

CONDICIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA JURÍDICA DISTRITAL

BOGOTÁ

CONDICIONES ERGONOMICAS
INSPECCIONES DE LOS PUESTOS DE TRABAJO





CONDICIONES ERGONOMICAS
ESCRITORIO

- ✔ Superficie mínima largo de 1.10 m X 60 cm de profundidad y altura 73 cm.
- ✔ Espacio libre para los pies bajo el escritorio
- ✔ El escritorio permite el soporte de los antebrazos sobre la superficie de trabajo.
- ✔ Posibilidad de teclado sobre escritorio
- ✔ Posibilidad de mouse sobre el escritorio





COMPUTADOR

- ✔ La ubicación de la pantalla esta frontal al trabajador
- ✔ La distancia entre la pantalla y el ojo oscila entre 55 y 75 cm.
- ✔ Si el equipo es portátil, cuenta con base ajustable, teclado y mouse



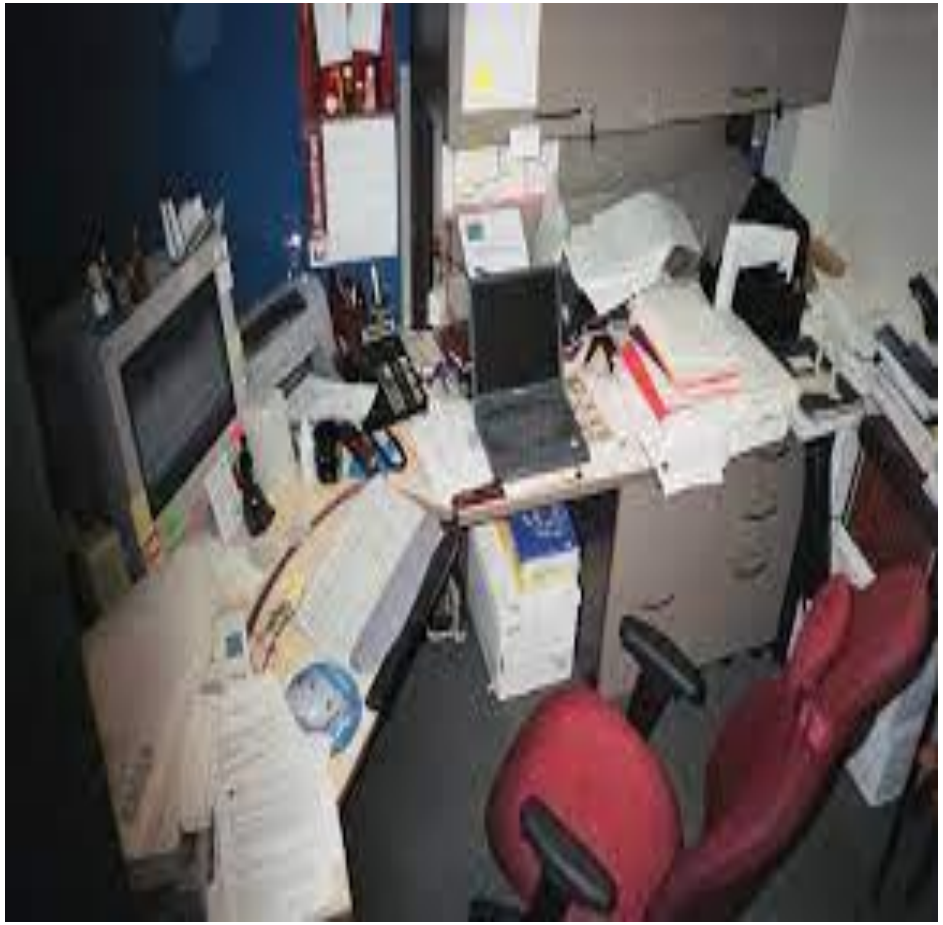
SILLA

- ✔ El tamaño de asiento y espaldar cubre la cadera y permite el apoyo de la espalda a la altura de los omoplatos
- ✔ La altura permite que los pies queden firmes en el piso. En el caso de no alcanzar a complementar el puesto de trabajo con un descansa pies.
- ✔ La silla permite ajustar la altura
- ✔ La silla posee apoya brazos
- ✔ Existe un espacio entre el borde del asiento y la parte posterior de las rodillas
- ✔ La altura de la silla y los apoya brazos permiten que los ángulos de cadera y espalda, codos y rodillas estén a 90°.



CONDICIONES LOCATIVAS

- ✔ El espacio de trabajo cuenta con adecuadas condiciones de orden y aseo.
- ✔ Las escaleras, escalas o rampas se encuentran en buen estado.
- ✔ Los espacios destinados para la entrada y salida del área de trabajo se encuentran libres de obstáculos.
- ✔ Los techos y paredes se encuentran en buenas condiciones. Se debe evitar tener cuadros u objetos cerca al sitio de trabajo que puedan causar accidentes.
- ✔ Si los tiene, deben estar adecuadamente anclados o asegurados
- ✔ El espacio de trabajo cuenta con iluminación adecuada.
- ✔ Las superficies de trabajo se encuentran en buen estado
- ✔ El lugar de trabajo se encuentra alejado de fuentes de ruido externo que imposibiliten el desarrollo normal de las actividades laborales.



RIESGOS- EMERGENCIAS

- ✔ Los equipos en el área de trabajo tienen conexión polo a tierra y el cableado y tomas se encuentran en buen estado.
- ✔ Los cables se encuentran organizados o canalizados
- ✔ Las extensiones garantizan continuidad del conductor de tierra y no hay riesgo de sobrecarga
- ✔ El área de trabajo cuenta con Botiquín.
- ✔ El área de trabajo cuenta con Extintor.
- ✔ La vivienda cuenta con rutas de evacuación.



FACTORES PSICOSOCIALES-FAMILIARES

- ✔ Las condiciones del hogar permiten la concentración y la dedicación requeridos para trabajar
- ✔ El computador durante la jornada laboral es de uso exclusivo del trabajador.
- ✔ Comunica a su núcleo familiar los tiempos y responsabilidades para realización de las actividades del hogar y las actividades laborales.
- ✔ Realiza algún tipo de pausa activa durante la jornada laboral.
- ✔ Cumple con los horarios de inicio y finalización de las actividades laborales.
- ✔ Establece horarios y rutinas para la realización de actividades del hogar, sin que estas interfieran en el horario laboral.



REPORTE DE ACCIDENTES LABORALES

Paso a paso para dar a conocer los casos a la ARL Positiva si se presenta un accidente de trabajo

1

Comúnicate con la ARL a los teléfonos **330 70 00** o la línea oro **600 08 11** opción **2,** opción **1** o línea Nacional **01 8000 11 1170**

2

Ten a la mano los siguientes datos para reportar en el Formato Único de Reporte de Accidentes de Trabajo (FURAT).

- Nombre y número de cédula del accidentado.
- Cargo.
- Número de contacto.
- Fecha, hora y lugar del accidente de trabajo.
- Horario de trabajo.
- Hora en la que ingresaste a laborar.
- Descripción del evento.
- Si tienes testigos, dar a conocer sus datos personales.

3

La persona que reporta el accidente debe dar el correo junto con el de Salud y Seguridad en el Trabajo, **(lvgomezg@secretariajuridica.gov.co)** para que la ARL le informe a la entidad lo sucedido.

4

Dirígete a los **puntos de atención** suministrados por la ARL.

5

Comúnica via correo electrónico el accidente de trabajo con el asuntos "Accidente de Trabajo_Número de cédula del afectado a:

lvgomezg@secretariajuridica.gov.co

Recuerda que puedes encontrar más información ingresando a:

https://www.positiva.gov.co/accidentes-de-trabajo

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA JURÍDICA DISTRITAL
BOGOTÁ


Planificate Bien el Día
Come de Manera Equilibrada
Activate Física y Mentalmente
Cuida las Relaciones Personales
Haz Pausas
Piensa en Positivo
Gestiona tus Emociones
Duerme 7 u 8 Horas al Día

GRACIAS