

AGENDA

CAPACITACIÓN 1: USO DE SISTEMAS DE PROTECCIÓN PERSONAL Y COLECTIVA

PLANTA PAVIBOY S.A.S – VÍA SOGAMOSO, KM 6.

25 de abril de 2025

Horario	Momento	Descripción y textos/mensajes a utilizar	Materiales	/Responsables
7:00 am a 7:15 a.m	Momento 1: Apertura de la sesión	Presentación de la programación Ejercicio de presentación de las personas participantes.	- Escarapelas - Listas de asistencia	Equipo
7:15 a.m a 7:30 a.m	Momento 2: Capacitación 1: uso de sistemas de protección personal y colectiva	ACTIVIDAD ROMPE HIELO: “El minero no cambia por lo que oye... cambia por lo que vive y reconoce como real.” <u>Simulación en sitio</u> - Recrear escenarios reales: Fuga de gas. - Derrumbe simulado. Fallo en ventilación. <u>Reflexión:</u> ¿Qué pasa si NO se usan sistemas de protección? ¿Cómo cambia el resultado cuando SÍ se usan?. Se analiza en grupo: “¿Quién sobrevive y por qué?”	Sillas	Equipo
7:30 a.m a 7:45 a.m	Momento 3: Conceptos básicos de sistemas de protección personal y colectiva.	<u>Factores de Riesgo</u> Riesgos Físicos: (derrumbes) caída de rocas, (ventiladores, trituradoras), ruidos extremos, vibraciones (maquinaria pesada) y alta humedad temperaturas extremas (estrés térmico). Riesgos Químicos: Polvo de carbón, exposición a polvo de sílice cristalina (causante de silicosis gases tóxicos o inflamables (metano, monóxido de carbono) y humos de voladura.	- Sillas - Video https://n9.cl/45vgy	Equipo

		• Riesgos Ergonómicos: Movimientos repetitivos, manipulación manual de cargas, posturas forzadas y largas jornadas laborales que provocan trastornos musculoesqueléticos. • Riesgos de Seguridad: Trabajos en alturas y espacios confinados Atrapamientos por maquinaria, riesgo eléctrico. • Riesgos Psicosociales: Fatiga y distanciamiento familiar Alta carga de trabajo. <u>Sistemas de Protección Colectiva (EPC)</u> • Ventilación de Minas: reducir la Temperatura en minería subterránea y Fundamental para diluir gases peligrosos. • Fortificación y Sostenimiento : Asegurar la estabilidad de las galerías y Instalación de pernos, mallas o cuadros para evitar la caída de rocas. • Resguardo y Señalización: Delimitación de áreas peligrosas, y señalización reflectante en vías, uso de barandillas en taludes. • Sistemas de Supresión de Polvo: trituración y Rociadores de agua en puntos de perforación. ✓ “El exceso de confianza mata” ✓ “El error más común en la mina” ✓ “El minuto que decide si sales vivo”		
7:45 a.m a 8:00 a.m	Momento 4: Pausa Activa	Cuello: Realizar movimientos suaves hacia los lados, adelante y atrás.	• Video https://n9.cl/jga5qx	

		Hombros: Hacer círculos con los hombros hacia adelante y hacia atrás para disminuir la tensión. Brazos: Entrelazar las manos y estirarlas hacia arriba, y luego hacia el frente. Espalda/Tronco: Inclinar el tronco hacia los lados con los brazos cruzados o entrelazados. Manos: Abrir y cerrar las manos con energía o estirar los dedos hacia atrás. Piernas: Llevar los talones a la cola, de forma alternada, de pie.		
7:45 a.m a 8:30 a.m	Momento 5: Evaluación y compromiso s	Registro de evaluación y Registro Fotográfico.		