

Charla de Inicio de Jornada



Charla de Inicio de Jornada Febrero



SSOMA DIGITAL

01 Febrero – EL ENGAÑO DE LA VELOCIDAD

Se gana poco y se arriesga mucho. Excepto en vías diseñadas para altas velocidades (muy pocas por cierto), mantener una alta velocidad es casi imposible. Las señales de tránsito, los obstáculos imprevistos y otros motivos igualan en muchos casos lo recorrido por el conductor veloz y el conductor moderado. Cuántas veces no ha visto usted más adelante parado por la policía (cuando no metido en una zanja) al que acaba de pasarlo como un "bólide".

2. Los conductores muy rápidos dejan menos tiempo para reaccionar en una emergencia y reducen las posibilidades de responder a un error, disminuyendo a la vez la distancia de parada.

3. A mayor velocidad, más fuerte será el golpe. Las posibilidades de sobrevivir de un choque bajan en cuanto sube la velocidad.

Razones en contra de la velocidad:

1. La razón primordial de los choques automovilísticos, como dicen los expertos, es un "movimiento conflictivo". Un conductor rápido está constantemente pasando a otros, cambiando carriles, por consiguiente, "creando conflictos" en el cauce normal del tráfico.



02 Febrero - SUSTANCIAS PELIGROSAS

Cuando necesita "solo un poco de disolvente" para realizar una tarea rutinaria de mantenimiento como limpiar un repuesto, qué usa para contenerlo?

Lo que nos indican las estadísticas es que la gran mayoría de las personas usan botellas de gaseosa, aceite u otros contenedores que originalmente están diseñados para alimentos o bebidas para cubrir estas necesidades específicas, dado que estos frascos son muy fáciles de encontrar y de buena resistencia. Esto es un error muy grave que inclusive puede resultar en fatalidades.

Esta costumbre es una mala práctica a la cual se le suman una cantidad de errores adicionales. El primer error frecuente es que en muy pocos casos se marca la botella o contenedor para indicar el producto que contiene.

Conocer el contenido del frasco es muy importante, porque nos da guías sobre lo que hay que hacer y lo que se debe evitar. Por ejemplo, alguien puede botar el contenido descuidadamente y provocar daños ecológicos, por falta de identificación del contenido.

Otro error frecuente es que una vez usado el frasco para contener una sustancia peligrosa, este queda contaminado y han ocurrido accidentes porque se vuelven a usar para contener alimentos, los cuales obviamente quedan contaminados y pueden envenenar a quien los consume.

Otra posibilidad es que se reusé el contenedor para una segunda sustancia incompatible con la primera y ocurre una reacción entre los dos que puede perforar el envase y generar un derrame de la sustancia peligrosa.

Otro tipo de accidente frecuente con frascos y botellas es que se usan para contener productos - generalmente líquidos- que emanan gases. Al tapar el frasco, estos gases se comprimen hasta el punto en el que el frasco o contenedor se revienta.

Debemos también evitar el almacenamiento de productos en estos frascos porque si no se dan las condiciones ambientales adecuadas, la temperatura puede hacer que la sustancia contenida reaccione y se genere un derrame. Estas reacciones pueden ocurrir por calor, frío, falta de ventilación o simplemente cercanía con otra sustancia incompatible.

Otros envases que erróneamente se usan para almacenar productos son las latas de pintura y alimentos. Estas latas tienen muy poca resistencia a los golpes y es frecuente que al recibir un golpe se perforen.

Por otra parte, esos contenedores de metal son muy sensibles a la humedad y es muy fácil que se oxiden. Este óxido también genera perforaciones, contaminación y obviamente derrame del contenido. Evitemos siempre el uso de contenedores inapropiados para conservar sustancias de las que no tengamos seguridad de su capacidad.

03 Febrero - LEY 29873 LEY DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Artículo 79.- Obligaciones del Trabajador

En materia de prevención de Riesgos Laborales, los trabajadores tienen las siguientes obligaciones.

- a) Cumplir con las normas, reglamentos e instrucciones de los programas de seguridad y salud en el trabajo.
- b) Usar adecuadamente los instrumentos y materiales de trabajo, así como los equipos de protección personal y colectiva, siempre y cuando hayan sido previamente informados y capacitados sobre su uso.
- c) No operar o manipular equipos, maquinarias, herramientas u otros elementos para los cuales no hayan sido autorizados.
- d) Cooperar y participar en el proceso de investigación de los accidentes de trabajo y de las enfermedades ocupacionales cuando la autoridad competente lo requiera o cuando, a su parecer, los datos que conocen ayuden al aclaramiento de las causas que lo originaron.
- e) Someterse a los exámenes médicos a los que estén obligados por norma expresa, siempre y cuando se garantice la confidencialidad del acto médico.
- f) Participar en los organismos paritarios, en los programas de capacitación y otras actividades destinadas a prevenir los riesgos laborales que organice su empleador o la autoridad administrativa de trabajo, dentro de la jornada de trabajo.
- g) Comunicar al empleador todo evento o situación que ponga o pueda poner en riesgo su seguridad y salud o las instalaciones físicas, debiendo adoptar inmediatamente, de ser posible, las medidas correctivas del caso sin que genere sanción de ningún tipo.
- h) Reportar a los representantes o delegados de seguridad, de forma inmediata, la ocurrencia de cualquier incidente, accidente de trabajo o enfermedad profesional.
- i) Responder o informar con veracidad a las instancias públicas que se lo requieran, caso contrario es considerado falta grave sin perjuicio de la denuncia penal correspondiente.



04 Febrero - PROTECCION PARA LA CABEZA

El otro día me llamo la atención la frase de un anuncio que me ha servido de inspiración para la charla de hoy. La frase decía así. “No se le ocurra perder su cabeza” me puse a pensar que, en realidad con ciertas y determinadas limitaciones, casi todo el mundo puede trabajar o ser útil de alguna forma a pesar de que le falte un dedo, una mano o una pierna, Pero sin cabeza, nadie puede vivir. Es obvio entonces que la protección de esta parte de nuestro cuerpo es un tema de mucha importancia por lo que he decidido tratarlo hoy. Uno de los equipos de protección personal más importante en la industria, es sin lugar a dudas el casco protector. Estoy seguro que muchos de ustedes han oído, y quizás hasta presenciado, algún caso donde un trabajador ha estado a punto de perder la vida pero que gracias al casco protector se ha salvado. En esta charla vamos a hablar del casco en sí de los peligros que pueden dañarlo y de su cuidado y mantenimiento, de lo cual depende que su función pueda cumplirse cabalmente llegado el caso. La vida útil del casco depende no sólo de las condiciones normales que nos rodean en nuestro ambiente de trabajo, sino también de otros factores como pueden ser el calor, el frío productos químicos, rayos ultravioleta, etc.

El casco, como lo sabe la mayoría de ustedes consiste básicamente de dos componentes, la coraza que es el casco sólido y la suspensión interior, formada por la banda ajustable y la copa de correas. Ambos componentes son de mucha importancia, no nos pueden proteger el uno sin el otro, ambos necesitan una inspección y un mal mantenimiento regular.

El casco, como ven, es rígido y fuerte. Esa rigidez, además de aminorar la fuerza de los impactos, hace que cualquier objeto punzante que caiga contra la coraza, sea desviado.

Una cosa de la que tenemos que cuidarnos, es de las rajaduras o arañazos en el casco, por muy pequeños que sean. Si ustedes observan algunas de estas señales en su casco, es imperativo que lo reemplacen por otro nuevo. Por experiencia se sabe que estas pequeñas rajaduras o arañazos son el principio de rajaduras mayores. si el casco a sufrido el impacto de cualquier objeto ya sea cuando lo estábamos usando o cuando no, debe ser inspeccionado antes de volver a usarlo.

Hablemos ahora del sistema de suspensión, Esta banda ajustable interior que les muestro es tan importante como la cubierta o sea, la coraza. Los beneficios son obvios, ya que el casco se mantiene a la distancia adecuada gracias al ajuste de esta banda. Todos sabemos lo importante que en este espacio entre el casco y nuestra cabeza. De esta forma el aire puede flotar en ese espacio. El propósito principal de las correas de la copa es crear espacio suficiente para absorber la energía de un golpe. Pero para ello es imperativo que las correas se mantengan en condiciones óptimas. Más de aun vez he tenido que llamar la atención a alguno de ustedes, porque he notado que tienen la mala costumbre de colocar guantes, cajetillas de cigarrillos, u otros objetos en la parte interior del casco. Esto es una práctica peligrosa ya que se anula el espacio de absorción de energía de los golpes y no podrá protegernos en caso de un accidente.

Otra cosa, no pinten nunca el exterior ni el interior del casco, ni siquiera para poner sus iniciales todas las pinturas contienen ciertos solventes que pueden ser destructivos para el material de que está hecho el casco. Si quieren identificar sus cascos pueden usar algunas cintas adhesivas pegadas a alguno de los costados del casco. Para terminar, quiero pedirles a todos periódicamente revisen sus cascos, la parte interior y la parte exterior, no sean descuidados con este equipo. Todos tenemos varios órganos que pueden ser reemplazados en nuestro cuerpo, tenemos varios dedos, dos piernas, dos brazos, pero sólo tenemos una cabeza. Asegurémolo pues de que la cuidamos, sin ella no somos nada.

05 - EFECTOS DE LA CONTAMINACION ACUSTICA EN LA SALUD

El efecto del ruido es similar al efecto del miedo y la tensión: aumento de pulsaciones, modificación del ritmo respiratorio, tensión muscular, presión arterial, resistencia de la piel, agudeza de visión y vasoconstricción periférica.

Estos efectos no son permanentes, desaparecen al cesar el ruido, aunque pueden presentar estados de nerviosismo asociados y no hay constancia de que puedan afectar a la salud mental. La pérdida de audición inducida por el ruido es irreversible por la incapacidad de regeneración de las células ciliares de la audición.

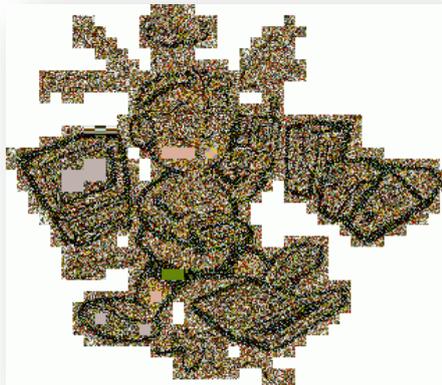
La sordera podría aparecer en casos de soportar de forma continuada niveles superiores a 85 dB. Además, el ruido puede causar efectos sobre el sistema cardiovascular, con alteraciones del ritmo cardíaco, riesgo coronario, hipertensión arterial y excitabilidad vascular por efectos de carácter neurovegetativo.

Sobre las glándulas endocrinas, con alteraciones hipofisarias y aumento de la secreción de adrenalina.

En general puede ser negativo para otras afecciones, por incremento inductor de estrés, aumento de alteraciones mentales, tendencia a actitudes agresivas, dificultades de observación, concentración, rendimiento y facilita los accidentes.

El sueño, la atención y la percepción del lenguaje hablado son las actividades más perjudicadas. El sueño se altera a partir de 45 dB (fondo sonoro de una calle residencial sin tráfico rodado, de día). Y quien sufre alteraciones del sueño puede padecer efectos como la sensación de cansancio, el bajo rendimiento académico o profesional o los cambios de humor.

De ahí la conveniencia de que durante las horas de descanso nocturno disfrutemos de ese silencio que evita las interrupciones del sueño.



06 Febrero - CUANDO ES NECESARIO DECIR "NO"

Cuantos accidentes se pueden contar por dejar de pronunciar la palabra NO...Muchos! Por eso es importante algunas veces decirlo.

El temor a la instrucción de un superior, la prisa por hacer una tarea o tentar la suerte suman muchas lesiones, pérdidas de dinero y no menos horas de incapacidad.

Por qué evitamos decir no?

Quedar bien

Permitir que nuestro interés de quedar bien en alguna situación sea mayor a nuestro interés por la propia integridad puede ser muestra de que algo está mal en nosotros. No debemos dejarnos llevar por ideas tontas que nos lleven a cometer errores. Pensar que podemos hacer mantenimiento a una máquina en movimiento, mostrar nuestra valentía al trabajar en alturas sin arnés o entrar a un espacio confinado sin la debida medición de gases no es señal de capacidad, sino de falta de prioridades.

Mala interpretación del respeto hacia nuestros superiores

Alguna instrucción que recibimos es riesgosa? Es posible que nuestro supervisor o algún otro jefe nos pida entrar a ese espacio confinado sin haber considerado la medición de gases. En ese caso es nuestra responsabilidad y nuestro derecho, hacerlo notar y comunicárselo; con cortesía y respeto, pero de inmediato.

Falta de evaluación de los riesgos

Pasamos por encima las situaciones y las condiciones del trabajo? Todas las actividades involucran riesgos. Unos mayores y otros menores, pero todos deben ser evaluados para tomar las medidas correspondientes a su eliminación



07 Febrero - DIEZ FACTORES HUMANOS QUE CAUSAN ACCIDENTES

Identifique y controle los factores humanos que causan accidentes y usted habrá dado un paso gigantesco hacia la disminución de accidentes. El 90% de todos los accidentes son producidos por factores humanos. He aquí diez factores humanos que debemos evitar:

1. **NEGLIGENCIA:** Dejar de observar las normas o instrucciones de prevención de accidentes; no mantener los equipos como se debe.
2. **MAL HUMOR:** Contribuye a que uno actúe irracionalmente y que deje de lado el sentido común.
3. **DECISIONES PRECIPITADAS:** El actuar antes de pensar conduce a tomar atajos peligrosos.
4. **INDIFERENCIA:** Falta de atención al trabajo, no estar alerta, soñar despierto.
5. **DISTRACCIONES:** Interrupciones por otros mientras se realizan funciones de trabajo normales o tareas peligrosas que no son de rutina. Problemas familiares, bromas pesadas, pensar en cosas ajenas al trabajo (distracción mental).
6. **CURIOSIDAD:** El hacer una cosa desconocida simplemente para saber lo que pasa.
7. **INSTRUCCIÓN INADECUADA:** Una persona entrenada incorrectamente o sin entrenar.
8. **HÁBITOS MALOS DE TRABAJO:** Área de trabajo desorganizada, ropa suelta, falta de orden y limpieza, etc.
9. **SOBRE CONFIANZA:** Demasiado orgulloso, el correr riesgos innecesarios, mal comportamiento.
10. **FALTA DE PLANIFICACIÓN:** Dos o más personas, cada una de ellas dependiendo de la otra para realizar algo que nunca se realiza.

Estos son factores que todos los trabajadores deberían de tener en cuenta. Aprenda a descubrirlos antes de que produzcan accidentes. Identifique las áreas de trabajo donde es posible hacer algo para corregir o mejorar los factores humanos.



08 Febrero – APRENDER DE LOS ERRORES PERO NO SOLO DE ELLOS

Cuenta la historia que el prolífico inventor Thomas Alva Edison, al explicar su invento famoso, dijo: «No fracase, solo descubrí 999 maneras de cómo no hacer una bombilla»... En efecto, fruto del ensayo y del error -o aprender de los errores, como se dice popularmente- podemos avanzar hasta alcanzar nuestros objetivos. Sin embargo, hoy en día, las sociedades, organizaciones e individuos, no podemos darnos el lujo de solamente aprender de los errores. Hacer las cosas bien desde el inicio es una necesidad en el mundo de las inversiones y la producción. En especial, cuando otros ya han recorrido con éxito el camino que emprendemos. Esas son las buenas prácticas que debemos conocer.

Hasta hace pocas décadas, aprender de las experiencias de terceros era un proceso lento. Hoy, el flujo de la información y comunicación ha adquirido un volumen y una velocidad que impresionarían al propio inventor norteamericano.

Las tecnologías de la información ofrecen la posibilidad de difundir, conocer, intercambiar, discutir y organizarnos tan rápido como nuestros objetivos lo crean conveniente. Entre ese potencial se encuentra también la formación de redes de aprendizaje corporativo y profesional para quienes tiene la misión, por ejemplo, de afrontar con éxito la creación de una cultura de seguridad en el ambiente laboral.

En ese contexto tecnológico y aunque toda operación minera tiene su propia dinámica, compartir y asimilar aquello que ha dado óptimos resultados en materia de seguridad y salud ocupacional, es un imperativo profesional y corporativo.

Esperamos que, en los próximos años, sigan creciendo las redes de especialistas y de empresas destinadas al mutuo aprendizaje para la máxima reducción de pérdidas humanas y materiales en las operaciones mineras del país y del mundo.

09 Febrero - NORMA G-050 PROTECCIONES COLECTIVAS

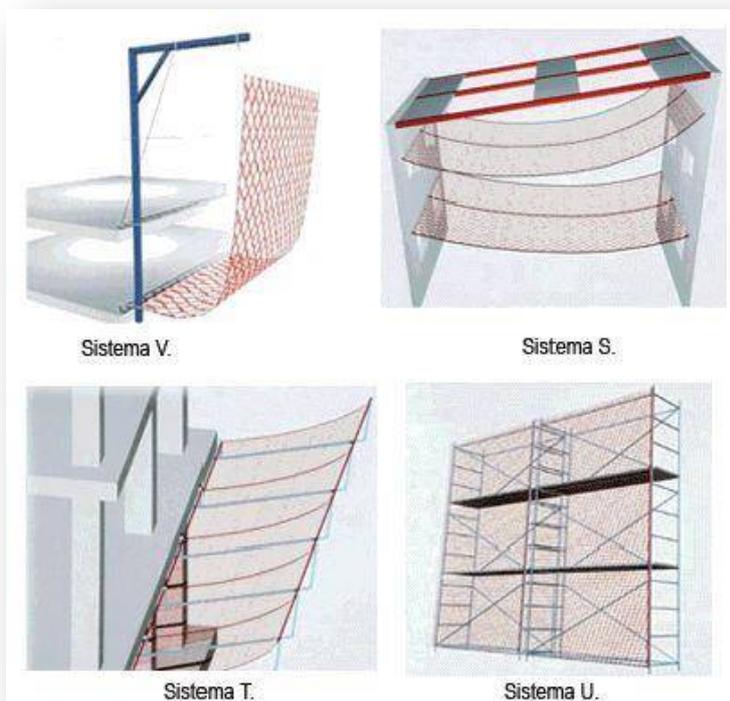
Todo proyecto de construcción debe considerar el diseño, instalación y mantenimiento de protecciones colectivas que garanticen la integridad física y salud de trabajadores y de terceros, durante el proceso de ejecución de obra.

El diseño de las protecciones colectivas debe cumplir con requisitos de resistencia y funcionalidad y estar sustentado con memoria de cálculo y planos de instalación que se anexarán a los planos de estructuras del proyecto de construcción. El diseño de protecciones colectivas debe estar refrendado por un ingeniero civil colegiado.

Las protecciones colectivas deben consistir, sin llegar a limitarse, en: Señalización, redes de seguridad, barandas perimetrales, tapas y sistemas de línea de vida horizontal y vertical.

Cuando se realicen trabajos simultáneos en diferente nivel, deben instalarse mallas que protejan a los trabajadores del nivel inferior, de la caída de objetos.

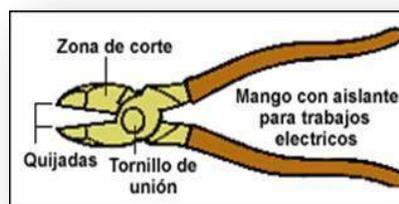
Las protecciones colectivas deben ser instaladas y mantenidas por personal competente y verificadas por un profesional colegiado, antes de ser puestas en servicio.



10 Febrero – MANGOS DE HERRAMIENTAS

Hoy vamos a hablar de la importancia de mantener los mangos de las herramientas en buenas condiciones. Es posible que algunos de ustedes piensen que no vale la pena hablar de esto, pero voy a demostrarles que es muy importante. Tomemos por ejemplo un martillo de oreja. El largo y el peso del mango deberán estar en proporción directa con el peso de la cabeza. La forma y el tamaño deberán ser adecuados para la mano del trabajador, a la vez tendrá que ser suave y sin astillas y posiblemente, lo que es más importante, la cabeza deberá estar bien colocada y ajustada. Cuando todas estas cosas están en la forma en que deben estar será fácil utilizar el martillo en la forma correcta. Pero si el mango no es correcto doblará los clavos, golpeará los dedos y se hará menos trabajo, Generalmente cuando estas herramientas se fabrican los mangos son los adecuados, el problema se presenta cuando hay que remplazarlos o cuando se aflojan. Algunos individuos los arreglan rápidamente y luego se quejan que se han aflojado de nuevo o ponen un mango que es demasiado pequeño o muy corto o que nos tiene la forma adecuada. En algunos casos hasta quien llega a usar un pedazo de caño. Todo lo que acabamos de decir se aplica también a todos los otros martillos, pero hay una cosa que es muy importante de los mecánicos. El mango se engrasa mucho, y el mecánico descuidado no presta atención, en cambio el que tiene conciencia de la prevención de accidentes lo mantiene limpio. Muchos de los golpes, dedos machucados o partículas despedidas son las consecuencias de un mango que se resbaló de la mano de un trabajador descuidado. Muchos son los peligros que existen con los mangos de las hachas, que están en malas condiciones, Un hacha mantenida en condición excelente es una herramienta de precisión en las manos de un trabajador calificado. Puede cortar el borde exactamente donde lo quiere, pero no podrá hacerlo si la herramienta que está utilizando no es la correcta. Nunca deberá pensar en trabajar con un hacha que tenga el mango flojo o partido. En las manos de una persona sin experiencia el hacha es lo mismo que un arma de fuego en las manos de un niño. El trabajador que no tiene experiencia correrá el riesgo de cortarse los pies, los tobillos y algunas veces hasta la rodilla. El mango de los picos también tiene que ser correcto, uno que esté roto o flojo puede dejar escapar el pico el cual puede enterrarse en un pie o en un tobillo. El Mango de las limas también puede causar algunas lesiones, pero la falta de aquel causará otras más graves.

Si el mango no está bien ajustado y se lo deja en la herramienta, puede lesionar al próximo que la use, si no examina la herramienta antes de usarla. Un análisis minucioso de todas las herramientas que tienen mango llevaría mucho tiempo, pero hay algunos puntos que siempre tienen que tener en cuenta cuando usen ese tipo de herramientas.



11 Febrero – UTILIZACION DE LA HOJA DE SEGURIDAD DE MATERIALES MSDS

Examine la hoja de seguridad de materiales (MSDS). Se trata de un boletín técnico que le da indicaciones sobre todos y cada uno de los productos químicos que hay en su lugar de trabajo, debe tener todos los MSDS de cada uno de los productos químicos utilizados en su sitio de trabajo y que le permita su examen en cualquier momento. Antes de trabajar con un producto químico, deberá examinar su hoja de datos de seguridad de materiales (MSDS). De este modo, sabrá cómo encontrar información adicional en un caso de emergencia.

Una hoja de datos de seguridad de materiales puede encontrarse en cualquier formato. Pero debe contener la información que sigue:

- Qué nombre se le da al producto químico (como aparece en la etiqueta).
- Nombre, dirección y número telefónico para información de peligros y emergencias.
- La fecha de preparación de la hoja de datos de seguridad de materiales.
- Nombres comunes y designaciones químicas de los ingredientes peligrosos del producto químico.
- Límites de la cantidad del producto químico a la que puede quedar expuesto con seguridad.
- Características físicas y químicas, tales como la temperatura a la que hierve el producto químico, se enciende o vaporiza.
- Peligros físicos, tales como las probabilidades de que el producto químico se encienda, explote o reaccione con otros compuestos.
- Cómo podría introducirse el producto químico en su cuerpo: si lo respira, saborea o absorbe por la piel de modo accidental

PELIGROS PARA LA SALUD

Cómo saber si el producto químico ha entrado en su cuerpo (por ejemplo: mareos, irritación de la piel, respiración entrecortada), qué podría sucederle (por ejemplo: salpullido, daños pulmonares, cáncer) y cómo podría hacer el producto químico que empeoren los problemas de índole médica que existan.

Modos de manejo y uso del producto con seguridad.

Controles de exposición que pueden evitar que entre en contacto con el producto, tales como respiradores, seccionador de ventilación o un local separado para quienes estén trabajando con el producto.



12 Febrero – ARNES DE SEGURIDAD

El arnés de seguridad con amortiguador de impacto y doble línea de enganche con mosquetón de doble seguro, para trabajos en altura, permite frenar la caída, absorber la energía cinética y limitar el esfuerzo transmitido a todo el conjunto.

La longitud de la cuerda de seguridad (cola de arnés) no deberá ser superior a 1,80 m, deberá tener en cada uno de sus extremos un mosquetón de anclaje de doble seguro y un amortiguador de impacto de 1,06 m (3.5 pies) en su máximo alargamiento. La cuerda de seguridad nunca deberá encontrarse acoplada al anillo del arnés.

Los puntos de anclaje, deberán soportar al menos una carga de 2 265 Kg (5 000 lb.) Por trabajador.



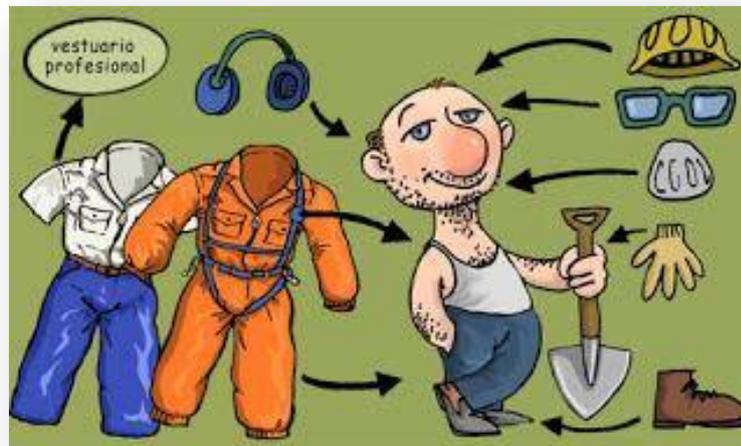
13 Febrero – SISTEMAS DE PROTECCION CONTRA CAIDAS 1

Sistema de detención de caídas 1

Todo trabajador que realice trabajos en altura debe contar con un sistema de detención de caídas compuesto por un arnés de cuerpo entero y de una línea de enganche con amortiguador de impacto con dos mosquetones de doble seguro (como mínimo), en los siguientes casos:

- Siempre que la altura de caída libre sea mayor a 1.80 m.
- A menos de 1.80 m. del borde de techos, losas, aberturas y excavaciones sin barandas de protección perimetral.
- En lugares donde, independientemente de la altura, exista riesgo de caída sobre elementos punzo cortantes, contenedores de líquidos, instalaciones eléctricas activadas y similares.
- Sobre planos inclinados o en posiciones precarias (tejados, taludes de terreno), a cualquier altura.

La línea de enganche debe acoplarse, a través de uno de los mosquetones, al anillo dorsal del arnés, enganchando el otro mosquetón a un punto de anclaje que resiste como mínimo 2.265 Kg-F ubicado sobre la cabeza del trabajador, o a una línea de vida horizontal (cable de acero de ½" o soga de nylon de 5/8" sin nudos ni empates), fijada a puntos de anclaje que resistan como mínimo 2.265 Kg-F y tensada a través de un tirfor o sistema similar. La instalación del sistema de detención de caída debe ser realizada por una persona competente y certificada por entidad acreditada.



14 Febrero – SISTEMAS DE PROTECCION CONTRA CAIDAS 2

Sistema de detención de caídas 2

La altura del punto de enganche debe ser calculado tomando en cuenta que la distancia máxima de caída libre es de 1.80 m., considerando para el cálculo de dicha distancia, la elongación de la línea de vida horizontal y la presencia de obstáculos existentes adyacentes a la zona de trabajo.

En trabajos con alto riesgo de caída, deben instalarse sistemas de “arresto” que garanticen el enganche permanente del personal durante el desarrollo de las operaciones.

En trabajos de montaje, mantenimiento y reparación de estructuras, la línea de enganche debe estar acoplada a un sistema retráctil. El ascenso y descenso a través de la estructura durante la instalación del sistema de detención de caídas, se hará con doble línea de enganche con amortiguador de impacto.

Para ascenso o descenso de grúas torre con escaleras verticales continuas, se usará un sistema de “arresto” compuesto de una línea de vida vertical y freno de sogá.

El equipo personal de detención de caídas compuesto de arnés y línea de enganche y los sistemas de línea de vida horizontales y verticales instalados en obra, deben ser verificados periódicamente por una persona competente quién mantendrá un registro de las inspecciones realizadas hasta el final de la obra. La periodicidad de revisión se establecerá a través de un programa de inspección planteado en función de la frecuencia y condiciones de uso de los equipos.

En caso se observen cortes, abrasiones, quemaduras o cualquier tipo de daño o deterioro, el equipo personal y sistema complementarios deben ser inmediatamente puestos fuera de servicio. Todo arnés y línea de vida que haya soportado la caída de un trabajador, debe descartarse de inmediato. Los demás componentes del sistema de “arresto” (frenos de sogá, bloques retráctiles, etc.) deben ser revisados y certificados por el distribuidor autorizado, antes de ponerse nuevamente en operación.

Los componentes del sistema de arresto se almacenarán en lugares aireados y secos, alejados de objetos punzo-cortantes, aceites y grasas. Los arneses y líneas de enganche se guardarán colgados en ganchos adecuados.



15 Febrero – OBJETOS QUE CAEN

Creo que a pocos de ustedes les sorprenderá el oír que los objetos que caen de escaleras, andamios, Ventanas, etc., causas algunas de las lesiones más graves y muchas veces incluso la muerte.

Si les preguntará qué el artículo de protección personal puede evitar los peligros debido a objetos que caen, posiblemente la mayoría de ustedes contestaría el casco de protección. Esa respuesta es correcta pero sólo en parte. Otro artículo que evita las lesiones de objetos que caen, son los zapatos de protección personal.

He observado que uno de ustedes se ha sonreído, como diciendo: ¿Es que espera nuestro supervisor que nos pongamos los zapatos en la cabeza. No, yo no espero eso, solo espero que se pongan los zapatos de protección a los pies, porque está demostrado que la mayoría de los objetos que caen y producen lesiones, no caen de grandes alturas pequeñas. Cuando se habla de objetos que caen la gente piensa automáticamente. En un ladrillo que cae de un tejado, una lata de pintura que cae de lo alto de un andamio, una tubería que se desploma de un tercer piso, pero la realidad es que la mayoría de los objetos que caen y producen lesiones, caen de alturas pequeñas como cuando un trabajador intenta levantar un objeto pesado, se les resbala de las manos y el objeto le cae sobre los pies. O como cuando alguien coloca una barra de metal o un caño pesado contra la pared y alguien tropieza con ella y le cae sobre los pies.

Con esto no quiero decir que debemos dar más importancia a los zapatos de protección que al casco de protección que al casco de protección, ya que tanto yo como todos ustedes sabemos muy bien que en general, las lesiones que se producen debido a objetos que caen de grandes alturas son mucho más graves que las que se producen de objetos que caen de poca altura. Lo que les quiero decir es que no desdeñemos la importancia que tienen los zapatos de protección para evitar lesiones debido a objetos que caen. Pero la protección personal, ya sea el casco de protección personal, o los zapatos, es solo parte del problema. La protección personal nunca evita el peligro, lo primero que se debe hacer en cualquier situación es tratar de evitar el peligro y la situación que puede provocar un accidente. Hay muchas cosas que ustedes pueden hacer para evitar accidentes debido a objetos que caen. Siempre que vayan a subirse a una altura, ya sea usando una escalera, un andamio etc., pongan en los alrededores un aviso diciendo que están trabajando en lo alto y que no se debe pasar por esa zona. Muchos accidentes se producen cuando a alguien que trabaja en lo alto de una escalera se le cae una lata de pintura, unas tenazas, etc. Si el trabajo que van a realizar encierra ciertos peligros especiales, deben comunicármelo a mí. Yo trataré de proveer protección especial, como barreras que aíslen el área donde van a trabajar, o alguna otra protección especial. Cuando trabajen en plataformas suspendidas o en andamios, nunca coloquen objetos cerca del borde, ya que por descuido pueden empujarlos y éstos pueden caer sobre alguien que pase por abajo o ustedes mismos pueden perder el equilibrio y caerse. Muchos de los trabajadores que caen de andamios y mueren se deben a esta falta de precaución. En alguna otra ocasión recuerdo que les he dicho que cuando trabajen en alturas o suban escaleras nunca deben llevar herramientas en los bolsillos ya que al agacharse éstas pueden caerse y lesionar a alguien que pase por abajo.

Otra manera de sufrir una lesión en los pies es cuando se levanta un objeto sin seguir el procedimiento correcto de levantamiento. No sería la primera vez que un trabajador debido al dolor intenso inmediato que sufre en la espalda al tratar de levantar un objeto incorrectamente deja caer el objeto y éste le aplasta los pies.

Las lesiones por caídas de objetos no son lo más frecuente ni generalmente las más graves que se producen más de las necesarias y que con un poco de cuidado y siguiendo unas pocas normas de prevención de accidentes podemos evitarlas todas.

16 Febrero – VIAS DE EVACUACION

En casos de emergencia, la obra debe poder evacuarse rápidamente y en condiciones de máxima seguridad para los ocupantes.

La cantidad, distribución y dimensiones de las vías de evacuación y salidas de emergencia se establecerán en función del tamaño de la obra, tipo y cantidad de maquinarias y así como del número de personas que puedan estar presentes.

Las vías de evacuación y salidas de emergencia deben permanecer libres de obstáculos y desembocar lo más directamente posible a una zona segura.

La obra debe contar con zonas seguras donde mantener al personal de obra hasta que pase la situación de emergencia. La cantidad de zonas seguras estará en función al número de trabajadores.

Las vías de evacuación, salidas de emergencia y zonas seguras deben señalizarse conforme a lo establecido en las normas técnicas peruanas vigentes.

En caso de avería del sistema de alumbrado, las vías de evacuación y salidas de emergencia y zonas seguras que requieran iluminación deben contar con luces de emergencia de suficiente intensidad.



17 Febrero – ORDEN Y LIMPIEZA

Las áreas de trabajo, vías de circulación, vías de evacuación y zonas seguras deben estar limpias y libres de obstáculos.

Los clavos de las maderas de desencofrado o desembalaje deben ser removidos en el lugar de trabajo.

Las maderas sin clavos deberán ser ubicadas en áreas debidamente restringidas y señalizadas.

Los pisos de las áreas de trabajo, vías de circulación, vías de evacuación y zonas seguras deberán estar libres de sustancias tales como grasas, aceites u otros, que puedan causar accidentes por deslizamiento.

Los cables, conductores eléctricos, mangueras del equipo de oxicorte y similares se deben tender evitando que crucen por áreas de tránsito de vehículos o personas, a fin de evitar daños a estos implementos y/o caídas de personas.

El almacenaje de materiales, herramientas manuales y equipos portátiles, debe efectuarse cuidando de no obstaculizar vías de circulación, vías de evacuación y zonas seguras.

Los materiales e insumos sobrantes no deben quedar en el área de trabajo, sino ser devueltos al almacén de la obra, al término de la jornada laboral.

Los comedores deben mantenerse limpios y en condiciones higiénicas. Los restos de comida y desperdicios orgánicos deben ser colocados en cilindros con tapa, destinados para tal fin.

Los servicios higiénicos deben mantenerse limpios en todo momento. Si se tienen pozos sépticos o de percolación se les dará mantenimiento periódico.

Darío no actuó éticamente al permitir un arreglo con su amigo, además de distorsionar las cotizaciones no actuando con transparencia y en perjuicio de la empresa; ello redujo la confianza de los accionistas con los colaboradores y la imagen de la empresa frente a los clientes y proveedores que conocieron el hecho. El tratar de obtener ventajas adicionales por las labores que uno realiza en la organización desnaturalizando los fines de los recursos y la confianza asignada vulnera los principios éticos y repercute gravemente en los involucrados.



18 Febrero – NORMA G-050 HERRAMIENTAS MANUALES Y

EQUIPOS PORTATILES 1

Solo se permitirá el uso de herramientas manuales o equipos portátiles de marcas certificadas de acuerdo a las Normas Técnicas Peruanas (NTP) de INDECOPI o a falta de éstas, de acuerdo a Normas Internacionales.

Antes de utilizar las herramientas manuales y equipos portátiles se verificará su buen estado, tomando en cuenta lo siguiente:

Los mangos de los martillos, combas, palas, picos y demás herramientas que tengan mangos de madera incorporados, deben estar asegurados a la herramienta a través de cuñas o chavetas metálicas adecuadamente colocadas y que brinden la seguridad que la herramienta no saldrá disparada durante su uso. Los mangos de madera no deben estar rotos, rajados, o astillados, ni tener reparaciones caseras.

Los punzones y cinceles deben estar correctamente templados y afilados y no presentar rajaduras ni rebabas.

Los destornilladores no deben tener la punta doblada, roma o retorcida; ni los mangos rajaduras o deformaciones.

Las herramientas de ajuste; llave de boca, llave de corona o llave mixta (bocacorona), llaves tipo Allen, tipo francesa, e inglesa, deben ser de una sola pieza y no presentar rajaduras ni deformaciones en su estructura, ni tener reparaciones caseras.

Las herramientas manuales para “electricistas” o para trabajos en áreas energizadas con menos de 1 000 voltios, deberán contar con aislamiento completo (mango y cuerpo) de una sola pieza, no debe estar dañado ni tener discontinuidades y será resistente a 1 000 voltios.

No están permitidas las herramientas manuales de fabricación artesanal (hechizas) ni aquellas que no cuenten con la certificación de calidad de fabricación.

Los equipos portátiles eléctricos deben poseer cables de doble aislamiento de una sola pieza ultraflexibles, sin empalmes, cortes ni rajaduras. Además deberán tener interruptores en buen estado. La dimensión original del cable no debe ser alterada.

Los discos para esmerilado, corte, pulido o desbaste no deben presentar rajaduras o roturas en su superficie.



19 Febrero – NORMA G-050 HERRAMIENTAS MANUALES Y EQUIPOS PORTATILES 2

Las herramientas manuales y equipos portátiles deben estar exentos de grasas o aceites antes de su uso o almacenaje y contar con las guardas protectoras en caso se usen discos de esmerilado, corte o pulido.

Se implementará la identificación por código de colores a fin de garantizar la verificación periódica del estado de las herramientas manuales y equipos portátiles que se encuentren en campo. Toda herramienta o equipo manual que se considere apto, deberá ser marcado con el color del mes según lo establecido en el Anexo E de la presente norma.

Si las herramientas manuales o equipos portátiles se encuentran en mal estado, se les colocarán una tarjeta de NO USAR y se internará en el almacén de la obra.

Cuando una herramienta manual o equipo portátil produzca:

- Partículas en suspensión, se usará protección respiratoria.
- Ruido, se usará protección auditiva.
- Chispas o proyección de partículas sólidas (esquirlas) como **característica** normal durante su operación o uso, el espacio será confinado mediante pantallas de protección de material no combustible para mantener a los trabajadores que no estén involucrados en la tarea, alejados del radio de proyección de chispas y esquirlas. El trabajador que la utilice así como el ayudante deben tener protección para trabajos en caliente.



20 Febrero – NORMA G-050 INSTALACIONES ELECTRICAS PROVISIONALES

Las instalaciones eléctricas provisionales para la obra deben ser realizadas y mantenidas por una persona de competencia acreditada.

Los tableros eléctricos deben contar con interruptores termomagnéticos e interruptores diferenciales de alta (30 mA) y baja (300 mA) sensibilidad.

Los tableros eléctricos deben estar fabricados íntegramente con plancha de acero laminado en frío (LAF) y aplicación de pintura electrostática. Deben contar con puerta frontal, chapa, llave de seguridad y puesta a tierra.

Interiormente deben estar equipados con:

La obra debe contar con línea de tierra en todos los circuitos eléctricos provisionales.

La línea de tierra debe descargar en un pozo de tierra de características acordes con el tamaño de la obra y según lo establecido en el Código Nacional de Electricidad.

Las extensiones eléctricas temporales, no deben cruzar por zonas de tránsito peatonal y/o vehicular; ni en zonas expuestas a bordes afilados, impactos, aprisionamientos, rozamientos o fuentes de calor y proyección de chispas. Si hubiera exposición a estos agentes, se debe proteger el cable conductor con materiales resistentes a la acción mecánica y mantas ignífugas.

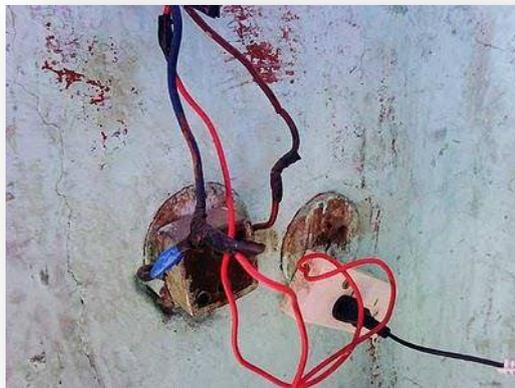
Los conductores eléctricos no deben estar expuestos al contacto con el agua o la humedad. Si no fuera posible, se deben utilizar cables y conexiones con aislamiento a prueba de agua. En zonas lluviosas, se deben proteger las instalaciones eléctricas provisionales, tableros de distribución eléctrica, cajas de fusibles, tomacorrientes y equipos eléctricos en general, de su exposición a la intemperie. En su defecto, se deben usar instalaciones a prueba de agua.

Se deben usar instalaciones eléctricas a prueba de explosión en ambientes que contengan líquidos y/o gases inflamables, polvos o fibras combustibles que puedan causar fuego o explosiones en presencia de una fuente de ignición. En estos casos

los interruptores se instalarán fuera del ambiente de riesgo.

Toda extensión eléctrica temporal, sin excepción, debe cumplir las siguientes especificaciones: Conductor tripolar vulcanizado flexible de calibre adecuado (mínimo: NMT 3x10) en toda su longitud. Los conductores empalmados deben ser del mismo calibre y utilizar conectores adecuados revestidos con cinta vulcanizante y aislante. Se acepta como máximo un empalme cada 50m.

Los enchufes y tomacorrientes deben ser del tipo industrial, blindado, con tapa rebatible y sellada en el empalme con el cable.



21 Febrero – NORMA G-050 ALMACENAMIENTO DE MATERIALES

- La zona de almacenaje tendrá la menor cantidad de elementos contaminantes que hagan variar las propiedades de los materiales apilados.
- Los productos contaminantes estarán almacenados sobre bandejas de HDPE.
- Las áreas de carga y descarga deben estar claramente definidas. Se demarcarán con una línea amarilla de 4" de ancho previa coordinación con el Supervisor de su Contrato.
- Los estantes, anaqueles y estructuras nunca se sobrecargarán.
- Cuando la altura del anaquel exceda tres veces su ancho, se arriostará.
- Los anaqueles y estantes contarán con indicaciones sobre el peso máximo que pueden soportar.
- Cuando se colocan pequeñas cajas de almacenamiento (con clavos, pernos, tuercas, etc.) en los anaqueles, estos tienen un labio para prevenir caídas accidentales de las cajas.
- Prohibido escalar los anaqueles.
- Los cuartos con controles eléctricos no se usan nunca como depósitos o almacenes.
- El almacenamiento debe ser limpio y ordenado. Debe permitir fácil acceso al personal y los equipos.
- Se emplean escaleras para alcanzar los niveles de los anaqueles que tengan más de 1.80 m. de altura.
- Los materiales deben ser apilados en áreas niveladas (horizontales) y estables (Que no se hundan).
- La altura total de la ruma no debe exceder tres veces la dimensión más pequeña de la base. En ningún caso tendrá una altura superior a 2.40 metros.
- El máximo peso de la ruma depende de la capacidad que tenga el item más bajo para soportar el peso de la columna.
- A menos que se utilicen soportes especiales, las filas deben acomodarse de modo que los contenedores se ajusten entre sí. Se debe poner especial énfasis en las esquinas.
- Las pilas adyacentes no deben soportarse entre sí.
- Se debe dejar espacio suficiente entre filas como para que pase cómodamente una persona y debe mantenerse libre de obstrucciones.
- Deben tomarse las precauciones del caso como señales barricadas y otras, para evitar que los vehículos choquen contra las pilas, si éstas se encuentran cerca de su tránsito o de lugares por donde circulan vehículos, a fin de que no se afecte la estabilidad de la pila.
- Las parihuelas usadas para apilar deben estar en buena condición. Los encargados del apilamiento serán responsables de asegurar su buena condición.
- Las pilas cuya altura sea mayor que tres veces el lado menor de la base, deberán ser aseguradas en las esquinas apilando artículos en forma alternada.
- Las pilas de ladrillos deberán estibarse en forma cruzada uno con otro y su Altura no podrá exceder de 2,40 mts.



22 Febrero – MIRAR SIEMPRE ANTES DE ACTUAR

Hay partes del problema de prevención de accidentes que no se pueden cubrir con reglas estrictas. Hay condiciones en la industria que permiten que se creen situaciones que son tan infrecuentes que parecen, por lo menos durante un momento, totalmente nuevas e insólitas. Son, por lo tanto, inesperadas y es difícil crear para ellas reglas fijas.

A esta altura, el buen juicio del trabajador debe entrar en juego. El trabajador que no puede extender sus principios de prevención de accidentes para que cubran cada situación a la que se enfrenta, es una amenaza para sí mismo y para la organización de la que es parte.

El trabajador en quien se puede confiar para que encare cada situación precavidamente, es muy valioso para la compañía.

Enorgullecámonos de las cosas que nos rodean, que son buenas para nosotros, y si alguna vez observamos que algo no es suficientemente bueno y de lo cual no nos podemos enorgullecer, empleemos nuestro orgullo para mejorarlo. Este pequeño esfuerzo nos pagará en satisfacción propia y en protección personal.



23 Febrero – NORMA G-050 LOS INCIDENTES SON

ADVERTENCIAS

Una y otra vez se nos ha repetido que los accidentes son provocados por nuestros propios errores, nuestras negligencias o por no cumplir con las normas de prevención de accidentes. También provocamos otros accidentes que denominamos incidentes (o casi accidentes) ya que generalmente nadie resulta lesionado ni se produce ninguna pérdida considerable. Sin embargo, los incidentes son una advertencia de que algo anda mal y de que existe algún peligro o condición que necesita ser corregida.

Probablemente, si tuviéramos los datos a nuestro alcance, encontraríamos que la mayoría de los accidentes que no causan lesiones (los incidentes) son los que se producen con mayor frecuencia. Por ejemplo, si se cae un objeto pesado a nuestro lado, puede que nos lesione un pie, pero puede que no suceda así. En caso de que no nos lesione lo llamamos incidente, si llega a lesionarnos lo consideramos accidente.

Aunque los incidentes no provocan lesiones, son una advertencia que debemos tomar en cuenta porque indica que hay una condición o un error que debe ser corregido para evitar que se repita y se llegue a convertir en un accidente que provoque lesiones o que cause daños a la propiedad.

Generalmente el factor que indica que un incidente se convierta en accidente es el tiempo, simplemente una fracción de segundos puede ser responsable de la situación. Piensen que en menos de un segundo pueden producirse una serie de hechos que cambien el curso de nuestras vidas, incluso llevarnos a la muerte.

Supongamos que hay un derrame de aceite en el suelo y que uno de nosotros lo ve, lo esquiva y no pasa nada. La próxima persona que pasa por el lugar no ve el derrame, lo pisa, resbala y casi se cae, pero logra restablecer su equilibrio. Sin embargo, un poco más tarde pasa por el mismo lugar una tercera persona que tampoco ve el derrame en el suelo, lo pisa, resbala y cae porque no pudo controlar el equilibrio y el resultado es una fractura del brazo.

La conclusión es bastante obvia, el peligro que advirtió la primera persona ocasionó un incidente para la segunda pero no se corrigió y, por consiguiente, la condición quedó igual provocando finalmente un accidente con lesión en la tercera. Puede ser que el peligro que nos advierten los incidentes lo determine nuestra propia actitud, nuestro orden y limpieza, nuestras herramientas o que no cumplimos con las normas establecidas. Los incidentes nos indican claramente que algunos hábitos de trabajo son inadecuados e ineficientes. Ignorar las condiciones que representan peligros potenciales, es proporcionar la posibilidad de que se produzcan accidentes.

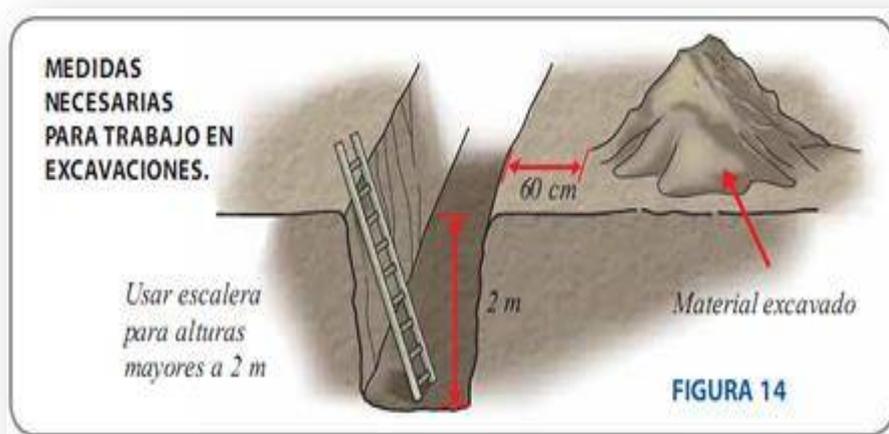
Debemos estar siempre alertas y corregir toda situación peligrosa que observemos, si no podemos hacerlo por nuestros propios medios, debemos informarlo para que la corrija la persona indicada. Es necesario que mantengamos los ojos muy abiertos y las mentes muy despiertas para descubrir los peligros y no permitir que los incidentes se conviertan luego en lesiones serias y daños. Recordemos siempre que los incidentes son advertencias de los peligros que nos rodean.

24 Febrero – NORMA G-050 PREVENCIÓN EN

EXCAVACIONES Y ZANJAS

- Completar el formato de autorización correspondiente cuando la excavación tenga más de 0.30m de profundidad.
- Deberá determinarse la presencia de alguna instalación subterránea existente (cables eléctricos o telefónicos, tuberías, etc.), marcando su localización y protegiéndolas.
- No socavar el pie del talud de una excavación. Si fuese necesario excavar el talud, éste se deberá cortar desde la cresta por la banqueta superior.
- El material producto de la excavación u otro material acopiado en la superficie, deberá quedar como mínimo a una distancia del borde igual a la mitad de la profundidad final de la excavación.
- Al existir acumulación de agua en excavaciones o zanjas el trabajo se detendrá. Si la acumulación de agua es controlada por equipo de extracción.
- Si existen evidencias de derrumbes, falla en los sistemas preventivos o de cualquier otra condición peligrosa; los trabajos se detendrán hasta que se tomen las medidas para controlar o eliminar el riesgo.
- Las excavaciones serán llenadas tan pronto sea posible.

Se utilizarán los siguientes letreros: "CUIDADO EXCAVACION"; "AREA DE TRABAJO – SOLO PERSONAL AUTORIZADO" de acuerdo a la necesidad. Cerque todo el perímetro de la excavación con cinta de advertencia aun cuando se use el material de la excavación como berma.





25 Febrero – EL REFLEJO DE NOSOTROS

Las cosas se parecen a su dueño! Han oído esa frase antes?

De este tema nos ocuparemos en la charla de hoy. El buen estado de las cosas, de nuestro ambiente de trabajo y nuestras herramientas.

Un sitio de trabajo desordenado y sucio en el que el trabajo no se desarrolla con facilidad, en muchos casos nos muestra la falta de cuidado del encargado de ese puesto en particular. Así mismo, un sitio de trabajo ordenado y limpio, en el que las herramientas, equipos o elementos necesarios para trabajar se encuentran en su sitio y permanecen limpios nos muestra el cuidado e interés del trabajador encargado.

Esto se hace más visible y crítico en algunos lugares como son las cocinas. El orden en estos lugares tiene gran importancia debido a que se manipulan objetos punzantes y cortantes. Un cuchillo abandonado u oculto puede ocasionar una cortadura a cualquier otro trabajador del lugar. Este principio también aplica para los sitios de construcción donde clavos, navajas llaves u otras herramientas pueden caer o lastimarnos por estar ocultas.

Tomando los ejemplos anteriores, el cuidado que se debe mantener por el sabor de los alimentos obliga también, a que todas las superficies permanezcan impecables y sin rastro de otros productos. Un ejemplo típico es amasar un postre sobre la superficie donde se cortó previamente una cebolla, sin haberla limpiado perfectamente. El sabor del postre se arruina de inmediato. O una superficie engrasada o impregnada de alguna sustancia inflamable puede representar alto riesgo de quemadura si alguien descuidadamente decide hacer una tarea de soldadura sobre ella.

El orden y el aseo son indispensables para un ambiente de trabajo agradable en donde la operación facilite que desarrollemos nuestro trabajo con gusto o por el contrario nos fastidie,

Nuestro lugar de trabajo es nuestro territorio y como tal, debemos reflejar en él lo mejor de nosotros. Hagamos lo posible para que nuestro trabajo sea agradable y refleje nuestra capacidad y calidad como buenos trabajadores.

Mantengamos nuestro lugar de trabajo limpio y ordenado!

26 Febrero – DOLORES DE ESPALDA

Evitar una lesión de la espalda es mucho más fácil que curarla. Considerando que una espalda sana nos ayuda a desarrollar nuestras actividades sin problemas, es fundamental tomar las medidas de seguridad para cuidarla.

Aprende a cuidar tu espalda.

Para fortalecer los músculos de la espalda y el abdomen es necesario hacer ejercicios y controlar el sobrepeso. Éste último ejerce una sobre exigencia en los músculos de la espalda y el abdomen lastimándolos. Pero lo más importante, es saber en qué posiciones la espalda no sufre lesiones.

La espalda no solo es un simple apoyo de nuestro organismo. En su interior se encuentran partes fundamentales para la vida humana. La espina dorsal está formada por 24 vértebras (huesos individuales) empalmadas unas sobre otras.

Al interior de estos huesos está la médula espinal, estructura neurológica encargada de transportar la información desde las distintas partes del cuerpo hacia el cerebro y viceversa. Las vértebras están separadas por discos suaves de cartílago que se desempeñan como absorbentes de impactos, y también ayudan a la espalda a doblarse, torcerse y moverse rotativamente.

DOLOR DE ESPALDA

- El dolor de espalda aparece por un mecanismo neurológico —normalmente de origen desconocido— que causa dolor, inflamación y contractura muscular.
- El diagnóstico se logra con la historia clínica y la exploración física. En ocasiones se realizan radiografías, análisis de sangre, resonancia magnética y pruebas neurofisiológicas.
- La mayoría de los casos se trata satisfactoriamente con medicamentos, intervención neurorreflejo-terápica u otros tratamientos no quirúrgicos. La cirugía está indicada en un reducidísimo número de casos y sólo cuando hay signos claros que garantizan su éxito.
- Cuando duele la espalda es importante mantener el mayor grado de actividad y movilidad que el dolor permita evitando el reposo en cama.
- En la mayoría de los casos, el dolor desaparece en menos de 7 días casi con independencia del tratamiento que se utilice.
- Una gran parte de los casos en los que el dolor dura más, se puede tratar satisfactoriamente con medicamentos, intervención quirúrgica, ejercicio, u otros tratamientos no quirúrgicos

27 Febrero – RIESGO ELECTRICO

Introducción

Los riesgos eléctricos crean problemas en el trabajo. Muchas personas están expuestas a peligros eléctricos algunas veces fatales, debido a su falta de conocimiento en el tema.

Los riesgos eléctricos muchas veces no están a la vista. Pero incluso los ocultos deben tratarse con respeto. No hacerlo puede acarrear problemas, que van desde un shock eléctrico leve, hasta una electrocución. Hay que tener en cuenta que la electricidad es un elemento esencial de la vida moderna; literalmente no podríamos vivir sin ella. Sin embargo, si no se le respeta podría acabar con nuestra vida.

Información Puntual

Como ocurre un shock eléctrico:

- La persona entra en contacto con ambos cables del circuito eléctrico.
- La persona entra en contacto con un cable de un circuito electrizado y la tierra.
- La persona entra en contacto con un elemento metálico que está “caliente”, por contacto con un cable electrizado, al mismo tiempo que está en contacto con la tierra.

Severidad de un shock eléctrico:

Hay tres elementos primordiales que intervienen en la severidad de un shock eléctrico:

- La cantidad de corriente que fluye por el cuerpo (medida en amperios, INCLUSO HASTA 25 AMPERIOS NOS PUEDE SER FATAL).
- El curso que sigue la corriente por el cuerpo.
- La duración de tiempo que el cuerpo esté en el circuito.

Corrección de riesgos eléctricos:

- Aislamiento
- Protección
- Conexión a tierra
- Implementos protectores contra electricidad
- Prácticas de trabajo seguras

CONCLUSION

Los peligros eléctricos son serios. Es importante dar a los trabajadores una educación básica, relativa a los peligros de la electricidad. ¡Los peligros que no están a la vista también deben ser tratados con respeto! Nunca se descuide cuando se trate de trabajar con electricidad. Trabajar tomando atajos ó no ser cuidadoso puede ser muy peligroso. Diga a sus empleados que señalen los peligros y los informen a los funcionarios indicados de la compañía - nunca deben intentar corregir el problema ellos mismos, a menos que estén debidamente entrenados.

28 Febrero – LA COOPERACION

Cuando Ustedes se detienen a pensar durante unos momentos acerca de la prevención de accidentes, posiblemente la primera cosa que les viene a la mente es que es una área en la que todo el mundo (alta gerencia, supervisores, empleados, etc.) trata de conseguir la misma cosa: en pocas palabras, no tener accidentes. Para tener un programa efectivo de seguridad y obtener este objetivo de "no accidentes", cualquier compañía independientemente de su tamaño, tiene que contar con la cooperación total de todo su personal.

Hay realmente dos clases diferentes de cooperación que necesitan practicar para conseguir ese objetivo. La primera clase la podríamos llamar cooperación de grupo. Esta clase de cooperación tiene que ver con grupos de personas discutiendo o tratando intereses y problemas comunes, y tratando de buscar soluciones y correcciones que satisfagan lo mejor posible a un número mayor de personas. Donde mejor se manifiesta esta forma de trabajar y solucionar problemas en conjunto es en las reuniones.

La segunda clase la podríamos nominar "cooperación individual". Esta clase de cooperación consiste en un individuo que trabaje con otros individuos para desarrollar un trabajo de equipo real con el objeto de conseguir realizar un trabajo bien hecho y realizarlo con eficiencia y seguridad. La cooperación individual también se podría dividir en dos cosas diferentes: la primera probablemente sea la más obvia, - aprender a trabajar con otros en un trabajo dado. Podríamos llamarla trabajo en equipo. Dos ejemplos son: dar las señales necesarias para que el resto del grupo de trabajo sepa lo que está haciendo; y asegurarse que el trabajo que uno realiza no es solo seguro para él mismo sino que no supone ningún peligro para otra persona. La segunda parte de esta cooperación individual puede que no sea tan obvia, pero es igualmente importante. La podríamos llamar de muchas formas diferentes, como cortesía o consideración hacia otros. Principalmente es una cuestión de recordar que incluso cuando usted trabaja sólo, a su trabajo designado, hay otras personas que trabajan también allí, y que usted no está solo, sino que todavía forma parte de un equipo. Todo lo que usted hace, o no hace, tiene algún efecto sobre otros. Cuando usted trabaja solo y ve una mancha de aceite o agua en el piso y no hace nada para remover ese peligro de resbalón o caída, lo que puede suceder es que la próxima persona que entra al área y no perciba esa condición pudiera resbalar y caerse, causándole la caída y una lesión. Puede que usted no limpie el derrame porque estaba demasiado ocupado, porque tenía que ir demasiado lejos a buscar algo o porque "no es mi trabajo limpiar lo que otro derrame", pero eso no cambia que a través de una cooperación individual usted pudiera haber prevenido el accidente.

Recuerde las siguientes normas simples:

1. Analice completamente el trabajo y sepa con exactitud lo que se va a realizar.
2. Sepa exactamente lo que cada persona deberá realizar y como y cuando deberá realizarlo, y no cambie el método de trabajo a no ser que haya previamente informado a todos los que forman su grupo.
3. No deje de realizar lo que se espera de Ud.

Al mismo tiempo, debe tener siempre en cuenta lo que hacen los otros trabajadores y pensar un poquito en ellos. Piense que su seguridad puede depender en asegurarse que están haciendo exactamente el trabajo que deberían hacer y de la forma en que deberían hacerlo. Esta forma de enfocar el problema es muy parecida a la técnica que en conducción de vehículos se denomina "manejo defensivo". Usted sabe que en la intersección a la que se aproxima el tráfico con el que se cruzará tiene una señal de parada, pero incluso así, si hubiera un vehículo que se aproximara a la intersección, usted no debe continuar avanzando hasta que se haya asegurado que el otro conductor va a obedecer la señal. Esto es, usted trata de pensar un poco por la otra persona. No deje de pensar en sus compañeros de trabajo mientras usted realiza su tarea. Recuerde que ellos trabajan allí también. Si usted crea un peligro de alguna forma, trate de corregirlo lo antes posible antes que alguien se lesione. Y si ve algo que está mal, no lo ignore "porque esa no es mi obligación". Si usted no puede corregirlo fácilmente, infórmelo lo antes posible y asegúrese que el problema se corrige. Si una tarea particular es demasiado para usted, pida ayuda y devuelva el favor ayudándole a la persona que le ha ayudado, la próxima vez que ella lo necesite.

Si todos nosotros practicamos un poco más la cooperación y el trabajo en grupo, daremos un gran paso adelante hacia el mejoramiento de la seguridad en nuestro lugar de trabajo.