


COLEGIO DE INGENIEROS DEL PERÚ

CONSEJO DEPARTAMENTAL LA LIBERTAD CIP-CDLL

The logo of the Colegio de Ingenieros del Perú is a circular emblem. It features a central yellow triangle with a vertical line through its center. The triangle is set against a red background. The entire emblem is surrounded by a yellow border with a repeating pattern of red and grey squares. The text "COLEGIO DE INGENIEROS DEL PERU" is written in white around the inner edge of the yellow border, and the year "1962" is at the bottom.

**“REGLAMENTO DE SALUD
Y SEGURIDAD EN EL
TRABAJO”**

Trujillo

Julio 2014

ÍNDICE

CAPÍTULO I. RESUMEN EJECUTIVO:	4
CAPÍTULO II. GENERALIDADES	5
ART Nº 1. OBJETIVOS Y ALCANCE	5
1. OBJETIVOS	5
2. ALCANCE	5
ART Nº 2. BASE LEGAL	6
CAPÍTULO III. LIDERAZGO, COMPROMISO Y POLITICA DE SEGURIDAD Y SALUD	7
ART Nº 3. LIDERAZGO Y COMPROMISO	7
ART Nº 4. POLÍTICAS DE SEGURIDAD Y SALUD	8
ART Nº 5. DEFINICIONES	8
CAPÍTULO IV. ATRIBUCIONES Y OBLIGACIONES	15
ART Nº 6. DE LA INSTITUCION:	15
ART Nº 7. DE LOS TRABAJADORES:	15
CAPÍTULO V. ORGANIZACIÓN INTERNA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	16
ART Nº 8. DEL COMITÉ (O SUPERVISOR):	16
ART Nº 9. ORGANIGRAMA DEL COMITÉ:	19
ART Nº 10. PROGRAMA	19
ART Nº 11. MAPA DE RIESGOS	20
ART Nº 12. IMPLEMENTACION DE REGISTROS Y DOC DEL SIST DE GESTIÓN	20
ART Nº 13. DE LOS NIVELES DE JEFATURA	21
ART Nº 14. DE LAS EMPRESAS QUE BRINDAN SERVICIOS	21
CAPÍTULO VI. ESTÁNDARES DE SEG Y SALUD EN OPER O PROCESOS	22
ART Nº 15. COND GEN DE SEG Y SALUD EN LOS LUGARES DE TRABAJO	22
1. ILUMINACIÓN	24
2. VENTILACIÓN Y TEMPERATURA	25
3. RUIDO	26
4. ERGONOMÍA	26
ART Nº 16. ESTÁNDARES DE SEGURIDAD EN OFICINAS.	27
ART Nº 17. ESTÁNDARES DE SEG EN EL USO DE EQUIPOS INFORMÁTICOS	28
ART Nº 18. ESTÁNDARES DE SEG EN LA BIBLIOTECA Y UNIDADES DE ARCHIVO	29
CAPÍTULO VII. ESTÁNDARES DE SEG Y SALUD EN LOS SERV Y ACT CONEXAS	31
ART Nº 19. ESTÁNDARES DE SEGURIDAD PARA PERSONAL DE SERVICIO	31
ART Nº 20. ESTÁNDARES DE SEGURIDAD EN ALMACENES	36
ART Nº 21. ESTÁNDARES DE SEGURIDAD EN COCINAS Y CAFETERIAS	41
ART Nº 22. ESTÁNDARES DE SEGURIDAD EN JARDINERÍA	43
ART Nº 23. ESTÁNDARES DE SEGURIDAD PARA EL SERVICIO DE VIGILANCIA	46
ART Nº 24. ESTÁNDARES DE CONTROL PELIGROS Y RIESGOS EVALUADOS	48
CAPÍTULO VIII. DE LOS ESTÍMULOS, INFRACCIONES Y SANCIONES	48
ART Nº 25. DE LOS ESTÍMULOS	48

ART Nº 26.	DE LAS INFRACCIONES	48
1.	INFRACCIÓN LEVE.....	49
2.	INFRACCION GRAVE	49
3.	INFRACCIÓN MUY GRAVE	49
ART Nº 27.	DE LAS SANCIONES	50
CAPÍTULO IX.	DEL PROC EN CASO DE INCIDENTES Y ACC DE TRABAJO	50
ART Nº 28.	CAUSALIDAD DE LOS ACCIDENTES	50
1.	Factores Técnicos	50
2.	Factores Humanos	51
ART Nº 29.	NOTIFICACIÓN DE ACCIDENTES E INCIDENTES	51
ART Nº 30.	INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES.....	52
ART Nº 31.	ESTADÍSTICAS DE ACCIDENTES DE TRABAJO.	52
CAPÍTULO X.	CAPÍTULO V DE LOS EQUIPOS DE PROTECCION PERSONAL	52
ART Nº 32.	EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL	52
1.	Requisitos de un E.P.P.	53
2.	Clasificación de los E.P.P.....	53
3.	Consideraciones Generales de los EPP	57
4.	Reporte de Condiciones Sub-estándares	58
Art Nº 33	EQUIPOS O SISTEMAS DE PROTECCIÓN PERSONAL PARA TRABAJOS DE ALTURA CON RIESGOS DE CAÍDA.....	59
CAPÍTULO XI.	PREPARACIÓN Y RESPUESTA PARA CASOS DE EMERGENCIA	65
ART Nº 34.	EVACUACION DE EDIFICIOS	65
ART Nº 35.	PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN CONTRA SISMOS.....	66
1.	Antes del sismo.....	66
2.	Durante el sismo.....	67
3.	Si se encuentra al aire libre.....	68
ART Nº 36.	PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS	69
1.	Clases de incendio	69
2.	Prevención de Incendios	69
3.	Uso de extintores	73
3.1.	Procedimiento.....	73
ART Nº 37.	SEÑALES DE SEGURIDAD	74
1.	Dimensiones de las Señales de Seguridad.	74
2.	Aplicación de los Colores y Símbolos en las Señales de Seguridad.	75
ART Nº 38.	ALMACENAJE DE SUSTANCIAS INFLAMABLES	75
1.	Gases Comprimidos.....	76
ART Nº 39.	ELIMINACIÓN DE DESPERDICIOS.....	79
ART Nº 40.	PRIMEROS AUXILIOS	79
A.	AGUA: ABASTECIMIENTO USO Y EQUIPO	79
B.	EXTINTORES PORTÁTILES.....	80
C.	SISTEMAS DE ALARMAS Y SIMULACROS DE INCENDIOS	80
D.	ALMACENAJE DE SUSTANCIAS INFLAMABLES	81
E.	GASES COMPRIMIDOS	82
F.	ELIMINACIÓN DE DESPERDICIOS	83
1.	SEÑALES DE SEGURIDAD.....	83
2.	PRIMEROS AUXILIOS	85
ART Nº 41.	DISPOSICIONES FINALES	89
CAPÍTULO XII.	REFERENCIAS PARA CASOS DE EMERGENCIA	90

CAPÍTULO I. RESUMEN EJECUTIVO:

El Colegio de Ingenieros Del Perú – CDLL es una institución deontológica, sin fines de lucro, que tiene como misión representar y agrupar a los ingenieros profesionales del Perú, de todas las especialidades, que cautela y preserva el comportamiento ético de sus miembros, y debe asegurar al Perú que cuenta con una profesión nacional que ejerce la ingeniería en un contexto de orden, respeto, competitividad, calidad y ética, y que está enraizada en sus valores sociales, culturales y políticos, como base fundamental en el proceso de desarrollo de la nación. Cuenta con 20 trabajadores que laboran en un único turno de trabajo, nuestra sede principal es de cuatro pisos, está ubicada en CAL. FRANCISCO BORJA NRO. 250 URB. LA MERCED LA LIBERTAD - TRUJILLO – TRUJILLO

La cultura institucional se fundamenta en la afirmación de la paz, derecho a la vida y a la justicia social como valores centrales de la sociedad, y promover la gestión empresarial de los Ingenieros en el país. El CIP, como consecuencia de los principios que reconoce, no admite ninguna discriminación entre sus miembros ni desarrolla actividad proselitista no institucional.

CAPÍTULO II. GENERALIDADES

Art Nº 1. OBJETIVOS Y ALCANCE

1. OBJETIVOS

El presente Reglamento tiene como objetivos:

- a. Garantizar las condiciones de seguridad y salvaguardar la vida, integridad física y el bienestar de los trabajadores, mediante la prevención de los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales.
- b. Promover una cultura de prevención de riesgos laborales en los trabajadores, contratistas, proveedores y todos aquellos que presenten servicios en relación a la institución, con el fin de garantizar las condiciones de seguridad y salud en el trabajo.
- c. Propiciar el mejoramiento continuo de las condiciones de seguridad, salud y medio ambiente de trabajo, con el fin de evitar y prevenir daños a la salud, a las instalaciones o a los procesos, en las diferentes actividades ejecutadas facilitando la identificación de los riesgos existentes, su evaluación, control y corrección.
- d. Proteger las instalaciones y propiedad de la institución, con el objetivo de garantizar la fuente de trabajo y mejorar la productividad.
- e. Estimular y fomentar un mayor desarrollo de la conciencia de prevención entre los trabajadores, proveedores y contratistas con el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo.

2. ALCANCE

El alcance de este reglamento se aplica a todas las actividades, servicios y procesos que desarrolla la institución, en todas sus instalaciones a nivel departamental. El reglamento establece las funciones y responsabilidades que con relación a la seguridad y salud en el trabajo deben cumplir obligatoriamente todos los

trabajadores, los contratistas, proveedores, visitantes y otros cuando se encuentren en nuestras instalaciones.

Art Nº 2. BASE LEGAL

- Ley 29783- Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Decreto Supremo 005-2012 – TR 25.04.2012
- R.M. 375-2008-TR Norma básica de ergonomía y de procedimiento de evaluación de riesgo disergonómico.
- D.S. Nro. 003-98-SA del 14.04.98- Normas Técnicas del Seguro Complementario de Trabajo de Riesgo.
- D.S. Nro. 015-2005-SA, Reglamento sobre valores límites permisibles para agentes químicos en el ambiente de trabajo.
- Ley Nro. 28806 Ley General de Inspección del Trabajo.
- D.S. Nro. 019-2006TR, Reglamento de la ley de Inspección del Trabajo.
- Ley Nro. 28048, Ley de Protección a favor de la Mujer Gestante.
- D.S. Nro. 009-2004-TR, Reglamento de la Ley de Protección a favor de la Mujer Gestante.
- D.S. 019-2006-TR Reglamento de la Ley General de Inspección del Trabajo.
- Ley Nro. 28518- Ley sobre Modalidades Formativas Laborales.
- Ley 28705- Ley General para la Prevención y Control de los Riesgos de Consumo de Tabaco.
- D.S. Nro. 015-2008-SA Aprueban Reglamento de la Ley 28075 Ley General para la Prevención y Control De Riesgos de consumo de trabajo.
- D.S. Nro. 039-93-PCM, Reglamento de Prevención y Control de Cáncer Profesional.
- D.S. Nro. 42-F del 22.05.64 Reglamento de Seguridad Industrial.

- Reglamento Nacional de Edificaciones.
- Código Nacional de Electricidad.
- Reglamento Nacional de Construcciones.
- Normas Técnicas Peruanas.

CAPÍTULO III. LIDERAZGO, COMPROMISO Y LA POLÍTICA DE SEGURIDAD Y SALUD

Art Nº 3. LIDERAZGO Y COMPROMISO

El decanato del CIP-CDLL se compromete:

- a. A liderar y brindar los recursos para el desarrollo de todas las actividades en la organización y para la implementación del sistema de gestión de seguridad y salud a fin de lograr su éxito en la prevención de accidentes y enfermedades ocupacionales.
- b. Asumir la responsabilidad de la prevención de accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales, fomentando el compromiso de cada trabajador, mediante el estricto cumplimiento de disposiciones que contienen el presente reglamento.
- c. Proveer los recursos necesarios para mantener un ambiente de trabajo seguro y saludable.
- d. Establecer programas de seguridad y salud en el trabajo definidos y medir el desempeño en la seguridad y salud, llevando a cabo las mejoras que se justifiquen.
- e. Operar en concordancia con las prácticas aceptables de la institución, y con pleno cumplimiento de las leyes y reglamento de seguridad y salud en el trabajo.
- f. Investigar las causas de los accidentes de trabajo, enfermedades profesionales e incidentes y desarrollar acciones preventivas en forma efectiva.
- g. Fomentar una cultura de prevención de los riesgos laborales para lo cual se inducirá, entrenará, capacitará y formará a sus trabajadores en el desempeño seguro y productivo de sus trabajadores.

- h. Mantener un alto nivel de alistamiento para actuar en casos de emergencia, promoviendo su integración con el sistema Nacional de Defensa Civil.
- i. Exigir que los proveedores y contratistas cumplan con todas las normas aplicables de seguridad y salud en el trabajo.

Art Nº 4. POLÍTICAS DE SEGURIDAD Y SALUD

Nuestra organización tiene como políticas:

- Garantizar la seguridad y salud en el trabajo para contribuir con el desarrollo del personal en nuestra institución, para lo cual se fomentará una cultura de prevención de los riesgos locativos, mecánicos, físicos, químicos, ergonómicos y psicosociales en concordancia con la normativa pertinente.
- Nuestra organización considera que su capital más importante es su personal y cociente de su responsabilidad social se compromete a generar condiciones para la existencia de un ambiente de trabajo seguro y saludable y a promover iniciativas a favor de su familia y la comunidad.

Art Nº 5. DEFINICIONES

Para los fines del presente Reglamento y Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo a implementarse en la Institución, se emplearán los siguientes términos:

1. **Accidente de Trabajo (AT).**- Todo suceso repentino por causa de actividades laborales y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional, una invalidez o la muerte. Es también accidente de trabajo aquel que se produce durante la ejecución de órdenes del empleador, o durante la ejecución de una labor bajo su autoridad, y aun fuera del lugar y horas de trabajo. Según su gravedad, los accidentes de trabajo con lesiones personales pueden ser:

- a. **Accidente leve:** Cuando el resultado de la evaluación médica, determina en el accidentado un descanso breve con retorno máximo al día siguiente a sus labores habituales (DS 005-2012-TR).
 - b. **Accidente Incapacitante:** El resultado de la evaluación médica, da lugar a descanso, ausencia justificada al trabajo y tratamiento. Según el grado de incapacidad los accidentes de trabajo pueden ser: (DS 005-2012-TR).
 - ✓ Total Temporal: cuando la lesión genera en el accidentado la imposibilidad de utilizar su organismo; se otorgará tratamiento médico hasta su plena recuperación.
 - ✓ Parcial Permanente: Si la lesión genera la pérdida parcial de un miembro u órgano o de las funciones del mismo.
 - ✓ Total Permanente: cuando la lesión genera la pérdida anatómica o funcional total de un miembro u órgano; o de las funciones del mismo
 - c. **Accidente Mortal:** Si las lesiones producen la muerte del trabajador.
2. **Acción Correctiva:** Implementación de soluciones para la reducción o eliminación de problemas identificados.
 3. **Actividades, Procesos, Operaciones o Labores de Alto Riesgo:** Aquellas que impliquen una alta probabilidad de daño a la salud del trabajador con ocasión o como consecuencia del trabajo que realiza.
 4. **Ambiente, centro de trabajo o centro de labores:** Lugar donde los trabajadores desempeñan sus labores.
 5. **Amenaza:** Es un fenómeno, sustancia, actividad humana o condición peligrosa que puede ocasionar la muerte, lesiones u otros impactos a la salud, al igual que daños a la propiedad.
 6. **Capacitación:** Actividad que consiste en instruir conocimientos teóricos y prácticos a los participantes.
 7. **Causas de los Accidentes:** Criterios que permiten comprender las razones por las cuales ocurre un accidente.

- 8. Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo:** Órgano paritario constituido por representantes del empleador y de los trabajadores, con las facultades y obligaciones previstas por las normas vigentes y disposiciones del presente Reglamento.
- 9. Contaminación del Ambiente de Trabajo:** Es toda alteración del ambiente de trabajo; calidad del suelo, agua o aire a un nivel que puede afectar la salud y la integridad física de los trabajadores.
- 10. Consecuencia:** Se refiere al nivel que pueden tener las lesiones, daños o enfermedades que puede provocar la ocurrencia de un evento o exposición peligrosa.
- 11. Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo:** Aquellos elementos, agentes o factores que tienen influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores. Están dentro de esta definición:
- ✓ Las características generales de los locales, instalaciones, equipos, productos y demás útiles que se encuentran en el centro de labores.
 - ✓ La naturaleza, intensidades, concentraciones o niveles de presencia de los agentes físicos, químicos y biológicos presente en el centro de labores.
 - ✓ Los procedimientos para la utilización de los agentes anteriormente indicados, que influyan en la generación de riesgos para los trabajadores
 - ✓ La organización y ordenamiento de las labores, incluidos los factores ergonómicos y psicosociales.
- 12. Contratista:** Persona o empresa que presta servicios remunerados a un empleador con especificaciones, plazos y condiciones convenidos.
- 13. Control de riesgos:** Es el proceso de toma de decisión, mediante la evaluación de la información de riesgos, para tratar o reducir los riesgos, para implantar medidas correctivas, exigir su cumplimiento y evaluación periódica de su eficacia.
- 14. Cultura de Seguridad o cultura de prevención:** Conjunto de valores, principios y normas de comportamiento y conocimiento que

comparten los miembros de una organización, con respecto a la prevención de incidentes, accidentes de trabajo y enfermedades ocupacionales.

- 15. Emergencia:** Accidente o suceso que acontece de manera absolutamente imprevista, tales como: incendios, explosiones, sismos, deslizamientos, accidentes y otros.
- 16. Empleador:** Toda persona natural o jurídica que emplea trabajadores.
- 17. Enfermedad Ocupacional o Profesional:** Es una enfermedad contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo relacionados al trabajo.
- 18. Equipos de Protección Personal (EPP):** Son dispositivos, materiales e indumentaria personal destinados a cada trabajador para protegerlo de uno o varios riesgos presentes en el trabajo y que puedan amenazar su seguridad y salud.
- 19. Ergonomía:** Es el conjunto de conocimientos aplicados para la adecuación de los productos, sistemas y entornos artificiales a las necesidades, limitaciones y características de sus usuarios, optimizando la eficacia, seguridad y bienestar.
La ergonomía elimina las barreras que se oponen a un trabajo humano seguro, productivo y de calidad mediante el adecuado ajuste de productos, tareas y ambientes a la persona.
- 20. Estadística de Accidentes:** Sistema de registro y análisis de la información de accidentes, orientada hacia el empleo de la misma para reducir los índices de accidentabilidad.
- 21. Evaluación de riesgos:** Proceso mediante el cual se establece la probabilidad y la gravedad de que los peligros identificados se manifiesten, obteniéndose la información necesaria para estar en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la oportunidad y el tipo de acciones preventivas que debe adoptarse.
- 22. Exámenes Médicos de Pre empleo:** Son evaluaciones médicas que se realizan al trabajador antes de que éste sea admitido en un puesto de trabajo, tiene por objeto determinar el estado de salud al momento del ingreso y su aptitud para el puesto de trabajo.

- 23. Exámenes Médicos Periódicos:** Son evaluaciones médicas que se realizan al trabajador durante la vigencia del vínculo laboral; tienen por objeto la detección precoz de patologías ocupacionales y la promoción de la salud. Asimismo, permiten definir la eficiencia de las medidas preventivas y de control que se toman y el impacto de éstas, así como la reorientación de dichas medidas.
- 24. Exámenes de Retiro:** Evaluaciones médicas realizadas al trabajador una vez concluido el vínculo laboral. Mediante estos exámenes se busca detectar enfermedades ocupacionales y comunes, secuelas de accidentes de trabajo y en general lo agravado por el trabajo.
- 25. Exposición:** Condiciones de trabajo que implican un determinado nivel de riesgo a los trabajadores.
- 26. Gestión de la Seguridad y Salud:** Aplicación de la normatividad vigente de seguridad y salud en el trabajo.
- 27. Gestión de Riesgos:** Procedimiento que permite una vez identificado el riesgo, la aplicación de las medidas más adecuadas para eliminar, reducir al mínimo o mitigar los efectos de los riesgos.
- 28. Identificación de peligros:** Proceso mediante el cual se reconoce que existe un peligro y se definen sus características.
- 29. Incidente:** cualquier suceso no esperado ni deseado que NO dando lugar a pérdidas de la salud o lesiones a las personas puede ocasionar daños a la propiedad, equipos, productos o al medio ambiente, pérdidas de producción.
- 30. Incidente Peligroso:** Todo suceso que puede causar lesiones o enfermedades a las personas en su trabajo, o a la población.
- 31. Inspección:** Proceso de verificación directa que acopia datos sobre el trabajo, sus procesos, condiciones, medidas de protección y cumplimiento de los dispositivos legales en SST.
- 32. Inspector:** Funcionario público encargado de fiscalizar el cumplimiento de una norma o reglamento.
- 33. Investigación de Accidentes e Incidentes:** Proceso de recopilación y evaluación de evidencias que conducen a determinar las causas de los accidentes e incidentes, y que permite tomar las acciones correctivas y prevenir la recurrencia de los mismos.

- 34. Lesión:** Daño físico u orgánico que sufre una persona como consecuencia de un accidente de trabajo o enfermedad ocupacional.
- 35. Mapa de Riesgos:** Es un plano de las condiciones de trabajo, que puede utilizar diversas técnicas para identificar y localizar problemas y las propias acciones de promoción y protección de la salud de los trabajadores a nivel de una empresa o servicio.
- 36. Medidas de prevención:** Acciones que se adoptan con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo, dirigidas a proteger la salud de los trabajadores cuya implementación constituye una obligación tanto de los inmediatos superiores competentes como de los trabajadores a quienes va dirigido.
- 37. Peligro:** Cualquier situación, que puede ser una acción o una condición, que tiene el potencial de producir un daño sobre una determinada persona o cosa. Ese daño puede ser físico y por ende producir alguna lesión física o una posterior enfermedad, según corresponda. Las situaciones peligrosas son latentes y suelen ser el primer paso al desarrollo de una situación de emergencia.
- 38. Pérdida:** Es un daño en recursos personales y/o materiales; es la carencia o privación de lo que se poseía.
- 39. Plan de Emergencia:** Conjunto de medidas a aplicar antes, durante y después de que se presenta una emergencia, propone una serie de procedimientos alternativos al funcionamiento normal de la organización, intenta garantizar la continuidad del funcionamiento de la organización frente a cualquier eventualidad, ya sean materiales o personales.
- 40. Prevención de Accidentes:** Combinación de políticas, estándares, procedimientos, actividades y prácticas en el proceso y organización del trabajo, que establece una organización con el objetivo de prevenir los riesgos en el trabajo.
- 41. Programa anual de Seguridad y Salud:** Conjunto de actividades de prevención en Seguridad y Salud en el Trabajo que establece la organización, servicio o empresa para ejecutar a lo largo del año.

- 42. Primeros Auxilios:** técnicas y procedimientos de carácter inmediato, limitado, temporal, no profesional que recibe una persona, víctima de un accidente o enfermedad repentina.
- 43. Pro actividad:** Actitud favorable en el cumplimiento de las normas de Seguridad y Salud en el Trabajo, con diligencia y eficacia.
- 44. Reglamento:** Conjunto de normas, procedimientos, prácticas o disposiciones detalladas, elaborado por la institución y que tiene carácter obligatorio.
- 45. Representante de los Trabajadores:** Trabajador elegido de conformidad con la legislación vigente, para actuar a nombre de los trabajadores ante el Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- 46. Riesgo:** Probabilidad que en un área de trabajo, persona o bien vulnerables, experimenten una pérdida-debido a una amenaza en un espacio y durante un período de tiempo.
- 47. Riesgo Laboral:** todo aquel aspecto del trabajo que ostenta la potencialidad de causarle algún daño al trabajador.
- 48. Salud:** estado de completo bienestar físico, mental, espiritual, emocional y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.
- 49. Salud Ocupacional:** actividad multidisciplinaria que promueve y protege la salud de los trabajadores. Esta disciplina busca controlar los accidentes y las enfermedades mediante la reducción de las condiciones de riesgo.
- 50. Seguridad:** conjunto de medidas, técnicas educacionales, médicas y psicológicas empleadas para prevenir accidentes, tendientes a eliminar las condiciones inseguras del ambiente, y a instruir o convencer a las personas acerca de la necesidad de implantación de prácticas preventivas.
- 51. Vulnerabilidad:** son las características y las circunstancias de una persona, área de trabajo, sistema o bien que los hacen susceptibles a los efectos dañinos de una amenaza o peligro.

CAPÍTULO IV. ATRIBUCIONES Y OBLIGACIONES

Art N° 6. DE LA INSTITUCIÓN:

La Institución asume su responsabilidad en la organización del sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo; y, garantiza el cumplimiento de todas las obligaciones en seguridad y salud en el trabajo, establecidos en el Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo, para lo cual:

- a. La institución será responsable de la prevención y conservación del local de trabajo asegurando de que esté constituido, equipado y dirigido de manera que suministre una adecuada protección a los trabajadores, contra accidente que afecten su vida, salud e integridad física.
- b. La institución instruirá a sus trabajadores respecto a los riesgos a que se encuentren expuestos en las labores que realizan, adoptando las medidas necesarias para evitar accidentes o enfermedades
- c. La institución desarrolla acciones de sensibilización, capacitación y entrenamiento destinados a promover el cumplimiento por los trabajadores de las normas de seguridad y salud en el trabajo.
- d. La institución proporcionará a sus trabajadores de los equipos de protección personal de acuerdo a la actividad que realicen y dotará a la a maquinaria de resguardos y dispositivos de control necesarios para evitar accidentes.
- e. La institución promoverá en todos los niveles una cultura de prevención de os riesgos en el trabajo.
- f. Dar facilidades y estimular al Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo, (o Supervisor de Seguridad y Salud en el Trabajo, (o Supervisor de Seguridad y Salud en el Trabajo) para el cumplimiento de sus funciones.
- g. Implementar las recomendaciones del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo (o Supervisor de Seguridad y Salud en el Trabajo)

Art N° 7. DE LOS TRABAJADORES:

Todos los trabajadores de la institución cualquiera sea su relación laboral (incluyendo de contratistas, de ser el caso) están obligados a cumplir las normas contenidas en este Reglamento y otras disposiciones complementarias. En ese sentido:

- a. Los trabajadores harán uso adecuado de todos los resguardos, dispositivos de seguridad y además medios suministrados de acuerdo con este Reglamento, para su protección o la de las personas y obedecerán todas las instrucciones de seguridad procedente o aprobada por la autoridad competente, relacionadas con el trabajo.
- b. Deben informar a su jefe inmediato y estos a su vez a la Gerencia Administrativa, de los accidentes e incidentes ocurridos por menores que éstos sean.
- c. Ningún trabajador intervendrá, cambiará, desplazará, dañará o destruirá los dispositivos de seguridad o aparatos destinados para su protección, o la de terceros, ni cambiará los métodos o procedimientos adoptados por la institución.
- d. Mantener condiciones de orden y limpieza en todos los lugares y actividades.
- e. Están prohibidas las bromas, juegos bruscos y bajo ninguna circunstancia trabajar bajo efecto de alcohol o estupefacientes.

CAPÍTULO V. ORGANIZACIÓN INTERNA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Art Nº 8. DEL COMITÉ (O SUPERVISOR):

La institución contará con un Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo (o Supervisor de Seguridad y Salud en el Trabajo), debiendo sentar en un Libro de Actas todos los acuerdos adoptados en cada sesión y el cumplimiento de las mismas en el plazo previsto.

El Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo (o Supervisor de Seguridad y Salud en el Trabajo) tendrá las siguientes responsabilidades:

- a. Asegurar que todos los trabajadores conozcan los Reglamentos Oficiales o Internos de Seguridad y Salud en el Trabajo de la institución.
- b. Aprobar el Programa Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo
- c. Vigilar el cumplimiento del Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo de la institución.
- d. investigar las causas de todos los incidentes, accidentes y de las enfermedades ocupacionales que ocurran en el centro de trabajo, emitiendo las recomendaciones respectivas para evitar la recepción de los mismos.
- e. Verificar el cumplimiento de la implementación de las recomendaciones, así como la eficiencia de las mismas.
- f. Hacer visitas de inspección periódicas en la áreas administrativas, áreas operativas (de ser el caso), instalaciones, maquinarias y equipos en función de la Seguridad y Salud en el Trabajo.
- g. Hacer recomendaciones para el mejoramiento de las condiciones relacionadas con la Seguridad y Salud en el Trabajo.
- h. Promover la participación de todos los trabajadores en la solución de problemas de seguridad, la inducción, la capacitación, el entrenamiento, concursos, simulacros, etc.
- i. Estudiar las estadísticas de los incidentes, accidentes y enfermedades ocupacionales ocurridos en la institución cuyo registro y evaluación debe ser constantemente actualizado por la unidad orgánica de salud y Seguridad y Salud en el Trabajo.
- j. Asegurar que todos los trabajadores reciban una adecuada formación sobre Seguridad y salud en el Trabajo.
- k. Colaborar con los servicios médicos y de primeros auxilios.
- l. Llevar en el libro de Actas el control del cumplimiento de los acuerdos y propuestas del Comité.
- m. Reunirse mensualmente en forma ordinaria para analizar y evaluar el avance de los objetivos establecidos en el programa anual, y en forma extraordinaria para analizar los accidentes graves o cuando las circunstancias lo exijan.
- n. Aprobar el Reglamento Interno de Seguridad y Salud de la institución.

- o. Reportar a la Gerencia de la institución respectiva, la siguiente información:
1. Reporte de cada accidente mortal dentro de las veinticuatro (24) horas de ocurrido.
 2. Investigación de cada accidente mortal y medidas correctivas adoptadas dentro de los diez (10 días de ocurrido).
 3. Reportes trimestrales de estadísticas de accidentes.
 4. Actividades trimestrales del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo.

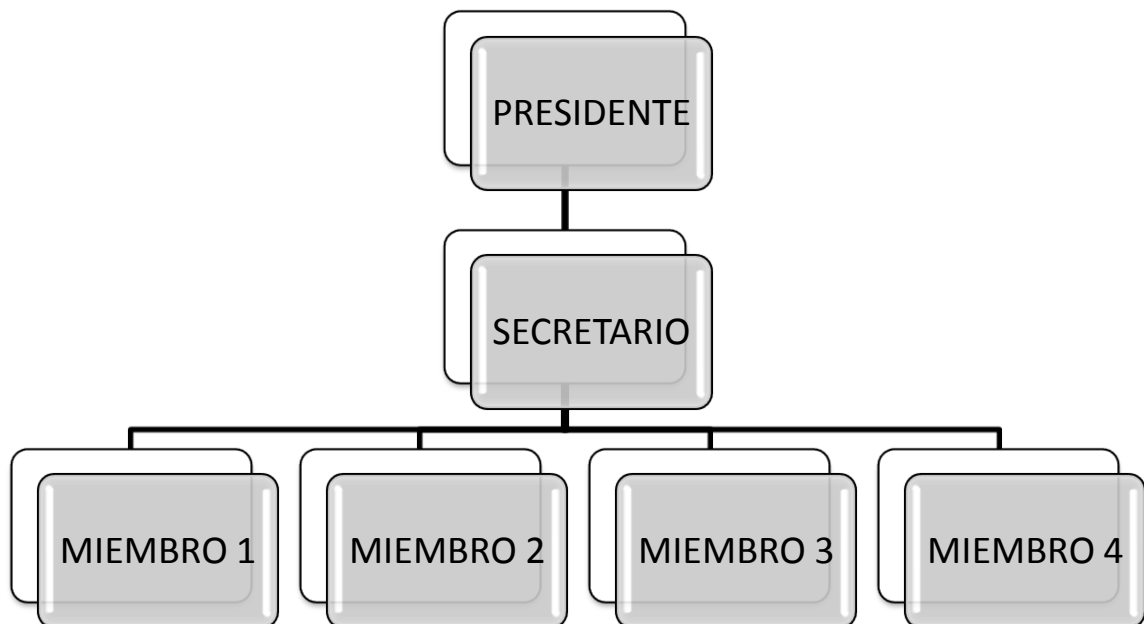
El comité de Seguridad y Salud en el Trabajo (o Supervisor de Seguridad y Salud en el Trabajo) tendrá las siguientes funciones:

- a. Deberá elaborar y presentar los reportes de los accidentes de trabajo, así como los informes de investigación de cada accidente ocurrido y las medidas correctivas adoptadas a la Dirección de la Institución.
- b. Colaborará con los Inspectores del Trabajo de la Autoridad Competente o fiscalizadores autorizados cuando efectúen inspecciones a la institución.
- c. El Comité tiene carácter promotor, consultivo y de control en las actividades orientadas a la prevención de riesgos y protección de la salud de los trabajadores.
- d. Propicia la participación activa de los trabajadores y la formación de estos, con miras a lograr una cultura preventiva de Seguridad y Salud en el Trabajo, y promueve la resolución de los problemas de seguridad y salud generados en el trabajo.
- e. Puede solicitar asesoría de la autoridad competente en seguridad y salud en el trabajo para afrontar problemas relacionados con la prevención de riesgos en el trabajo en la institución, de acuerdo a las disposiciones legales vigentes.
- f. Garantizar que todos los nuevos trabajadores reciban una formación sobre seguridad, instrucción y orientación adecuada.
- g. Hacer recomendaciones pertinentes para evitar la repetición de accidentes.

- h. Cuidar que todos los trabajadores conozcan los Reglamentos, instrucciones, avisos y demás material escrito o gráfico relativo a la prevención de los riesgos laborales en la institución.

Art Nº 9. ORGANIGRAMA DEL COMITÉ:

El organigrama es la representación gráfica de la estructura orgánica del Comité de la institución, así como para prever e implementar los posibles cambios. La institución adoptará el siguiente organigrama funcional para el Comité.



Art Nº 10. PROGRAMA

El Comité(o Supervisor) aprobará el Programa Anual de Seguridad y Salud de la institución. Este Programa deberá ser elaborado por la entidad funcional a cargo de la seguridad y salud en el trabajo en la institución. Este Programa deberá estar en relación a los objetivos contenidos en el presente Reglamento y a los otros elementos que garanticen un trabajo en forma preventiva y sistemática contra los riesgos existentes en el centro de trabajo. Luego de haber analizado y seleccionado los objetivos contenidos, acciones, recursos y otros elementos, el Comité (Supervisor) aprobará el Cronograma del mismo, estableciendo los mecanismos de seguimiento

para el cabal cumplimiento del mismo. La institución prestará todo el apoyo para la ejecución del Programa Anual.

Art Nº 11. MAPA DE RIESGOS

- El Mapa de Riesgos consiste en una representación gráfica a través de símbolos de uso general o adoptados, indicando el nivel de exposición ya sea bajo, mediano o alto, de acuerdo a la información recopilada en archivos y los resultados de las mediciones de los factores de riesgos presentes, con el cual se facilita el control y seguimiento de los mismos, mediante la implantación de programas de prevención.
- La periodicidad de la formulación del Mapa de Riesgos está en función de los siguientes factores: Tiempo estimado para el cumplimiento de las propuestas de mejoras, situaciones críticas, documentación insuficiente, modificaciones en los procesos, nuevas tecnologías, entre otros.

Art Nº 12. IMPLEMENTACION DE REGISTROS Y DOCUMENTACIÓN DEL SISTEMA DE GESTIÓN

Para la evaluación del sistema de gestión la institución deberá tener los siguientes registros:

- El registro de accidentes de trabajo e incidentes en el que deberá constar la investigación y las medidas correctivas adoptadas.
- El registro de Enfermedades Ocupacionales.
- El Registro de exámenes médicos ocupacionales.
- El registro del monitoreo de agentes físicos, químicos, biológicos y factores de riesgo ergonómicos.
- El registro de inspecciones internas de seguridad y salud.
- Las estadísticas de seguridad y salud.
- El registro de equipos de seguridad o emergencia.
- El registro de inducción, capacitación, entrenamiento y simulacros de emergencia.

Art Nº 13. DE LOS NIVELES DE JEFATURA

Todos los niveles de Jefaturas, de acuerdo a su alcance, cumplirán y velarán por el cumplimiento del presente reglamento por parte de los Trabajadores, los Usuarios, Contratistas y Visitas (Personas naturales o jurídicas). Además son responsabilidades y obligaciones de ellos, las siguientes:

- Participar proactivamente en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Velar por que su personal esté adecuadamente capacitado en la prevención de Riesgos Laborales, para lo cual coordinará oportunamente con la Unidad Orgánica de Seguridad y Salud en el Trabajo la realización de actividades de capacitación y entrenamiento.
- Realizar inspecciones para constatar en el sitio, el cumplimiento de las medidas preventivas de accidentes y las nuevas condiciones de riesgo que se puedan presentar.
- Gestionar las medidas preventivas y/o correctivas necesarias para eliminar o reducir las causas que originen accidentes, así como los riesgos para la salud.
- Informar inmediatamente a la Unidad Orgánica de Seguridad y Salud en el Trabajo y al Comité Paritario de SST de la ocurrencia de incidentes, accidentes y cualquier alteración visible de la salud de su personal en su área.

Art Nº 14. DE LAS EMPRESAS QUE BRINDAN SERVICIOS

Toda empresa especial de servicios, intermediación laboral, contratistas, subcontratistas y cooperativas de trabajadores deberá garantizar:

- a. La coordinación de la gestión en prevención de riesgos laborales.
- b. La seguridad y salud de los trabajadores.
- c. La verificación de la contratación de los seguros de acuerdo a ley por cada empleador.

- d. El cumplimiento de la normatividad en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- e. Informar en caso de accidente o incidente peligroso al Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo, conforme a lo dispuesto en los artículos 75°, 76° y 77° del Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo, aprobado por Decreto Supremo Nº 009-2005-TR, modificado por Decreto Supremo Nº 007-2007-TR.

CAPÍTULO VI. ESTÁNDARES DE SEGURIDAD Y SALUD EN LAS OPERACIONES O PROCESOS

En esta parte se especificará las disposiciones de seguridad en cada proceso vital (Son Procesos que involucran a distintas áreas y son la forma natural de operar la Empresa, si no se llevan a cabo no hay ingresos).

Todos los locales deberán reunir los requisitos de seguridad establecidos en el Reglamento Nacional de Edificaciones (Norma A.130), Reglamento de Seguridad Industrial (D.S.42F) y Normas Básicas de Ergonomía R.M. 375-2008-TR.

Art Nº 15. CONDICIONES GENERALES DE SEGURIDAD Y SALUD EN LOS LUGARES DE TRABAJO

- a) Está prohibido ingresar a las áreas restringidas o no autorizadas, a menos que el trabajador cuente con un permiso especial extendido por el responsable y/o encargado del área.
- b) Está prohibido utilizar dispositivos de música portátiles, dentro de las instalaciones mientras se realicen trabajos que impliquen desplazamiento físico del trabajador, pues limita el sentido auditivo y pueden ocasionar distracciones y provocar accidentes.
- c) El personal está prohibido de ingerir alimentos y bebidas, en condiciones tales que puedan ocasionar daños a los documentos y

equipos de propiedad del CIP y/o causar accidentes a los trabajadores.

- d) Mantener el orden y limpieza de los lugares de trabajo.
- e) Colocar los implementos de trabajo que utiliza con mayor frecuencia, al alcance de las manos.

- f) Mantener las zonas de tránsito libres de obstáculos.
- g) Almacenar los materiales de limpieza, en los lugares establecidos.
- h) No sobrecargar los tomacorrientes, utilizando enchufes múltiples u otros dispositivos eléctricos y mantener en buen estado. En caso contrario, deberán informar para su respectivo mantenimiento.
- i) Los accesorios de equipos multimedia y/o sonido que presenten desperfectos, deben ser reportados al encargado o responsable para su cambio o mantenimiento.
- j) Desconectar los equipos eléctricos antes de limpiarlos.
- k) Evitar el uso de celulares, equipos portátiles de sonido al momento de realizar actividades de riesgo, que requieran una máxima atención.
- l) Mantener libre el acceso a los equipos contra incendios (extintores, gabinetes contra incendios, rociadores contra incendio, estaciones de alarma, señales de seguridad, detectores de humo, equipos de luces de emergencia, etc.)
- m) Cumplir con lo indicado en las señales de seguridad.

1. ILUMINACIÓN

- a) Cada uno de los espacios de trabajo de las instalaciones debe estar debidamente iluminado, utilizando un sistema mixto de iluminación artificial y natural, dando lugar a un trabajo cómodo, eficaz y seguro.
- b) No se debe contar con fuentes de luz deslumbrantes, para impedir que el paso de la luz solar origine molestias, se debe implementar mecanismos que permitan graduar o restringir la luz solar.
- c) Se debe limpiar periódicamente las lámparas y las luminarias, así como las ventanas y mantenerlas libres de obstáculos
- d) Se deben reparar en el menor tiempo posible las fuentes de luz parpadeante, para evitar molestias al trabajador.

- e) Las luminarias deberán suministrar una distribución uniforme, llevarán rejillas o pantallas difusoras para evitar el deslumbramiento.
- f) No utilice materiales o pinturas cuyos acabados causen reflejos o brillos (pared blanca brillante, metal, plástico o cristal), a fin de prevenir el deslumbramiento molesto.
- g) En los almacenes de expedientes, lugar exclusivo como archivo, el tipo de iluminación a usarse es la iluminación artificial, a fin de evitar la luz natural, debido a que su intensidad puede contribuir a deteriorar los documentos en custodia.
- h) Se debe realizar mediciones de luz en las áreas de trabajo, pasillos y escaleras, para verificar si se cuentan con los niveles mínimos de iluminación recomendados y adoptar las acciones de mejora.
- i) Está prohibido las modificaciones o cambio de funcionalidad de ambientes de trabajo sin autorización, ya que puede modificar el nivel de luz.

2. VENTILACIÓN Y TEMPERATURA

- a) En las instalaciones, se mantendrán por medios naturales y/o artificiales, condiciones atmosféricas adecuadas para evitar el insuficiente suministro de aire, el aire viciado y las corrientes dañinas, durante el horario de trabajo.
- b) En todos los casos, la cantidad de ventilación necesaria en un determinado ambiente, deberá ser proporcional al número de trabajadores existentes y debidamente distribuidos en el área de trabajo, según el esfuerzo que éstos realizan, de modo que se garantice la existencia de condiciones ambientales adecuadas, en lo que se refiere a suministro de aire limpio.
- c) En las áreas de trabajo en que se produzcan polvos, gases y/o vapores, el personal deberá usar protección respiratoria, y colocar mecanismos que evite la disipación a otros ambientes

- d) La temperatura en todas las instalaciones de la institución se mantendrá durante las horas de labor a un nivel que no sea perjudicial para la salud de los trabajadores ya sea por medios naturales o artificiales, debiendo evitarse el estrés térmico.

3. RUIDO

Dependiendo de la magnitud de éste, se debe tener en consideración lo siguiente:

- a) Cada oficina debe mantener un ambiente calmado y poco ruidoso, evitando la música estridente o ruidos que pudieran generar desorden y/o caos.
- b) Si un miembro de la oficina está contrariado con algún ruido producto de algún equipo de la misma oficina, debe informarlo al encargado de la oficina para que adopte las respectivas medidas correctivas.

4. ERGONOMÍA

- a) El personal debe tener en cuenta la postura correcta; tanto sentado como de pie, con las articulaciones en posición neutra o descansada y estar cambiando de posición para disminuir la tensión muscular y lesiones osteomusculares.
- b) Evitar que en el desarrollo de las tareas que utilicen flexión y torsión del cuerpo combinados, esta combinación es el origen y causa de la mayoría de las lesiones músculo esqueléticas.
- c) El puesto de trabajo deberá tener las dimensiones adecuadas que permita el posicionamiento y el libre movimiento de los segmentos corporales. Se debe evitar las restricciones de espacio, que pueden dar lugar a giros e inclinaciones del tronco que aumentarán considerablemente el riesgo de lesión.
- d) Las tareas no se deberán realizar por encima de los hombros ni por debajo de las rodillas.

- e) Para las actividades en las que el trabajo debe hacerse utilizando la postura de pie, se debe poner asientos para descansar durante las pausas.
- f) Todo personal asignado a realizar tareas en postura de pie y/o sentado debe recibir una formación e información adecuada, en cuanto a las técnicas de posicionamiento postural y manipulación de equipos, con el fin de salvaguardar su salud.

Art Nº 16. ESTÁNDARES DE SEGURIDAD EN OFICINAS.

- a) Usar ropa de trabajo adecuada, acorde con la naturaleza de su trabajo.
- b) No colocar materiales u objetos en la parte superior de armarios, archivadores, muebles y equipos.
- c) No ubicar cajas, papelería u otro tipo de elementos debajo de escritorios, o mesa de trabajo, porque limita el acercamiento al plano de trabajo e incrementa la fatiga.
- d) Mantener en el escritorio o puesto de trabajo sólo lo indispensable para realizar las actividades.
- e) Verificar que la altura del escritorio o del tablero de la mesa permita suficiente espacio para acomodar las piernas, de modo que facilite los ajustes de la postura para el trabajador sentado, a la vez que también permite un ángulo de 90° a 100° para el codo.
- f) Mantener una postura de sentado, que permita comodidad en el trabajo, regular la altura de la silla o de la superficie de trabajo, de forma que los antebrazos queden paralelos al suelo y las muñecas no se doblen. Adoptar una posición relajada y erguida. Evitar inclinarse hacia adelante o hacia atrás. Colocar los pies de forma plana sobre el suelo
- g) No colocar cerca de los bordes de escritorios o mesas, artefactos como: Teléfonos, máquinas y/o equipos de oficina.

- h) Mantener los cajones y puertas de escritorios, archivadores, armarios, etc. siempre cerrados a fin de evitar golpes o caídas del personal.
- i) No adoptar posturas incorrectas como: sentarse sobre una pierna o sentarse con las piernas cruzadas ni sujetar el auricular del teléfono con el hombro.
- j) No utilizar líquidos inflamables para la limpieza de equipos.
- k) Si de algún equipo eléctrico sale chispas o humo, desconectarlo e informar inmediatamente.
- l) Solicitar ayuda antes de mover objetos, muebles y/o equipos pesados.
- m) No manipular equipos eléctricos con las manos húmedas.
- n) No se colocará cables eléctricos, ni telefónicos, sin la debida protección.
- o) Guardar en gavetas los lápices, cortapapeles, tijeras, alfileres y otros objetos punzo cortantes.
- p) Desconectar equipos eléctricos al finalizar la jornada de trabajo.
- q) El trabajador es responsable del cuidado de los bienes y recursos que le son confiados para el desarrollo de su trabajo.
- r) Solicitar la limpieza de los ventiladores a fin de evitar la acumulación de polvo, ácaros, los mismos que son redistribuidos en la oficina si éstos no tienen el mantenimiento adecuado.

Art N° 17. ESTÁNDARES DE SEGURIDAD EN EL USO DE EQUIPOS INFORMÁTICOS

- a) Los equipos deben tener condiciones de movilidad suficiente, para permitir el ajuste hacia el trabajador.
- b) Los monitores deben tener protección contra reflejos, parpadeos y deslumbramientos.
- c) Deberán tener regulación en altura y ángulos de giro.

- d) El monitor debe ser ubicado de tal forma que la parte superior se encuentre ubicada a la misma altura que los ojos, dado que lo óptimo es mirar hacia abajo en vez que hacia arriba.
- e) El monitor se colocará a una distancia no superior del alcance de los brazos, antebrazos y manos extendidas, tomada cuando la espalda está apoyada en el respaldar de la silla. De esta manera se evita la flexo extensión del tronco.
- f) El teclado debe ser independiente y tener la movilidad que permita al trabajador adaptarse a las tareas a realizar, debe estar en el mismo plano que el ratón para evitar la flexoextensión del codo.
- g) Proporcionar un apoyo adecuado para los documentos, evitando el frecuente movimiento del cuello y la fatiga visual.
- h) Para desechar los cartuchos de tóner usados deberán ser colocados de ser posible, en la misma caja del cartucho nuevo que está instalado en la impresora o fotocopiadora. En caso no cuente con la caja colocarlo en una caja cualquiera de buen estado. Evitando su manipulación y reciclaje.

Art Nº 18. ESTÁNDARES DE SEGURIDAD EN LA BIBLIOTECA Y UNIDADES DE ARCHIVO

- a) El calor, humedad, polvo y poca circulación de aire permiten la proliferación de hongos, que se alimentan de la celulosa y otros componentes del papel, madera y fotografías; manchan el papel y lo destruyen por completo, si no se tratan a tiempo pueden afectar la salud de las personas.
- b) Usar guantes al manipular libros, fólderes y archivos para evitar resecaamientos de la epidermis de las manos por polvo acumulado.
- c) Protegerse usando mascarillas con filtros (de alta eficiencia para retener partículas), que cubran la boca y la nariz, para evitar la irritación de las vías respiratorias; cambiar los filtros periódicamente. Las mascarillas son de uso personal.
- d) Usar vestimenta adecuada y equipos de protección personal (EPP).

- e) Al terminar la sesión, después de quitarse la ropa de trabajo, antes de comer o beber no se debe tocar nada ni partes del cuerpo hasta haberse descontaminado.
- f) La frecuente necesidad de alcanzar libros u otros objetos situados a una altura elevada, hace necesario el uso de elementos auxiliares como escaleras.
- g) Esta estrictamente prohibido subirse por las estanterías o encima de las mismas.
- h) Una postura inestable, genera riesgo de perder el equilibrio y la posibilidad de que se produzcan tensiones impredecibles en músculos y articulaciones y podrá dar lugar a situaciones de riesgo importantes.
- i) Las tareas de manipulación manual de cargas, se realizarán preferentemente encima de superficies estables con la altura adecuada, de forma que se eviten posturas forzadas y no sea fácil perder el equilibrio.
- j) Evitar restricciones de espacio, ya que podrían dar lugar a giros e inclinaciones del tronco que aumentarán considerablemente el riesgo de lesión, el espacio de trabajo permitirá adoptar una postura de pie cómoda y facilitará una manipulación correcta.
- k) Evitar manejar cargas pesadas subiendo cuestras, escalones o escaleras.
- l) El calzado constituirá un soporte adecuado para los pies, será estable, con suela no deslizante, y proporcionará una protección adecuada del pie contra la caída de objetos, un calzado inestable (por ejemplo, unos zuecos o unos zapatos de tacón) podrá provocar que el trabajador pueda tropezar durante sus tareas.
- m) Situar los equipos de iluminación por encima de los pasillos de forma que se tenga una iluminación suficiente sobre las zonas de trabajo y evitar el deslumbramiento de los operarios y la creación de zonas de sombra.
- n) Señalizar los pasillos con bandas fotos luminiscentes; para encontrar las salidas de emergencia en la oscuridad y evitar accidentes;

emplear carteles luminosos, señales, pictogramas fotos luminiscentes.

- o) Delimitar los límites de ubicación de las zonas de apilado situadas al pie y sobre las estanterías. Es importante señalar el lugar donde aparcar las carretillas o carritos, así como otros equipos de trabajo.

CAPÍTULO VII. ESTÁNDARES DE SEGURIDAD Y SALUD EN LOS SERVICIOS Y ACTIVIDADES CONEXAS

Son procesos de apoyo a las actividades vitales de la institución si funcionan mal pueden comprometer la viabilidad de la organización, aunque no están directamente en la cadena de generación de valor

Todo personal que realiza actividades en áreas de centro médico, almacén, mantenimiento, jardinería, limpieza, seguridad y vigilancia, cafetería y otros servicios, deberán cumplir las normas dispuestas por el Ministerio de Trabajo, Ministerio de Salud y el presente reglamento interno para prevenir accidentes.

Art Nº 19. ESTÁNDARES DE SEGURIDAD PARA PERSONAL DE SERVICIO

El personal de Servicio debe cumplir las siguientes recomendaciones básicas e implementar medidas de seguridad adicionales de acuerdo a los trabajos a realizar.

- a) Ayudar a conservar limpia y ordenada la zona de trabajo; depositar los materiales inservibles, basura, etc., en recipientes adecuados para ser retirados.
- b) Tener presente en cada momento, la situación de los compañeros que trabajan cerca y el trabajo que están haciendo, para evitar riesgos añadidos por esa proximidad.
- c) No permanecer ni circular bajo cargas suspendidas.

- d) Revisar antes de iniciar el trabajo que: los equipos, máquinas y herramientas a utilizar estén en buenas condiciones de uso; informar cualquier deficiencia encontrada.
- e) Consultar cualquier duda sobre la forma en que debe ser ejecutado el trabajo, no comenzando sin saber antes, cómo hacerlo correctamente.
- f) No poner fuera de funcionamiento los sistemas de seguridad de máquinas y herramientas.
- g) Señalizar la zona de trabajo y poner las medidas de protección colectiva para reducir riesgos.
- h) Usar obligatoriamente los equipos de protección personal (EPP) que sean necesarios para protegerse de los riesgos del trabajo.

1. Principales Riesgos

1.1. Sobreesfuerzos en caso de que se muevan cargas pesadas.

- a) Siempre que sea posible, efectuar la manipulación de cargas ayudándose de medios mecánicos.
- b) En caso de tener que ser manual seguir las pautas indicadas en las condiciones generales del presente reglamento.
- c) Realizar el movimiento de carga pesada preferentemente entre dos o más personas, manipulándolo coordinadamente y asegurándose de agarrarlo correctamente.

1.2. Ocasionalmente existe riesgo de una baja exposición a agentes biológicos por exposición a aguas sucias

- a) La ropa debe ser remplazada cuando exista alguna fisura que permita pasar el agua.
- b) Se aconseja extremar la higiene personal después de este tipo de trabajos y no comer, ni beber sin antes haberse lavado meticulosamente y haberse puesto ropa limpia.

1.3. Protección de fragmentos o partículas

- a) Se recomienda que se usen siempre las protecciones colectivas de las máquinas herramientas, éstas no deben estar nunca desprotegidas bajo ningún pretexto.
- b) En estos trabajos se recomienda uso de gafas de seguridad o pantalla facial que proteja específicamente contra impactos y ser compatible con el uso de otros EPP.
- c) En caso de que la proyección sea de gotas de pintura, barnices o productos químicos en general, entonces las gafas serán de seguridad de montura integral que proteja específicamente contra impactos, gotas y polvo.

1.4. Cortes, punciones, etc., en trabajos que requieran manipular materiales con astilla, viruta o bordes afilados.

- a) Se recomienda uso de guantes cuando las piezas a manipular lo requieran.
- b) No se emplearán en el caso de que exista riesgo de que el guante quede atrapado en la utilización de una máquina.

1.5. Contacto con productos químicos: colas, barnices, pinturas, disolventes, etc.

- a) Sustituir los productos peligrosos por otros que no lo sean o que sean menos peligrosos.
- b) Leer siempre la etiqueta de todo producto y pedir al proveedor la ficha de seguridad de todo producto químico.
- c) Para la manipulación del producto (si fuera necesario) y si existe riesgo de tocarlo siendo un producto químico dañino para la piel (lo ha de indicar su etiqueta), se debe utilizar guantes de protección química. El tipo dependerá del producto que se emplee (mirar etiquetado producto químico y la del guante antes de usarlo). Se recuerda que los guantes de protección contra agentes químicos no son los más indicados para proteger contra agresiones mecánicas, y una vez

perforados o desgarrados pierden su poder de protección contra las agresiones químicas.

- d) Mantener ventilado el lugar de trabajo.
- e) Extremar la higiene personal después del uso de productos químicos y no comer, ni beber, sin antes haberse lavado.

1.6. Puntualmente se puede hacer alguna tarea de soldadura y haber riesgo de exposición a radiaciones no ionizantes.

- a) En caso de realizar trabajos de soldadura y técnicas afines, es necesario el uso de gafas especiales para soldadura o de pantalla especial para soldadura, preferiblemente ésta última por proteger también contra impactos o proyecciones en la cara.

1.7. Puntualmente se puede realizar alguna tarea que implique ser realizada en altura con riesgo de caída.

- a) Será necesario el empleo o uso de medios y conductas adecuadas, a saber: Uso de andamios estos estarán bien montados, con las bases estables, con el hueco hasta la pared que no permita que pueda caerse una persona y con todas las medidas de protección colectivas (barandillas y rodapiés).
- b) Uso de escaleras de mano: inspección visual de las mismas para comprobar su perfecto estado de uso, fijación de bases estables o sujeción por una segunda persona en caso de necesidad.

1.8. Riesgo de arco eléctrico o electrocución en trabajos con uso de electricidad.

- a) Los trabajos con uso de electricidad con exposición a elementos en tensión deben ser realizados por electricistas especializados. Estos trabajos nunca han de ser realizados sin la preparación y equipos necesarios.

- b) En el trabajo con tensión el uso de cualquier elemento metálico en la vestimenta deberá estar prohibido (botones, cremalleras,...), se incluye cualquier tipo de complemento como puede ser relojes, cadenas, pulseras, etc.
- c) En el caso de que el trabajador se haya mojado, dejará la actividad para secarse y no la reanudará hasta que no esté perfectamente seco.
- d) En caso de que el medio esté mojado, se suspenderá la actividad o se tomarán las medidas necesarias para que el operario no trabaje en contacto con cualquier superficie o elemento mojado.
- e) Para el uso habitual de equipos alimentados con electricidad se recomienda emplear con racionalidad los equipos, no manipular las instalaciones si no se tienen las herramientas, equipamiento y conocimiento necesarios.

1.9. Caída de objetos en manipulación

- a) Se recomienda que se efectúe con extrema precaución las manipulaciones de objetos pesados y/o contundentes.
- b) En el caso de los objetos pesados, hacerlo siempre entre dos o más personas, manipulándolo coordinadamente y asegurándose de agarrarlo correctamente.

1.10. En casos muy puntuales podría haber exposición a partículas de polvo

- a) Se recomienda mantener ventilado el lugar de trabajo y hacer uso de la extracción localizada en los puntos donde se genere mucho polvo.
- b) En caso de que la concentración ambiental de polvo sea elevada a pesar de haberse tomado las medidas anteriores, se recomienda uso de EPP; la protección respiratoria puede ser de media máscara o de máscara completa

- c) Respetar siempre una conducta higiénica adecuada en el trabajo.

1.11. Trabajos de soldadura con riesgo de exposición a gases de soldadura.

- a) Ante todo evitar la concentración elevada de los gases. Para ello se recomienda mantener el lugar muy ventilado. Si es necesario, poner una extracción localizada.
- b) En caso de realizar trabajos de soldadura y técnicas afines y habiendo concentraciones elevadas de gases provenientes de la soldadura, y no poder reducir esa contaminación mediante ventilación y/o extracción localizada, será necesario el uso de protección respiratoria con filtro para gases.

Art Nº 20. ESTÁNDARES DE SEGURIDAD EN ALMACENES

Almacenar los diferentes materiales de forma segura es una buena forma de evitar accidentes, que pueden afectar al trabajador o a otras personas. El espacio destinado a almacén y la organización del mismo, deberá reunir los siguientes requisitos básicos:

- a) Estar adecuadamente iluminado y ventilado.
- b) Permitir el fácil acceso a los extintores de incendio.
- c) Señalización adecuada.
- d) Orden y limpieza.
- e) Tener equipos de protección personal (EPP)
- f) La estantería debe estar fijada al piso o pared y tener diseño acorde con las cargas o materiales a almacenar.
- g) Mantener permanentemente despejadas las salidas para el personal, sin obstáculos ni obstrucciones.
- h) Las válvulas, interruptores, cajas de fusibles, tomas de agua, señales de advertencia, equipos de primeros auxilios, etc., no deberán quedar ocultos por bultos, pilas, etc.

- i) Los pasillos de circulación deben ser suficientemente anchos y deben mantenerse libres de obstáculos en todo momento.
- j) Está estrictamente prohibido subirse por las estanterías o encima de las mismas.

1. Principales Riesgos de Accidente

a) Caída de personas a distinto nivel:

El acceso a zonas elevadas con peligro de caídas a distinto nivel siempre ha de llevarse a cabo con dispositivos estables y adecuados (escaleras, andamios y equipos de trabajo debidamente certificados) y, si es necesario, utilizando sistemas de protección anti caída adecuados y certificados. Los equipos de trabajo deberán estar estabilizados por fijación o por otros medios.

b) Caída de objetos pesados:

Mantener las zonas de circulación y las salidas convenientemente señalizadas y libres de obstáculos, respetando el ancho de los mismos para facilitar, en la medida de lo posible, el paso simultáneo de las personas y los equipos de transporte de carga y prevenir los golpes contra objetos y las caídas, manteniendo la necesaria distancia de seguridad.

c) Caída de cargas sobre zonas de paso y/o trabajo:

El riesgo de caída de las cargas almacenadas en las estanterías sobre las zonas de paso y/o trabajo está ocasionado por las siguientes causas:

Utilización de elementos de carga sin la resistencia adecuada.

Deficiente colocación de las cargas sobre los estantes, de tal modo que éstas sobresalgan de la zona perimetral de las mismas.

Colocación de carga directamente sobre otras cargas en un estante, no estando el conjunto diseñado para ello.

d) Pisadas sobre objetos:

Mantener la atención en los desplazamientos, evitando distracciones y prisas que puedan provocar un accidente. En el transporte de materiales, evitar la obstaculización con la carga de la visibilidad del recorrido. Eliminar la basura y los desperdicios generados colocándolos en recipientes adecuados.

e) Golpes o cortes por objetos o herramientas:

Cuando sea necesario, el acceso a la zona de trabajo deberá ser controlado, debiendo adoptarse las precauciones necesarias para evitar la presencia de personas ajenas a los trabajos desarrollados en la misma y evitar el uso no autorizado de los equipos de mayor peligrosidad.

Antes de comenzar el trabajo, cada usuario verificará el buen estado de la herramienta, inspeccionando cuidadosamente mangos, filos, acoplamientos y fijaciones en busca de grietas, astillas, roturas, etc.

Las herramientas se conservarán limpias y sin grasa, en condiciones apropiadas de uso, comunicando los defectos observados al superior inmediato, para proceder a su reparación, ajuste o sustitución en caso necesario.

Las mordazas, bocas y demás elementos de las herramientas ajustables no deberán encontrarse gastadas, deformadas ni sueltas (llaves, alicates, etc.).

Los mangos no deberán estar astillados o rajados. Deberán encontrarse perfectamente acoplados y sólidamente fijados a la herramienta (mazas, destornilladores, etc.).

Las herramientas de corte estarán correctamente afiladas, sin rebabas ni bordes romos. Se deberá prestar atención al estado del dentado en limas y sierras metálicas.

Los flejes pueden ser tan cortantes como cuchillas. Nunca deben manejarse las cargas cogiéndolas por los flejes.

Para cortar, retirar o colocar flejes se utilizarán guantes apropiados y gafas de protección.

f) Sobresfuerzos:

En la medida de lo posible, realizar las tareas evitando posturas incómodas, procurando mantener las manos alineadas con los antebrazos (sin desviaciones de muñeca), la espalda recta (sin flexionar el tronco ni inclinar la cabeza) y los hombros en posición de reposo.

- g)** Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, hacer uso de las técnicas ergonómicas de manejo de cargas para utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda, tratando de disminuir la tensión en la zona lumbar.
- h)** Cuando las dimensiones o el peso de la carga así lo aconsejen, deberá recurrirse, siempre que sea posible, al fraccionamiento o rediseño de la misma, haciendo uso de ayudas mecánicas y solicitando la ayuda de otros trabajadores cuando sea necesario.
- i)** El peso máximo que se recomienda no sobrepasar en condiciones ideales de manipulación es de 25 Kg. No obstante si las personas que deben manipular la carga son mujeres, no se recomienda superar los 15 Kg.
- j)** Examinar la carga antes de manipularla tratando de localizar zonas que puedan resultar peligrosas en el momento de su agarre (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.).
- k)** Cuando las cargas que se van a manipular superen los 3 Kg. de peso y/o se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas ergonómicas de manejo de cargas que permiten utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda tratando de disminuir la tensión en la zona lumbar:
 - Separar los pies hasta conseguir una postura estable, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.
 - Flexionar las rodillas manteniendo en todo momento la espalda recta o ligeramente inclinada hacia delante.
 - Acercar al máximo el objeto al cuerpo, a una altura comprendida entre los codos y los nudillos.
 - Levantar el peso gradualmente, sin sacudidas y realizando la fuerza con las piernas.

No girar el tronco mientras se esté levantando la carga. Es preferible pivotar sobre los pies para colocarse en la posición deseada.

Si el levantamiento se lleva a cabo desde el suelo hasta una altura superior a la de los hombros, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.

l) Sustancias tóxicas, nocivas y corrosivas:

Seguir todas las instrucciones de almacenamiento en la etiqueta del producto. Los requisitos de almacenamiento varían en función del peligro que un material tiene.

Asegurarse de guardar todos los productos volátiles en áreas bien ventiladas. Los vapores pueden ser tóxicos para los seres humanos.

Asegurarse de guardar los productos inflamables en el rango de temperatura recomendada. Los contenedores se abultan si se almacenan a temperaturas que son demasiado altas. El material líquido se expande, se congela y se rompe si se almacenan a temperaturas que son demasiado bajas.

Utilizar el envase original para almacenar el material peligroso. Si la etiqueta se desprendió, utilizar una cinta transparente para fijarla.

Reducir la cantidad de materiales peligrosos que mantener en almacén. Solicitar sólo la cantidad necesaria para completar su trabajo actual.

Asegurarse de seguir el proceso adecuado para la eliminación de materiales peligrosos.

Se recomienda sustituir los productos peligrosos por otros que no lo sean o que sean menos peligrosos.

Leer siempre la etiqueta de todo producto y pedir al distribuidor la ficha de seguridad de todo producto químico.

Para la manipulación del producto (si fuera necesario) y si existe riesgo de tocarlo siendo un producto químico dañino para la piel (lo ha de indicar su etiqueta), usar guantes de protección química. El tipo dependerá del producto que se emplee (mirar etiquetado producto químico y la del guante antes de usarlo).

Se aconseja extremar la higiene personal después del uso de productos químicos y no comer, ni beber, sin antes haberse lavado.

Art Nº 21. ESTÁNDARES DE SEGURIDAD EN COCINAS Y CAFETERIAS

Los accidentes asociados a los trabajos de bares, restaurantes y cafeterías son bastante frecuentes, el personal debe emplear los equipos de protección personal (EPP), apropiados. Entre los riesgos más comunes podemos mencionar los siguientes:

A. Golpes, cortes con objetos y herramientas y atrapamientos:

Los empleados que utilicen picadores de carne, corta fiambres, batidoras, etc.

Deben respetar escrupulosamente las instrucciones del fabricante.

Es conveniente diseñar procedimientos de trabajo para las operaciones de limpieza, mantenimiento y sustitución de componentes que son las más peligrosas, tales como utensilios de cocina (cuchillos, machetes, tijeras, etc.)

Los mangos de los mismos deben conservarse en perfectas condiciones y los filos bien afilados.

B. Caídas al mismo nivel:

Estos accidentes también son muy frecuentes, debido principalmente a que los suelos pueden estar impregnados de sustancias resbaladizas (grasas o restos de comida) o mojados.

Para prevenir caídas es imprescindible mantener los lugares de trabajo limpio, eliminado los derrames tan pronto como se produzcan.

Si en la cocina trabajan muchas personas es conveniente señalar con carteles las zonas recién fregadas.

Asimismo es muy importante el tipo de calzado, el cual debe ser apropiado y de seguridad.

C. Sobreesfuerzos:

En algunas ocasiones se manipulan objetos muy pesados (ollas, cilindros de gas, paquetes de alimentos).

Respetar cargas máximas según sexo y edad.

Posibilitar cambios de postura.

Es imprescindible formar bien a los trabajadores en manipulación de cargas y recurrir a la manipulación de los objetos más pesados entre varias personas.

D. Quemaduras, incendios, explosiones:

Debido a la naturaleza de los trabajos que se llevan a cabo son accidentes muy probables. Todos los recipientes calientes deben manipularse con guantes anti calóricos.

No llenar los recipientes por encima de los tres cuartos de su capacidad.

Los transvases de líquidos calientes y la adición de componentes de los diferentes alimentos se harán lo más lentamente posible.

Revisar periódicamente la instalación de combustible y el correcto funcionamiento de los medios de protección contra incendios.

E. Contactos eléctricos Las cocinas son locales húmedos.

Los enchufes y los circuitos eléctricos, deben estar totalmente aislados.

Si es posible se instalarán interruptores diferenciales, de alta sensibilidad. Su correcto funcionamiento se revisará periódicamente.

También se comprobará al menos una vez al año, que la resistencia de tierra se mantiene dentro de los límites admisibles.

No utilizar los aparatos eléctricos, con las manos mojadas o húmedas.

No usar máquinas ni equipos, que estén en mal estado.

Los conductores de los diferentes equipos, se mantendrán en perfecto estado.

F. Biológico

Es recomendable la utilización de guantes desechables (preferentemente no de látex, pues este producto puede producir alergia en algunas personas).

Nunca se debe trabajar con heridas abiertas.

Si ocurre un corte, se detiene la salida de la sangre y se debe cubrir tan pronto como se pueda.

G. Incendios

Limpieza periódica de campanas.

Mantener bajo control todas las fuentes de calor o de combustible.

Mantener el orden y el aseo en todos los lugares de trabajo.

La revisión y mantenimiento de las instalaciones eléctricas debe ser periódica.

Art Nº 22. ESTÁNDARES DE SEGURIDAD EN JARDINERÍA

- a) Es responsabilidad de las empresas de jardinería dotar a sus trabajadores obligatoriamente de los equipos de protección personal (EPP) de acuerdo al trabajo a realizar, capacitar a su personal en el uso y manejo de herramientas, equipos y productos químicos que emplean en el desarrollo de sus actividades diarias.
- b) Todos los trabajadores tienen la obligación de limpiar y mantener en orden y buenas condiciones las dependencias del ambiente del que estén haciendo uso.
- c) Todos los productos químicos (combustibles, plaguicidas, abonos, cloro, productos de limpieza.), deben mantenerse en su envase original y estar correctamente etiquetados.
- d) Para el almacenamiento de combustible se tendrá un armario protegido contra el fuego y siguiendo las siguientes indicaciones:

Se guardará en su interior el combustible.

Se ubicará en un lugar con ventilación y preferiblemente alejado de puertas.

Los combustibles deben estar debidamente etiquetados para facilitar la identificación.

No debe colocarse nada encima del armario.

El armario debe estar limpio (interior y exterior) cerrado con llave, señalizado (señal de material inflamable y prohibido fumar)

e) Los productos fitosanitarios (pesticidas, abonos, etc.) no se almacenarán con el combustible. Se guardarán en un armario de seguridad, que deberá reunir los siguientes requisitos:

- Se ubicará en un lugar con ventilación y preferiblemente alejado de puertas.
- No debe colocarse nada encima del armario.
- Debe estar limpio (interior y exterior), cerrado con llave, señalizado (Productos fitosanitarios y prohibido fumar)
- Debe tener una bandeja de retención para derrames.
- Los productos se agruparán dentro del armario según el tipo de peligrosidad.

f) Tener cuidado de los pesticidas y los productos químicos; leer las hojas de seguridad de materiales químicos.

g) Bajo ninguna circunstancia se manipularán cargas que excedan de 40 kg.

h) Utilizar las máquinas de acuerdo con las instrucciones del fabricante y sólo en aquellos trabajos para los que han sido diseñados.

i) Usar máquinas y herramientas seguras. Sólo las utilizarán las personas designadas, capacitadas para utilizarlas y que estén informadas de sus peligros.

j) Cuando se riega jardines evitar caminar hacia atrás, mientras se arrastra la manguera, vaciar la manguera antes de doblarla, evitar que las mangueras atraviesen vías de circulación.

k) Utilizar mangos de longitud adecuada al trabajador, que le permitan una postura cómoda.

- l) Poner especial atención y protegerse adecuadamente, al trabajar con o cerca de plantas punzantes.
- m) Se recomienda la vacunación contra tétanos y de la hepatitis B.
- n) Proteger las partes cortantes de las máquinas, con resguardos que impidan a los operarios el acceso directo a las zonas peligrosas.
- o) No quitar, ni retirar resguardos a los elementos de seguridad de las máquinas.
- p) Mantener distancia de seguridad con terceras personas para evitar lesionarlas.
- q) Para podar a alturas superiores a 2 m utilizar andamios y escaleras, mover siempre la máquina de forma que apunte en dirección contraria al cuerpo.
- r) No dejar las herramientas colgadas en arbustos, escaleras, etc. ni clavadas en el suelo cuando no se utilicen.
- s) Cuando se utilice la máquina de motor de cortadora de césped, por donde transitan o trabajan otras personas, con la ayuda de otro operador, se procederá a cubrir el área de trabajo con una o más pantallas fijas o movibles.
- t) Inspeccionar las herramientas de trabajo cada vez que las use, para asegurar que estén en buenas condiciones de funcionamiento.
- u) Cuando se use combustibles inflamables, deberá asegurarse que los recipientes estén aprobados para uso con combustibles inflamables, nunca fumar mientras se reabastece de combustible.
- v) No arrancar la máquina en el lugar que ha recargado el combustible, alejarse 3 metros.

1. Precauciones en las Actividades de Jardinería.

- a) *No arrancar las máquinas:*
 - Si se ha derramado combustible (secarlo todo antes).
 - Si salpicó al cuerpo o ropa, lavarse y cambiarse de ropa.
 - Si hay fuga en la tapa o conductos.

b) Aplicación de productos químicos, para eliminar plagas o enfermedades que atacan a los vegetales:

- Asegurarse de que el equipo de aplicación funciona correctamente.
- Aplicar a favor del viento.
- No limpiar la boquilla soplando con la boca.
- Evitar hacer los tratamientos en las horas de máximo calor o en días de mucho viento.
- Cambiarse de ropa y ducharse en el puesto de trabajo.

c) Si sospechamos que una persona se ha intoxicado con algún producto químico, debemos:

- Alejar al accidentado del lugar.
- Avisar a una ambulancia o trasladar al accidentado al hospital más cercano.
- Proporcionar al personal sanitario, la ficha de seguridad del producto utilizado, etiqueta y restos de vómito (en el caso que los hubiera).

Art Nº 23. ESTÁNDARES DE SEGURIDAD PARA EL SERVICIO DE VIGILANCIA

Es responsabilidad de las empresas de seguridad y vigilancia, proporcionar a sus trabajadores obligatoriamente los equipos de protección personal (EPP), vestuario y equipos de comunicación, según lo dispone la norma específica de la DICSCAMEC y capacitar a su personal en el desarrollo de sus actividades diarias.

- a) Las zonas de trabajo, se mantendrán siempre limpias de materiales y/o desperdicios, cuidando la salud y seguridad de todos los trabajadores.
- b) Al final de la jornada de trabajo, desconectar máquinas, ventiladores, aparatos de aire acondicionado, a fin de prevenir siniestros.

- c) Los trabajadores están obligados a acatar las disposiciones de la institución, sobre protección de instalaciones, propiedades y a integrar los cuadros de personal de emergencia que ella solicite.
- d) El uso de vestuario y equipos es obligatorio, cada trabajador debe mantenerlos en buen estado de conservación, bajo responsabilidad.
- e) Contar con la respectiva licencia, si es que porta armas de fuego.
- f) Se informará inmediatamente a su superior, sobre cualquier lugar o condición de trabajo que se considere peligroso, a fin de adoptar los correctivos necesarios.
- g) Todo accidente de trabajo será informado sin demora al superior.
- h) Toda persona que ingrese o salga, de las instalaciones de la institución portando, maletines o paquetes, está obligado a mostrar el contenido del mismo al personal de vigilancia, para su verificación.
- i) Todo vehículo de la institución o de particulares, que ingrese o salga de las instalaciones, será inspeccionado por el personal de vigilancia.
- j) Está terminantemente prohibido, el ingreso de personas que se presuman en estado etílico o bajo la influencia de drogas o sustancias alucinógenas.
- k) Todo visitante está obligado a identificarse con su DNI, ante el personal de vigilancia, a su solicitud, antes de ingresar a la institución.
- l) Todo trabajador está obligado a mostrar su Identificación al personal de vigilancia, antes de ingresar a las instalaciones.
- m) Trate a los automovilistas o conductores con respeto y educación. Evite discutir con ellos, no responder a las agresiones, comunique de inmediato a su superior.
- n) El enfriamiento puede provocar hipotermia y congelación. El enfriamiento es ocasionado por una combinación de temperaturas frías y templadas), tiempo húmedo y/o condiciones húmedas, mucho viento y andar mal arropado.
- o) Para trabajar en la noche, tome medidas de precaución especiales. Primero que nada, deberá aumentar la visibilidad y estar bien

familiarizado con sus alrededores, coma alimentos ricos en proteína y evite el azúcar y la grasa.

Art Nº 24. ESTÁNDARES DE CONTROL DE LOS PELIGROS EXISTENTES Y RIESGOS EVALUADOS

CONSISTE: En dictar medidas para evitar accidentes debido a deficiencias del local de trabajo.

- Condiciones de seguridad en las instalaciones civiles requisitos mínimos de seguridad contra accidentes eléctricos - Conexión a tierra y protección de los elementos a tensión.
- Accidentes de trabajo
- Notificación de accidentes
- Investigación de accidentes

CAPÍTULO VIII. DE LOS ESTÍMULOS, INFRACCIONES Y SANCIONES

Art Nº 25. DE LOS ESTÍMULOS

Los trabajadores del CIP-CDLL que hayan contribuido en la mejora de la Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo recibirán estímulos, considerando los siguientes factores:

- Cumplimiento de los Estándares de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Número de comunicaciones de riesgos e incidentes identificados y comunicados.
- Identificación de las causas que originaron los accidentes.
- Mayor número de alternativas de soluciones presentadas.

Art Nº 26. DE LAS INFRACCIONES

Son infracciones al Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo los incumplimientos de las normas, dispositivos o estándares definidos en el presente Reglamento. Todas las infracciones son objeto

de sanción y se clasifican de acuerdo al tipo de incumplimiento y cantidad de trabajadores afectados, en leve, grave y muy grave.

1. INFRACCIÓN LEVE

- a. La falta de orden y limpieza en el ambiente de trabajo de la que no derive riesgo grave para la integridad física o salud de los trabajadores.
- b. No reportar oportunamente los accidentes.
- c. No asistir a la capacitación programada en SST.
- d. No adoptar las disposiciones, recomendaciones o medidas SST.

2. INFRACCION GRAVE

Obstaculizar, o impedir el desarrollo y aplicación del Programa de Seguridad y Salud en el Trabajo.

- a. No asistir a los exámenes médicos programados de carácter obligatorio en SST.
- b. No informar a los trabajadores de los riesgos a que están expuestos durante la ejecución de su labor.
- c. No entregar a los trabajadores Equipos de Protección Personal (EPP).
- d. Asignar trabajos a personal que no posea la calificación adecuada.
- e. No supervisar o no disponer la supervisión de los trabajos asignados.

3. INFRACCIÓN MUY GRAVE

Cualquier acción de imprudencia o negligencia que cause la muerte o lesión muy grave al trabajador.

- a. Proporcionar información inexacta de forma deliberada durante el proceso, análisis e investigación del accidente.
- b. No paralizar ni suspender en forma inmediata los trabajos con riesgo inminente o reanudarlos sin haber subsanado previamente las causas que motivaron dicha paralización.

- c. No utilizar los equipos de Protección Personal o no hacerlo en forma adecuada.

Art Nº 27. DE LAS SANCIONES

Los infractores del presente Reglamento serán sancionados por la Institución de acuerdo a la gravedad de la falta, previa evaluación de la Oficina de Recursos Humanos. Las sanciones al personal de la institución serán los siguientes:

- ✓ Recomendación.
- ✓ Amonestación.
- ✓ Suspensión.
- ✓ A determinar por Of. de Recursos Humanos según evaluación.

Las sanciones al personal de empresas contratistas, usuarios, visitantes serán impuestas por la Institución, previo informe del Comité Central y/o Subcomités de SST, siendo estas las siguientes:

- ✓ Recomendación.
- ✓ Amonestación.
- ✓ Prohibición de ingreso a las instalaciones de la Institución.

CAPÍTULO IX. DEL PROCEDIMIENTO EN CASO DE INCIDENTES Y ACCIDENTES DE TRABAJO

Art Nº 28. CAUSALIDAD DE LOS ACCIDENTES

1. Factores Técnicos Dentro de los factores técnicos se tomarán en cuenta:

El agente u objeto defectuoso relacionado con el accidente.

La parte del agente que produce el accidente; y

Las condiciones físicas y mecánicas que contribuyeron a que ocurriera el accidente.

2. Factores Humanos

Los factores humanos son las omisiones o faltas a un método de trabajo establecido, por parte del trabajador ya sea por negligencia o por una característica mental o física del individuo, dentro de estos casos se tomarán en cuenta:

- a) Operar sin permiso.
- b) Trabajar en máquinas a velocidades inseguras.
- c) Usar equipos en mal estado, usar las manos u otra parte del cuerpo en lugar del equipo o herramienta apropiada.
- d) Realizar labores de mantenimiento con equipos funcionando.
- e) Distraer a un compañero de trabajo.
- f) Realizar labores de riesgo sin utilizar el equipo de seguridad requerido.
- g) Laborar bajo efectos de alcohol o drogas.
- h) Realizar labores en mal estado de salud.

Art Nº 29. NOTIFICACIÓN DE ACCIDENTES E INCIDENTES

Para la notificación de accidentes se procede como sigue:

- a) Todo incidente o accidente de trabajo por más leve que éste sea, deberá ser informado a la brevedad posible al Jefe inmediato y al Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo o al Supervisor de Seguridad.
- b) El Jefe del área y el Comité de SST llenarán el formato "Registro de accidentes", por todo lo ocurrido en su área aun cuando éste no haya dado por resultado una lesión en un plazo máximo de veinticuatro horas, luego de ocurrido el accidente, para obtener información relacionada con los actos y condiciones inseguras.
- c) En caso de diagnosticarse una enfermedad ocupacional, un accidente o incidente, el Comité de SST notificará a la autoridad competente de acuerdo a Ley.

Art Nº 30. INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES

El Jefe del Área donde pertenece el accidentado deberá realizar una investigación cuando se hayan producido daños a la salud del trabajador o cuando aparezcan indicios de que las medidas de prevención resultan insuficientes, a fin de detectar las causas y tomar las medidas correctivas al respecto. Independientemente, el Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo realizará su investigación. Toda investigación de accidentes deberá comprender:

- a) Descripción de lo sucedido.
- b) Reunión de la información pertinente (hechos, testigos).
- c) Determinación de las causas (actos y condiciones sub estándar).
- d) Análisis de los hechos.
- e) Conclusiones.
- f) Recomendaciones correctivas (a corto y/o largo plazo).
- g) Llenado del formato de investigación de accidentes.

Durante la investigación del accidente de trabajo, las enfermedades ocupacionales e incidentes, ya sea por parte de la autoridad competente o por otros organismos autorizados, estarán presentes tanto los representantes del empleador, como de los trabajadores.

Art Nº 31. ESTADÍSTICAS DE ACCIDENTES DE TRABAJO.

Las estadísticas de los accidentes de trabajo que ocurran en la institución servirán para evaluar la efectividad de los programas de seguridad trazados, así como para planificar las futuras actividades.

CAPÍTULO X. CAPÍTULO V DE LOS EQUIPOS DE PROTECCION PERSONAL

Art Nº 32. EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

Los equipos de protección personal (EPP) comprenden todos aquellos dispositivos, accesorios y vestimentas de diversos diseños que emplea el trabajador para protegerse contra posibles lesiones.

1. Requisitos de un E.P.P.

- a) Proporcionar máximo confort y su peso debe ser el mínimo compatible con la eficiencia en la protección.
- b) No debe restringir los movimientos del trabajador.
- c) Debe ser durable y de ser posible el mantenimiento debe hacerse en la institución.
- d) Debe tener una apariencia atractiva.

2. Clasificación de los E.P.P.

- a) Protección a la Cabeza (cráneo).
 - ✓ El casco protector no se debe caer de la cabeza durante las actividades de trabajo, para evitar esto puede usarse una correa sujeta a la mandíbula.
 - ✓ Es necesario inspeccionarlo periódicamente para detectar rajaduras o daño que pueden reducir el grado de protección ofrecido.
- b) Protección de Ojos y Cara.
 - ✓ Todos los trabajadores que ejecuten cualquier operación que pueda poner en peligro sus ojos, dispondrán de protección apropiada para estos órganos.
 - ✓ Los anteojos protectores para trabajadores ocupados en operaciones que requieran empleo de sustancias químicas corrosivas o similares, serán fabricados de material blando que se ajuste a la cara, resistente al ataque de dichas sustancias.
 - ✓ Para casos de desprendimiento de partículas deben usarse lentes con lunas resistentes a impactos.
 - ✓ Para casos de radiación infrarroja deben usarse pantallas protectoras provistas de filtro. También pueden usarse caretas

transparentes para proteger la cara contra impactos de partículas.

- ✓ Las máscaras con lentes de protección (máscaras de soldador), están formados de una máscara provista de lentes para filtrar los rayos ultravioletas e infrarrojos.
- ✓ Los protectores faciales, permiten la protección contra partículas y otros cuerpos extraños. Pueden ser de plástico transparente, cristal templado o rejilla metálica

c) Protección a los Oídos.

- ✓ Cuando el nivel del ruido exceda los 65 decibeles, limite que es considerado como superior para la audición normal, es necesario dotar de protección auditiva al trabajador.
- ✓ Los protectores auditivos, pueden ser: tapones de caucho u orejeras (auriculares).
- ✓ Los tapones, son elementos que se insertan en el conducto auditivo externo y permanecen en posición sin ningún dispositivo especial de sujeción.
- ✓ Las orejeras, son elementos semiesféricos de plástico, rellenos con absorbentes de ruido (material poroso), los cuales se sostienen por una banda de sujeción alrededor de la cabeza.

d) Protección de las Vías Respiratorias.

Ningún respirador es capaz de evitar el ingreso de todos los contaminantes del aire a la zona de respiración del usuario. Los respiradores ayudan a proteger contra determinados contaminantes presentes en el aire, reduciendo las concentraciones en la zona de respiración por debajo de los niveles de exposición recomendados.

El uso inadecuado del respirador puede ocasionar una sobreexposición a los contaminantes provocando enfermedades o muerte.

✓ *Limitaciones generales de su uso.*

Los respiradores no suministran oxígeno.

No los use cuando las concentraciones de los contaminantes sean peligrosas para la vida o la salud, o en atmósferas que contengan menos de 16% de oxígeno.

No use respiradores de presión negativa o positiva con máscara de ajuste facial si existen barbas u otras porosidades en el rostro que no permita el ajuste hermético.

✓ *Tipos de respiradores.*

Respiradores de filtro mecánico: polvos y neblinas.

Respiradores de cartucho químico: vapores orgánicos y gases.

Máscaras de depósito: Cuando el ambiente está viciado del mismo gas o vapor.

e) Protección de Manos y Brazos.

✓ Los guantes que se doten a los trabajadores, serán seleccionados de acuerdo a los riesgos a los cuales el usuario este expuesto y a la necesidad de movimiento libre de los dedos.

✓ Los guantes deben ser de la talla apropiada y mantenerse en buenas condiciones.

✓ No deben usarse guantes para trabajar con o cerca de maquinaria en movimiento o giratoria.

✓ Los guantes que se encuentran rotos, rasgados o impregnados con materiales químicos no deben ser utilizados.

✓ Para la manipulación de materiales ásperos o con bordes filosos, se recomienda el uso de guantes de cuero o lona.

✓ Para realizar trabajos de soldadura o fundición donde haya el riesgo de quemaduras con material incandescente, se recomienda el uso de guantes y mangas resistentes al calor.

✓ Para trabajos eléctricos se deben usar guantes de material aislante.

- ✓ Para manipular sustancias químicas se recomienda el uso de guantes largos de hule o de neopreno.

f) Protección de Pies y Piernas.

- ✓ El calzado de seguridad debe proteger el pie de los trabajadores, contra humedad y sustancias calientes, contra superficies ásperas, contra pisadas sobre objetos filosos y agudos y contra caída de objetos, así mismo debe proteger contra el riesgo eléctrico.
- ✓ Para trabajos donde haya riesgo de caída de objetos contundentes, tales como lingotes de metal, planchas, etc., debe dotarse de calzado de cuero con puntera de metal.
- ✓ Para trabajos eléctricos, el calzado debe ser de cuero sin ninguna parte metálica, la suela debe ser de un material aislante.
- ✓ Para trabajos en medios húmedos, se usarán botas de goma con suela antideslizante.
- ✓ Para trabajos con metales fundidos o líquidos calientes, el calzado se ajustará al pie y al tobillo, para evitar el ingreso de dichos materiales por las ranuras.
- ✓ Para proteger las piernas contra la salpicadura de metales fundidos se dotará de polainas de seguridad, las cuales deben ser resistentes al calor.

g) Cinturones de Seguridad para trabajo en Altura.

- ✓ Son elementos de protección que se utilizan en trabajos efectuados en altura, para evitar caídas del trabajador.
- ✓ Para efectuar trabajos a más de 1.8 metros de altura del nivel del piso, se debe dotar al trabajador de Cinturón o Arnés de Seguridad enganchados a una línea de vida.

h) Ropa de Trabajo.

- ✓ Cuando se seleccione ropa de trabajo, se deberá tomar en consideración los riesgos a los cuales el trabajador puede estar expuesto y se seleccionará aquellos tipos de ropa de trabajo que reduzcan los riesgos al mínimo.
 - ✓ La ropa de trabajo no debe ofrecer peligro de engancharse o de ser atrapado, por las piezas de las máquinas en movimiento.
 - ✓ No se debe llevar en los bolsillos objetos afilados o con puntas, ni materiales explosivos o inflamables.
 - ✓ Es obligación del personal el uso de la ropa de trabajo dotado por la institución, mientras dure la jornada de trabajo.
- i) Ropa Protectora.
- ✓ Es la ropa especial, que debe usarse como protección contra ciertos riesgos específicos y en especial contra la manipulación de sustancias cáusticas o corrosivas y que no protegen la ropa ordinaria de trabajo.
 - ✓ Los vestidos protectores y capuchones, para los trabajadores expuestos a sustancias corrosivas u otras sustancias dañinas, serán de caucho o goma.
 - ✓ Para trabajos de fundición, se dotan de trajes o mandiles de asbesto y últimamente se usan trajes de algodón aluminizado, que refracta el calor.
 - ✓ Para trabajos en equipos que emiten radiación (rayos x), se utilizan mandiles de plomo.

3. Consideraciones Generales de los EPP

Para que los elementos de protección personal resulten eficaces se deberá considerar lo siguiente:

- a) Entrega del protector a cada usuario.

- b) La responsabilidad de la institución es proporcionar los EPP adecuados; la del trabajador es usarlos.
- c) El único EPP que sirve es aquel que ha sido seleccionado técnicamente y que el trabajador usa durante toda la exposición al riesgo.
- d) Capacitación respecto al riesgo que se está protegiendo.
- e) Responsabilidad de la línea de supervisión en el uso correcto y permanente de los EPP.
- f) Es fundamental la participación de los supervisores en el control del buen uso y mantenimiento de los EPP. El supervisor debe dar el ejemplo utilizándolos cada vez que esté expuesto al riesgo.

4. Reporte de Condiciones Sub-estándares

En caso de evidencia de cualquier deterioro, defecto o condición sub-estándar, deberá ser reportada e informada debidamente por el usuario a su jefatura directa. Se deberá colocar especial atención a detectar la presencia de las siguientes señales de daño o deterioro:

- a) Cortes o roturas del tejido o correa, como fibras externas cortadas o desgastadas.
- b) Grietas.
- c) Quemaduras.
- d) Desgastes o desgarros.
- e) Estiramiento o elongación excesivos.
- f) Defectos de funcionamiento.
- g) Corrosión por exposición a productos químicos.
- h) Ganchos o mosquetones defectuosos o deformados, o resortes con fallas, ajuste inadecuado o incorrecto de los cierres de resorte.
- i) Accesorios metálicos como hebillas, argollas en "D", remaches, etc.; con grietas.
- j) Deformaciones o piezas con desgaste excesivo.

Art Nº 33. EQUIPOS O SISTEMAS DE PROTECCIÓN PERSONAL PARA TRABAJOS DE ALTURA CON RIESGOS DE CAÍDA

1. Capacitación e Instrucción sobre el uso correcto de los Equipos de Protección Personal.

Todo trabajador antes de utilizar cualquier tipo de sistema o equipo de protección personal contra riesgo de caída en altura, deberá recibir una adecuada y completa capacitación y entrenamiento por parte de una persona especialmente designada para dar dichas instrucciones. Al trabajador se le deberá proporcionar toda la información necesaria y específica, de los riesgos a los que está expuesto, asociados a las operaciones o trabajos a realizar a distinto nivel.

La capacitación deberá contemplar la siguiente información:

- a) Riesgos de trabajo en altura.
- b) Uso correcto del equipo de protección personal (instrucciones de uso).
- c) Componentes del equipo e instrucciones sobre su uso correcto.
- d) Limitaciones de uso del equipo.
- e) Instalaciones requeridas.
- f) Sistemas de anclaje correctos.
- g) Técnicas correctas de conexión de los distintos componentes de los sistemas/equipos.
- h) Métodos de uso de sistemas/equipos.
- i) Inspección periódica del sistema/equipo que debe efectuar el usuario.
- j) Mantenimiento y almacenamiento del equipo/ sistema.

2. Sistemas o Equipos de Protección Personal contra Riesgos de Caídas en Altura

- a) Todos los sistemas o equipos de protección contra riesgos de caídas en altura y sus componentes deberán ser sometidos a

inspecciones visuales antes de cada uso, para detectar signos de daño, deterioro o defectos.

- b) Deberán además, ser sometidos a una completa revisión cada tres meses y/o según las indicaciones del fabricante.
- c) Si el equipo o sistema de protección personal contra riesgos de caídas, están sometidos a un uso severo y riguroso continuo o expuesto a ambientes de atmósferas adversas, la frecuencia de las inspecciones y revisión del equipo se deberá efectuar mensualmente, o semanalmente, o cuando se requiera, conforme además a las recomendaciones respecto a inspección, prescritas por el fabricante.
- d) La inspección completa deberá ser realizada por personas responsables y competentes, con conocimientos y experiencia necesarias para revisar correctamente el equipo/sistema.
- e) La fecha de dicha inspección se deberá indicar, mediante una etiqueta autoadhesiva en el cinturón o arnés.

2.1. Uso de andamios

- a) Los andamios que se utilicen deben garantizar la capacidad de carga y estabilidad.
- b) Los andamios se fijarán a la edificación de tal modo que se garantice la verticalidad y se eviten movimientos de oscilación.
- c) Antes de subir a un andamio hay que comprobar su estabilidad, así como que esté situado sobre una superficie firme. No apoyar sobre pilas de materiales, bidones, etc.
- d) Delimitar la zona de trabajo evitando el paso de personal por debajo.
- e) Las plataformas ubicadas a más de dos metros de altura, dispondrán de barandillas perimetrales de 90 cm., listón intermedio y rodapié.

- f) La anchura de la plataforma de trabajo, será de 60 cm. como mínimo.
- g) Si la plataforma de trabajo se encuentra a 3,5 m. o más, se deberá utilizar equipo de protección anti caída o medidas de protección alternativas.
- h) En andamios móviles se deberá contar con estabilizadores que eviten su movimiento.
- i) No se moverá un andamio móvil, con personal o material sobre él.
- j) No se deben realizar movimientos bruscos, depositar pesos violentamente sobre los andamios ni sobrecargar la plataforma de trabajo.
- k) No se debe trabajar en andamios en el exterior con condiciones climatológicas adversas (viento, etc.).

2.2. Uso de escaleras

- a) Antes de usar una escalera, ésta será inspeccionada visualmente.
- b) Si tiene rajaduras en largueros o peldaños, o los últimos están flojos, no deberá ser usada.
- c) Estará apoyada sobre el piso firme y nivelado.
- d) Se atará la escalera en el punto de apoyo superior.
- e) Sobresaldrá el apoyo superior por lo menos 60 centímetros.
- f) La altura máxima a cubrir con una escalera portátil, no excederá de 5 metros.
- g) Antes de subir por una escalera deberá verificarse la limpieza de la suela del calzado.
- h) Se deberá exigir que el personal se tome con ambas manos de los peldaños.
- i) Las herramientas se llevarán en bolsos especiales o serán izadas.
- j) Subirá o bajará una persona a la vez.

- k) Estará provisto de tacos antideslizantes en la base de los largueros.
- l) No utilizar escaleras de metal o aluminio para realizar trabajos de electricidad.
- m) Además de estos implementos, no se debe descuidar en trabajos de altura la instalación de barandas en contornos de las edificaciones, redes de seguridad anti caídas.

2.3. Uso de herramientas

La manipulación de herramientas manuales comunes como martillos, destornilladores, alicates, tenazas y llaves diversas, constituye una práctica habitual en labores de mantenimiento, así como en laboratorios y aulas de prácticas. Aunque a primera vista tales herramientas puedan parecer poco peligrosas, cuando se usan de forma inadecuada llegan a provocar lesiones (heridas y contusiones, principalmente) que de modo ocasional revisten cierta gravedad, por ello se requiere cumplir con normas mínimas:

- a) Conservación de las herramientas en buenas condiciones de uso.
- b) Utilización de las herramientas adecuadas a cada tipo de trabajo que se vaya a realizar.
- c) Entrenamiento apropiado de los usuarios en el manejo de estos elementos de trabajo.
- d) Retirar de uso las herramientas defectuosas.
- e) No llevar herramientas en los bolsillos, salvo que estén adaptados para ello.
- f) Dejar las herramientas en lugares que no puedan producir accidentes, cuando no se utilicen.

- g) Transporte adecuado y seguro, protegiendo los filos y puntas y manteniéndolas ordenadas, limpias y en buen estado, en el lugar destinado a tal fin

2.4. Uso de máquinas.

- a) No usar máquinas sin estar autorizado para ello.
- b) Evitar los vuelcos, caídas o desplazamientos intempestivos de las máquinas.
- c) Los interruptores y demás mandos de puesta en marcha de las máquinas, se deben asegurar para que no sean accionados involuntariamente.
- d) La máquina debe estar provista de protección, que impida o dificulte el acceso al punto de peligro.
- e) Los engranajes, correas de transmisión, poleas, cadenas, e incluso los ejes lisos que sobresalgan, deben ser protegidos por cubiertas.
- f) Todas las operaciones de comprobación, medición, ajuste, etc., deben realizarse con la máquina parada.
- g) Manejar la máquina sin distraerse.
- h) Asimismo debe cuidarse el orden y conservación de las herramientas, útiles y accesorios; tener un sitio para cada cosa y cada cosa en su sitio.
- i) La zona de trabajo y las inmediaciones de la máquina deben mantenerse limpias y libres de obstáculos y manchas de aceite. Los objetos caídos y desperdigados, pueden provocar tropezones y resbalones peligrosos, por lo que deben ser recogidos antes de que esto suceda.
- j) Las virutas deben ser retiradas con regularidad, sin esperar al final de la jornada, utilizando un cepillo o brocha para las virutas secas y una escobilla de goma para las húmedas y aceitosas.

- k) Las herramientas deben guardarse en un armario o lugar adecuado. No debe dejarse ninguna herramienta u objeto suelto sobre la máquina. Tanto las piezas en bruto como las ya mecanizadas deben apilarse de forma segura y ordenada o bien utilizar contenedores adecuados si las piezas son de pequeño tamaño.
- l) Se deben dejar libres los caminos de acceso a la máquina.
- m) Eliminar los desperdicios, trapos sucios de aceite o grasa que puedan arder con facilidad, acumulándolos en contenedores adecuados (metálicos y con tapa).
- n) Recuerde: los trapos sucios de aceite o grasa son residuos especiales no deben disponerse con la basura común.
- o) Las averías de tipo eléctrico solamente pueden ser investigadas y reparadas por un electricista profesional; a la menor anomalía de este tipo desconecte la máquina, ponga un cartel de Máquina averiada y avise al electricista.
- p) Los conductores eléctricos deben estar protegidos contra cortes y daños producidos por las virutas y/o herramientas. Vigile este punto e informe a su inmediato superior de cualquier anomalía que observe.
- q) Durante las reparaciones coloque en el interruptor principal un cartel de No Tocar. Peligro Hombre Trabajando. Si fuera posible, ponga un candado en el interruptor principal o quite los fusibles.

2.5. Manipulación de cargas pesadas

Cuando las cargas que se van a manipular superen los 3 Kg. de peso y/o se encuentren en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas ergonómicas de manejo de cargas, que permiten utilizar los músculos de las piernas

más que los de la espalda, tratando de disminuir la tensión en la zona lumbar:

- a) Separar los pies hasta conseguir una postura estable, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.
- b) Flexionar las rodillas, manteniendo en todo momento la espalda recta o ligeramente inclinada hacia delante.
- c) Acercar al máximo el objeto al cuerpo, a una altura comprendida entre los codos y los nudillos.
- d) Levantar el peso gradualmente, sin sacudidas y realizando la fuerza con las piernas.
- e) No girar el tronco mientras se esté levantando la carga. Es preferible pivotar sobre los pies para colocarse en la posición deseada.
- f) Si el levantamiento se lleva a cabo desde el suelo, hasta una altura superior a la de los hombros, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.

CAPÍTULO XI. PREPARACIÓN Y RESPUESTA PARA CASOS DE EMERGENCIA

La presente información está encaminada principalmente a ser una guía en el supuesto de que tenga lugar una emergencia en el trabajo. Sin embargo, estos mismos procedimientos pueden ser aplicados en el hogar y cuando se está de viaje. Si ocurriese una emergencia, podría ser necesaria la evacuación del edificio. Las salidas de emergencia de los edificios deberán señalarse de forma permanente en todas las zonas de trabajo del personal. Todo el personal deberá estudiar estos procedimientos atentamente.

Art Nº 34. EVACUACION DE EDIFICIOS

Cuando suene la alarma de desalojo o se le indique que abandone el edificio:

- a) Mantenga la calma.
- b) Suspnda cualquier actividad.
- c) Siga las instrucciones.
- d) Ayude a las personas discapacitadas.
- e) Abandone la zona de un modo ordenado. Cierre las puertas pero no con llave.
- f) Salga por las salidas de emergencia establecidas.
- g) Aléjese de la estructura. Vaya directamente a la zona segura (siga las señales).
- h) Preséntese ante el coordinador de evacuación para hacer un recuento del personal.
- i) No bloquee la calle o las vías de acceso.
- j) Permanezca en el punto de reunión hasta que se le dé otra indicación.

Art Nº 35. PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN CONTRA SISMOS

En un terremoto, el movimiento del suelo en sí, raramente es la causa directa de muertos y heridos. La mayoría de las víctimas resultan de la caída de objetos y escombros porque los sismos pueden sacudir, dañar o demoler edificios y otras estructuras. Los terremotos también pueden provocar derrumbes.

1. Antes del sismo.

- a) Asegurar el anclaje de muebles y electrodomésticos altos y pesados a la pared, para su vuelco durante la sacudida.
- b) Mover los objetos pesados a las partes bajas de los muebles para evitar que caigan; si esto no es posible trate de sujetarlos mediante anillas, alambres o vuelcos a la pared o estantes.
- c) Situar los objetos frágiles en zonas próximas al suelo.

- d) Disponer los muebles, de manera que pueda evacuarse rápidamente tras cesar el sismo. Evite acumular objetos, que puedan entorpecer las posibles vías de escape.
- e) Sustituir las puertas de vidrio crudo por otro material similar, que no sea cortante en caso de romperse.
- f) Almacenar productos químicos (de limpieza, pinturas, etc.) en zonas ventiladas y lejos de donde guarde objetos de emergencia (comida, medicinas, etc.).
- g) Identificar edificaciones próximas a árboles o postes de luz o teléfono. Si uno de éstos cae, puede derribar la pared.
- h) Localizar mentalmente las ventanas, espejos o cualquier otro vidrio que pueda romperse y salir despedido.
- i) Identifique las zonas más seguras en cada lugar: muros de carga, columnas, marcos de puertas (que no tengan cristal sobre ellos), etc. Las habitaciones grandes, con grandes ventanales y pocos elementos de apoyo suelen ser más las propensas a colapsar durante terremotos. Trate de evacuarlas rápidamente en caso de terremoto.
- j) Identificar a los brigadistas del local en el que trabaja.
- k) Ubicar en los planos del local en el que se encuentra, las rutas de evacuación y zonas seguras.
- l) Conocer la ubicación de la mochila o botiquín de primeros auxilios.
- m) Participar en los simulacros programados.

2. Durante el sismo.

A. Si está bajo techo

- a) Si tiene oportunidad de salir rápidamente del inmueble hágalo inmediatamente, pero en orden. RECUERDE: NO grite, NO corra, NO empuje, y diríjase a una zona segura.
- b) En caso de encontrarse lejos de una salida, ubíquese debajo de una mesa o escritorio resistente, que no sea de vidrio, cúbrase con ambas manos la cabeza y colóquelas junto a las

rodillas. Si no, dirijase a alguna esquina, columna o bajo del marco de una puerta.

- c) No corra hacia las salidas, puede ser víctima de algún elemento suelto que cae de lo alto de la fachada, de vidrios rotos o que las escaleras pueden estar dañadas o abarrotadas de gente.
- d) No utilice los ascensores.
- e) Aléjese de las ventanas o puertas de vidrio, vitrinas, estanterías, etc.
- f) Tenga calma y oriente al personal visitante que está atendiendo, para que se dirija a los puntos de reunión.
- g) Pasado el sismo, evacuar de acuerdo a las instrucciones de los responsables de evacuación, dirigiéndose al punto de reunión Si se percató de algún empleado herido informar a los brigadistas o personal de seguridad y vigilancia inmediatamente.

3. Si se encuentra al aire libre

- a) Dirijase a una zona al aire libre, alejada de las edificaciones, tendidos eléctricos, árboles, postes, etc.
- b) Si se ve forzado a permanecer cerca de una edificación, esté atento a los objetos que pudiesen caer
- c) NO hacer uso del inmueble, si presenta daños visibles.
- d) No use velas, fósforos, encendedores, etc., pues podría haber escapes de gas.
- e) En caso de fugas de agua o gas, repórtelas inmediatamente.
- f) Compruebe si hay incendios o peligro de incendio y repórtelo a los brigadistas.
- g) Verifique si hay lesionados y busque ayuda médica de ser necesaria.
- h) Evite pisar o tocar cualquier cable suelto o caído.
- i) No use el teléfono, excepto para llamadas de emergencias; encienda la radio para enterarse de los daños y recibir información. Colabore con las autoridades.

- j) No propague rumores.
- k) Aléjese de los edificios dañados.
- l) En caso de quedar atrapado, conserve la calma y trate de comunicarse al exterior golpeando con algún objeto.

Art N° 36. PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS

La seguridad contra incendios, se convierte en tarea de todos en un sitio de trabajo. Un incendio puede ocurrir en cualquier momento y casi en cualquier parte; no existen suficientes extintores para apagar un incendio cuando usted no sabe cómo utilizarlos apropiadamente. Cualquier trabajador que detecte un incendio, procederá de la forma siguiente:

- a) Dar la alarma interna y externa.
- b) Comunicar a los brigadistas.
- c) Evacuar el área de manera ordenada, con dirección a la puerta de salida más cercana.

1. Clases de incendio

CLASE	DESCRIPCIÓN
A	Son fuegos de combustibles ordinarios tales como madera, papel, telas, cauchos y diversos materiales plásticos.
B	Producido por líquidos y gases inflamables (ceras, pinturas, alcohol, thinner, querosene, gasolina, petróleo, gas propano GLP y gas natural)
C	Fuego de equipos eléctricos bajo tensión (TV, equipo de Sonido Instalaciones eléctricas en General).
D	Fuego de ciertos metales combustibles (magnesio, titanio, zirconio, sodio, potasio, etc.). Requieren extintores especiales.
E	Fuego producido por aceites, Grasa de Cocina vegetal o animal.

2. Prevención de Incendios

En todo lugar de trabajo deberán implementarse las medidas necesarias, para la prevención de incendios, con el fin de disminuir la posibilidad de inicio de un fuego. Consideraciones generales más importantes.

- a) La mejor forma de combatir incendios, es evitando que éstos se produzcan.
- b) Mantenga su área de trabajo limpia, ordenada y en lo posible libre de materiales combustibles y líquidos inflamables.
- c) Usar sólo productos de limpieza no inflamables.
- d) Informe a su Superior sobre cualquier equipo eléctrico defectuoso.
- e) Familiarícese con la ubicación y forma de uso de los extintores y/o grifos contra incendios, de contarse con éstos.
- f) En caso de incendio de equipos eléctricos, desconecte el fluido eléctrico. No use agua ni extintores que lo contengan si no se ha cortado la energía eléctrica.
- g) Apagar los aparatos eléctricos cuando no estén en uso.
- h) Evitar sobrecargar los circuitos con equipos de oficina.
- i) Apagar los aparatos eléctricos no esenciales, al final de cada jornada de trabajo.
- j) No emplear extensiones construidas con cable mellizo, si se necesita mejoras en el cableado y tener cuidado de no sobrecargar los circuitos con varios equipos.
- k) Asegurar de que los cables de extensión, no se coloquen debajo de las alfombras.
- l) Si emplea materiales inflamables, almacenarlos en lugares bien ventilados lejos de fuentes de ignición o combustión.
- m) Colocar los residuos de combustible, en contenedores de metal, herméticos y cubiertos.
- n) Reportar toda fuga de gas inmediatamente. La persona responsable se asegurará de que todas las fugas de gas, se reparen inmediatamente después de la notificación.

- o) No obstruya las puertas, vías de acceso o pasadizos con materiales que puedan dificultar la libre circulación de las personas.
- p) La operación de emplear un extintor dura muy poco tiempo; por consiguiente, utilícelo bien, acérquese la más que pueda, dirija el chorro a la base de las llamas, no desperdicie su contenido.
- q) Obedezca los avisos de seguridad y familiarícese con los principios fundamentales de primeros auxilios.
- r) La Institución, dotará de extintores de incendios adecuados al tipo de incendio que pueda ocurrir, considerando la naturaleza de los procesos y operaciones.
- s) Los aparatos portátiles contra incendios, serán inspeccionados por lo menos una vez por mes y serán recargados cuando se venza su tiempo de vigencia o hayan sido utilizados.
- t) Todos los extintores se colocarán en lugares visibles, de fácil acceso; los que pesen menos de 18 kg. se colgarán a una altura máxima de 1.50 m. medidos del suelo a la parte superior del extintor.
- u) En los incendios de tipo B y C, no se usará agua para extinguirlos, debiéndose usar para combatirlos polvo químico seco (PQS); en caso de que el incendio sea en el centro de cómputo, laboratorios o implique equipos sofisticados, se utilizarán los extintores de gas carbónico (CO₂), para su extinción.

2.1. Si queda sitiado por las llamas Una persona puede quedar rodeada por las llamas y para salvarse, no tener otro recurso

- a) Envolverse la cabeza con una tela mojada, dejando sólo al descubierto los ojos, que pueden protegerse con las manos, que también deben cubrirse.
- b) Mojarse la ropa y desprenderse de cualquier prenda de nylon o de otro material inflamable.

- c) Para atravesar la zona en llamas, debe correrse no por el centro de las ambientes sino cerca de las paredes, para aprovechar la protección de las mismas.
- d) Una vez atravesado el fuego, si éste ha prendido en la ropa, envolverse rápidamente en una manta de lana o, a falta de ésta, revolcarse en el suelo.

2.2. Si el incendio se produce en el área de trabajo

- a) Intentar apagarlo antes de que tome más proporción. En sus inicios puede ser suficiente el uso de extintores; el agua es contraproducente contra líquidos inflamados.
- b) No echar agua sobre lo incendiado si se trata de petróleo, aceite u otro cuerpo graso.
- c) Si a los primeros intentos no lograra dominarse, cerrar herméticamente la habitación donde se ha producido el incendio, llamar a los bomberos e informar a los brigadistas.

2.3. Si el humo invade el lugar donde uno se encuentra

- a) Aplicar sobre la boca y la nariz un trapo mojado en agua.
- b) Agacharse y salir de la habitación, arrastrándose sobre el piso y respirando lo menos posible.

2.4. Si el fuego prende en la ropa

- a) Revolcarse en el suelo o envolverse en una alfombra, tapiz, o manta, a fin de sofocar las llamas.
- b) Una vez apagado el fuego de los vestidos, separar con sumo cuidado las prendas quemadas, para no arrancar zonas de la piel que pudieron afectarse.
- c) Es conveniente cortar la tela adherida con una tijera o, en su defecto, dejar que el médico realice esta operación.

2.5. Sofocación por inhalación de humo Al tratar de sofocar un incendio, una persona inhala gran cantidad de humo y a consecuencia de ello sufre mareos, sofocación, tos, vértigos y fuerte dolor de cabeza; puede perder el conocimiento y llegar a la asfixia.

- a) Si el accidentado está inconsciente y ha dejado de respirar, aflojarle la ropa.
- b) Si el accidentado está inconsciente no hacerle beber agua o cualquier otro líquido; con ello se corre el riesgo de ocasionarle ahogo y lesiones en los pulmones.
- c) Colocarle compresas frías en la frente hasta que el médico llegue.

3. Uso de extintores

- a) Es importante conocer los tipos de extintores y su ubicación en el lugar de trabajo antes de necesitarlos.
- b) Los extintores de fuego pueden ser pesados, es buena idea practicar levantando y manejando uno para tener una idea del peso.
- c) Tómese el tiempo para leer las instrucciones de operación que se encuentran en la etiqueta del extintor. No todos los extintores son parecidos.
- d) Practique moviendo la manguera y apuntando a la base de un fuego imaginario. No jale el seguro ni apriete la palanca. Esto quebraría el sello y causaría pérdida de presión del extintor.

3.1. Procedimiento

- a) Retire el extintor del lugar donde se encuentra ubicado.
- b) Acérquese al siniestro tanto como se lo permita el calor, asegurándose de no poner en riesgo su integridad física. Mantenga el extintor en posición vertical.

- c) Quite el seguro que el extintor posee entre la palanca de soporte y accionamiento. Nunca combata el fuego en contra del viento.
- d) Tome la manguera y apunte hacia la base de las llamas desde la distancia segura recomendada.
- e) Apriete la palanca de accionamiento para descargar el agente extintor.
- f) Descargue el agente extintor de un lado a otro en forma de abanico, hasta que el fuego este apagado. Muévase hacia adelante o alrededor del área mientras el fuego disminuye. Observe el área en caso de que haya reinicio del fuego.
- g) Una vez utilizado el extintor procure entregarlo a los responsables de recargarlo de inmediato, aunque no se haya vaciado completamente, ya que éste no sólo perderá la presión, sino que en otra emergencia, la carga al ser residual, podría no ser suficiente.

Art Nº 37. SEÑALES DE SEGURIDAD

El objeto de las señales de seguridad será el hacer conocer, con la mayor rapidez posible, la posibilidad de accidente y el tipo de accidente y también la existencia de circunstancias particulares.

1. Dimensiones de las Señales de Seguridad.

Las señales de seguridad serán tan grandes como sea posible y su tamaño será congruente con el lugar en que se colocan o el tamaño de los objetos, dispositivos o materiales a los cuales se fijan. En todos los casos, el símbolo de seguridad debe ser identificado desde una distancia segura. Las formas, dimensiones y disposición de las señales de seguridad serán de acuerdo a las normas técnicas

establecidas por el órgano competente (Indecopi NTP 399.010-1y otras).

2. Aplicación de los Colores y Símbolos en las Señales de Seguridad.

- a) La aplicación de los colores y símbolos de las señales de seguridad serán de acuerdo a las normas técnicas establecidas por el órgano competente (Indecopi NTP 399.009:1974 y otras)
- b) Las señales de prohibición serán de color rojo de fondo blanco, la corona circular y la barra transversal serán rojas, el símbolo de seguridad será negro y se ubicará al centro y no se superpondrá a la barra transversal; el color rojo cubrirá como mínimo el 35% del área de la señal.
- c) Las señales de advertencia tendrán un color de fondo amarillo, la banda triangular será negra, el símbolo de seguridad será negro y estará ubicado en el centro; el color amarillo cubrirá como mínimo el 50% del área de la señal.
- d) Las señales de obligatoriedad tendrán un color de fondo azul, la banda circular será blanca, el símbolo de seguridad será blanco y estará ubicado en el centro; el color azul cubrirá como mínimo el 50% del área de la señal.
- e) Las señales informativas se ubicarán en equipos de seguridad en general, rutas de escape, etc. Las formas de las señales informativas serán cuadradas o rectangulares, según convengan a la ubicación del símbolo de seguridad o el texto; el símbolo de seguridad será blanco, el color de fondo será verde; el color verde cubrirá como mínimo el 50% del área de la señal.
- f) Cualquier otro tipo de señal deberá ajustarse a las normas técnicas nacionales.

Art N° 38. ALMACENAJE DE SUSTANCIAS INFLAMABLES

- a) El tanque estacionario de petróleo que abastece al grupo electrógeno se debe ubicar en construcción resistente al fuego, realizándose su

distribución para el trabajo del grupo electrógeno, por medio de tuberías.

- b) Se tomarán las medidas para evitar escapes de líquidos inflamables, hacia desagües y detener cualquier pérdida de líquido dentro de la zona de seguridad, así como también para evitar la formación de mezclas explosivas o inflamables de vapores y aire, especialmente durante el trasiego.
- c) Queda terminantemente prohibido el empleo de líquidos inflamables, para fines de limpieza en general, excepto en aquellos casos en que las condiciones técnicas del trabajo así lo exijan, en cuyo caso estos trabajos se efectuarán en ambientes adecuados, libres de otros materiales combustibles, dotados de los sistemas preventivos de incendios.

1. Gases Comprimidos

1.1. Cilindros que contengan Gases Comprimidos.

- a) Los cilindros de acetileno, oxígeno y otros gases deben ser manejados por personas experimentadas.
- b) Los cilindros, que contengan gases comprimidos se almacenarán separadamente según el tipo de gas, al aire libre, en posición vertical, debidamente sujetos a una cadena, estando protegidos adecuadamente a cambios excesivos de temperatura, a los rayos directos del sol o humedad. No se almacenarán los cilindros de gases comprimidos, cerca de materiales inflamables, o demás fuentes de calor.
- c) No hacer rodar los cilindros de gases comprimidos, estos deben transportarse en sus carritos respectivos.
- d) Los casquetes de protección de las válvulas de los cilindros, estarán colocados en su posición, cuando los cilindros se transporten o no estén en uso.
 - Los cilindros de oxígeno, no se manipularán con las manos o guantes grasientos y no se empleará

grasas o aceites como lubricante en las válvulas, accesorios, manómetros o equipo regulador.

- Los cilindros de gases comprimidos, estarán identificados con su color correspondiente según Norma Técnica Peruana 399.013 Colores de identificación de cilindros gases industriales contenidos a presión, tales como cilindros, balones, botellas, tanques.

1.2. Tanques Estacionarios de G. L. P.

- a) Los Tanques Estacionarios, serán instalados sobre bases de concreto u otro similar no combustible, perfectamente nivelados sin techo y distantes 3 metros de colectores de agua, ductos o instalaciones eléctricas.
- b) Los tanques estacionarios deberán ser instalados en zonas accesibles; deberán tener pintado en el cuerpo del tanque la frase "GAS COMBUSTIBLE NO FUMAR" en letras impresas perfectamente visibles. La zona de Tanque Estacionario estará libre de material combustible, de tal forma que la afectación a otras áreas, en caso de combustión sea mínima.
- c) Se dispondrá de un número suficiente de extintores de polvo químico seco, certificado por UL o norma técnica peruana.
- d) Los propietarios de tanques estacionarios contarán por cada tanque instalado y funcionando, con un libro de Registro de Inspecciones, autorizado por la DGH. Asimismo, para poder poner en funcionamiento el tanque estacionario, deberá presentar el informe técnico favorable (ITF) emitido por OSINERGMIN.

1.3. Cilindros que contengan G.L.P

- a) Los cilindros de GLP, deben ser manejados por personas experimentadas.
- b) Los cilindros que contengan gases comprimidos, se almacenarán separadamente según el tipo de gas, al aire libre, en posición vertical, debidamente sujetos a una cadena, estando protegidos adecuadamente a cambios excesivos de temperatura, a los rayos directos del sol o humedad. No se almacenarán los cilindros de gases comprimidos, cerca de materiales inflamables o demás fuentes de calor.
- c) No hacer rodar los cilindros de GLP, deben transportarse en sus carritos respectivos.
- d) Si los cilindros de GLP están en armarios o compartimientos, los cuales deben ser incombustibles, éstos deberán estar provistos de apertura de ventilación en la parte inferior y apertura en la parte superior.
- e) Se prohíbe la instalación de cilindros de GLP cualquiera que sea tu tamaño, en locales cuyo piso esté más bajo que el nivel del suelo (sótanos), en cajas de escalera y en pasillos.
- f) No se podrá instalar cilindros de GLP, en pasadizos de uso común y vía pública.
- g) Se resguardará de la acción del agua y de la manipulación de extraños, todo cilindro de GLP. Éstos deben estar alejados de toda fuente de calor, de toda instalación eléctrica productora de chispas (por ejemplo: campanillas, enchufes, interruptores, etc.) respetando las distancias mínimas de seguridad.
- h) Los cilindros tipo 45, podrán adosarse al muro medianero, siempre que éste resista los golpes que pueda recibir al reponer los cilindros tipo 45.
- i) Los cilindros de GLP se mantendrán en todo momento en posición vertical.

Art N° 39. ELIMINACIÓN DE DESPERDICIOS

- a) No se permite que se acumulen en el piso, desperdicios de material inflamable. Se dispondrá de recipientes, para recoger inmediatamente los trapos saturados de aceite, pintura u otros materiales combustibles, sujeto a combustión espontánea, en los lugares de trabajo donde éstos se produzcan
- b) Diariamente, el encargado de limpieza recolectará los recipientes de basura de cada ambiente, colocándose en un lugar determinado para ser erradicados de la institución.

Art N° 40. PRIMEROS AUXILIOS

- a) Los primeros auxilios, son las primeras atenciones que se toman con las víctimas de accidentes o enfermedades repentinas, se pueda disponer de la atención médica idónea para el caso.
- b) Aquella persona que quiere conocer de primeros auxilios, debe saber, que para estar apropiadamente preparado, debe recibir entrenamiento teórico y práctico y que es tan importante saber qué hacer en una emergencia, como saber qué no hacer, pues una mala ayuda puede tener consecuencias tan severas como el accidente mismo. Además, debe ser consciente que primero está su propia seguridad. Un solo accidentado ya es bastante problema como para que quien lo socorre se accidente también.

A. AGUA: ABASTECIMIENTO USO Y EQUIPO (Estos artículos van si se cuenta con este medio)

- La institución garantizará un abastecimiento de agua adecuado a presión mínima de 60 libras, en caso de incendio de materiales combustibles ordinarios (Clase A).

- Las bombas para incendios estarán situadas y protegidas de tal modo que no se interrumpa su funcionamiento cuando se produzca un incendio.
- Los grifos contra incendios deberán ser de fácil acceso y estarán conservados y mantenidos en buenas condiciones de funcionamiento.
- En los incendios de tipo B y C, no se usará agua para extinguirlos, debiéndose usar otros medios de extinción adecuados.

B. EXTINTORES PORTÁTILES

- La institución, dotará de extintores de incendios adecuados al tipo de incendio que pueda ocurrir, considerando la naturaleza de los procesos y operaciones.
- Los aparatos portátiles contra incendios, serán inspeccionados por lo menos una vez por mes y serán recargados cuando se venza su tiempo de vigencia o se utilicen, se gaste o no toda la carga.
- Todos los extintores se colocarán en lugares visibles, de fácil acceso, los que pesen menos de 18 Kg., Se colgarán a una altura máxima de 1.50 m medidos del suelo a la parte superior del extintor
- Cuando ocurran incendios que implican equipos eléctricos, los extintores para combatirlos serán de polvo químico seco; en caso de que el incendio sea en el centro de cómputo, laboratorios o implique equipos sofisticados, se utilizarán los extintores de gas carbónico (CO₂), para su extinción.

C. SISTEMAS DE ALARMAS Y SIMULACROS DE INCENDIOS

- La institución dispondrá de un número suficiente de estaciones de alarma operados a mano, colocadas en lugares visibles, en el recorrido natural de escape de un incendio y debidamente señalizados. (Va si se cuenta con alarmas)

- En la institución se realizarán ejercicios de modo que se simulen las condiciones de un incendio, además se adiestrará a las brigadas en el empleo de los extintores portátiles, evacuación y primeros auxilios e inundación. El programa anual de instrucciones y ejercicios de seguridad industrial se iniciará desde el mes de enero de cada año.
- En casos de evacuación, el personal deberá seguir la señalización indicada como SALIDA.
- Para combatir los incendios que puedan ocurrir, la empresa formará la brigada contra incendios.

D. ALMACENAJE DE SUSTANCIAS INFLAMABLES

También hay que tomar medidas de seguridad en el caso que se almacene pólvora, anfo, dinamita u otras sustancias explosivas.

- El almacenaje de grandes cantidades de petróleo, (o aceites lubricantes, alcohol, tintas, etc.) se efectuará en tanque subterráneo (Locales o ambientes) de construcción resistente al fuego, realizándose su distribución para el trabajo del caldero por medio de tuberías. (El párrafo subrayado se incluirá de ser el caso)
- Se tomarán las medidas para evitar escapes de líquidos inflamables hacia desagües y detener cualquier pérdida de líquido dentro de la zona de seguridad, así como también para evitar la formación de mezclas explosivas o inflamables de vapores y aire, especialmente durante el trasiego.
- Queda terminantemente prohibido el empleo de líquidos inflamables para fines de limpieza en general, excepto en aquellos casos en que las condiciones técnicas del trabajo, así lo exijan, en cuyo caso estos trabajos se efectuarán en locales adecuados, libres de otras materias combustibles, dotados de los sistemas preventivos contra incendios.

- En los locales, donde se use, manipule, almacene, transporte, etc., materiales o líquidos combustibles o inflamables, será terminantemente prohibido fumar o usar llamas descubiertas o luces que no sean a prueba de fuego o explosión.

E. GASES COMPRIMIDOS (de ser el caso)

Para manipular los cilindros que contengan gases comprimidos, se observará lo siguiente:

- Podrán ser depositados al aire libre, de pie, debidamente atados con una cadena, estando adecuadamente protegidos contra los cambios excesivos de temperatura y los rayos directos del sol o de la humedad permanente.
- Los cilindros de acetileno, oxígeno u otros gases deben ser manejados con precauciones por personas experimentadas. No se depositarán gases comprimidos cerca de sustancias inflamables.
- No hacer rodar los cilindros, estos deben transportarse en sus carritos respectivos.
- Los cilindros que contengan gases licuados, se almacenarán en posición vertical o cercana a la vertical, debidamente sujetos con cadenas o sogas para evitar su caída.
- No dejarán caer, ni se expondrá a choques violentos los cilindros de gases.
- Cuando se utilicen cilindros, estos se sujetarán con correas, collares o cadenas, para evitar que se vuelquen.

- Los cilindros de gases serán transportados en la planta mediante dispositivos apropiados.
- Los casquetes de protección de las válvulas de los cilindros de gases, estarán colocados en su posición cuando los cilindros se transporten cuando no estén en uso.
- Los cilindros se mantendrán a distancias suficientes, desde el punto de vista de la seguridad, de todo trabajo en el que se produzcan llamas, chispas o metal fundido, que ocasione un calentamiento excesivo en los cilindros.
- Los cilindros de oxígeno no se manipularán con las manos o guantes grasientos y no se empleará grasa ni aceite como lubricante en las válvulas, accesorios, manómetros o en el equipo regulador.

F. ELIMINACIÓN DE DESPERDICIOS

- No se permitirá que se acumulen en el piso desperdicios de material inflamable, los cuales serán destruidos o acumulados separadamente de otros desperdicios.
- Se dispondrá de recipientes para recoger inmediatamente los trapos saturados de aceite, pintura u otros materiales combustibles, sujeto a combustión espontánea, en los lugares de trabajo donde estos se produzcan.
- Diariamente el encargado de limpieza recolectará los recipientes de basura de cada ambiente, colocándolos en un lugar determinado para ser erradicados de la institución.

1. SEÑALES DE SEGURIDAD

A. OBJETO

El objeto de las señales de seguridad será el hacer conocer, con la mayor rapidez posible, la posibilidad de accidente y el tipo de accidente y también la existencia de circunstancias particulares.

B. DIMENSIONES DE LAS SEÑALES DE SEGURIDAD

- Las señales de seguridad serán tan grandes como sea posible y su tamaño será congruente con el lugar en que se colocan o el tamaño de los objetos, dispositivos o materiales a los cuales se fijan, en todos los casos, el símbolo de seguridad, debe ser identificado desde una distancia segura.
- Las dimensiones de las señales de seguridad serán las siguientes:

Círculo	:20 cm de diámetro
Cuadrado	: 20 cm. de lado
Rectángulo	: 20 cm. de altura y 30 cm. de base
Triángulo equilátero	: 20 cm. de lado

Estas dimensiones pueden multiplicarse por las series siguientes: 1.25, 1.75, 2, 2.25, 2.5 y 3.5, según sea necesario ampliar el tamaño.

C. APLICACIÓN DE LOS COLORES Y SÍMBOLOS EL LAS SEÑALES DE SEGURIDAD

- Las señales de prohibición serán de color de fondo blanco, la corona circular y la barra transversal serán rojos, el símbolo de seguridad será negro y se ubicará al centro y no se superpondrá a la barra transversal, el color rojo cubrirá como mínimo el 35% del área de la señal.
- Las señales de advertencia tendrán un color de fondo amarillo, la banda triangular será negra, el símbolo de seguridad será negro y estará ubicado en el centro, el color amarillo cubrirá como mínimo el 50% de área de la señal.
- Las señales de obligatoriedad tendrán un color de fondo azul, la banda circular será blanca, el símbolo de seguridad será

blanco y estará ubicado en el centro, el color azul cubrirá como mínimo el 50% del área de la señal.

- Las señales informativas se ubicarán en equipos de seguridad en general, rutas de escape, etc. Las formas de las señales informativas serán cuadradas o rectangulares, según convengan a la ubicación del símbolo de seguridad o el texto, el símbolo de seguridad será blanco, el color de fondo será verde, el color verde cubrirá como mínimo el 50% del área de la señal.

2. PRIMEROS AUXILIOS (se sugieren algunos casos)

A. GENERALIDADES.

El principal objetivo de los primeros auxilios, es la de evitar, por todos los medios posibles, la muerte o la invalidez de la persona accidentada. Otro de los objetivos principales es que mediante los mismos se brinde un auxilio a la persona accidentada, mientras se espera la llegada del médico o se le traslada a un hospital.

1. Reglas Generales

El siguiente es un listado de normas que deberá respetarse para cualquier tipo de emergencia médica.

- a) Mantener la calma. Si uno no se controla así mismo, menos podrá controlar la situación de emergencia.
- b) Antes de intervenir, se debe asegurar la escena del accidente para que se asegure, no sólo para el accidentado, sino también para las personas que lo ayuden. La función principal del socorrista, es que las condiciones del accidentado no se deterioren.
- c) Pedir ayuda profesional.

- d) Todo cambio de posición del accidentado, debe ser evitado a fin de no agravar las lesiones que presente. Esta medida, debe respetarse a menos que la vida del accidentado esté en riesgo inminente.
- e) El socorrista debe tranquilizar a la víctima, debe darle confianza y hacerle saber que la ayuda está en camino.

1.1. Tratamiento en Shock

Cuando ocurra un “shock” se debe seguir estas reglas básicas:

- a) Acostar al paciente con la espalda hacia abajo, esto se puede conseguir levantando los pies de la camilla o banca, donde esté acostado el paciente, 30 centímetros más alto que la cabeza.
- b) Constatar que la boca esté libre de cuerpos extraños y que la lengua esté hacia adelante.
- c) Suministrarle abundante cantidad de aire fresco u oxígeno, si existe disponible.
- d) Evitar el enfriamiento, se le debe abrigar al paciente con una frazada.

1.2. Tratamiento en Heridas con Hemorragias

Seguir el siguiente tratamiento:

- a) Se puede parar o retardar la hemorragia, colocando una venda o pañuelo limpio sobre la herida, presionando moderadamente.
- b) Se presionará la herida y se levantará el miembro afectado.
- c) Acostar al paciente y tratar de mantenerlo abrigado.

1.3. Tratamiento en Fracturas

Siga el siguiente tratamiento:

- a) No doble, ni tuerza, ni jale el miembro fracturado.
- b) Mantenga al paciente descansando y abrigado.
- c) Por fracturas de espalda, cuello, brazo o pierna, no mueva al paciente.
- d) Por facturas de cualquier otra parte del cuerpo, lleve al accidentado al médico.
- e) Si hay duda acerca de que si un hueso está o no fracturado, trátese como fractura.

1.4. Tratamiento en Quemaduras

Son lesiones que se producen a causa del calor seco o del calor húmedo y se clasifican de acuerdo al grado de lesión que causa en los tejidos del cuerpo en el 1er, 2do y 3er Grado:

- a) Para quemaduras leves o de 1er grado, sólo se debe aplicar agua por un tiempo de 20 minutos y puede ser cubierta por una gasa esterilizada.
- b) Para quemaduras de 2do y 3er grado, quitar la ropa suelta, sólo se deberá aplicar agua por un tiempo de 20 minutos y cubrir con gasa esterilizada suficientemente grande para cubrir la quemadura y la zona circundante y lo suficientemente larga para evitar el contacto del aire con la quemadura.

1.5. Respiración boca a boca

Es un método efectivo, mediante el cual se asiste a una persona que no puede respirar por sí misma, su aplicación nunca daña a la víctima, aunque la falta de ésta puede resultar fatal, ya que cualquier demora puede producir consecuencias graves o fatales:

- a) Acostar al paciente de espaldas, en su posición horizontal y colóquese junto a la cabeza del lesionado.
- b) Levantar la mandíbula inferior del lesionado, para asegurar el paso del aire.

Presionar el mentón hacia adelante, siempre y cuando no haya lesión en la columna cervical. Con la otra mano, tape los orificios nasales (esto evita la pérdida del aire).

- c) Respire y coloque su boca sobre la de la víctima y sople en forma suave y regular.
- d) Retire su boca para permitir que la víctima exhale, vuelva a soplar y repita 12 veces por minuto como mínimo. Algunas veces, la víctima cierra la boca fuertemente y resulta difícil abrirla, en estos casos sople el aire por la nariz, selle los labios con el índice de la mano que contiene la barbilla.

1.6. Compresiones Torácicas de Calidad

Es un método efectivo mediante el cual se asiste a una persona que ha sufrido un paro cardíaco, cualquier demora, puede producir consecuencias graves o fatales. Las compresiones crean un flujo de sangre vital y permite que llegue oxígeno y energía al corazón y cerebro:

- a) La compresión se realizará en el centro del tórax, con una profundidad de 5 centímetros en adultos, 4 centímetros en lactantes y 5 centímetros en niños.
- b) Colocar adecuadamente las manos, en el centro del pecho, se puede tomar como referencia en la línea media de los pezones.

- c) Dar 30 compresiones torácicas, fuertes y rápidas, dejar recuperarse al tórax.
- d) Frecuencia 100 por minuto.
- e) Luego de 30 compresiones dar 2 respiraciones.
- f) Reevaluar después de 5 ciclos completos de 30 X 2.

2. Botiquín de Primeros Auxilios

La institución abastecerá de manera que haya siempre un stock permanente de los siguientes medicamentos y materiales en el botiquín:

- a) **Instrumentos:** Tijera chica y grande, termómetro, pinzas (si fuera posible).
- b) **Materiales:** Vendas, Gasa esterilizada, guantes, esparadrapo, curitas, torundas de algodón, apósitos, férulas.
- c) Agua oxigenada, alcohol, jabón germicida, yodopovidona solución y espuma, cloruro de sodio al 9%, crema para tratamiento de quemaduras, etc.

3. Brigadas de Emergencia

El Comité de Seguridad debe capacitar a los trabajadores en temas de lucha contra incendios, primeros auxilios, evacuación y será la encargada de organizar las brigadas de emergencia.

El Comité de Seguridad elaborará un programa de capacitación, anual con la participación de todo el personal.

Art N° 41. DISPOSICIONES FINALES

- a) En los casos no previstos de manera expresa en el presente reglamento, se regirán conforme a las normas legales y/o normas técnicas vigentes.
- b) Para asegurar el cumplimiento de las normas establecidas, es conveniente que el Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo difunda, oriente y controle las acciones que se estipulen en el presente Reglamento.
- c) El presente Reglamento fue aprobado por el Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo en su Asamblea del ...

CAPÍTULO XII. REFERENCIAS PARA CASOS DE EMERGENCIA

En caso de emergencia llamar a los siguientes números telefónicos de acuerdo a la ocurrencia:

AMBULANCIAS

CRUZ ROJA 423-7779
BOMBEROS CENTRAL 116 / 294104 / 233333

ASISTENCIAS PÚBLICAS

EMERGENCIAS PARA ADULTOS 265-4955
CENTRO ANTIRRÁBICO 425-6313

EMERGENCIAS POLICIALES

POLICIA NACIONAL 105
Comisaría La Noria 211883 / 217433
Comisaría Ayacucho 291436 / 409007
Radio patrulla Las Quintanas 220324/221908
Policía Motorizada 232290
Policía San Andrés 296821 / 220919
Policía de Carreteras 293213
División de Turismo y Ecología 291705
Comisaría Buenos Aires 281374
POLICIA MUNICIPAL 298734

EMERGENCIA DE SERVICIO PÚBLICO

URGENCIA MÉDICA

HOSPITAL REGIONAL

Emergencias 231581 (luego marque "0")

HOSPITAL BELEN

Emergencias 245748

HOSPITAL LAZARTE - **ESSALUD**

216119/216118/216120

CLÍNICA PERUANO AMERICANA 231261

CLÍNICA SANCHEZ FERRER

Emergencias 285541 /283338

CLÍNICA VIRGEN DEL PILAR

Emergencias 257251