidos hirviendo y llamas. Las cocinas mal diseñadas o los espacios de trabajo estrechos o desordenados pueden aumentar el riesgo de sufrir estas lesiones.
4. Una mala ergonomía puede disminuir la productividad de los empleados al hacer que las tareas sean más difíciles y lleven más tiempo.
5. Los empleados que experimentan dolor o malestar debido a una mala ergonomía pueden ser más propensos a dejar su trabajo.
6. Los clientes pueden percibir un restaurante con una ergonomía deficiente como poco profesional o preocupado por la salud y la seguridad de los empleados. Esto puede dañar

la reputación del restaurante y provocar una disminución del negocio.

7. Una ergonomía deficiente puede afectar negativamente a la moral de los empleados al causarles dolor, incomodidad y fatiga. Esto puede reducir la satisfacción, la motivación y el compromiso en el trabajo.

ESTADÍSTICAS

- La Asociación Nacional de Restaurantes descubrió que más del 70 % de los empleados de restaurantes declararon experimentar molestias o dolor debido a su entorno de trabajo.
- Según la Oficina de Estadísticas Laborales de Estados Unidos, los trastornos musculoesqueléticos (TME) representaron el 31% de todas las lesiones y enfermedades laborales en 2020. En el sector de la restauración, la tasa de incidencia de los TME es casi el doble de la media nacional.
- Las lesiones de espalda y hombro se encuentran entre los tipos más comunes de lesiones registradas en la industria de la restauración. Una encuesta realizada por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (NIOSH) reveló que el 75% de los trabajadores de restaurantes declararon haber sufrido dolor de espalda durante su carrera, mientras que el 53% declararon haber sufrido dolor de hombros.
- Según el Consejo Nacional de Seguridad, el coste medio de una lesión laboral relacionada con TME es de aproximadamente 21.000 dólares por incidente.
- Según la Occupational Safety and Health Administration (OSHA), los trabajadores con TME pierden una media de 12 días de trabajo por incidente.
- Una ergonomía deficiente contribuye a elevados índices de rotación de personal. Según la National Restaurant Association, la rotación de empleados en el sector de la restauración puede superar el 70% anual, siendo las lesiones y molestias relacionadas con el trabajo una de las principales causas.

Shiftwork – Restaurants Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Shift work in a restaurant typically involves working non-traditional hours, including evenings, weekends, and holidays. Restaurant shifts can vary in length, with some shifts lasting only a few hours and others lasting up to 12 hours or more.

WHAT'S THE DANGER

RESTAURANT WORKER SHIFTWORK HAZARDS

- **Physical fatigue:** Long shifts and irregular hours can lead to fatigue and exhaustion, which can increase the risk of workplace accidents and injuries.
- **Increased risk of injury:** Working in a fast-paced environment with sharp knives, hot surfaces, and heavy equipment can put workers at risk of cuts, burns, and other injuries.
- **Exposure to hazardous substances:** Restaurant workers may be exposed to hazardous substances such as cleaning chemicals, cooking fumes, and potentially contaminated food.
- **Poor nutrition:** Shift work can make it difficult to maintain a healthy diet, and workers may rely on fast food or snacks during their shifts.
- **Disrupted sleep patterns:** Irregular working hours can disrupt circadian rhythms, leading to fatigue, insomnia, and other sleep disorders.
- **Mental health issues:** Shift work can increase the risk of anxiety, depression, and other mental health issues, due to the disruption of normal social rhythms and the stress of

working in a fast-paced, high-pressure environment.

- **Increased risk of substance abuse:** Shift workers may be more likely to use alcohol or drugs to cope with stress, fatigue, or disrupted sleep patterns.

HOW TO PROTECT YOURSELF

COMMON RESTAURANT SHIFTWORKER TASKS

Prepare food: Shiftwork at a restaurant may be responsible for preparing ingredients, cooking food, and plating dishes according to menu specifications.

Serve customers: Shiftwork at a restaurant may take orders, serve food and beverages, and provide assistance to customers as needed.

Cleaning and maintenance: Shiftwork at a restaurant may be responsible for cleaning tables, dishes, and cooking equipment, as well as performing general maintenance tasks such as sweeping and mopping floors.

Cash handling and transactions: Shiftwork at a restaurant may handle cash transactions, process payments, and balance cash registers at the end of a shift.

Inventory management: Shiftwork at a restaurant may be responsible for monitoring inventory levels, ordering supplies, and ensuring that ingredients and equipment are properly stocked.

Teamwork and communication: Shiftwork at a restaurant may need to work closely with other team members to ensure that orders are fulfilled, and customers are satisfied.

IMPORTANCE OF SHIFTWORK AT A RESTAURANT

Extended operating hours: Restaurants that offer shift work can provide extended operating hours, which can increase revenue and cater to customers who prefer to eat at non-traditional hours.

Flexibility: Shift work can provide flexibility for both workers and employers, allowing for a variety of schedules and

accommodating individual preferences and needs.

Customer service: Restaurant staff who work shifts can provide better customer service by ensuring that there are enough staff available during peak hours and by providing attentive service to customers.

Teamwork: Working in shifts can promote teamwork and collaboration among staff members, as they work together to ensure that the restaurant runs smoothly, and customers are satisfied.

Skill development: Working in a restaurant, especially during shift work, can provide opportunities for skill development, such as communication, time management, and problem-solving.

Employment opportunities: Shift work in a restaurant can provide employment opportunities for individuals who prefer non-traditional work hours or who have other commitments during the day.

TIPS FOR RESTAURANT SHIFT WORKERS

- **Be punctual and reliable:** Arrive on time for your shifts and be consistent in your attendance. Your coworkers and managers rely on you to be there when you're scheduled to work.
- **Communicate effectively:** Good communication is key to working in a restaurant. Keep your coworkers and managers informed of any issues or concerns and ask for help when you need it.
- **Stay organized:** Keep your work area clean and tidy and stay on top of your tasks to ensure that everything runs smoothly during your shift.
- **Be a team player:** Working in a restaurant requires teamwork. Help out your coworkers when you can.
- **Stay focused and efficient:** During busy shifts, it's important to stay focused and work efficiently.
- **Take care of yourself:** Take care of yourself by staying hydrated, eating healthy foods, and getting enough rest.

STRATEGIES FOR SHIFTWORKERS TO DEAL WITH COMMON PROBLEMS

- **Sleep management:** Workers can prioritize good sleep hygiene by creating a consistent sleep schedule, using blackout curtains or earplugs to block out noise, and avoiding caffeine and alcohol before bed.
- **Physical strain management:** To minimize the risk of injury, workers should practice proper lifting techniques, take frequent breaks, and use supportive footwear.
- **Hazardous condition management:** Workers can protect themselves from hazardous conditions by wearing appropriate protective gear, following safety protocols, and reporting any safety hazards to management.
- **Stress management:** To manage stress, workers can practice relaxation techniques like deep breathing or meditation, take regular breaks throughout the shift, and seek support from colleagues.

FINAL WORD

Shiftwork at a restaurant is an important component of the food service industry, providing employment opportunities and meeting the diverse needs and preferences of customers. It also contributes to the local economy and provides valuable experience and skills for workers in the industry.

Shiftwork – Restaurants Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El trabajo por turnos en un restaurante suele implicar trabajar en horarios no tradicionales, como noches, fines de semana y festivos. Los turnos en los restaurantes pueden variar en

duración, ya que algunos duran solo unas horas y otros hasta 12 horas o más.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS DEL TRABAJO POR TURNOS EN RESTAURANTES

- **Fatiga física:** Los turnos largos y los horarios irregulares pueden provocar fatiga y agotamiento, lo que puede aumentar el riesgo de accidentes y lesiones laborales.
- **Mayor riesgo de lesiones:** Trabajar en un entorno de ritmo rápido con cuchillos afilados, superficies calientes y equipos pesados puede poner a los trabajadores en riesgo de cortes, quemaduras y otras lesiones.
- **Exposición a sustancias peligrosas:** Los trabajadores de restaurantes pueden estar expuestos a sustancias peligrosas como productos químicos de limpieza, humos de cocina y alimentos potencialmente contaminados.
- **Mala alimentación:** El trabajo por turnos puede dificultar el mantenimiento de una dieta saludable, y los trabajadores pueden depender de la comida rápida o los tentempiés durante sus turnos.
- **Alteración de los patrones de sueño:** Los horarios de trabajo irregulares pueden alterar el ritmo circadiano y provocar fatiga, insomnio y otros trastornos del sueño.
- **Problemas de salud mental:** El trabajo por turnos puede aumentar el riesgo de ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental, debido a la alteración de los ritmos sociales normales y al estrés de trabajar en un entorno de ritmo rápido y alta presión.
- **Mayor riesgo de abuso de sustancias:** Los trabajadores por turnos pueden ser más propensos a consumir alcohol o drogas para hacer frente al estrés, la fatiga o los trastornos del sueño.

COMO PROTEGERSE

TAREAS HABITUALES DE LOS TRABAJADORES POR TURNOS DE RESTAURANTE

Preparar alimentos: Los trabajadores por turnos en un restaurante pueden ser responsables de preparar ingredientes, cocinar alimentos y emplatar platos de acuerdo con las especificaciones del menú.

Servir a los clientes: Los trabajadores por turnos en un restaurante pueden tomar pedidos, servir alimentos y bebidas, y proporcionar asistencia a los clientes según sea necesario.

Limpieza y mantenimiento: El trabajo por turnos en un restaurante puede ser responsable de la limpieza de mesas, platos y equipos de cocina, así como de realizar tareas de mantenimiento general como barrer y fregar los suelos.

Manejo de efectivo y transacciones: El trabajo por turnos en un restaurante puede manejar las transacciones de dinero en efectivo, procesar los pagos y equilibrar las cajas registradoras al final de un turno.

Gestión de inventario: El trabajo por turnos en un restaurante puede ser responsable de controlar los niveles de inventario, pedir suministros y asegurarse de que los ingredientes y el equipo estén debidamente abastecidos.

Trabajo en equipo y comunicación: El trabajo por turnos en un restaurante puede necesitar trabajar en estrecha colaboración con otros miembros del equipo para garantizar que los pedidos se cumplan y los clientes queden satisfechos.

IMPORTANCIA DEL TRABAJO POR TURNOS EN UN RESTAURANTE

Horario ampliado: Los restaurantes que ofrecen trabajo por turnos pueden ampliar el horario de funcionamiento, lo que puede aumentar los ingresos y atender a los clientes que prefieren comer a horas no tradicionales.

Flexibilidad: El trabajo por turnos puede proporcionar flexibilidad tanto para los trabajadores como para los empleadores, permitiendo una variedad de horarios y acomodándose a las preferencias y necesidades individuales.

Atención al cliente: El personal de los restaurantes que trabaja por turnos puede ofrecer un mejor servicio al cliente asegurándose de que hay suficiente personal disponible durante las horas punta y prestando un servicio atento a los clientes.

Trabajo en equipo: Trabajar por turnos puede fomentar el trabajo en equipo y la colaboración entre los miembros del personal, ya que trabajan juntos para garantizar que el restaurante funcione sin problemas y que los clientes queden satisfechos.

Desarrollo de habilidades: Trabajar en un restaurante, especialmente durante los turnos, puede ofrecer oportunidades para el desarrollo de habilidades, como la comunicación, la gestión del tiempo y la resolución de problemas.

Oportunidades de empleo: El trabajo por turnos en un restaurante puede ofrecer oportunidades de empleo a personas que prefieren horarios de trabajo no tradicionales o que tienen otros compromisos durante el día.

CONSEJOS PARA LOS TRABAJADORES POR TURNOS DE RESTAURANTES

- **Sea puntual y fiable:** Llegue a tiempo a sus turnos y sea constante en su asistencia. Sus compañeros y jefes confían en que usted esté allí cuando está programado para trabajar.
- **Comuníquese con eficacia:** La buena comunicación es clave para trabajar en un restaurante. Mantenga a sus compañeros y jefes informados de cualquier problema o preocupación y pida ayuda cuando la necesite.
- **Organícese:** Mantenga su zona de trabajo limpia y ordenada y no se olvide de sus tareas para que todo funcione correctamente durante su turno.
- **Trabaje en equipo:** Trabajar en un restaurante requiere trabajo en equipo. Ayude a sus compañeros siempre que pueda.
- **Concéntrese y sea eficiente:** Durante los turnos ajetreados, es importante mantener la concentración y trabajar con eficiencia.
- **Cuídese:** Cuídese hidratándose, comiendo alimentos sanos y descansando lo suficiente.

ESTRATEGIAS PARA QUE LOS TRABAJADORES POR TURNOS AFRONTEN LOS PROBLEMAS HABITUALES

- **Gestión del sueño:** Los trabajadores pueden dar prioridad a una buena higiene del sueño creando un horario de sueño coherente, utilizando cortinas opacas o tapones para los oídos para bloquear el ruido y evitando la cafeína y el alcohol antes de acostarse.
- **Gestión de la tensión física:** Para minimizar el riesgo de lesiones, los trabajadores deben practicar técnicas de levantamiento adecuadas, hacer descansos frecuentes y utilizar calzado de apoyo.
- **Gestión de las condiciones peligrosas:** Los trabajadores pueden protegerse de las condiciones peligrosas llevando el equipo de protección adecuado, siguiendo los protocolos de seguridad e informando a la dirección de cualquier riesgo para la seguridad.
- **Gestión del estrés:** Para controlar el estrés, los trabajadores pueden practicar técnicas de relajación como la respiración profunda o la meditación, hacer pausas regulares a lo largo del turno y buscar el apoyo de los compañeros.

CONCLUSIÓN

El trabajo por turnos en un restaurante es un componente importante del sector de la restauración, ya que ofrece oportunidades de empleo y satisface las diversas necesidades y preferencias de los clientes. También contribuye a la economía local y proporciona una valiosa experiencia y competencias a los trabajadores del sector.

Shiftwork – Restaurants Stats and Stats

FACTS

Shift work in a restaurant can pose hazards to workers' health and safety.

1. The nature of restaurant work involves standing for long periods of time, repetitive motions, and lifting heavy objects, which can lead to musculoskeletal disorders such as back pain, shoulder pain, and carpal tunnel syndrome. Working in a hot and noisy environment can cause heat stress and hearing loss.
2. Working irregular hours, including night shifts, can disrupt the body's natural circadian rhythm and lead to sleep deprivation and fatigue. This can affect a worker's ability to concentrate, react quickly to hazards, and make sound decisions.
3. Restaurant work can be fast-paced and stressful, with workers dealing with multiple tasks and customers simultaneously. Stress can lead to mental health problems such as anxiety and depression.
4. Restaurant workers may be exposed to chemicals and cleaning agents that can cause respiratory and skin problems. Workers may face burns and cuts while working with hot equipment and sharp knives.
5. Shift work can interfere with workers' personal and social lives, making it challenging to spend time with family and friends or pursue other interests.

STATS

- According to in the United States, 14% of all workers in the accommodation and food services industry (which includes restaurants) work part-time, and 27% work non-standard

schedules, which often includes evening and weekend shifts.

- According to a survey conducted by 7shifts, a restaurant scheduling software company, the average employee tenure is just 110 days –a little over three months. Of employees who joined their team in September of 2021, just 38% are still with that team as of the time of writing—a 62% turnover rate.
- Shift work in restaurants can be challenging for employees. According to a survey conducted by 7shifts, a restaurant scheduling software company, nearly half of all restaurant employees are hovering in the range of \$11-15/hour (45.8%). 73% of those employees still receive tips. It's the main factor behind why restaurant employees quit their jobs, with 34.6% citing wages as a reason for leaving a job, or a reason for why they are planning to.
- Flexibility is the number one benefit for 66% of shift workers and advanced notice of working schedules is a top priority for 65% of respondents.
- A study published in the Journal of Occupational Health Psychology found that approximately 20-30% of workers in the food service industry work non-traditional hours, including evening, night, and rotating shifts.

Shiftwork – Restaurants Stats and Stats – Spanish

HECHOS

El trabajo por turnos en un restaurante puede entrañar riesgos para la salud y la seguridad de los trabajadores.

1. La naturaleza del trabajo en restaurantes implica permanecer de pie durante largos periodos de tiempo, realizar

movimientos repetitivos y levantar objetos pesados, lo que puede provocar trastornos musculoesqueléticos como dolor de espalda, dolor de hombros y síndrome del túnel carpiano. Trabajar en un ambiente caluroso y ruidoso puede provocar estrés térmico y pérdida de audición.

2. Trabajar en horarios irregulares, incluidos los turnos de noche, puede alterar el ritmo circadiano natural del cuerpo y provocar falta de sueño y fatiga. Esto puede afectar a la capacidad del trabajador para concentrarse, reaccionar rápidamente ante los peligros y tomar decisiones acertadas.
3. El trabajo en restaurantes puede ser rápido y estresante, ya que los trabajadores tienen que hacer frente a múltiples tareas y clientes simultáneamente. El estrés puede provocar problemas de salud mental como ansiedad y depresión.
4. Los trabajadores de restaurantes pueden estar expuestos a productos químicos y de limpieza que pueden causar problemas respiratorios y cutáneos. Los trabajadores pueden sufrir quemaduras y cortes al trabajar con equipos calientes y cuchillos afilados.
5. El trabajo por turnos puede interferir en la vida personal y social de los trabajadores, dificultándoles pasar tiempo con la familia y los amigos o dedicarse a otros intereses.

ESTADÍSTICAS

- Según datos de Estados Unidos, el 14% de todos los trabajadores del sector de servicios de alojamiento y alimentación (que incluye los restaurantes) trabajan a tiempo parcial, y el 27% tienen horarios atípicos, que suelen incluir turnos de noche y fines de semana.
- Según una encuesta realizada por 7shifts, una empresa de software de programación de horarios para restaurantes, la permanencia media de los empleados es de apenas 110 días, poco más de tres meses. De los empleados que se incorporaron a su equipo en septiembre de 2021, sólo el 38% sigue en él en el momento de escribir estas líneas, lo que supone una tasa de rotación del 62%.
- El trabajo por turnos en los restaurantes puede ser un reto

para los empleados. Según una encuesta realizada por 7shifts, una empresa de software de programación de restaurantes, casi la mitad de todos los empleados de restaurantes rondan el rango de 11-15 \$/hora (45,8%). El 73% de esos empleados sigue recibiendo propinas. Es el principal factor por el que los empleados de restaurantes abandonan sus puestos de trabajo, con un 34,6% citando los salarios como una razón para dejar un trabajo, o una razón de por qué están planeando hacerlo.

- La flexibilidad es el beneficio número uno para el 66% de los trabajadores por turnos y el aviso previo de los horarios de trabajo es una de las principales prioridades para el 65% de los encuestados.
 - Un estudio publicado en el Journal of Occupational Health Psychology reveló que aproximadamente entre el 20% y el 30% de los trabajadores del sector de la restauración trabajan en horarios no tradicionales, como por la tarde, por la noche o en turnos rotativos.
-

Shiftwork – Restaurants Fatality File – Spanish

Una mujer de Houston encontrada muerta por su hijo en un congelador de Arby's en Luisiana

NEW IBERIA, Louisiana (KTRK) – Una mujer de Houston fue encontrada muerta en un congelador de Arby's por su hijo en New Iberia, Louisiana. Ahora la familia está demandando al restaurante, alegando que sabían que un mango en el interior del congelador estaba roto durante meses.

Nguyet Le, de 63 años, falleció el 11 de mayo y los detalles de su muerte, expuestos en una demanda, son aterradores.

Según la demanda, Le se trasladó temporalmente de Houston a Nueva Iberia con su hijo. Ella dirigía un Arby's en Houston, pero fue trasladada por el propietario del establecimiento para ayudar en el local de Luisiana. Según la demanda, en un principio iba a estar allí cuatro semanas, pero el contrato temporal se prorrogó dos semanas más.

La demanda continúa detallando que la mañana del 11 de mayo, Le entró en el Arby's para empezar a preparar el restaurante de comida rápida para la apertura. Nos enteramos de que entró en el congelador de la tienda cuando la puerta se cerró tras ella y se bloqueó. El abogado de la familia, Paul Skrabanek, dijo que los propietarios de la tienda sabían desde el año pasado que la puerta estaba rota.

“Por lo que he hablado con las autoridades, había algo roto en el pestillo y no tengo datos concretos, pero fuera lo que fuera mantenían la puerta abierta de forma rutinaria con una caja de aceite, aparentemente”, dijo Skrabanek.

Los documentos dicen que se utilizaba habitualmente un destornillador para abrir la puerta.

Lamentablemente, se detalla que el hijo de Le fue quien la encontró boca abajo, muerta. El interior del congelador estaba ensangrentado donde ella intentó escapar. El abogado de la familia dijo por teléfono que el congelador atrapó a otra persona tras la muerte de Le. Por suerte, ellos tuvieron más suerte.

“Los agentes nos dijeron que salió a inspeccionarlo él mismo y se quedó encerrado en el congelador y tuvo un momento de pánico”, dijo Skrabanek.

La demanda alega que el congelador se mantiene a -10 grados o menos.

Nos pusimos en contacto con Turbo Restaurants, propietaria del Arby's, pero no nos han contestado. Los resultados preliminares de

la autopsia dicen que la hipotermia fue la causa de la muerte.

Shiftwork – Restaurants Fatality File

Houston woman found by son dead in Louisiana Arby's walk-in freezer

NEW IBERIA, Louisiana (KTRK) – A Houston woman was found dead in an Arby's walk-in freezer by her son in New Iberia, Louisiana. Now the family is suing the restaurant, alleging they knew a handle inside the freezer was broken for months.

Nguyet Le, 63, died on May 11 and the details of her death, outlined in a lawsuit, are frightening.

According to the lawsuit, Le moved temporarily from Houston to New Iberia with her son. She was managing an Arby's in Houston but was moved by the owner of the store to help the Louisiana location. The legal filing says originally she was set to be there for four weeks but the temporary placement was extended an additional two weeks.

The lawsuit goes on to detail that the morning of May 11, Le went into the Arby's to begin prepping the fast food restaurant for opening. We learn she went into the store's walk-in freezer when the door closed behind her and locked. The family's lawyer, Paul Skrabanek, said the store owners knew since last year that the door was broken.

"From talking with authorities, there was something broken about the latch and I don't have specifics but whatever it was they were routinely keeping the door open with a box of oil, apparently,"

Skrabanek said.

The documents say a screwdriver was routinely used to open the door.

Sadly, it's detailed Le's son was the one to find her face down, dead. The inside of the freezer was bloodied where she tried to escape. The family lawyer said over the phone, the freezer trapped someone else after Le's death. Thankfully, they were luckier.

"The officers told us he went out there to inspect it himself and got locked into the freezer and had a panic moment," Skrabanek said.

The lawsuit alleges the freezer is kept at -10 degrees or colder.

We reached out to Turbo Restaurants which owns the Arby's but have not heard back. The preliminary autopsy results say hypothermia was the cause of death.

Shiftwork – Restaurants Infographic – Spanish

Impacto del Trabajo por Turnos

El trabajo por turnos, consiste en el desarrollo de la actividad laboral en horarios no tradicionales.



CALENDARIO
ROTATIVO

TURNO
NOCTURNO

SEMANA
7X7
O
14X14

Consecuencias para el Empleado:



Fuente: <https://i0.wp.com>

Shiftwork – Restaurants Infographic

4

Ways To
MANAGE RESTAURANT
STAFF SHIFTS EFFICIENTLY
POSist

Schedule Staff As Per Your Busy Hours

Try and analyze when you tend to attract more customers and schedule staff accordingly. This will ensure that you are fully utilizing your restaurant staff.

A Work-Life Balance Is A Must

Maintain a healthy work-life balance. Overloading them will reduce their efficiency which will affect your restaurant operations.

Mix Your Staff Timings

This will ensure that everyone is properly trained on all the different responsibilities that come with the different shift times.

Try Hiring More Than One Manager

Hire two managers and distribute work between them. This will help them to be a specialist in that respective domain and they will get more time to analyze on how they can increase the staff efficiency in their sphere.

Source: <https://www.posist.com>

Preventing Lifting Injuries – Restaurant Safety Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Lifting injuries are a common hazard in restaurant settings, where employees often have to lift and move heavy loads of food, dishes, and equipment. These types of injuries can range from minor strains and sprains to more serious injuries such as hernias, disc herniation, or even fractures.

The employee may have to take time off work to recover, and in severe cases, may require surgery or other medical treatments. This can lead to lost wages, medical expenses, and potential long-term disabilities.

WHAT'S THE DANGER

LIFTING INJURIES HAS SIGNIFICANT CONSEQUENCES FOR RESTAURANT WORKERS

The restaurant industry has a demanding and fast-paced environment, with employees constantly moving and lifting heavy loads of food, dishes, and equipment. Lifting heavy objects improperly can lead to serious injuries that can affect an employee's quality of life and ability to work.

- Lifting injuries occur when an individual lifts, pulls, or pushes a load that is too heavy or awkward to handle safely. The physical exertion of lifting heavy loads can cause a range of injuries, including strains, sprains, and even fractures.
- One of the biggest dangers of improper lifting in restaurants is the risk of back injuries. The back is a complex structure that supports the weight of the upper body and allows for movement and flexibility. Lifting heavy loads incorrectly can strain the muscles, ligaments, and tendons in the back, leading to painful injuries such as sprains, strains, and herniated discs.
- Improper lifting can also lead to other types of injuries, such as shoulder and neck injuries. When lifting heavy loads, it is common for employees to compensate by using

their arms and shoulders instead of their legs, leading to overuse injuries in these areas.

- Lifting heavy loads improperly can also lead to accidents such as dropping or losing control of the object being lifted, which can result in injuries to the feet, toes, or fingers. This can occur when an employee attempts to lift an object that is too heavy or awkwardly shaped, or when they attempt to lift from an awkward position.
- The risks associated with improper lifting in restaurants can also lead to long-term disabilities and chronic pain. A back injury sustained while lifting heavy loads improperly can lead to chronic pain that lasts for years and may require ongoing medical treatment. This can lead to missed workdays, reduced productivity, and potential long-term disabilities that can affect an employee's quality of life.

HOW TO PROTECT YOURSELF

HOW TO PREVENT LIFTING INJURIES IN RESTAURANTS

By following some basic safety procedures, restaurant workers can reduce the risk of sustaining lifting injuries.

Proper Lifting Technique. One of the most critical safety procedures for preventing lifting injuries in restaurants is using proper lifting techniques. Employees should use their legs instead of their back to lift heavy loads, keeping the load close to the body, and avoiding twisting or bending at the waist. It is important to lift smoothly and steadily, without jerking or sudden movements, as this can cause unnecessary strain on the back and lead to injury.

Use of Lifting Equipment. Using lifting equipment such as carts, dollies, and lifting straps can help reduce the strain on an employee's back and reduce the risk of injury. Employers should ensure that employees have access to proper lifting equipment and train them on how to use it correctly. Employees should also inspect equipment regularly to ensure that it is in good condition and report any issues or concerns to their supervisor.

Work Together. Encourage employees to work together to lift heavy loads whenever possible. Having a partner to assist with lifting can make the task easier and reduce the risk of injury. Employers should provide training on how to lift together safely and ensure that there are enough employees available to assist with lifting heavy loads.

Don't Overload. It is essential to avoid overloading when lifting. Employees should be aware of the maximum weight limit they can lift safely and avoid lifting loads that exceed this limit. Employers should also establish maximum weight limits for lifting and provide employees with clear guidelines on what is safe and what is not.

Keep the Work Area Clean and Organized. Keep the work area clean and organized is an essential safety procedure for preventing lifting injuries. Cluttered or poorly organized work areas can lead to tripping hazards and increase the risk of lifting injuries. Employers should ensure that work areas are clean and free from clutter and that equipment and supplies are stored in a safe and organized manner.

Take Breaks. Take regular breaks to help prevent lifting injuries by allowing employees to rest and recover. Employers should encourage employees to take regular breaks, especially when performing repetitive tasks such as lifting, and provide opportunities for stretching or other exercises to reduce muscle strain.

Wear Proper Footwear. Wear proper footwear is another essential safety procedure to prevent lifting injuries. Employees should wear shoes with good arch support and slip-resistant soles to help prevent slips, trips, and falls, which can lead to lifting injuries.

Report Safety Hazards. Employees should feel comfortable reporting safety hazards or concerns to their supervisors, and employers should take these concerns seriously and take proactive steps to address them. Regular safety audits and hazard assessments should be conducted to identify potential hazards and risks, and

appropriate measures should be taken to prevent accidents and injuries.

Ongoing Training. Provide ongoing training on lifting techniques and safety procedures to prevent lifting injuries in restaurants. Employers should provide regular training sessions, refresher courses, and ongoing support to ensure that employees are aware of the latest safety procedures and best practices.

FINAL WORD

Improper lifting in restaurants can lead to serious injuries that can affect an employee's quality of life and ability to work. The risks associated with improper lifting can also affect the overall profitability and sustainability of the business, making it important for employers to take proactive steps to prevent lifting injuries. By providing proper training, access to lifting equipment, promoting safe lifting practices, and creates a workplace culture that prioritizes safety.

Preventing Lifting Injuries – Restaurant Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las lesiones por levantamiento de pesos son un riesgo común en los restaurantes, donde los empleados a menudo tienen que levantar y mover cargas pesadas de alimentos, platos y equipos. Este tipo de lesiones pueden ir desde pequeñas distensiones y esguinces hasta lesiones más graves como hernias, hernias discales o incluso

fracturas.

El empleado puede tener que ausentarse del trabajo para recuperarse y, en casos graves, puede requerir cirugía u otros tratamientos médicos. Esto puede acarrear pérdidas salariales, gastos médicos y posibles incapacidades a largo plazo.

CUÁL ES EL PELIGRO

LAS LESIONES POR LEVANTAMIENTO DE CARGAS TIENEN IMPORTANTES CONSECUENCIAS PARA LOS TRABAJADORES DE RESTAURANTES

La industria de la restauración tiene un entorno exigente y de ritmo rápido, en el que los empleados mueven y levantan constantemente cargas pesadas de comida, platos y equipos. Levantar objetos pesados de forma incorrecta puede provocar lesiones graves que pueden afectar a la calidad de vida del empleado y a su capacidad de trabajo.

- Las lesiones por levantamiento se producen cuando una persona levanta, tira o empuja una carga demasiado pesada o incómoda para manejarla con seguridad. El esfuerzo físico que supone levantar cargas pesadas puede provocar una serie de lesiones, como distensiones, esguinces e incluso fracturas.
- Uno de los mayores peligros del levantamiento inadecuado de cargas en los restaurantes es el riesgo de lesiones de espalda. La espalda es una estructura compleja que soporta el peso de la parte superior del cuerpo y permite el movimiento y la flexibilidad. Levantar cargas pesadas de forma incorrecta puede forzar los músculos, ligamentos y tendones de la espalda, provocando lesiones dolorosas como esguinces, distensiones y hernias discales.
- El levantamiento incorrecto de cargas también puede provocar otro tipo de lesiones, como las de hombro y cuello. Al levantar cargas pesadas, es frecuente que los empleados compensen utilizando los brazos y los hombros en lugar de las piernas, lo que provoca lesiones por sobrecarga en estas zonas.

- Levantar cargas pesadas de forma inadecuada también puede provocar accidentes como caídas o pérdida de control del objeto que se está levantando, lo que puede provocar lesiones en los pies, los dedos de los pies o los dedos de las manos. Esto puede ocurrir cuando un empleado intenta levantar un objeto demasiado pesado o de forma incómoda, o cuando intenta levantar desde una posición incómoda.
- Los riesgos asociados al levantamiento inadecuado de cargas en los restaurantes pueden provocar también discapacidades a largo plazo y dolores crónicos. Una lesión de espalda sufrida al levantar cargas pesadas de forma incorrecta puede provocar dolores crónicos que duran años y pueden requerir tratamiento médico continuado. Esto puede dar lugar a días de trabajo perdidos, reducción de la productividad y posibles discapacidades a largo plazo que pueden afectar a la calidad de vida del empleado.

COMO PROTEGERSE

CÓMO PREVENIR LAS LESIONES POR LEVANTAMIENTO EN LOS RESTAURANTES

Siguiendo algunos procedimientos básicos de seguridad, los trabajadores de restaurantes pueden reducir el riesgo de sufrir lesiones por levantamiento de cargas.

Técnicas de levantamiento adecuadas. Uno de los procedimientos de seguridad más importantes para prevenir las lesiones por levantamiento en los restaurantes es utilizar técnicas de levantamiento adecuadas. Los empleados deben utilizar las piernas en lugar de la espalda para levantar cargas pesadas, manteniendo la carga cerca del cuerpo y evitando torcerse o doblar la cintura. Es importante levantar con suavidad y constancia, sin sacudidas ni movimientos bruscos, ya que esto puede causar una tensión innecesaria en la espalda y provocar lesiones.

Uso de equipos de elevación. El uso de equipos de elevación como carros, plataformas rodantes y correas de elevación puede ayudar a reducir la tensión en la espalda de un empleado y reducir el riesgo de lesiones. Los empleadores deben asegurarse de que los

empleados tengan acceso a equipos de elevación adecuados y capacitarlos para utilizarlos correctamente. Los empleados también deben inspeccionar el equipo con regularidad para asegurarse de que está en buenas condiciones e informar de cualquier problema o preocupación a su supervisor.

Trabajar juntos. Anime a los empleados a trabajar juntos para levantar cargas pesadas siempre que sea posible. Contar con la ayuda de un compañero puede facilitar la tarea y reducir el riesgo de lesiones. Los empleadores deben capacitar a los trabajadores para que trabajen juntos de forma segura y asegurarse de que haya suficientes empleados disponibles para ayudar a levantar cargas pesadas.

No sobrecargue. Es esencial evitar la sobrecarga al levantar cargas. Los empleados deben conocer el límite máximo de peso que pueden levantar con seguridad y evitar levantar cargas que lo superen. Los empleadores también deben establecer límites máximos de peso para levantar cargas y proporcionar a los empleados directrices claras sobre lo que es seguro y lo que no lo es.

Mantenga el área de trabajo limpia y organizada. Mantener el área de trabajo limpia y organizada es un procedimiento de seguridad esencial para prevenir lesiones por levantamiento. Las zonas de trabajo desordenadas o mal organizadas pueden provocar tropiezos y aumentar el riesgo de lesiones por levantamiento. Los empleadores deben asegurarse de que las zonas de trabajo estén limpias y libres de desorden y de que el equipo y los suministros se almacenen de forma segura y organizada.

Tómese descansos. Tome descansos regulares para ayudar a prevenir lesiones por levantamiento, permitiendo a los empleados descansar y recuperarse. Los empleadores deben animar a los empleados a que hagan pausas regulares, especialmente cuando realicen tareas repetitivas como levantar objetos, y ofrecerles la oportunidad de hacer estiramientos u otros ejercicios para reducir la tensión muscular.

Llevar calzado adecuado. El uso de calzado adecuado es otro procedimiento de seguridad esencial para prevenir las lesiones por

levantamiento de cargas. Los empleados deben llevar zapatos con un buen soporte para el arco y suelas antideslizantes para evitar resbalones, tropiezos y caídas, que pueden provocar lesiones al levantar objetos.

Informar de los peligros para la seguridad. Los empleados deben sentirse cómodos informando a sus supervisores de los peligros o preocupaciones en materia de seguridad, y los empleadores deben tomarse en serio estas preocupaciones y adoptar medidas proactivas para abordarlas. Deben realizarse periódicamente auditorías de seguridad y evaluaciones de riesgos para identificar peligros y riesgos potenciales, y deben tomarse las medidas adecuadas para prevenir accidentes y lesiones.

Capacitación continua. Imparta formación continua sobre técnicas de elevación y procedimientos de seguridad para evitar lesiones por elevación en los restaurantes. Los empleadores deben ofrecer sesiones de capacitación periódicas, cursos de actualización y apoyo continuo para garantizar que los empleados conozcan los últimos procedimientos de seguridad y las mejores prácticas.

CONCLUSIÓN

La elevación incorrecta de cargas en los restaurantes puede provocar lesiones graves que pueden afectar a la calidad de vida de los empleados y a su capacidad de trabajo. Los riesgos asociados a la elevación incorrecta de cargas también pueden afectar a la rentabilidad general y la sostenibilidad del negocio, por lo que es importante que los empleadores tomen medidas proactivas para prevenir las lesiones por elevación de cargas. Proporcionando una capacitación adecuada, acceso a equipos de elevación, promoviendo prácticas de elevación seguras y creando una cultura en el lugar de trabajo que dé prioridad a la seguridad.

Preventing Lifting Injuries – Restaurant Safety Stats and Facts

FACTS

1. Common types of lifting injuries in restaurants are strains and sprains to the back, shoulders, and arms.
2. Lifting injuries can occur when employees lift heavy loads, bend or twist awkwardly.
3. Lifting injuries causes pain and discomfort, and, can result in permanent damage or disability.
4. Lifting injuries can also lead to lost work time and increased workers' compensation costs for employers.
5. Employees should lift with their legs, keep the load close to their body, and avoid twisting or bending at the waist.
6. Using lifting equipment such as carts and dollies can help reduce the risk of lifting injuries.
7. Employers should provide regular training on lifting techniques and safety procedures.
8. Employees should be encouraged to work together to lift heavy loads whenever possible.
9. Overloading is a common cause of lifting injuries in restaurants.
10. Keeping the work area clean and organized can help prevent tripping hazards.

STATS

- Overexertion and lifting injuries are the leading cause of lost workdays in the restaurant industry, accounting for 37% of all injuries and illnesses.
- According to a study by the Bureau of Labor Statistics, restaurant workers experienced an average of 2.8 days away from work due to overexertion and lifting injuries, which is

higher than the national average of 1.8 days.

- Lifting and handling account for 20% of all workers' compensation claims in the restaurant industry.
 - The average cost of a back injury in the restaurant industry is estimated to be around \$40,000, which includes medical expenses, lost wages, and other associated costs.
 - Back injuries are the most common type of lifting injury in the restaurant industry, accounting for 80% of all lifting-related injuries.
 - According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), the rate of occupational injuries in the food service industry was 5.7 per 100 full-time workers in 2018.
 - In a survey conducted by OSHA, 42% of restaurant workers reported that they had experienced at least one lifting-related injury during their career.
 - A study published in the International Journal of Hospitality Management in 2021 found that restaurant employees in the United States reported a high prevalence of work-related musculoskeletal disorders (WMSDs), including lower back pain, neck pain, and shoulder pain.
-

Preventing Lifting Injuries – Restaurant Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los tipos más comunes de lesiones por levantar objetos en los restaurantes son las distensiones y los esguinces de espalda, hombros y brazos.
2. Las lesiones por levantamiento pueden ocurrir cuando los empleados levantan cargas pesadas, se doblan o tuercen

torpemente.

3. Las lesiones por levantamiento causan dolor y malestar, y, pueden resultar en daño permanente o discapacidad.
4. Las lesiones por levantamiento también pueden provocar la pérdida de horas de trabajo y el aumento de los costes de indemnización de los trabajadores para los empleadores.
5. Los empleados deben levantar con las piernas, mantener la carga cerca del cuerpo y evitar torcerse o doblarse por la cintura.
6. El uso de equipos de elevación como carros y plataformas rodantes puede ayudar a reducir el riesgo de lesiones por elevación.
7. Los empleadores deben capacitar periódicamente a los trabajadores en técnicas de elevación y procedimientos de seguridad.
8. Se debe animar a los empleados a trabajar juntos para levantar cargas pesadas siempre que sea posible.
9. La sobrecarga es una causa común de lesiones por levantamiento en los restaurantes.
10. Mantener la zona de trabajo limpia y ordenada puede ayudar a evitar tropiezos.

ESTADÍSTICAS

- Las lesiones por sobreesfuerzo y levantamiento son la principal causa de pérdida de días de trabajo en el sector de la restauración, y representan el 37% de todas las lesiones y enfermedades.
- Según un estudio de la Oficina de Estadísticas Laborales, los trabajadores de la restauración se ausentaron del trabajo una media de 2,8 días debido a lesiones por sobreesfuerzos y levantamientos, lo que supera la media nacional de 1,8 días.
- Los trabajos de elevación y manipulación representan el 20% de todas las reclamaciones de indemnización por accidentes laborales en el sector de la restauración.
- El coste medio de una lesión de espalda en el sector de la restauración se estima en unos 40.000 dólares, cifra que

incluye gastos médicos, salarios perdidos y otros costes asociados.

- Las lesiones de espalda son las más frecuentes en el sector de la restauración, y representan el 80% de todas las lesiones relacionadas con el levantamiento de cargas.
 - Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la tasa de lesiones ocupacionales en la industria de servicios de alimentos fue de 5,7 por cada 100 trabajadores a tiempo completo en 2018.
 - En una encuesta realizada por OSHA, el 42% de los trabajadores de restaurantes informaron que habían experimentado al menos una lesión relacionada con el levantamiento durante su carrera.
 - Un estudio publicado en el International Journal of Hospitality Management en 2021 encontró que los empleados de restaurantes en los Estados Unidos informaron una alta prevalencia de trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo (WMSD), incluyendo dolor lumbar, dolor de cuello y dolor de hombro.
-

Preventing Lifting Injuries – Restaurant Safety Fatality File

Tina Bowen, a kitchen worker at Pengar School in Llanelli, was left in agony after repeatedly lifting sacks of potatoes onto a trolley.

The potato peeling machine in Tina's school kitchen had been broken for a long period of time and, as a result, she used a machine at a different school, so she would manually lift the heavy sacks of potatoes onto a trolley and push them across a car park. Tina would then have to load the clean potatoes back onto the trolley in order to take them back to Pengar School to be cooked.

During one trip, Tina felt severe pain in her left shoulder. She was then off work for six months, during which time she lost vital earnings and struggled with the simplest of day-to-day tasks.

Tina said: “I can barely describe how unbearable the pain in my shoulder was during those six months.

“My movement was so restricted that I could hardly even dress myself. I wish that the management had fixed the potato peeler earlier or provided me with a safe alternative; this could all have been avoided.”

Preventing Lifting Injuries – Restaurant Safety Fatality File – Spanish

Tina Bowen, trabajadora de la cocina de la escuela Pengar de Llanelli, sufrió una agonía tras levantar repetidamente sacos de patatas y cargarlos en un carro.

La máquina peladora de patatas de la cocina de la escuela de Tina llevaba mucho tiempo estropeada y, por ello, utilizaba una máquina de otra escuela, por lo que tenía que levantar manualmente los pesados sacos de patatas hasta un carrito y empujarlos a través de un aparcamiento. Después, Tina tenía que volver a cargar las patatas limpias en el carro para llevarlas a la escuela de Pengar y cocinarlas.

Durante un viaje, Tina sintió un fuerte dolor en el hombro izquierdo. Estuvo de baja seis meses, durante los cuales perdió unos ingresos vitales y tuvo dificultades para realizar las tareas cotidianas más sencillas.

Tina dijo: “Apenas puedo describir lo insoportable que fue el

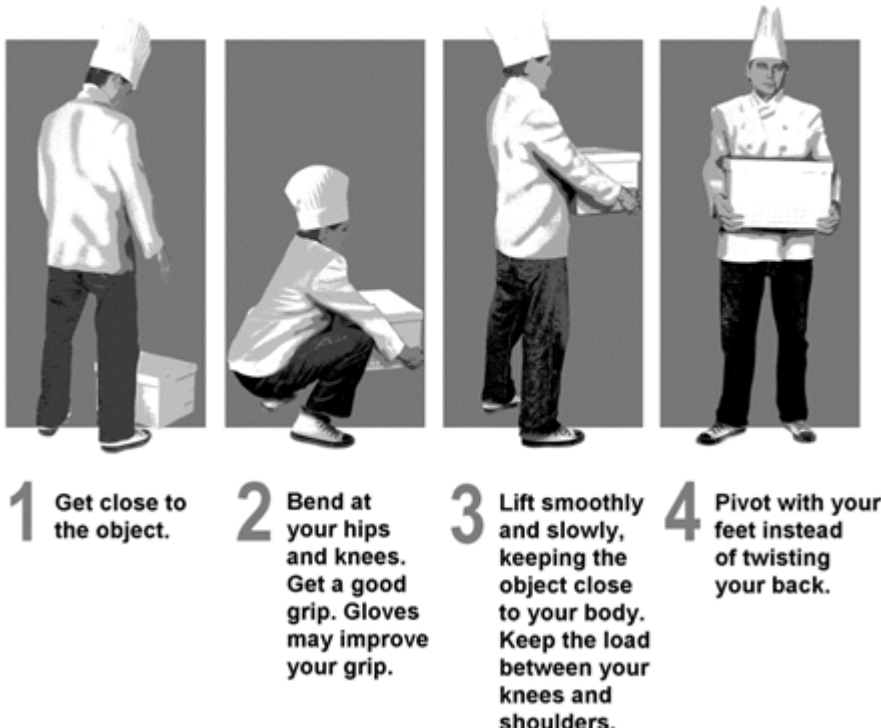
dolor en mi hombro durante esos seis meses.

“Tenía los movimientos tan limitados que apenas podía vestirme. Ojalá la dirección hubiera arreglado antes el pelapatatas o me hubiera proporcionado una alternativa segura; todo esto podría haberse evitado”.

Preventing Lifting Injuries – Restaurant Safety Infographic

Safety Tip 5: Preventing lifting injuries

- Get help from others if you need it.
- Use dollies or carts whenever possible.



Source: <https://www.flickr.com>