



Vodič za poslodavce

Siguran rad u turističkoj i ugostiteljskoj djelatnosti

Sadržaj :

1. Uvod.....	3
2. Zakonske obveze poslodavaca – sigurnost na radu.....	3
3. Sigurno obavljanje poslova: opasnosti, napori i mjere prevencije.....	6
4. Najčešća zanimanja u turizmu i ugostiteljstvu: rizici na radu i mjere zaštite	8
4.1 Zanimanje konobara/ice.....	8
4.2. Zanimanje sobar/ica.....	14
4.3. Zanimanje kuhar/ica.....	21
5. Zaštita od požara i eksplozije – rizici, odgovornosti i preventivne mjere.....	24
5.1. Rizici od požara i eksplozije po zanimanjima.....	25
5.2. Moguće posljedice požara i eksplozije.....	25

1. Uvod

Svake turističke sezone, raste potreba za zapošljavanjem većeg broja radnika u sektoru turizma i ugostiteljstva, uključujući stalne i sezonske zaposlenike. Povećani opseg poslovnih aktivnosti sa sobom donosi i dodatne obveze poslodavaca u području zaštite na radu, osobito u pogledu osiguravanja sigurnih i zdravih uvjeta rada te pravilne organizacije radnih procesa.

Rad u turizmu i ugostiteljstvu često je povezan s različitim rizicima, kao što su povećani fizički naponi, rad u smjenama, izloženost toplini, klizavim površinama, kemijskim sredstvima, stresu i radu s ljudima. Stoga je nužno sustavno prepoznati moguće opasnosti, štetnosti i napore te pravodobno provoditi odgovarajuće preventivne mjere s ciljem sprječavanja ozljeda na radu, profesionalnih bolesti i narušavanja zdravlja radnika.

Vodič za siguran rad u turizmu i ugostiteljstvu izrađen je kako bi poslodavcima i radnicima pružio opće, ali praktične informacije o sigurnom obavljanju najčešćih poslova u ovom sektoru. Njegova je svrha olakšati primjenu važećih propisa zaštite na radu na konkretnim mjestima rada, povećati razinu svijesti o rizicima te pridonijeti stvaranju sigurnog i poticajnog radnog okruženja.

Poseban naglasak stavljen je na utvrđivanje tipičnih opasnosti i štetnosti za pojedina radna mjesta, kao i na definiranje osnovnih mjera zaštite koje je potrebno provoditi kako bi se očuvalo zdravlje, radna sposobnost i optimalna učinkovitost radnika. Preventivni pristup zaštiti na radu ključan je preduvjet održivog poslovanja, kvalitete usluge i zadovoljstva zaposlenika.

2. Zakonske obveze poslodavaca – sigurnost na radu

Poslodavac u turizmu i ugostiteljstvu dužan je izraditi **procjenu rizika** za sve poslove koje radnici obavljaju za njega, uz obavezno uključivanje radnika ili njihovih predstavnika, ovlaštenika poslodavca te stručnjaka zaštite na radu, a po potrebi i drugih stručnjaka iz relevantnih područja. Procjena rizika mora biti ažurna, u skladu sa stvarnim stanjem na radnom mjestu, te dostupna radnicima na mjestu rada (Zakon o zaštiti na radu, čl. 18; Pravilnik o izradi procjene rizika).

Poslodavac izrađuje **program osposobljavanja radnika za rad na siguran način**, koji uključuje teoretsku i praktičnu obuku. Osposobljavanje se provodi prije početka rada, kod promjena u radnom postupku, uvođenja nove opreme ili tehnologije, te kod premještanja radnika na novo radno mjesto (Zakon o zaštiti na radu, čl.27.). Poslodavac je obavezan **osposobiti dovoljan broj radnika za pružanje prve pomoći i za početno gašenje požara** (Zakon o zaštiti na radu, čl. 32.)

U ugostiteljstvu, poslodavac mora osigurati provođenje posebnih mjera kao što su **redovita ispitivanja radne opreme, radnog okoliša, plinskih i električnih instalacija te čišćenje i održavanje kuhinjskih napa i ventilacije** u skladu s posebnim propisima (Zakon o zaštiti na radu, čl. 10; Zakon o ugostiteljskoj djelatnosti). Također je dužan osigurati da radnici budu upoznati s rizicima na radnom mjestu, zaštitnim mjerama i postupcima, te da im budu dostupne pisane upute o sigurnom radu.

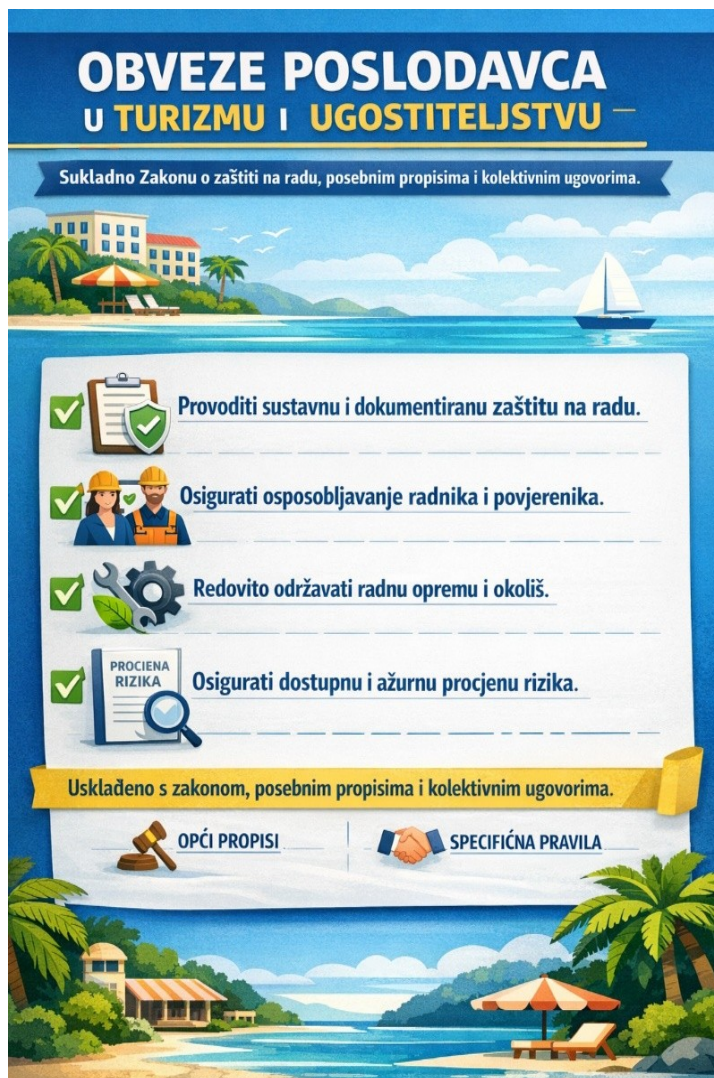
Poslodavac i radnici imaju prava i obveze utvrđene Zakonom o zaštiti na radu i podzakonskim propisima, a u turizmu i ugostiteljstvu dodatno se primjenjuju odredbe Kolektivnog ugovora za ugostiteljstvo (Kolektivni ugovor ugostiteljstva). Poslodavac je dužan organizirati rad i osposobljavanje **povjerenika radnika za zaštitu na radu**, koji imaju pravo na plaćeno odsustvo za obavljanje dužnosti i osposobljavanje. Povjerenik je obavezan pravodobno izvijestiti poslodavca o odsustvima (Kolektivni ugovor ugostiteljstva).

Poslodavac koji zapošljava do 49 radnika može poslove zaštite na radu obavljati sam ili ugovorom sa stručnjakom zaštite na radu, dok je za veći broj radnika obavezno zapošljavanje stručnjaka ili ugovaranje tih poslova (Zakon o zaštiti na radu, čl. 20.).

Suradnja poslodavca i radnika u provedbi zaštite na radu je obostrani interes i zakonska obveza, uključujući pravodobno obavješćivanje o rizicima, sudjelovanje u procjeni rizika, te poštivanje mjera zaštite (Zakon o zaštiti na radu, čl. 32, 33, 69).



Slika 1. Obveze poslodavca iz područja zaštite na radu



- ✓ sustavno i dokumentirano provođenje zaštite na radu
- ✓ osposobljavanje radnika i povjerenika
- ✓ održavanje radne opreme i okoliša
- ✓ dostupnost i ažurnost procjene rizika



3. Sigurno obavljanje poslova: opasnosti, naponi i mjere prevencije

Sukladno Zakonu o zaštiti na radu (članci 17., 18., 25. i 27.) poslodavac je obavezan procijeniti sve rizike, uključujući specifične uvjete rada u turizmu i ugostiteljstvu, te osigurati ažurnu i dostupnu procjenu rizika na mjestu rada. U procjeni rizika treba uključiti radnike i njihove predstavnike, ovlaštenike i stručnjake zaštite na radu, a po potrebi i druge stručnjake. Slika

Slika 2. Rizici u radu u djelatnosti turizma i ugostiteljstva



Prema učestalosti ostvarenosti rizika u turizmu i ugostiteljstvu, redoslijed je sljedeći:

- **Oštećen, klizav ili neravan pod** – vrlo česta pojava zbog prolijevanja, vlažnih površina i uvjeta rada u kuhinjama i restoranima.
- **Nepravilno rukovanje radnom opremom** – česta je ozljeda u kuhinjama i pratećim radnim prostorima.
- **Radna oprema bez zaštitnih naprava** – često u kuhinjama ili pri radu s mašinama (npr. rezači, mikseri).
- **Nezaštićeni otvori na podu** – prisutni u skladištima i prostorima za održavanje, uzrokuju padove.
- **Neispravne električne i plinske instalacije/radne opreme** – relativno česte, posebno u starijim objektima.
- **Nepravilni transport i skladištenje robe** – padovi, spoticanja, ozljede leđa zbog nepravilnog rukovanja.
- **Dodir s vrućim i hladnim predmetima** – česte ozljede u kuhinjama i barskim prostorima.
- **Nepravilno rukovanje posudama pod tlakom** – npr. plinski aparati, ekspres lonci; manje učestalo ali s potencijalno ozbiljnim posljedicama.
- **Nedovoljno osvijetljeni prostori** – može uzrokovati padove i ozljede; statistički učestalost manja od fizičkih opasnosti.
- **Opasnost od požara i eksplozija** – relativno rijetka, ali visoko rizična.
- **Izloženost buci i nepovoljnoj mikroklimi** – kronični rizik, manje često u statistici ozljeda, više utječe na dugoročno zdravlje.
- **Psihofiziološki naponi i slični** – prisutni kod stresa i preopterećenja, ali teško mjerljivi u klasičnoj statistici ozljeda.
- **Statodinamički naponi** – npr. dugotrajno stajanje ili nošenje tereta; učestalost manja, ali doprinosi kroničnim ozljedama.



Slika 3. Ostvarenost rizika prema učestalosti



4. Najčešća zanimanja u turizmu i ugostiteljstvu: rizici na radu i mjere zaštite

4.1 Zanimanje konobara/ice

Zanimanje konobar/ica jedno je od najprepoznatljivijih u hrvatskom ugostiteljstvu, ali i jedno od najtraženijih na tržištu rada, osobito tijekom turističke sezone. Tijekom sezone broj zaposlenih raste: prema podacima HZZ-a za srpanj 2025. evidentirano je oko 9.425 konobara/ica.

U nastavku teksta, navodimo najčešće izazove u svakodnevnom radu na ovom radnom mjestu.

a) Fizički napori konobara - izazovi svakodnevnog rada

Nepravilno podizanje, prenošenje i odlaganje tereta - jedan od ključnih aspekata svakodnevnog rada su statodinamički napori, odnosno kombinacija statičkog držanja tijela i dinamičkog kretanja tijekom obavljanja poslova. Najčešći izvor opterećenja su **nepravilno podizanje, prenošenje i odlaganje tereta**. To uključuje rukovanje sanducima, kutijama, vrećama i drugim materijalima koji se svakodnevno koriste u ugostiteljstvu. Česti su slučajevi kada konobari nose teže posude, boce ili više tanjura odjednom, često u ograničenom prostoru ili dok hodaju po stepenicama. Takvi napori mogu dovesti do **mišićno-skeletnih ozljeda**, bolova u leđima, ramenima i rukama, ali i dugoročnih zdravstvenih problema ako se nepravilno izvode.

Slika 4. Sigurno podizanje i nošenje tereta

SIGURNO PODIZANJE I NOŠENJE TERETA ZA KONOBARE		
PRAVILNO PODIZANJE TERETA ✓ Savijte koljena, ne leđa ✓ Držite teret blizu tijela ✓ Ravna leđa, čvrst stisak ✓ Podignite snagom nogu  ✓ ISPRAVNO ✗ POGREŠNO	SAVJETI ZA NOŠENJE ✓ Koristite obje ruke ✓ Ravnomjerno rasporedite teret ✓ Hodajte uspravno, gledajte ispred sebe ✓ Pravite češće pauze 	NAJČEŠĆE POGREŠKE ✗ Savijanje leđa kod dizanja ✗ Nošenje tereta u jednoj ruci ✗ Pretjerano opterećenje 

Preporuke poslodavcima:

U cilju očuvanja zdravlja radnika u zanimanju konobara/ice te smanjenja rizika od ozljeda mišićno-koštanog sustava, osobitu je pozornost potrebno posvetiti pravilnim tehnikama rukovanja teretom i organizaciji rada.

Prilikom podizanja tereta preporučuje se zauzeti stabilan položaj s nogama u laganom raskoraku, saviti koljena i teret zahvatiti iz čučućeg položaja uz održavanje uspravne kralježnice. Podizanje treba izvesti snagom nogu, a ne leđa, pri čemu se teret podiže do visine koja omogućuje siguran i udoban prijenos. Spuštanje tereta treba provoditi na isti, kontroliran način, uz savijanje koljena i očuvanje pravilnog položaja tijela.

Kod prijenosa težih predmeta poput sanduka, vreća ili bačava, nužno je koristiti odgovarajuća pomoćna sredstva, primjerice ručna kolica. Pritom je važno kolica uvijek gurati, a ne vući, kako bi se smanjilo opterećenje na leđa i rameni pojas. Također, potrebno je voditi računa o dopuštenim masama tereta kod ručnog prenošenja i izbjegavati preopterećenje radnika.

Osim navedenog, radnicima u ovom zanimanju mogu dodatno olakšati rad i očuvati zdravlje i sljedeće mjere:

- ✓ osiguravanje ergonomskih radnih površina i šankova odgovarajuće visine
- ✓ korištenje protuklizne i udobne radne obuće
- ✓ organiziranje redovitih kratkih pauza za rasterećenje tijela
- ✓ rotacija radnih zadataka kako bi se izbjegla jednolična opterećenja
- ✓ edukacija radnika o ergonomiji i pravilnom držanju tijekom rada.

b) Potencijalne opasnosti od električnog udara

Pri obavljanju poslova konobara/ica postoji potencijalni rizik od udara električne struje, što se može dogoditi zbog neispravnih električnih instalacija, oštećene radne opreme ili nepravilnog rukovanja uređajima poput aparata za kavu, električnih sokovnika, miksera i drugih kuhinjskih ili barskih uređaja. Rizik se povećava u uvjetima vlage, oštećenih kabela ili utičnica, neadekvatnog uzemljenja te kada se uređaji ne koriste u skladu s uputama proizvođača.

Posljedice kontakta s električnom strujom mogu biti od manjih opeklin i lokalnih ozljeda do ozbiljnijih posljedica poput srčanih aritmija, oštećenja živčanog sustava ili

čak smrtnog ishoda, ovisno o jačini struje, trajanju kontakta i putanji strujnog toka kroz tijelo.

Kako bi se rizik značajno smanjio, **važno je osigurati**: redovito i stručno održavanje svih električnih instalacija i radne opreme. Uređaji trebaju biti pregledani prije upotrebe, oštećeni ili neispravni uređaji odmah se izuzimaju iz uporabe, a radnici moraju biti upoznati s osnovnim sigurnosnim pravilima rukovanja električnim aparatima. Također, preporučuje se uporaba zaštitnih uređaja poput automatskih osigurača i diferencijalne zaštite, posebno u radnim prostorima izloženi vlazi, te osiguravanje suhog i sigurnog okruženja za rukovanje električnim uređajima.

Dodatne preporuke za sigurnost:

- ✓ Koristiti uređaje i produžne kabele koji imaju zaštitu od curenja struje (RCD/diferencijalni prekidači)
- ✓ Radne površine u blizini električnih uređaja držati suhim i urednim kako bi se smanjio rizik od kontakta s vodom
- ✓ Redovito pregledavati i servisirati sve aparate poput aparata za kavu, sokovnika, miksera i perilica, u skladu s uputama proizvođača.
- ✓ Osigurati edukaciju radnika o osnovnim pravilima rukovanja električnom opremom i postupcima u hitnim situacijama
- ✓ Održavati prostor za električne uređaje urednim i bez prepreka, kako bi pristup prekidačima i utičnicama uvijek bio brz i siguran

c) Mehaničke opasnosti i sigurnost pri radu s priborom i opremom

Pri obavljanju poslova konobara/ica prisutne su različite mehaničke opasnosti koje mogu dovesti do posjekotina, uboda, udaraca ili drugih ozljeda. Takve opasnosti javljaju se kod rukovanja noževima, priborom za jelo, otvaračima, škarama, staklenim čašama i bocama, točionicima za piće, ali i kod transporta posuda, tanjura i drugih oštih ili teških predmeta.

Rizici se mogu pojaviti u različitim situacijama: pri rezanju ili pripremi hrane i garniranju tanjura, kod posluživanja ili preuzimanja staklenih boca i čaša, pri čišćenju i odlaganju lomljivih predmeta, prilikom rukovanja teškim ili nezgrapnim posudama, balonima za piće ili bačvama, tijekom brzih servisa u gužvi, kada postoji opasnost od udaraca ili pada predmeta.

Posljedice nepažljivog rukovanja mogu uključivati manje posjekotine, ogrebotine i modrice, ali i ozbiljnije ozljede, poput dubokih rezova, ubodnih rana, lomova stakla ili udaraca koji mogu zahtijevati liječničku intervenciju.

Kako bi se rizici smanjili, važno je:

koristiti ispravne i namjenske alate za svaki posao, primjerice oštre noževe samo za rezanje hrane, otvarače za boce i škariće namijenjene kuhinjskoj upotrebi,

- ✓ držati pribor i opremu urednom i na sigurnom mjestu kada se ne koristi, rukovati staklenim predmetima i bocama pažljivo, s obje ruke kada je potrebno,
- ✓ izbjegavati trčanje ili žurbu s ostrim ili teškim predmetima, posebno u prostoru s drugim ljudima,
- ✓ koristiti zaštitne rukavice kod rezanja ili rukovanja lomljivim predmetima, kada je potrebno,
- ✓ osigurati pravilno odlaganje i transport tanjura, čaša i pribora kako bi se spriječio pad ili lom.

Dodatno, preporučuje se redovita edukacija i osvježavanje znanja radnika o pravilnim tehnikama rukovanja priborom i opremom, kao i primjena procedura za hitne slučajeve, poput čišćenja prosutih tekućina i saniranja lomljenog stakla, čime se značajno smanjuje rizik od ozljeda i povećava sigurnost na radnom mjestu.

d) Termičke opasnosti i sigurnost pri radu s vrućim i hladnim predmetima

Rizici se javljaju kod dodira s vrućim dijelovima uređaja, poput aparata za kuhanje kave, kuhala, plamenika za održavanje topline hrane, pećnica, tosteri, ali i kod rukovanja posudama s vrućim jelima i tekućinama. Hladne tvari i predmeti, poput ledenih pića, hladnjaka ili spremnika s ledom, također mogu izazvati ozeblin ili lokalne oštećenja kože.

Moguće opasnosti: opekline od vruće vode, ulja ili hrane pri posluživanju, kuhanju ili čišćenju, opekline od vrućih aparata, plamenika ili metalnih dijelova kuhinjske i barske opreme, ozeblin ili hladni šok od rukovanja ledom, hladnim pićima ili rashladnim uređajima, klizanje ili pad zbog prosutih vrućih tekućina ili kondenzata s hladnih predmeta, udarci i ozljede pri naglom rukovanju vrućim ili teškim posudama, posebno u gužvi, dugotrajni kontakt s ekstremno vrućim ili hladnim predmetima koji može uzrokovati trajna oštećenja kože ili osjetljivosti.

Moguće posljedice: manje ili teže opekline (prve, druge ili treće stupnja), smrzotine ili oštećenje kože zbog kontakta s hladnim predmetima, opekline kombinirane s padom ili udarcem, što može uzrokovati lomove ili kontuzije, dugoročne posljedice poput ožiljaka, kronične osjetljivosti kože ili smanjenja funkcionalnosti šaka.

Check lista – sigurnost pri radu s vrućim i hladnim tvarima:

Prije početka rada

- ✓ Provjeriti jesu li svi aparati i kuhinjski uređaji ispravni i čisti
- ✓ Osigurati rukavice otporne na toplinu i hladnoću, pregače i protuklizne cipele
- ✓ Provjeriti da su posude za vruću i hladnu hranu stabilne i namijenjene sigurnom transportu
- ✓ Označiti vruće površine, tekućine i hladne spremnike upozoravajućim oznakama

Tijekom rada

- ✓ Podizati i prenositi vruće ili hladne posude pažljivo, po mogućnosti s obje ruke
- ✓ Ne nositi više vrućih ili teških predmeta odjednom.
- ✓ Koristiti stalke, kolica ili odgovarajuće držače pri transportu teških posuda
- ✓ Paziti na vlažne ili skliske površine i odmah uklanjati prosute tekućine
- ✓ Održavati radni prostor urednim i organiziranim
- ✓ Pridržavati se sigurnih radnih postupaka prilikom rukovanja aparatima i plamenicima
- ✓ Komunicirati s kolegama u blizini vrućih ili hladnih predmeta kako bi se spriječile nezgode

U slučaju nezgode

- ✓ Odmah ukloniti ozlijeđenog s izvora topline ili hladnoće
- ✓ Primijeniti prvu pomoć – hlađenje opekline ili zaštita ozeblina
- ✓ Obavijestiti nadležnu osobu i zabilježiti incident
- ✓ Ako je potrebno, pozvati hitnu medicinsku pomoć

Redovito održavanje

- ✓ Redovito pregledavati i servisirati aparate i uređaje u skladu s uputama proizvođača
- ✓ Provoditi edukaciju radnika o sigurnim radnim postupcima i prvoj pomoći
- ✓ Provoditi interne kontrole prostora za posluživanje i kuhinjskog područja

Tablica 1. Osobna zaštitna oprema

Dijelovi Osobne zaštitne opreme	Svrha	Primjer uporabe
Radna odjeća (bluza, hlače/suknja, pregača)	Zaštita tijela od prskanja vrućih tekućina, masnoća i manjih ozljeda	Nošenje tijekom posluživanja hrane i pića, pripreme tanjura, kuhinjskih poslova
Zaštitna obuća (protuklizna, anatomska, vodootporna)	Sprječava padove, klizanja, ozljede stopala od padajućih ili teških predmeta, vlage i vrućih prosutih tekućina	Kretanje po mokrim ili klizavim podovima, transport posuda ili pića
Rukavice otporne na toplinu	Zaštita ruku od opekline pri rukovanju vrućim posudama, aparatima i pićima	Podizanje vrućih lonaca, rukovanje aparatom za kavu, točenje vrućih napitaka
Rukavice za hladnoću	Sprječavanje ozeblina ili oštećenja kože pri rukovanju ledom i hladnim pićima	Rukovanje posudama s ledom, hladnjacima ili rashlađenim pićima
Zaštitni pojasevi / trake	Smanjuje opterećenje leđa kod podizanja težih posuda i sanduka	Transport teških posuda, bačava ili sanduka u skladištu ili kuhinji

4.2. Zanimanje sobar/ica

Rad sobara/ice u hotelima, hostelima i drugim ugostiteljskim objektima uključuje različite fizičke aktivnosti, od održavanja soba i hodnika do rukovanja opremom i materijalom. Iako se često smatra rutinskim poslom, ovo zanimanje nosi niz profesionalnih rizika koji mogu dovesti do ozljeda ili profesionalnih bolesti.

U nastavku teksta dostavljamo najčešće rizike povezane s padovima, naporima i električnom strujom te dajemo preporuke za njihovo smanjenje.

a) Opasnosti od padova

Površine po kojima se kreću sobari/ce često su izvor opasnosti zbog nepravilnosti ili oštećenja. Primjeri uključuju:

- Klizave ili oštećene podne obloge i stubišta
- Uvinute ili nepravilno postavljene podne plohe
- Nezaštićene otvore u podu

Padovi mogu uzrokovati ozljede različitog intenziteta – od ogrebotina i modrica do prijeloma kostiju ili ozbiljnih trauma glave.

Preporučene mjere

- ✓ Održavanje podova i stubišta u ispravnom stanju, uklanjanje oštećenja i prolivene tekućine
- ✓ Osiguranje stubišta ogradama s rukohvatom i stabilno učvršćenje podnih obloga
- ✓ Korištenje ljestava i povišenih platformi ispravno, osigurano od klizanja i prevrtanja
- ✓ Prohodne površine u svakom trenutku, bez prepreka i neravnina

b) Rizici od statodinamičkih napora

Rad sobara/ice uključuje česte fizičke napore pri podizanju, nošenju i odlaganju predmeta poput sanduka, vreća i kutija. Nepravilno izvođenje tih aktivnosti može dovesti do:

- Ozljeda mišićno-koštanog sustava (lumbalni bolovi, istegnuća)
- Dugoročnih profesionalnih bolesti kralježnice i zglobova

Preporučene mjere

- ✓ Pravilna tehnika podizanja i nošenja tereta: noge u stabilnom raskoraku, savijena koljena, ravna kralježnica
- ✓ Spuštanje tereta na isti način kao podizanje
- ✓ Za teže predmete koristiti ručna kolica – uvijek gurati, nikada vući

- ✓ Poštivanje dozvoljene mase tereta za ručno prenošenje
- ✓ Brzo uklanjanje prolivene tekućine i održavanje prohodnih površina

c) Rizici od električnog udara

Sobari/ce koriste električne uređaje poput usisavača, glačala i perilica. Neispravne instalacije ili oštećena oprema predstavljaju rizik od udara električne struje, što može uzrokovati:

- Električne opekline
- Srčane aritmije ili srčani zastoj
- Ozljede pri padu nakon električnog udara

Preporučene mjere

- ✓ Redovito održavanje električnih instalacija i radne opreme
- ✓ Zaštita razvodnih kutija, priključnica i utičnica od slučajnog dodira
- ✓ Ispravno izvlačenje utikača – držati tijelo utikača, ne žicu, s rukama suhim i čistim
- ✓ Trenutno isključivanje neispravne opreme iz uporabe
- ✓ Obavješćavanje nadležne osobe o kvaru ili nezgodi
- ✓ Popravke električnih uređaja i instalacija smiju obavljati samo stručne osobe
- ✓ U slučaju električne ozljede: prvo isključiti strujni krug i osloboditi ozlijeđenog izolirajućim predmetom

d) Kemijske štetnosti u radu sobara/ice

Rad sobara/ice podrazumijeva svakodnevno rukovanje kemikalijama za čišćenje prostorija, posteljine, sanitarija i drugih površina. Iako su takve kemikalije nužne za higijenu i održavanje standarda usluge, nepravilno rukovanje može ugroziti zdravlje radnika.

Kemikalije koje se koriste u hotelskom okruženju mogu sadržavati iritantne, korozivne ili toksične tvari. Nepravilno rukovanje može uzrokovati:

- Kožne iritacije i opekline
- Oštećenja očiju i vidnih funkcija
- Respiratorne probleme pri udisanju para ili aerosola

- Gastrointestinalne smetnje u slučaju gutanja tvari
- Dugotrajna izloženost može dovesti do kroničnih bolesti, uključujući alergije i profesionalne dermatoze

Preporučene mjere zaštite

1. Edukacija i osposobljavanje

- Radnici moraju biti **stručno osposobljeni** za rukovanje opasnim kemikalijama, uključujući prepoznavanje oznaka i značenje simbola opasnosti.
- Redovito ažuriranje znanja o **sigurnosno-tehničkim listovima (STL)** i uputama proizvođača.

2. Sigurno rukovanje kemikalijama

- Provjeriti jesu li **pakiranja i spremnici neoštećeni** i ispravni prije upotrebe.
- Kemikalije držati u **odgovarajućim spremnicima**, pravilno označene i odvojene po vrsti i opasnosti.
- **Izbjegavati izravan kontakt** s kožom, očima i ustima.
- Pažljivo rukovati kemikalijama, slijediti upute i **STL-ove** za svaku tvar.

3. Osobna zaštitna oprema (OZO) i higijena

- Koristiti odgovarajuću **osobnu zaštitnu opremu**: rukavice, zaštitne naočale, pregače i po potrebi masku ili respirator.
- Redovito održavati osobnu higijenu: pranje ruku, promjena odjeće ako je kontaminirana, izbjegavanje jedenja ili pijenja tijekom rada s kemikalijama.

4. Skladištenje i odlaganje

- Kemikalije pohraniti na **sigurnim, ventiliranim i zaštićenim mjestima**.
- Strogo poštovati **propisane procedure za odlaganje** opasnih tvari kako bi se smanjilo onečišćenje okoliša.

Slika 5. Zaštita na radu sobara/ce



Slika prikazuje mjere u slučaju opasnosti od padova, statičkih napora i udara električne struje

e) Zaštita radnika od mehaničkih opasnosti

Mehaničke opasnosti u radu sobara/ice često su podcijenjene, ali mogu imati ozbiljne posljedice po zdravlje radnika. Rad sobara/ice često podrazumijeva korištenje različite radne opreme, od strojeva za pranje rublja, glačala i parne opreme, do ventilatora i električnih transportnih uređaja. Iako ove naprave olakšavaju rad i povećavaju učinkovitost, one istovremeno predstavljaju **značajne mehaničke opasnosti** koje mogu dovesti do ozljeda ako se ne poštuju pravila sigurnosti.

Rizici i moguće posljedice

1. Rotirajući dijelovi

Strojevi za pranje rublja i ventilatori imaju rotirajuće bubnjeve i lopatice koje pri nepravilnom rukovanju mogu uzrokovati prignječenja, urezotine ili lomove kostiju.

Parna oprema za glačanje s rotirajućim i vrućim elementima predstavlja rizik od opekline i ozljeda prstiju.

2. Oštri i pokretni dijelovi

Oprema za transport posteljine i sanduka, poput kolica s pokretnim kotačima, može izazvati prignječenje stopala ili ruku, dok oštri rubovi opreme povećavaju rizik od posjekotina i ogrebotina.

3. Neočekivano pokretanje opreme

Čišćenje ili održavanje opreme koja nije isključena iz struje može dovesti do naglog pokretanja stroja, što može izazvati ozbiljne ozljede.

4. Dugotrajna izloženost i ponavljajući pokreti

Stalno rukovanje teškom opremom i ponavljajući pokreti ruku i ramena mogu izazvati **mišićno-koštane ozljede, upale tetiva i sindrome prenaprezanja.**

Preporučene mjere zaštite

Slika 6. Preporučene mjere za mehaničke opasnosti



1. Edukacija i osposobljavanje

Radnom opremom smiju rukovati **samo radnici koji su prošli osposobljavanje za siguran rad** i upoznati su s rizicima.

Radnici moraju **poznavati upute za rad**, značenje sigurnosnih oznaka i postupke u slučaju nezgode.

2. Isključivanje opreme prije čišćenja i održavanja

Prije bilo kakvog **čišćenja, servisiranja ili podešavanja**

opreme, potrebno je **isključiti dovod energije** kako bi se spriječilo slučajno pokretanje.

Uvijek provjeriti da je stroj zaista prestao raditi i da su sve pokretne komponente sigurno zaustavljene.

3. Zaštitne naprave

Strojevi za glačanje i parna oprema trebaju imati **zaštitu protiv prignječenja prstiju**.

Ventilatori moraju biti **zaštićeni žičanom mrežom** koja sprječava dodir rotirajućih lopatica tijekom čišćenja ili održavanja.

Oprema za transport posteljine i sanduka treba imati **zaštitu kotača i rubova**, a težina predmeta ne smije prelaziti propisane granice.

4. Ergonomija i pravilno rukovanje

Prilikom rukovanja težim predmetima ili opremom koristiti **ergonomske tehnike podizanja**, rukavice i druge zaštitne dodatke.

Ponavljajući pokreti trebaju biti **pauzirani ili izmjenjivani** kako bi se smanjio rizik od profesionalnih bolesti mišićno-koštanog sustava.

5. Redovito održavanje i inspekcija

Redovito pregledavati strojeve i uređaje kako bi se uočila **oštećenja, labavi dijelovi ili nedostatak zaštite**.

Neispravna oprema mora biti **odmah uklonjena iz uporabe** i prijavljena nadležnoj osobi.

4.3. Zanimanje kuhar/ica

Rad u profesionalnoj kuhinji jedno je od najzahtjevnijih zanimanja kada je u pitanju fizička i sigurnosna izloženost radnika. Kuhari i kuharice svakodnevno koriste raznovrsnu opremu, rukuju teškim posudama, vrućom hranom i oštrim alatima, a pritom su izloženi višestrukim rizicima koji mogu ozbiljno ugroziti njihovo zdravlje i sigurnost. Prepoznavanje tih opasnosti i sustavna primjena zaštitnih mjera ključni su za prevenciju ozljeda i profesionalnih bolesti, ali i za očuvanje učinkovitosti i kvalitete rada u kuhinji.

a) opasnost od padova i spoticanja

Površine po kojima se kreću kuhari često su vlažne zbog prolivene vode, masnoće ili ulja, a neravni i oštećeni podovi, uvinute podne obloge ili nezaštićeni otvori mogu dodatno povećati rizik. Posljedice ovakvih nezgoda variraju od manjih ogrebotina i modrica do težih ozljeda, poput prijeloma ili trauma glave.

Preporuke

- ✓ Odmah uklanjati prolivene tekućine i osigurati prohodne površine
- ✓ Stubišta i podne obloge održavati u ispravnom stanju, opremiti rukohvatima i poklopc
- ✓ Koristiti sigurne ljestve kod rada na povišenim mjestima
- ✓ Označiti staklena vrata/stijene u visini očiju

b) Statodinamički napori

Osim padova, kuhari su svakodnevno izloženi statodinamičkim naporima, posebno pri podizanju i transportu teških sanduka, posuda s hranom ili opreme. Nepravilna tehnika podizanja i dugotrajno stajanje u prisilnom položaju mogu dovesti do mišićno-koštanih tegoba, uključujući bolove u leđima, šakama i ramenima, proširene vene te dugoročne profesionalne bolesti.

Preporuke

- ✓ Koristiti pravilnu tehniku podizanja: noge u stabilnom raskoraku, ravna kralježnica, savijena koljena
- ✓ Teže terete transportirati ručnim kolicima, uvijek gurati, nikad vući
- ✓ Poštovati dopuštenu masu tereta pri ručnom prenošenju
- ✓ Uvesti pauze i promjenu položaja tijela; koristiti protukliznu, ergonomsku obuću
- ✓ Aktivni odmor izvan radnog vremena (šetnje, sport)

c) Opasnosti od električnih udara i termičke opasnosti

Rad u kuhinji često uključuje i električne opasnosti, jer kuhari koriste niz uređaja poput električnih štednjaka, miksera, friteza, pekača i rezača mesa. Vlaga i voda prisutne u kuhinji dodatno povećavaju rizik od električnog udara.

Preporuke

- ✓ Redovito održavati instalacije i opremu; osigurati zaštitu od slučajnog dodira
- ✓ Utikače izvlačiti pravilno, ruke suhe, oprema neoštećena
- ✓ Neispravnu opremu odmah isključiti i prijaviti
- ✓ Popravke smiju izvoditi samo stručne osobe
- ✓ U slučaju električne ozljede, odmah isključiti strujni krug i osloboditi ozlijeđenog izoliranim predmetom

Kuhari su također izloženi **termalnim rizicima**, jer se svakodnevno suočavaju s vrućom hranom, posudama i parom, ali i hladnim namirnicama i rashladnim uređajima. Zaštitne rukavice, pravilna odjeća otporna na toplinu i hladnoću, poklopci na posudama i koordinirani rad u timu osnovni su načini smanjenja opasnosti od opekline i ozeblina.

d) Mehaničke opasnosti i oštri pribor

Jedan od najvažnijih aspekata sigurnosti u kuhinji su **mehaničke i oštre opasnosti**. Rotirajući dijelovi strojeva, zupčanici, remenice, osovine, ali i oštri alati poput noževa, škara i rezača, predstavljaju ozbiljan rizik od prignječenja, posjekotina i uboda.

Preporuke

- ✓ Radnom opremom rukovati samo osposobljeni radnici
- ✓ Zaštitne naprave moraju biti postavljene, ne uklanjati ih
- ✓ Prije čišćenja ili servisiranja isključiti dovod struje
- ✓ Oprez pri radu s odjećom, nakitom i kosom; koristiti zaštitne kapice
- ✓ Express lonci moraju imati sigurnosni ventil
- ✓ Čuvati alat u zaštićenim ladicama/držačima
- ✓ Ne koristiti tupi ili oštećeni alat
- ✓ Rezati od sebe, držeći dovoljno prostora
- ✓ Rukovati vlažnim ili mokrim priborom oprezno, izbjegavati prskanje ulja/masti
- ✓ Prilikom dodavanja oštih predmeta drugom radniku, predati drškom prema njemu

e) termalni rizici i fizikalne štetnosti

Kuhari su također izloženi **termalnim rizicima**, jer se svakodnevno suočavaju s vrućom hranom, posudama i parom, ali i hladnim namirnicama i rashladnim uređajima.

Preporuke

- ✓ Koristiti zaštitne rukavice i odjeću otporne na toplinu i hladnoću
- ✓ Poklopci na posudama tijekom kuhanja/pečenja
- ✓ Ne podizati sami teške vruće posude

Osim toga, rad u kuhinji često znači izlaganje **fizikalnim štetnostima**, uključujući nepovoljnu mikroklimu, visoku temperaturu, vlagu, umjetnu ventilaciju i pojavu štetnih plinova poput ugljičnog monoksida. Nedovoljno prozračeni prostori mogu uzrokovati glavobolju, mučninu, vrtoglavicu, nesvjesticu pa čak i životno ugrožavajuće situacije. Osiguranje adekvatne ventilacije, prozračnih i dovoljno prostranih prostorija te redovito održavanje ventilacijskih sustava i sustava automatskog zatvaranja dovoda plina predstavljaju ključne mjere zaštite.

5. Zaštita od požara i eksplozije – rizici, odgovornosti i preventivne mjere

Turistički sektor, osobito ugostiteljstvo i hotelijerstvo, pripada djelatnostima s povećanim rizikom od nastanka požara i eksplozija. Specifičnost ovih radnih okruženja proizlazi iz stalne prisutnosti zapaljivih tvari, izvora topline, električne energije, plinskih instalacija te intenzivne dinamike rada u zatvorenim prostorima. Zanimanja kuhara, konobara i sobara podrazumijevaju svakodnevni rad u uvjetima gdje i manji propust može dovesti do ozbiljnih posljedica za ljude, imovinu i okoliš. Stoga je sustavna i dobro organizirana zaštita od požara jedan od temeljnih elemenata sigurnosti rada u turizmu.

5.1. Rizici od požara i eksplozije po zanimanjima

Kuhari su izloženi najvećem riziku zbog rada s otvorenim plamenom, električnim i plinskim uređajima, vrućim uljima i mastima. Posebnu opasnost predstavljaju friteze, štednjaci, pećnice, roštilji i parni uređaji, kao i nakupljanje masnoća u napama i ventilacijskim kanalima. Nepravilno rukovanje plinom, curenje plina ili neispravni sigurnosni ventili mogu dovesti do eksplozija, dok zapaljenje ulja ili masnoće vrlo brzo uzrokuje širenje požara.

Konobari su najčešće izloženi rizicima tijekom posluživanja hrane i pića, rukovanja svijećama, grijačima, električnim aparatima za održavanje topline te tijekom kretanja kroz prostore s velikim brojem gostiju. U slučaju požara, konobari imaju dodatnu odgovornost jer se često nalaze u neposrednom kontaktu s gostima i sudjeluju u njihovoj evakuaciji, što povećava rizik od panike, ozljeda i kašnjenja u napuštanju prostora.

Sobari su suočeni s rizicima koji proizlaze iz korištenja električnih uređaja (usisavači, glačala), rukovanja zapaljivim sredstvima za čišćenje te rada u prostorima gdje gosti mogu nepropisno koristiti električne grijače, produžne kablove ili pušiti u zabranjenim prostorima. Posebnu opasnost predstavlja skladištenje posteljine i tekstila, koji su lako zapaljivi i mogu znatno ubrzati širenje požara.

5.2. Moguće posljedice požara i eksplozije

Posljedice požara u turističkim objektima mogu biti izuzetno teške. One uključuju ozljede i smrtne slučajeve radnika i gostiju, teške opekline, trovanje dimom i plinovima, ali i značajnu materijalnu štetu, prekid poslovanja te dugoročne reputacijske i financijske gubitke za poslodavca. U slučaju većih nesreća, poslodavac se može suočiti s kaznenom i prekršajnom odgovornošću, dok radnici mogu pretrpjeti trajne zdravstvene posljedice.



Preporuke za poslodavce – prevencija i organizacija zaštite

U cilju smanjenja rizika, poslodavcima se preporučuje:

- ✓ uspostava jasnih procedura rada s otvorenim plamenom i zapaljivim tvarima
- ✓ stroga kontrola zabrane pušenja u nedopuštenim prostorima
- ✓ uvođenje sustava unutarnjih kontrola i redovitih pregleda radne opreme
- ✓ posebnu pozornost treba posvetiti kuhinjama, gdje je nužno ugraditi automatske sustave za gašenje požara u napama i iznad friteza.
- ✓ jasno definiranje uloga i odgovornosti radnika u slučaju požara, kako bi se izbjegla panika i osigurala brza i učinkovita evakuacija gostiju.

Preporuke za radnike – sigurno ponašanje i osobna odgovornost

Radnici u turizmu imaju ključnu ulogu u prevenciji požara. Od njih se očekuje:

- ✓ dosljedno pridržavanje propisanih radnih postupaka
- ✓ pravilno rukovanje opremom i trenutno prijavljivanje svih uočenih kvarova ili opasnosti
- ✓ Kuhari moraju posebno paziti na rad s vrućim uljima i plinom, konobari na sigurno korištenje svijeća i električnih uređaja, a sobari na pravilno korištenje električne opreme i sredstava za čišćenje
- ✓ Radnici moraju biti upoznati s lokacijom vatrogasnih aparata, evakuacijskih putova i mjesta okupljanja, te znati osnovne postupke gašenja početnog požara – isključivo ako to mogu učiniti bez ugrožavanja vlastite sigurnosti.

Zaštita od požara i eksplozije u turizmu zahtijeva sustavan, odgovoran i preventivan pristup svih sudionika radnog procesa. Kuhari, konobari i sobari rade u okruženju gdje su rizici stalno prisutni, ali se pravilnom organizacijom rada, tehničkim mjerama zaštite i kontinuiranom edukacijom ti rizici mogu svesti na prihvatljivu razinu. Ulaganje u zaštitu od požara nije samo zakonska obveza, već i temelj očuvanja ljudskih života, zdravlja radnika i dugoročne održivosti turističkog poslovanja.