

CHARLAS 5 MINUTOS

EMPEZANDO LA JORNADA CON SEGURIDAD



RIESGOS CRÍTICOS

10 En nuestras operaciones hemos considerado los siguientes RC



PUENTES GRÚAS



CONTROL & BLOQUEO DE ENERGÍAS



TRABAJOS EN ALTURAS



CAMINO DEL ACERO LÍQUIDO



ESPACIOS CONFINADOS



MANIPULACIÓN DE CHATARRA



EQUIPOS MÓVILES



OPERACIONES FERROVIARIAS



CIRCULACIÓN DE VEHÍCULOS Y PERSONAS



PROTECCIÓN DE MÁQUINAS

Conocelos y toma los controles necesarios

INTRODUCCIÓN A LAS CHARLAS DE 5 MINUTOS

La Charlas de 5 Minutos, es una potente herramienta que bien utilizada **permite iniciar la jornada con el pensamiento puesto en realizar las actividades con seguridad**. Mediante esta herramienta podemos transmitir a nuestros colaboradores importantes conceptos relacionados con el cuidado de la vida y la salud de las personas.

Les instamos a participar diariamente esta herramienta y con ellos hacer presente que el respeto por la seguridad y la vida de las personas es y será siempre nuestro principal valor, y que el camino hacia la cultura preventiva se construye día a día con la participación y el compromiso de todos.



• PARA TOMAR EN CUENTA •



Priorizar las charlas en función de la importancia del tema o según algún incidente o evento sucedido poco antes.



Tener en cuenta que debe **adecuarse a los trabajos** realizados por los colaboradores.



No dar la Charla por dar. Usted debe estar convencido de la Charla que va a transmitir, sea convincente.



Obtener feedback: a pesar de tener poco tiempo, es recomendable que dejes una pequeña parte de tu charla para dudas. Durante las dudas, escucha y no interrumpas. «Sembrarás» para futuras charlas.



USO DE PUENTES GRÚAS

Medidas de Control

LA INSPECCIÓN ES IMPORTANTE:

- realizar una inspección de la grúa cada vez que sea necesario.
- Asegúrate de que el polipasto funcione correctamente. Es obligatorio antes de utilizarlo, pero si no lo estás usando actualmente, compruébalo también. Te ahorrará tiempo y mejorará la seguridad.

COMPRUEBA QUE EL GANCHO DE LA GRÚA NO TENGA OBSTÁCULOS

- Puede parecer obvio, pero la carga atravesará el aire por encima de tu cabeza. Es muy importante que no se interponga ningún obstáculo en el trayecto.

EL OPERADOR DEL PUENTE GRÚA Y EL RESTO DE LOS COLABORADORES DEBEN ESTAR AL TANTO

- Vas a utilizar el puente grúa, así que asegúrate de que todos en el lugar de trabajo lo sepan. Recuerda: la carga se mueve por encima de la cabeza de todos, así que a veces no la ves a menos que mires hacia arriba.

DURANTE LA OPERACIÓN DE LOS PUENTES GRÚAS:

- No te distraigas por nada.
- No balancees la carga
- No muevas la carga con tus compañeros de trabajo en la zona
- No muevas cargas sobre personas

RECUERDA LOS LÍMITES DE LOS PUENTES GRÚA

- El límite de peso en los sistemas de manutención y elevación está ahí por una razón: la seguridad. Por lo tanto, no rebases los límites y mueve el límite de carga que tiene el puente grúa.

PRUEBA TU EQUIPO DE ELEVACIÓN

- En SIDERPERÚ sabemos lo importante que es revisar tu equipo. Las pruebas son una forma segura de descubrir el potencial del equipo de elevación y descubrir cómo funciona en cualquier tipo de situación. Recuerda probar tu puente grúa para tu seguridad.



BLOQUEO DE ENERGÍAS

Medidas de Control

REALIZA SIEMPRE LOS 6 PASOS DE BLOQUEO

IDENTIFICAR

- *En un equipo pueden estar involucrados diferentes tipos de energías, es importante que identifiques cada una de ellas y realices el bloqueo específico de todas, no solo las eléctricas.*

APAGAR

- *Asegúrate de quitar la energía del pupitre o consola del equipo, el botón de arranque debe estar siempre en "OFF".*

AISLAR

- *Sólo se puede acceder a las subestaciones y salas eléctricas, el personal debidamente capacitado, habilitado y autorizado.*
- *Los proveedores de servicios, solo pueden ingresar a las subestaciones y salas eléctricas acompañadas de personal de SIDERPERU habilitado y autorizado.*

BLOQUEO Y ETIQUETADO

- *Consiste en la colocación de un dispositivo de bloqueo (candado u otro elemento) en un dispositivo de aislamiento de energía (DAE) de manera que garantice que el equipo no pueda ser energizado.*
- *El candado debe ir acompañado de su tarjeta de identificación.*

LIBERAR

- *Disipar energía de capacitores (esperando el tiempo recomendado por cada fabricante) (**Energía Eléctrica**)*
- *Enfriar superficies/fluidos calientes (**Energía Térmica**)*
- *Despresurizar, purgar tuberías, mangueras (**Energía Hidráulica/ Energía Neumática**)*
- *Disipar energías cinética (movimiento) de partes móviles (**Energía Cinética**)*
- *Colocar soportes para sostener partes suspendidas. (**E. Potencial**)*

VERIFICAR

- *Asegure la ausencia de energía en el equipo antes de intervenir en ellos.*

TRABAJOS EN ALTURAS

Medidas de Control

DEBE ESTAR CAPACITADO Y ENTRENADO

- Asegúrese de estar capacitado y entrenado para realizar trabajos en alturas, debe contar también con la actitud médica respectiva y contar con la autorización de su Jefatura.

USAR UN SISTEMA DE PROTECCIÓN ANTI CAÍDAS

- No puedes realizar ningún trabajo en alturas si no cuentas con un sistema adecuado para protección anti caídas (arnés, línea de anclaje, línea de vida, etc). No te olvides de hacer la inspección del sistema antes de cada uso.

EN EL USO DE ANDAMIOS

- El andamio debe ser montado mínimo por dos personas y bajo la supervisor de una persona calificada o competente.
- Nivelación y resistencia del piso donde será montado el andamio. Si es necesario usar placa de apoyo. Lejos de bordes.
- Usar rodapies para evitar la caída de herramientas, equipos, etc.
- Cuando se vaya a trabajar cerca a redes eléctricas energizadas la separación entre éstas y el andamio debe ser de mínimo 3 m en cualquier dirección.
- En lo posible se debe acceder por la parte interna del andamio y que cuenten preferiblemente con escaleras.

EN EL USO DE ESCALERAS

- Asegúrese que las escaleras son bastante largas para alcanzar al área de trabajo.
- Utilice las escaleras en superficies estables, y asegure la escalera de arriba y de abajo para prevenir su movimiento.
- Mantenga las escaleras y sus pasamanos libres de residuos de aceite, grasa, lodo, u otros riesgos de resbalón.
- Nunca cargue las escaleras más que su carga máxima prevista. Nunca mueva o extienda las escaleras mientras estén ocupadas o siendo usadas
- Apoye la escalera en un ángulo seguro de unos 75° con respecto a la horizontal, es decir, 1 m en la base por cada 4 m de altura.

CAMINO ACERO LÍQUIDO

Medidas de Control

REQUISITOS PARA LOS COLABORADORES

- Los operadores que están expuestos al arco eléctrico no deben usar lentes de contacto.
- Asegurar una hidratación adecuada para los operadores
- Los operadores que utilizan marcapasos pueden verse afectados por campos electromagnéticos generados por los equipos de la Acería y no deben trabajar en estas áreas.

REQUISITOS PARA LAS INSTALACIONES Y EQUIPOS

- Para garantizar una evacuación rápida y segura del lugar en situaciones de emergencia, las protecciones físicas móviles deben permitir la liberación inmediata a la salida.
- El área de traslado de la cuchara con carga líquida (escoria o acero) debe ser bien delimitada, exenta de humedad y aislada de forma que garantice que no haya flujo de personas o máquinas bajo de la carga sin pleno conocimiento.
- Puentes grúas de carga líquida debe tener sistema de frenos doble y deben tener vidrios blindados.
- El lugar donde la cuchara con acero líquido se suspende debe tener la iluminación adecuada y que no ofusque la visión del operador de puente grúa.
- Definir distancia segura o barrera física entre el operador y la cuchara con acero líquido durante el transporte hacia el horno cuchara.
- Automatización (robot) para muestreo y medición de temperatura.

REQUISITOS PARA LOS PROCEDIMIENTOS

Es necesario que se elaboren procedimientos detallados para:

- Procedimiento de emergencia para fugas de agua en el horno.
- Procedimiento de emergencia para fugas de agua en el horno cuchara.
- Todos los colaboradores deben conocer estos Procedimientos y estar capacitados en ellos.
- Se deben realizar simulaciones mensuales para situaciones de emergencia que involucren fugas de agua en el interior del horno.
- Todos los colaboradores de Acería deben conocer la sirena de alerta para situación de emergencia de derrame de agua en el horno.

ESPACIOS CONFINADOS

Medidas de Control

¿SABES QUÉ ES UN ESPACIO CONFINADO?

Espacio confinado es el ambiente no proyectado para la ocupación humana continua, en el que serán realizadas actividades y que presenta o puede presentar al menos una de estas condiciones:

- *Medios limitados de entrada y de salida.*
- *Ventilación insuficiente para remover contaminantes.*
- *Deficiencia o enriquecimiento de oxígeno.*

LOS ESPACIOS CONFINADOS SON CLASIFICADOS EN TRES CATEGORÍAS:

RIESGO A

*Lugar que presenta una situación inmediatamente peligrosa para la vida y la salud (IPVS). **Exige la presencia del equipo de rescate.***

RIESGO B

*Lugar que presenta potencial de provocar daños a la salud, pero no considerados IPVS. **No requiere la presencia del equipo de rescate.***

RIESGO C

*Lugar en que el potencial de riesgo es muy pequeño y se caracteriza como ÁREA RESTRICTA. **Las áreas restrictas no se consideran espacios confinados.***

FÍJATE EN ALGUNAS PRECAUCIONES QUE DEBES TOMAR DURANTE LA EJECUCIÓN DE TAREAS EN ESPACIOS CONFINADOS:

- *La atmósfera de los espacios confinados debe ser continuamente monitoreada.*
- *El vigilante debe controlar y registrar la entrada y la salida de los trabajadores en el espacio confinado, manteniendo permanente contacto con ellos.*
- *El espacio confinado debe ser inspeccionado de tal forma que todos los equipos y materiales utilizados en los servicios ejecutados sean retirados antes del regreso a la operación y deben ser retirados todos los bloqueos.*

6

MANIPULACIÓN DE CHATARRA

Medidas de Control

DE LOS COLABORADORES

- Los colaboradores deben estar entrenados para actuar en caso de encontrarse con chatarra radiactiva.
- En el caso que haya sospecha de exposición a radiación del operador, es necesario realizar un examen médico específico.
- En los casos en los que los colaboradores necesiten acceder a las plataformas del camión (limpieza, retirada de lonas de protección, etc.) se requiere la utilización de equipos de protección contra caídas.
- Solamente personal autorizado se debe desplazar por la zona de trabajo (hay muchos riesgos con el movimiento de equipos pesados).

DE LAS INSTALACIONES Y EQUIPOS

- La unidad debe disponer de un lugar seguro para que los conductores vayan y esperen mientras se realiza la carga y/o descarga de la chatarra.
- Debe haber acceso separado para camiones y trabajadores al parque de chatarra y rutas definidas para peatones debidamente señalizadas.
- Realizar la inspección previa a los equipos y maquinarias involucrados en la manipulación y proceso de la chatarra (equipos móviles, de oxicorte, etc.)

DE LOS PROCEDIMIENTOS

- Mientras esperan para la carga / descarga de chatarra, los conductores deben permanecer en todo momento en la zona de seguridad.
- En caso de detección de material radiactivo, hay un procedimiento específico que defina las responsabilidades incluyendo segregación, descontaminación almacenamiento y comunicación.
- Hay una inspección rutinaria de las líneas que suministran gas para verificar su estado y detectar posibles fugas en las estaciones.
- Está prohibido permanecer de pie o sentado en pila de chatarra mientras la misma se está cortando. La chatarra debe estar en estado de energía cero, sin gravedad, es decir, que no haya riesgo de caída sobre los operadores que cortan.

EQUIPOS MÓVILES

Medidas de Control

Los Equipos móviles son fundamentales para levantar, transportar y mover cargas, PERO también representan riesgos que nunca se detienen.

Somos peatones la mayor parte del tiempo. Y somos la parte frágil en la convivencia necesaria con las máquinas. Es nuestra responsabilidad caminar siempre en la dirección de la seguridad y del cero accidentes.

LA SEGURIDAD DE CADA UNO ES RESPONSABILIDAD DE TODOS

Todos dentro de SIDERPERÚ deben seguir las reglas para protección de peatones. Mucha atención al desplazarse por la planta a pie u operando equipos móviles de cualquier tamaño.

El límite de velocidad en todas las vías de circulación de vehículos es 20 km/h.

PUNTOS CIEGOS

Los puntos ciegos son áreas que el chofer no logra ver cuando está conduciendo. Por eso, es necesario tener la seguridad de que el conductor te haya visto.

Es fundamental utilizar los caminos para peatones y estar atento para las áreas de alto riesgo, que son aquellas que tienen puntos ciegos para operadores del equipo.

RECUERDE

- *Las luces deben estar prendidas mientras se estén moviendo los equipos móviles.*
- *Debe respetar el número de asientos disponibles y no se permite transportar personas en la caja o volqueta de camiones.*
- *Es obligatorio detenerse y bocinar al entrar y al salir de las bodegas.*

PEATONES TIENEN CAMINOS EXCLUSIVOS. DE LA MISMA FORMA, NO DEBEN UTILIZAR LOS ACCESOS PARA VEHÍCULOS.

OPERACIONES FERROVIARIAS

Medidas de Control

DE LOS COLABORADORES

- Los operadores ferroviarios deben ser entrenados en las técnicas de señalización manual y luminosa para ser utilizadas en maniobras ferroviarias.
- Los operadores ferroviarios, después de un período superior a 29 días de apartamiento de la función (vacaciones, licencia médica, etc.) deben pasar por orientación de retorno sobre nuevos procedimientos y/o evaluación práctica.
- Todos los operadores de locomotoras deben completar una recertificación anual mediante la demostración de la profesión en los procedimientos aplicable a las operaciones del sitio.

DE LOS PROCEDIMIENTOS

- Prohibido caminar o desplazarse sobre las vías, cruces de vías férreas, aparatos de cambio de vías y contravías.
- Respetar la velocidad máxima a lo largo de los diversos tramos de la malla ferroviaria.
- Está prohibido dejar vagones estacionados en curvas.
- Está prohibido subir o bajar de las unidades (plataformas o locomotoras) en movimiento.

EQUIPOS Y VÍAS FÉRREAS

- Los patios de maniobras y Aparatos de Cambio de Vías deben poseer una iluminación que proporcione seguridad para la locomoción e intervenciones manuales de los Operadores involucrados.
- Realizar la inspección de los equipos antes de usarlos y cumplir con los programas de mantenimiento preventivo.
- Revisar siempre los enganches y engroches de plataformas y vagones.
- Los Equipos de Tracción Ferroviaria deben ser señalizados con bandas reflectoras o tinta de alta visibilidad.
- Las plataformas y escaleras de los Equipos de Tracción Ferroviaria deben tener pasamano o agarre manual. Los pisos de las escaleras y las plataformas de los Equipos de Tracción Ferroviaria deben ser revestidos con materiales antiderrapantes.
-

CIRCULACIÓN DE V & P

Medidas de Control

- *Todos los peatones deben obedecer las reglas de seguridad establecidas para peatones y vehículos.*
- *Se deben asegurar que todos los puntos ciegos sean controlados usando la tecnología apropiada (ej. Espejos parabólicos, barreras de protección salientes, sistemas luminosos de advertencia, etc.)*
- *No desplazarse por zonas de movimiento de equipos, hacerlo siempre por las zonas establecidas para peatones.*
- *Asegúrese de que todas las áreas donde interactúen vehículos y personas cuenten con la iluminación adecuada.*
- *Las zonas de ingreso de vehículos deben tener barreras físicas de restricción (cadenas, tranqueras) las mismas que deben estar operativas y señalizadas.*
- *El tránsito de vehículos pequeños por vías de tránsito pesado está terminantemente prohibido*
- *Antes de cruzar la pista, mire en ambos sentidos, así sea un carril de una sola vía.*
- *De la preferencia a los vehículos de emergencias (ambulancia, carro de los bomberos).*
- *Mantenga la zona de estacionamiento o tránsito pesado libre de objetos o equipos que o ocasionen algún evento no deseado.*



El acceso para peatones se separa de la entrada del edificio a través de una barrera física que comienza a la entrada del acceso al edificio y se extiende algunos metros más allá del acceso para peatones.

PROTECCIÓN DE MÁQUINAS

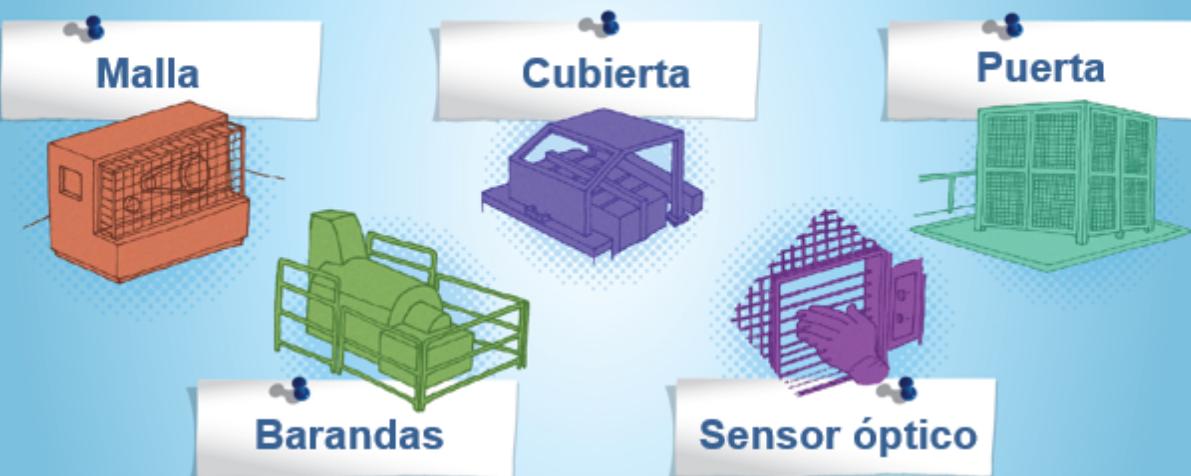
Medidas de Control

Las máquinas y los equipos son herramientas fundamentales para nuestro trabajo, pero también son causas de muchos accidentes si no tomamos los controles adecuados de seguridad, uno de los controles más eficaces son las guardas de seguridad.

LOS PROTECTORES DE LA MÁQUINA (GUARDAS) DEBEN:

- *Evitar el contacto: los protectores de la máquina deben proporcionar una barrera física que evite que el operador tenga alguna parte de su cuerpo en la “zona de peligro” durante el ciclo de operación de la máquina.*
- *Estar asegurados en su lugar y a prueba de manipulación: los protectores de la máquina deben estar asegurados para que los trabajadores no puedan evitarlos, quitarlos o manipularlos. Deben estar unidos a la máquina siempre que sea posible.*
- *No crear ningún peligro nuevo: los protectores de la máquina (guardas) anulan su propio propósito si crean un peligro propio.*
- *Permitir la lubricación con el protector aún en su lugar: Si es posible, uno debe poder lubricar la máquina sin quitar los protectores.*
- *No interferir con el funcionamiento de la máquina: cualquier protección que impida a un trabajador realizar el trabajo de forma rápida y cómoda, eventualmente podrá pasarse por alto y ser anulada.*

EJEMPLOS DE PROTECCIONES:



EL REPORTE DE EVENTOS

El mejor amigo de la seguridad

Un Reporte de Incidentes, actos o condiciones subestandar de seguridad puede cambiar una condición de peligro a un riesgo controlado y una Acción indebida en una práctica segura.

Al realizar un reporte podemos identificar lo que otros no ven, y de esta forma, evitar la ocurrencia de accidentes, por lo tanto, reporte es una instancia de:

- Aprendizaje.
- Permite tomar acción antes que ocurra el accidente o la pérdida



REPORTE

Cada vez que un trabajador detecte un evento relacionado con la seguridad de las personas (incidente, actos o condiciones subestándares) debe reportarlo inmediatamente. Esto puede evitar un accidente y generar ambientes seguros de trabajo.

GESTIÓN

El Liderazgo del área debe gestionar la solución del reporte de acuerdo a las directrices corporativas y los colaboradores involucrados deben hacer seguimiento a los planes de acción correctivos para verificar la efectividad de los controles implementados.

DIFUSIÓN

En forma mensual el Coordinador de seguridad debe difundir el status de estos reportes a los colaboradores, difusión que se puede realizar a través de herramientas de comunicación (ejemplo: murales, reuniones, trípticos, videos, entre otros)

Y NOSOTROS ¿ESTAMOS HACIENDO NUESTROS REPORTES DE SEGURIDAD

PROTECCIÓN RESPIRATORIA

Mitos o excusas para no usar los EPP's

CUAL DE ESTAS EXCUSAS HA ESCUCHADO UD PARA JUSTIFICAR EL NO USO DE LA PROTECCIÓN RESPIRATORIA?

- Me aprieta la cara.
- Me empaña los lentes.
- No me deja respirar.
- Me queda grande/chico.
- En el área casi no hay necesidad.
- No puedo hablar con ella puesta.
- Pesa mucho.

PERO RECUERDE ESTO:

Los equipos de protección respiratoria tienen como objetivo principal preservar la salud de aquellas personas que durante su jornada laboral están expuestos a respirar ciertos polvos, neblinas, humos gases o vapores que pueden causar diversos daños en la salud y también la muerte

COMO CUIDAR SU EQUIPO DE PROTECCIÓN RESPIRATORIA

- Lave su respirador en agua tibia.
- Manténgalo limpio e inspecciónelo diariamente.
- Guárdelo en un lugar limpio, fresco y seco (bolsa contenedora)
- Reemplace los filtros de acuerdo al tipo de exposición del área.
- Avise si su respirador necesita cambio.

EL USO DE LA PROTECCIÓN RESPIRATORIA NOS PROTEGE DE:

- Alergias
- Laringitis irritativa.
- Neumoconiosis y fibrosis pulmonar.

Otras patologías mas graves son causadas por el ingreso de los tóxicos llamados venenos sistémicos como el arsénico, plomo, cadmio o mercurio que pueden pasar de los pulmones a la sangre y alcanzar órganos como el cerebro, hígado o riñones.





13

IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS

Atención y Compromiso de todos

**“EL PELIGRO NO DESCANSA, ESTÁ ESPERANDO UN DESCUIDO
O UNA CONDUCTA TEMERARIA DE NUESTRA PARA QUE
OCURRA UN ACCIDENTE”**

De acuerdo con las estadísticas de la Oficina Internacional del Trabajo, se producen cada año 120 millones de accidentes laborales en los lugares de trabajo de todo el mundo. De éstos, en 210.000 se registran fallecimientos. Cada día, más de 500 hombres y mujeres no regresan a sus hogares víctimas de este tipo de accidentes mortales.

80%

**de los accidentes se deben
a una mala evaluación del
peligro / riesgo**

Todos los accidentes son previsibles pero para esto, es necesario que todos los peligros se identifiquen previamente y sus riesgos se reduzcan y controlen. Tenemos en nuestra empresa varias herramientas que nos ayudan a identificar peligros, a evaluar sus riesgos y a actuar sobre ellos.

**CONOZCA CADA UNA DE ELLAS Y ESTÉ SIEMPRE PREPARADO PARA
UTILIZARLAS.**

- Formatos de Pre uso de equipos y herramientas
- Inspecciones Generales Planeadas
- Análisis de Proceso
- Análisis Preliminar de Riesgos - APR
- Permisos de Trabajo - PT
- IPER y Mapas de Riesgos

RECUERDE SIEMPRE

Cuantos más métodos de reconocimiento de peligros utilicemos, más identificaremos los peligros y riesgos.

**TODOS TENEMOS LA RESPONSABILIDAD NO SOLO DE IDENTIFICAR LOS
RIESGOS, SINO DE ACTUAR SOBRE ELLOS.**

QUE ES LA LÍNEA DE FUEGO

Nunca te coloques delante de ella

El término *línea de fuego* representa en forma simple una exposición a energía la cual muchas veces no es visualizada claramente, y sin embargo involucra un alto potencial de daño asociado.

EJEMPLOS DE EXPOSICIÓN A LÍNEA DE FUEGO QUE PUEDEN EXISTIR EN NUESTRA FAENA SON:

- Tránsito de personas bajo cargas suspendidas.
- Una distancia no adecuada entre vehículos durante la conducción.
- Fuerzas de reacción generadas por uno mismo (palancas, resortes, elásticos, etc.).
- Trabajar en equipos y partes en movimiento (correas transportadoras, engranajes, etc.).
- Estacionar vehículos livianos en áreas de tránsito o maniobras de equipos pesado.



En algunas ocasiones entramos en la línea de fuego, sin que exista necesidad alguna de hacerlo. En éste caso el descuido y el incumplimiento de las normas de seguridad, es la causa de los innumerables errores, que derivan en serias consecuencias.

ASÍ POR EJEMPLO:

- Cruzar las calles a mitad de cuadra.
- Hacer reparaciones a equipos en movimiento o energizados, sin procedimientos especiales.
- Interponerse entre dos partes en movimiento que pueden atraparnos o impactarnos.

RECUERDE SIEMPRE

Siempre mantenga su "Posición" (incluyendo todas las partes de su cuerpo) en una zona segura, en relación al trabajo que está realizando o al trabajo que alguien mas hace cerca de Ud.

LA PROTECCIÓN OCULAR

Cuidado a la vista

En el desarrollo de nuestro trabajo, nos encontramos con muchos peligros que pueden ser controlados usando un adecuado EPP, el día de hoy veremos algunos de estos riesgos que un buen par de lentes o caretas de seguridad nos ayudan a controlar.

ESTOS PELIGROS SON:

- Proyectiles (polvo, concreto, metal, madera y otras partículas).
- Sustancias Químicas (salpicaduras y gases)
- Radiación (especialmente, luz visible, radiación ultravioleta, radiación térmica o infrarroja).

En el caso de sufrir un accidente, que involucre a nuestros ojos, debemos tener presente:

PARTÍCULAS EN EL OJO:

- No se frote el ajo.
- Enjuague el ojo con mucha agua.
- Vaya al médico si las partículas en el ojo no salen al enjuagarlo o si el ojo sigue rojo o hay dolor.

CORTES O PUNZADAS EN EL OJO U OBJETOS QUE HAYAN QUEDADO ADHERIDOS AL OJO:

- No enjuague el ojo.
- No trate de sacar el objeto del ojo.
- Vaya al médico inmediatamente.

QUEMADURAS CON PRODUCTOS QUÍMICOS:

- Lave el ojo inmediatamente con agua, como mínimo, por 15 minutos.
- Vaya al médico inmediatamente.

GOLPES EN EL OJO

- Aplique compresas frías sin hacer presión.
- Vaya al médico inmediatamente si persiste el dolor, disminuye la visión o hay sangre o decoloración en el ojo, en cuyo caso podría haber una lesión interna.



LA IMPORTANCIA DEL RIGGER

Controlando las cargas suspendidas

La Norma G 050 “Reglamento de Seguridad durante la construcción” indica: “Rigger o señalero: Persona preparada para emitir señales, que permitan guiar el traslado de objetos. Debe contar con conocimientos técnicos y experiencia para el trabajo que va a realizar. Durante su labor, los riggers deben utilizar el Código Internacional de Señales para manejo de grúas.

FUNCIONES DEL RIGGER

Realizar un plan de trabajo de maniobra de izaje: El Rigger, previamente a la ejecución de la maniobra, debe realizar un plan de trabajo para el izaje de una carga con grúas. Para ello debe tomar en cuenta el volumen, la densidad, peso específico, capacidad del equipo de levante, elementos de sujeción y movimiento de la máquina para evitar incidentes durante el desarrollo del izaje.

Guía correctamente al operador de Grúa:

El Rigger se convierte en los ojos del operador de grúa, quien no tiene la visibilidad completa para realizar la elevación de la carga correctamente. Por ello es prescindible contar con un profesional que tenga agudeza visual, conozca las señales preestablecidas al operador de la grúa y asegurar una comunicación que permita desarrollar las tareas de manera segura. Esto puede implicar señales de mano, operación de la radio o de otro tipo de comunicación.



Controlar y supervisar el movimiento seguro de la grúa durante el izaje: Esto quiere decir que el Rigger debe determinar las maniobras adecuadas mientras el operador se encuentra operando la máquina de elevación. Para ello debe tener claro los ángulos de izaje y las normas de seguridad para que estas se cumplan.

Y TU... ESTÁ PREPARADO PARA SER UN RIGGER EN TU ÁREA

EL AUTOCUIDADO

Tu eres responsable de tu seguridad

QUE ES EL AUTOCUIDADO

“Todo lo que un trabajador puede razonablemente hacer para evitar accidentarse, más allá de las condiciones de trabajo existentes y de lo que hagan otras personas”.

Hoy llevamos un ritmo de vida tan acelerado, que muchas veces no nos damos cuenta de las cosas que hacemos. De hecho, existen rutinas o hábitos que tenemos incorporados en nuestro día a día y que nos llevan a funcionar en lo que conocemos como “piloto automático”.

Por eso es importante tomarse un tiempo para reflexionar con calma sobre la forma en que nos comportamos en nuestro hogar, trabajo e incluso en la vía pública.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL AUTOCUIDADO

Es importante recordar que el Autocuidado no es sólo lo que hago, si no cómo lo hago:

- **DESCANSO:** Garantizar un periodo efectivo entre jornadas laborales.
- **ALIMENTACIÓN:** Adoptar una dieta balanceada y variada, de acuerdo a tu estado de salud.
- **HIDRATACIÓN:** Beber suficiente agua durante todo el día.
- **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO:** Considerar realizar pausas activas.
- **ESTADO DE SALUD:** Realizar exámenes médicos periódicos para determinar el estado general de salud.
- **CONSUMO DE MEDICAMENTOS:** No auto-medicarse y siempre acudir al consejo de un médico.
- **CONTROLE E INSPECCIONE LOS EQUIPOS Y ELEMENTOS DE TRABAJO:**
Revise los equipos que utiliza y reporte fallas.



EL AUTOCUIDADO es una actitud que nos permitirá garantizar nuestro “proyecto de vida”, cuídate, SIEMPRE.

EL CINTURON DE SEGURIDAD

abrochándose a la vida

¿QUÉ OCURRE EN UN ACCIDENTE?

Al estar dentro de un vehículo, sus ocupantes se desplazan, sin sentirlo, a la misma velocidad que éste. Cuando ocurre un accidente, se producen dos impactos visibles y un impacto invisible.

Primer Impacto: Choque o colisión con la barra o vehículo.

Segundo Impacto: Choque de los ocupantes del vehículo con el parabrisas e, incluso, su expulsión fuera de él.

Tercer Impacto: Los órganos internos impactan contra la estructura ósea del cuerpo humano.

¿QUÉ PASA CUANDO NO SE UTILIZA EL CINTURÓN DE SEGURIDAD?

- Al estar dentro de un vehículo, sus ocupantes se desplazan, sin sentirlo, a la misma velocidad que él.
- Mientras que sus ocupantes siguen “viajando” a la misma velocidad original que se desplazaban, ninguna fuerza actúa sobre ellos para detenerlos.
- En un choque o colisión el vehículo se detiene inesperada y violentamente por el primer impacto.



Una persona despedida fuera del vehículo tiene 5 veces más probabilidades de morir que aquella que permanece en el interior del vehículo. El uso del cinturón de seguridad va a reducir grandemente las posibilidades de muerte.

¿CONOCES A ALGUIEN QUE NO USE CINTURÓN DE SEGURIDAD?... HOY LE PUEDES SALVAR LA VIDA.

MANEJO DEFENSIVO

Conduciendo tu seguridad

El 90% de los accidentes automovilísticos son provocados por factores humanos?. Conducir en buenas condiciones físicas y mentales y estar siempre atento a lo que puede ocurrir alrededor, son algunas de las estrategias que se deben poner en práctica para una conducción segura.

EL CONDUCTOR DEFENSIVO

Este tipo de conductor es el que menos se expone a colisiones con otros vehículos, peatones u otros elementos, ya que tiene la habilidad de anticiparse y reaccionar ante una situación inesperada.

PARA SER UN CONDUCTOR DEFENSIVO:

- *Respeta las normas del tránsito vigentes y conduce siempre a la velocidad permitida.*
- *(Mantén una distancia apropiada con el vehículo que te antecede.*
- *Usa siempre el cinturón de seguridad y solicita a tus acompañantes que también lo usen en asientos delanteros y traseros. Salva vidas.*
- *Intenta reconocer el peligro y piensa anticipadamente lo que podría pasar,*
- *Planifica tus recorridos con anticipación, para advertir peligros y tomar las medidas preventivas apropiadas.*
- *Mantente siempre alerta para poder reaccionar a tiempo ante un improvisto.*
- *Conduce siempre en óptimas condiciones. No lo hagas si tienes sueño, estás cansado o has tomado algún medicamento fuerte,*
- *Nunca conduzcas después de haber bebido alcohol, ya que altera la capacidad de visión y reflejos.*
- *No hablar por celular mientras conduces. si es una urgencia, detente en un lugar seguro o utiliza manos libres. Recuerda que debes tener siempre ambas manos en el volante.*



¿Y TÚ COMO CONDUCES, A LA DEFENSIVA U OFENSIVA?

CUIDADO CON LA SILICOSIS

Respirando vida en el trabajo

La silicosis es una enfermedad que no tiene cura y que afecta al sistema respiratorio por inhalar polvo sílice. Este material penetra en las partes más pequeñas del pulmón como los bronquiolos y alvéolos, generando los siguientes efectos:

- *Inflamación de las paredes alveolares.*
- *Aparición de fibrosis o cicatrización en los tejidos localizados entre los alvéolos y los capilares.*
- *Esta fibrosis se caracteriza por ser granulomatosa (que contiene nódulos de carácter inflamatorio), hializante (forma un tejido cristalino dentro de las estructuras pulmonares) y progresiva.*

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LA SILICOSIS

- *No use barba si utiliza protección respiratoria de medio rostro, ya que impide un correcto sellado de la máscara con la cara.*
- *Usted debe conocer los cuidados de mantenimiento, limpieza y pruebas de eficiencia de su máscara de protección respiratoria.*
- *Los equipos o máquinas deben contar con sistemas de extracción o en su defecto se deben diseñar e instalar sistemas de extracción localizada para cada uno de ellos, o deben tener sistemas de encerramiento.*



- *Humidificar los materiales mediante el empleo de herramientas provistas de inyección de agua y riego de los materiales.*
- *Limpiar las áreas de trabajo al final de cada turno o jornada, utilizando sólo los equipos de aspiración.*
- *Mantener los sistemas de ventilación operativos: Puertas, chimeneas, dumpers, entre otros.*
- *No fume: el tabaco al igual que el silice son cancerígenos.*

EL CONTROL DE LA SILICOSIS ES UNA TAREA PERMANENTE Y DE TODOS. CUIDA TU SALUD Y LA DE TUS COMPAÑEROS DE TRABAJO

TRABAJO CON GRÚAS

Seguridad en el movimiento de cargas

¿ES NECESARIO ENTRENAMIENTO PARA OPERAR GRÚAS PUENTE?

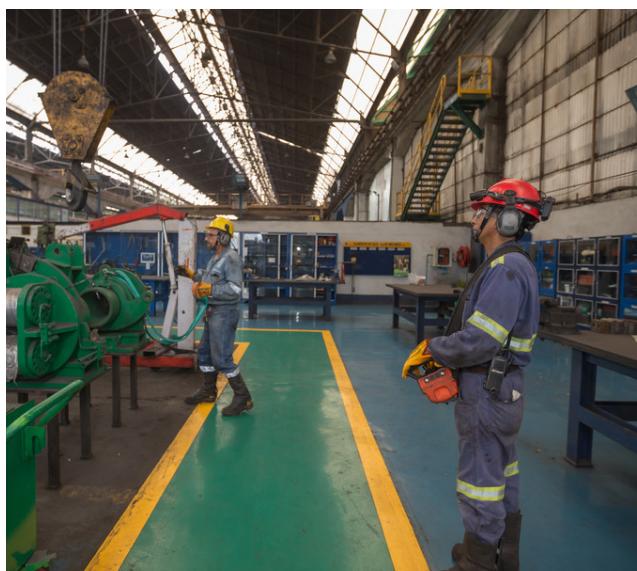
Sí. Los grúas puente trabajan con agilidad y rapidez en la conducción de varios tipos de carga. Pero, a pesar de toda la eficiencia y los recursos básicos de seguridad, estos equipos sólo pueden ser operados por personas capacitadas y extremadamente atentas a los riesgos que el trabajo pueda presentar.

!ESTATE ATENTO EN EL AMBIENTE Y EN CADA DETALLE!

Antes de operar una grúa puente, estate atento a todo lo que pueda estar en el camino de la máquina y también a las actividades que se realizan en el área. Recuerda también que es necesario hacer una inspección previa a la operación en todos los ítems del equipo antes de su uso

SI ERES PEATÓN, ¡CUIDADO!

No corras riesgos: el operador de los puentes grúas muchas veces puede que no te vea. Por eso, nunca entres a un área sin certificarte si hay cargas que están siendo movidas y dónde ellas están.



LEVANTAMIENTO DE CARGAS

Los accesorios de levantamiento de cargas también deben ser inspeccionados antes de cada operación de levantamiento y movimiento. Estate atento a las condiciones de los cables, cadenas, eslingas y amarras entre otros detalles. Si hubiera cualquier falla, llama al operador cualificado para hacer la sustitución del accesorio antes de proceder a la operación.

CARGANDO Y DESCARGANDO VEHÍCULOS

Durante operaciones de carga o descarga de vehículos, asegúrate de que no haya nadie dentro de él ni en la carrocería ni en la cabina

ASEGÚRATE SIEMPRE DE QUE LA CARGA NO ES MÁS PESADA QUE LA CAPACIDAD DEL EQUIPO.

SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Manteniendo la casa en orden

¿SABÍAS QUE EL SIMPLE HECHO DE CAMINAR POR LAS ÁREAS DE TRABAJO PUEDE SER ALGO PELIGROSO?

Pequeños incidentes como resbalarse, tropezarse y caerse durante los desplazamientos por la planta corresponden al 20% de los casos de ausencias al trabajo.

¡PROTÉGETE DE LOS ACCIDENTES!

- Uno de los incidentes más comunes asociados a la conservación deficiente es el tropiezo, el cual, por lo general, resulta en una caída al suelo.
- Prevenir tropiezos y caídas depende de una combinación de concientización para la seguridad y la conservación de la limpieza en el ambiente de trabajo.

ORGANIZACIÓN Y LIMPIEZA DEL AMBIENTE

- La organización y la limpieza son las primeras medidas de seguridad necesarias para evitar los accidentes de trabajo.
- Conservando la “casa” en orden, evitas que objetos en desuso como sobras, cuerdas y mangueras queden esparcidas por el suelo.
- Los repuestos, materias primas y otros elementos en stock no deben estorbar el tránsito de los pasadizos.



CUIDADO CON LOS RIESGOS DE ACCIDENTES.

- Poner atención en todo lo que haces.
- Desarrollar una conciencia preventiva es tan importante como la organización y la limpieza del ambiente de trabajo.

- Siempre mira por donde caminas, pues los riesgos de tropiezos y caídas pueden surgir inesperadamente.
- Observa las condiciones del suelo y usa siempre los espacios reservados de los pasillos

RIESGOS ERGONÓMICOS

Una cuestión de postura

QUE ES LA ERGONOMÍA

Es la ciencia que proyecta puestos de trabajo y equipos, busca reducir posibles lesiones durante la actividad. También planifica el ritmo de trabajo, la carga de ese trabajo y el número de trabajadores necesario para desarrollarlo.

QUE SON RIESGOS ERGONÓMICOS'

Son factores que pueden afectar a la integridad física o mental del colaborador, provocando incomodidad, riesgo de accidente o de enfermedad.

CUALES SON LOS FACTORES DE RIESGOS DISERGONÓMICOS?

- Movimientos repetitivos con ciclos muy breves.
- Esfuerzo físico excesivo con las extremidades superiores.
- Postura incorrecta al trabajar con el eje del tronco (columna) con desvíos laterales.
- Compresión mecánica sobre las extremidades superiores, que son muy delicados.
- Herramientas manuales inapropiadas.
- Ruidos y vibraciones.

Mantener la espalda en posición normal es importante en todas las tareas, principalmente al levantar peso. ¿Cuántos de nosotros no curvamos la espalda cuando estamos sentados delante de la computadora?

Una postura incorrecta provoca daños lentamente, casi no los notamos, pero son difíciles de curar cuando no se tratan correctamente.



COMO LEVANTAR PESO MANUALMENTE

- Colócate sobre la carga, alineando los pies con los hombros.
- Flexiona las rodillas, manteniendo la espalda recta, para agacharte hasta la carga.
- Fíjate si estás en una posición firme y estable y levanta la carga enderezando las rodillas.
- Transporta la carga cerca de tu cuerpo, manteniendo la columna recta.

EL ESTRESS POR CALOR

Seguridad en cualquier temperatura

TEMPERATURA NORMAL DEL CUERPO HUMANO

El cuerpo humano tiene una temperatura constante de 36,5°C a 37,5°C. Cuando nuestra temperatura se eleva más allá de esa marca, el cuerpo comienza a intentar librarse del exceso de calor por medio de la transpiración y de la circulación de la sangre.

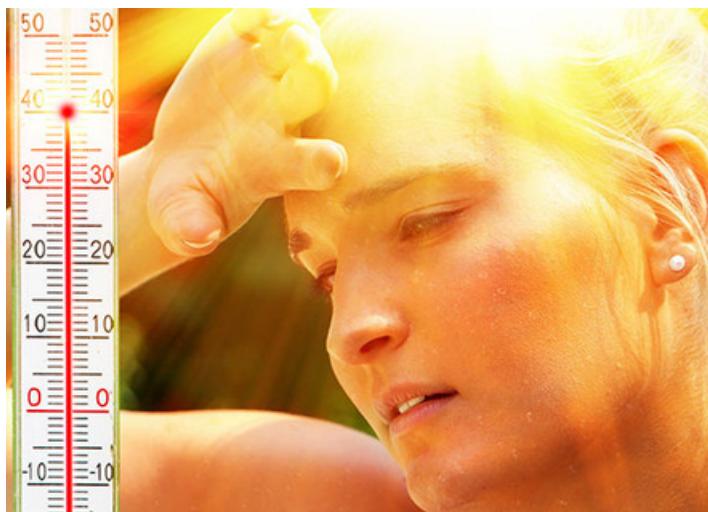
Si no lo consigue, nuestro organismo comienza a presentar algunos problemas, lo cual llamamos de estrés debido al calor.

¿QUÉ ES EL SUDOR?

Es un líquido producido por las glándulas sudoríparas del cuerpo constituido por 99% de agua, en el cual están disueltos sales minerales y otras sustancias.

¿POR QUÉ SUDAMOS?

Cuando ocurre el aumento de la temperatura de la piel se libera sudor para refrescar el organismo. El cuerpo de un adulto tiene más de tres millones de glándulas sudoríparas, las cuales son capaces de producir hasta 11 litros de sudor por día.



TIPOS DE ESTRESS POR CALOR

- Golpe por calor (insolación)
- Agotamiento y Calambres
- Erupciones en la piel

SÍNTOMAS DEL GOLPE POR CALOR

- Piel caliente, seca y roja
- Cansancio intenso

- Confusión mental
- Convulsiones
- Inconsciencia

QUÉ HACER SI ALGUIEN SUFRE UN GOLPE DE CALOR

- Colocar a la víctima en un lugar fresco, con viento, humedecer su ropa con agua fría y llamar al servicio de emergencia.

25

EL CUIDADO DE MANOS

Cuidado con los atrapamientos

LOS NÚMEROS ALERTAN. 8 de cada 10 heridas en las manos ocurren en partes móviles de los equipos.

SUGERENCIAS DE SEGURIDAD

- **PUENTES GRÚAS.** - Mantén tus manos lejos de la carga suspendida para evitar prensar tu mano entre la carga y los objetos parados.

AL MOVER UNA CARGA:

- El gran peligro está en prensar tu mano entre la carga y las partes fijas de equipos, bancadas o en el propio piso.
- Planea dónde vas a colocar la carga antes de levantarla.
- No coloques la mano en la carga sin antes tener la seguridad de que la carga esté posicionada en lugar seguro y estable.

PARTES MÓVILES DE EQUIPOS:

- Siempre mantén protegidas las partes móviles de equipos .
- No coloques tus manos en puntos de riesgo de que se queden pensadas (poleas, correas, etc.).

GUANTES:

- Aunque las máquinas tienen protecciones, usa guantes adecuados
- Observa siempre el ambiente y el material al cual tus manos se expondrán.
- Mantén siempre la atención a la tarea que esté desempeñando.



RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD

- Evita usar alianzas, anillos o pulseras: ellas pueden prenderse en máquinas u objetos y provocarte un corte muy grave.
- Poleas y correas deben estar cubiertas con protecciones.
- Verifica si el lugar por donde vas a pasar un objeto tiene puertas y pasillos anchos lo suficiente, para que tus manos no corran el riesgo de ser arañadas o prensadas.
- Utiliza siempre herramientas adecuadas, no hagas improvisaciones o utilices herramientas defectuosas.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

Vístete con la seguridad

Los EPPs no evitan accidentes, pero, evitan o minimizan las lesiones. Muchas de las lesiones podrían evitarse por el uso correcto del EPP adecuado.

MUY IMPORTANTE

Cada uno de nosotros debe estar familiarizado con los EPPs necesarios para su ambiente de trabajo y conocer cuestiones básicas, como estas.

- *¿Cuál EPP se debe usar?*
- *¿Cuáles son las limitaciones de cada EPP?*
- *¿Cuándo se debe descartar el EPP?*
- *¿Cómo debe ser el mantenimiento y la conservación del EPP?*

Las respuestas son variables, pues cada equipo tiene vida útil y especificaciones diferentes. Vamos a repasar algunos EPPs que tenemos y que debemos utilizar en nuestro trabajo:



CASCO. *Este equipo absorbe el impacto al chocar la cabeza contra algo o ser afectado por un objeto en caída. El casco no puede tener grietas, burbujas o algún otro tipo de daño estructural. En el caso de que haya alguna avería, debes solicitar uno nuevo.*

LENTES DE SEGURIDAD. *Los lentes de protección son fundamentales para*

para proteger nuestros ojos contra la proyección de partículas, productos químicos y cualquier otro tipo de impacto.

PROTECTORES DE OÍDOS. *Un ruido con más de 85 decibeles es perjudicial a nuestros oídos, pues pueden provocar daños a la audición. Por eso, es necesario utilizar los protectores auriculares cuando se trabaja en áreas con niveles de ruidos superiores a este límite.*

GUANTES. *Existen varios tipos de guantes que pueden ayudar a evitar cortes, escoriaciones, quemaduras y contacto con productos químicos. Por eso, sólo usar los guantes no es suficiente: es necesario utilizar el tipo adecuado para la tarea que se ejecutará.*

PREPARACIÓN DE EMERGENCIAS

Prevención de incendios

Una efectiva preparación para emergencias significa planificar y practicar anticipadamente todas las posibles situaciones de emergencias que puedan ocurrir en nuestro lugar de trabajo, reduciendo al mínimo las consecuencias a las personas, a los equipos, a los materiales y al ambiente.

La identificación de los escenarios de emergencias realizada por las áreas de las unidades es el primer paso para la elaboración de un plan de emergencia.

PLAN DE EMERGENCIAS

Documento fundamental, define todas las acciones para tratar preventivamente los escenarios identificados, así como las acciones que deberán ser realizadas durante una emergencia o crisis.

EQUIPOS Y SISTEMAS

Todos los sistemas de protección y detección de emergencias son fundamentales para la prevención de incendios y explosiones.

Una Brigada de Emergencia bien entrenada es fundamental para la plena atención en situaciones de lucha contra principios de incendio, primeros auxilios y evacuación del área.



SIMULACROS

Los simulacros y ejercicios verifican la eficiencia de los planes y entranan los equipos en las respuestas a emergencias, además de que generan excelentes oportunidades de mejorar el proceso.

MUY IMPORTANTE

- *Verifica siempre si las rutas de escape y salidas de emergencia están libres.*
- *Los materiales inflamables, como pinturas y solventes, deben ser almacenados en recipientes y locales adecuados y bien cerrados.*
- *Hay que limpiar de inmediato cualquier mancha de aceite o de grasa y el material utilizado debe ser desechado de la forma adecuada.*

LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS

Porque no abusar de ellas

Las bebidas energizantes son consumidas con la creencia que el que las toma va a “poder aguantar más y mantenerse despierto”, ya sea por diversión o por trabajo, sin saber los enormes riesgos que eso tiene para la salud.

Estas bebidas son anunciadas en todos los medios, destacando el “levantón” que dan a las personas, pero sin advertir de los riesgos de su consumo desmedido, que puede dañar el sistema nervioso central, las funciones cardíacas y hasta provocar la muerte porque sus efectos se comparan a los que producen otro tipo de drogas.

ENTRE LOS EFECTOS EN LA SALUD SE PUEDE CONTAR:

- *Intoxicación.*
- *Enrojecimiento de la cara*
- *Dolor de cabeza.*
- *Dilatación de pupilas.*
- *Agitación psicomotora.*
- *Hipertensión arterial*
- *Taquicardias.*
- *Hiperactividad*
- *Nerviosismo.*
- *Vómitos*
- *Alteración del ánimo y ansiedad.*



Estos síntomas se agravan mucho más cuando se combinan estas bebidas con alguna otra droga o con bebidas alcohólicas y su consumo puede convertirse en una adicción, debido a que quienes las consumen necesitan aumentar la cantidad para sentir el nivel de “bienestar” esperado que antes lograban con menos.

¿PARA QUÉ CONSUMIRLAS, SI CON UNA BUENA ALIMENTACIÓN Y DESCANSO NO SON NECESARIAS?

29

EL PELIGRO DE LAS RUTINAS

Cuidado con el exceso de confianza

El exceso de confianza es uno de los principales factores que llevan a un accidente, porque con frecuencia realizamos trabajos de alta complejidad y con la rutina nos sentimos más seguros de afrontar el trabajo, dejando de advertir el peligro y el riesgo que conlleva.

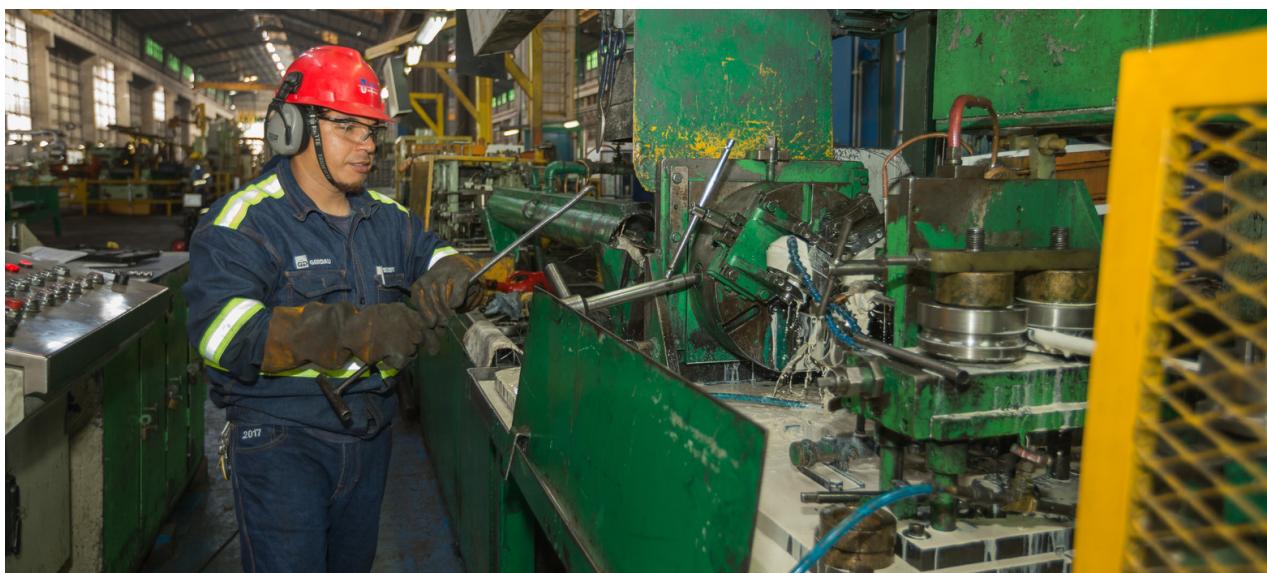
¿COMO PODEMOS EVITAR EL EXCESO DE CONFIANZA?

Atentos: *No lo tomes a la ligera, siempre prepárate. Cada día puede suceder algo inesperado y debemos adelantarnos para evitar hechos lamentables.*

Cuidado: *con "siempre lo hago así", muchas veces la gente, debido a sus logros, cae en exceso de confianza sin mayor importancia. Debemos ser humildes, evitar la soberbia, sin dejar de lado lo que haces en tu trabajo.*

Respeto: *Tu trabajo, herramientas y equipos, bajo determinadas circunstancias pueden funcionar de manera inesperada, por lo cual, debes estar preparado(a).*

Reconoce: *El conocer las limitaciones físicas y técnicas nos ayuda a saber que podemos hacer y que no, como también a superarlas, avanzando como profesional y no tomar riesgos que podrían causar un accidente.*



Un ACCIDENTE, puede afectarnos a todos, nadie está libre de ellos. Por este motivo, estar 100% concentrados y con los ojos y la mente siempre puestos en la tarea es fundamental.

30

MANTENIMIENTO DE EXTINTORES

Asegurando el control de emergencias

INSPECCIÓN

Es una comprobación rápida para determinar visualmente que el extintor esté:

- Bien situado.
- Funcionando eficazmente.
- Cargado.

MANTENIMIENTO:

- Es un examen a profundidad de cada extintor que implica:
- Desmontaje.
- Examen de los componentes.
- Limpieza.
- Sustitución de piezas defectuosas y recargadas.
- Pruebas hidrostáticas (presión) necesarias.



¿QUÉ DEBEMOS VER EN UNA INSPECCIÓN BÁSICA?

- Que la aguja de manómetro este en verde.
- Que la etiqueta de mantenimiento no tenga más de 1 año.
- Que este visible y con acceso despejado.

EN QUE CONSISTE UN MANTENIMIENTO

- Inspeccionar periódicamente cada extintor.
- Recargarlo después de una descarga.
- Realizar pruebas hidrostáticas (Presión) según se necesiten.

"La importancia de contar con un extintor en perfecto estado, es vida"

@FISHERFIRE