Anexo 12. Normas generales para la prevención de accidentes.

Normas o estándares de trabajo seguro

Se definen normas generales de seguridad para la prevención de accidentes y enfermedad laboral en oficina y personal operativo y se definirán estándares específicos de seguridad para los siguientes oficios:

Estándar de seguridad para trabajo en oficinas

Riesgos a que está expuesto:

El Sedentarismo, las posturas incorrectas y la carga mental por el estrés y las funciones muy repetitivas. El Riesgos de las tareas de oficina se pueden dividir en tres categorías: Carga postural, Condiciones ambientales y Aspectos psicosociales

Medidas preventivas y correctivas que debe observar todo el personal de oficinas:

1- Usar calzado de seguridad (No usar tacones) para evitar caídas, tropezones
2- Utilizar la ropa de dotación diariamente
3- Se prohíbe presentarse a laboral bajo el efecto de sustancia Psicoactivas
4- No usar mesas, sillas para alcanzar objetos
5- El entorno de trabajo debe ser lo suficientemente espacioso para que no se tengan que adoptar posturas forzadas o estáticas
6- La silla debe permitir la movilidad de la espalda y de las piernas, así como adaptarse a los movimientos del trabajador. El asiento ha de ser estable y garantizar la libertad de movimientos y una postura cómoda y el asiento llegar, como mínimo, hasta la parte media de la espalda.
7- La mesa debe tener la altura (entre 72 y 75 cm) y medidas adecuadas (como mínimo 160 cm. de ancho por 90 cm de profundidad).

8- Riesgos asociados con los aspectos psicosociales se pueden prevenir en gran medida con: una organización equilibrada de las tareas, sin que se someta a los empleados a cargas excesivas de trabajo, mejorar la comunicación y el manejo de conflictos y fomentar medidas para conciliar la vida laboral con la familiar y personal

9- *La* Pantalla del ordenador: debe estar situada frente al trabajador a una distancia mínima de 55 cm. Las radiaciones deben reducirse al mínimo, la imagen ha de ser estable y sin destellos y los caracteres bien definidos.

10- *La* temperatura debe ser de entre 17 y 26º centígrados y la humedad entre el 30 y el 70%.

11- Si el ruido procedente del exterior es excesivo, se deberá atenuar con la instalación de los componentes estructurales necesarios en paredes, techos y ventanas, con el fin de lograr un suficiente aislamiento acústico 85d.

12-Las escaleras no deben ser utilizadas por más de un trabajador simultáneamente. No uses las escaleras de tijera como escalera de apoyo. nunca trabajes a horcajadas sobre la misma ni pases de un lado a otro por la parte superior. Cierra las puertas de armarios, cajones y demás elementos que puedan provocar tropiezos, caídas o golpes

13-No conectes cables sin su clavija de conexión homologada. Tampoco sobrecargues los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva. Desconecta los equipos tirando de la clavija, no del cable.

14-Evita cruzar las piernas o flexionar las rodillas por debajo de 90o. Estas posturas dificultan la circulación de la sangre y tensan la espalda.

15-Permanecer de pie de forma estática puede generar molestias en la zona lumbar y en los miembros inferiores. evita la postura de pie. Es preferible la postura sentada, de pie con apoyo. Realiza movimientos para disminuir las sobrecargas, por ejemplo, bascula alternativamente el peso sobre una pierna y luego sobre la otra, o da un paso hacia delante o a los lados. No estar de pie más de 1 hora seguida. Siéntate de vez en cuando para disminuir el grado de fatiga. Efectúa pequeños desplazamientos caminando para que no se carguen las piernas. Eleva lenta y alternativamente las puntas de los pies para favorecer el retorno venoso. utiliza un reposapiés que te permita alternar el apoyo de los pies.

Estándar de seguridad para trabajo Operativo
Riesgos a que esta expuesto:

Caídas:

Las caídas pueden ser de varios tipos. Las **caídas a distinto nivel,** ocurren especialmente en la realización de trabajos en tejados y cubiertas, huecos exteriores o interiores, y andamios.

También son frecuentes las **caídas al mismo nivel,** provocadas por tropezones, pisar en terreno inestable o resbalones.

Caída de objetos o derrumbes:
Este tipo de accidentes pueden deberse a la caída de elementos debido a la inestabilidad de la estructura. Aquí entrarían las caídas de edificios, muros, materiales de construcción, etc. Por ello siempre es necesario una buena colocación de estos materiales y, en caso de observar cualquier indicio de inestabilidad, comunicarlo al responsable de la obra.

Orden y limpieza:
Muchos accidentes se producen por golpes y caídas que podrían haberse evitado con un ambiente ordenado y recogido. A menudo, un suelo resbaladizo o materiales fuera de sitio son los que provocan estos daños.

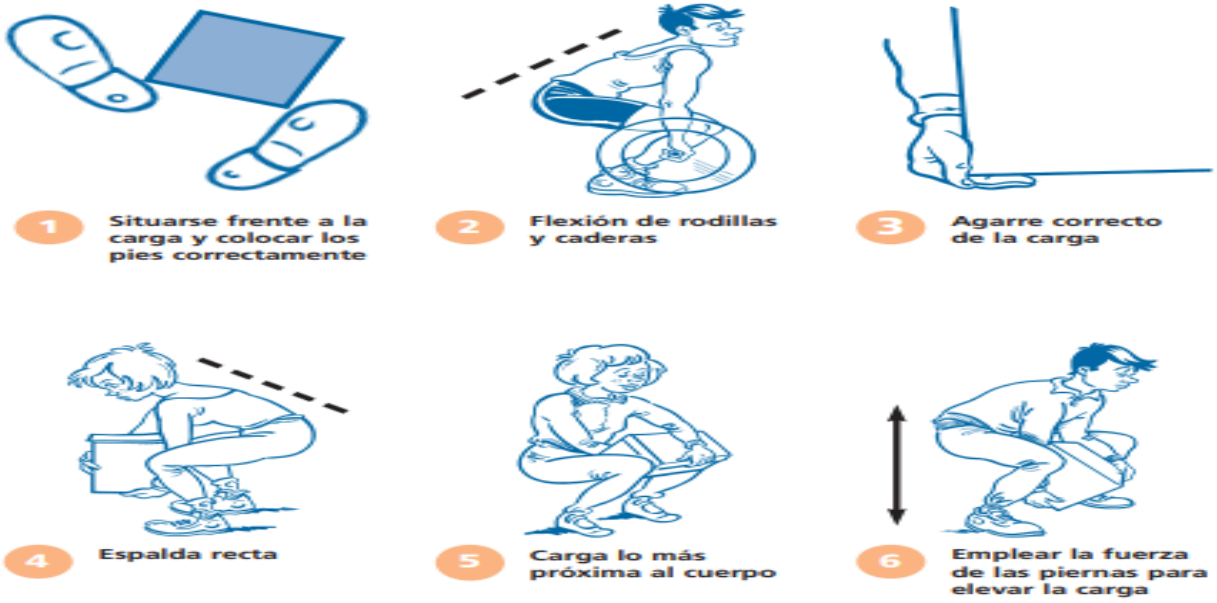
Proyección de partículas:
Este tipo de lesiones pueden producirse por pequeños fragmentos o partículas de un material que han sido proyectadas por una máquina o herramienta.

Riesgo eléctrico:
La construcción, por su carácter de provisionalidad, hace que tenga un riesgo especial por lo que respecto a la instalación eléctrica. Estas instalaciones suelen ser provisionales, están a menudo al aire libre, se componen de material reutilizable, entre otros aspectos. Todo esto hace que haya mayores probabilidades de accidente que en otros sectores.

Vuelco de maquinaria:
En la construcción es necesario el uso de maquinaria pesada. En ocasiones el terreno sobre el que se está realizando una obra puede ser inestable, lo que puede ocasionar el vuelco de la máquina, atrapando al operario o alguna parte de su cuerpo.

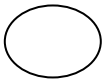
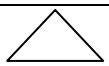
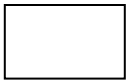
1- *Realizar inducción sobre los riesgos a que está expuesto el trabajador en la ejecución de la tarea, medidas preventivas para evitar la accidentalidad, actos y condiciones inseguras, uso de EPI, investigación de accidentes. Funciones y responsabilidades propias de la tarea a ejecutar. Realizar evaluación de inducción y reinducción y evaluar el desempeño, realizar seguimiento.*
2- *Formar en Primeros auxilios, control de incendios, evacuación, rescate y simulacros.*
3- *Usar siempre los EPI que se le ha entregado, realizar mantenimiento y pedir reposición*
4- *Use en forma segura los equipos y herramientas de trabajo y para la labor que corresponde, realice su limpieza, use las guardas que corresponda, ubíquelas en el lugar de almacenamiento, si observa deterioro informe al jefe inmediato para su mantenimiento correctivo o reposición*

5- *Está prohibido presentarse a trabajar bajo el efecto de sustancias psicoactivas o usarlas durante la jornada laboral*
6- *Mantenga orden y aseo en su área de trabajo, evite caídas al mismo y diferente nivel, golpes contra objetos móviles e inmóviles.*
7- *Utilice los EPI y Equipos entregados y requeridos para el trabajo seguro en alturas (Mantener actualizado el curso de trabajo seguro en alturas, avanzado, reentrenamiento o coordinador)*
8- *Usar adecuadamente los equipos contra caídas: Redes, barandillas, andamios, escaleras etc.*
9- *El trabajo en alturas debe estar autorizado y supervisado por el Coordinador de alturas, supervisor y contar con rescatista.*
10- *Si se requiere líneas de vida, puntos de anclaje, deben ser instaladas y certificadas por personal competente y certificado.*
11- *Utilizar la protección auditiva suministrada por personal expuesto a ruido superior a 85 decibles.*
12- *Las maquinas que originan vibraciones deben estar provista de dispositivos amortiguadores.*
13- *Cumplir con las normas legales vigente en la ejecución de la tarea especialmente para trabajo en alturas, espacios confinados.*
14- *Señalizar y demarcar las áreas de trabajo antes de iniciar la tarea, advertir los peligros y riesgos.*
15- *Socializar procedimientos de trabajo seguros en el proceso de inducción y reinducción*
16- *Para manipulación de carga manual realice lo siguiente:*



17-Señalización y demarcación de áreas

La empresa realizará la señalización y demarcación de las áreas de acuerdo con lo siguiente:

Forma	*Significado*	*Color*	*Significado*
	***Prohibición u orden***		***Pare, prohibición y todo lugar, material o equipo relacionado con prevención o combate de incendios y su ubicación.***
	***Prevención, peligro***		***Orden, obligación. Acción de mando.***
	***Información***		***Precaución, peligro.***
	***Información, texto de instrucciones aisladas o para complementar las señales anteriores si se requiere.***		***Información de seguridad, indicación de sitios o direcciones hacia donde se encuentran estos (escaleras, primeros auxilios, rutas e instrucciones de evacuación, etc.).***



18-DEMARCACION DE LA OBRA



5 REGLAS DE ORO PARA TRABAJO SIN TENSION – RIESGO ELECTRICO







Los operadores y señaleros de grúas deben ser mayores de 18 años, estar capacitados y tener suficiente experiencia. Cuando el operador de la grúa no puede ver la carga durante todo el izado, siempre tiene que haber un señalero o un sistema de señales, como por ejemplo un teléfono. Las señales de mano deben ser claras y precisas, ajustándose a un sistema o código reconocido.



19- Inspecciones de seguridad

Realice siempre Inspecciones de Seguridad en su área de trabajo antes de iniciar la ejecución de la tarea e informe a su Jefe inmediato o al personal HSEQ: Es una técnica

*de seguridad que consiste en el **análisis preventivo** realizado mediante **la observación directa de las instalaciones, equipos y procesos productivos para identificar los peligros existentes y evaluar los riesgos en los puestos de trabajo** y así evitar accidentes e Incidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales. Utilice el formato de reporte incidentes, accidentes, enfermdad laboral y actos y condiciones inseguras.*