REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

ELABORADO POR	REVISADO POR	APROBADO POR
JUAN DIEGO TERRONES V. ASISTENTE DE SSOMA	JORGE CANGAHUALA S. COORDINADOR SGI-SSOMA	J&V ALARMAS S.A.C COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO J&V ALARMAS S.A.C.
05.01.2023	05.01.2023	06.01.2023
JUAN TERRONES ASISTENTE DE SSOMA	JORGE CANGAHUALA COORDINADOR SSOMA	COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

INDICE

TITULO I
Resumen Ejecutivo de la actividad de la empresa
TITULO II
Objetivos y Alcances
TITULO III
Liderazgo, Compromiso y Política de Gestión Integrada
TITULO IV
Atribuciones y Obligaciones
A. Funciones y Responsabilidades de la empresa
B. Funciones y Responsabilidades de los trabajadores
B.1. Facultades de los Trabajadores
TITULO V
Organización Interna de Seguridad y Salud en el Trabajo
A. Funciones y Responsabilidades del Comité
B. Funciones y Responsabilidades del Prevencionista de Riesgos.
C. Funciones del Supervisor
D. Organigrama del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo
TITULO VI
Programa Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo
TITULO VII
Mapa de Riesgos
TITULO VIII
Implementación de Registros y Documentación del Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo
TITULO IX
Formación y Capacitación
TITULO X
Funciones y Responsabilidades como Empresa prestadora del Servicio
Funciones y Responsabilidades de la Empresa Usuaria
TITULO XI
Estándares generales de seguridad y salud en el trabajo
Estándares específicos
Estándares de seguridad en las Oficinas
Estándares de Ergonomía
Estándares de Transporte de materiales en vehículos y equipos
Estándares de seguridad en espacios confinados
Estándares de seguridad de uso de escaleras
Estándares de uso de andamios
Estándares de uso de herramientas manuales, de poder y equipos portátiles
Estándares trabajos con riesgo eléctrico
De las Instalaciones de J&V ALARMAS S.A.C.
Trabajo Remoto y/o Administrativo
Servicio de Bienestar
Instrucciones sobre Seguridad en la Instalación
TITULO XII
Medidas de Prevención
Medidas Básicas de Seguridad
Señales y Avisos de Seguridad
Medidas contra COVID-19

TITULO XIII
Estándares de Control de las Actividades Conexas
Instalaciones Civiles
Aberturas en Pisos y Paredes
Escaleras
Patios
Conservación de los Locales de Trabajo
Servicios Especiales
Conexión a Tierra y Protección de los Elementos a Tensión

TITULO XIV
Accidentes y Enfermedades Ocupacionales
Factores Técnicos y Humanos en la Causa de los Accidentes
Notificación de los Accidentes
Investigación de los Accidentes
Estadística de los Accidentes de Trabajo
Enfermedades Ocupacionales
TITULO XV
Preparación y Respuesta a Emergencia
Prevención de Incendios
Evacuación y Rescate
Primeros Auxilios
TITULO XVI
Entidades para el Control y Cumplimiento del Reglamento
TITULO XVII
Infracciones y Sanciones
TITULO XVIII
Disposiciones Complementarias y Transitorias
TITULO XIX
Glosario de Términos

I

RESUMEN EJECUTIVO DE LA ACTIVIDAD DE LA EMPRESA

J & V ALARMAS S.A.C. es una empresa dedicada a prestación de servicios de seguridad electrónica; instalación y monitoreo de sistemas de CCTV, alarmas electrónicas de seguridad (contra robo y contra incendios) y control de accesos, teniendo como componentes esenciales para el desarrollo de manera diferenciada la Creatividad y la Conciencia plena de nuestra responsabilidad en el entorno en que vivimos.

Fundada en el año 1996. Tenemos más de 24 años de experiencia en el servicio y con agentes distribuidos en todo el país.

Hemos recibido diferentes reconocimientos de nuestra labor, siendo uno de los más importantes el premio internacional "Best Human Resources Team" como mejor equipo de Recursos Humanos (2004), premio de Creatividad Empresarial otorgado por la UPC y el Diario El Comercio, premio de Gestión de Compensaciones y Beneficios otorgados a sus trabajadores otorgado por el Ministerio de Trabajo y Promoción Social, y el premio "Great Place to Work" (que mide el clima laboral) a nivel nacional y latinoamericano en diversas ocasiones.

Siendo el Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo, un instrumento importante para la acción y la cultura preventiva, cada uno de los trabajadores de J & V ALARMAS S.A.C. tiene un ejemplar, y con la entrega han recibido la capacitación pertinente, de manera que se pueda cumplir estrictamente su contenido, lo que nos garantizará el desarrollo de actividades en la empresa en forma segura.

El presente Reglamento será revisado periódicamente de acuerdo a lo que determine el Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Entonces, el presente Reglamento constituye una norma de carácter general aplicable a todos sus trabajadores, así como para aquellos que no teniendo vínculo laboral prestan servicios o se encuentran dentro del ámbito del centro de trabajo.

TITULO II

OBJETIVOS Y ALCANCES

OBJETIVOS:

El presente Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo de J & V ALARMAS S.A.C. tiene como objetivo establecer lo siguiente:

Artículo 1.- Garantizar Las condiciones de seguridad, salud ocupacional, salvaguardar la vida, la integridad física y el bienestar de los trabajadores, mediante la prevención de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, cumpliendo con lo indicado en:

- La Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo N° 29783
- Decreto Supremo N° 005-2012-TR, Reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Ley 30222 que modifica la Ley La Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo N° 29783.
- Decreto Supremo N° 006-2014 – TR, Reglamento de la Ley 30222
- Reglamento de Seguridad y Salud Ocupacional en Minería, Decreto Supremo N° 024-2016 – EM y su Modificatoria Decreto Supremo N° 023-2017 EM.
- Decreto Supremo N° 020-2019-TR, Modificatoria al Reglamento de SST Ley 29783.
- Decreto Supremo N° 020-2019-TR, Modificatoria al Reglamento de SST Ley 29783.
- Decreto Supremo N° 001-2021-TR, Modificatoria de diversos artículos del Reglamento de la LSST aprobado por DS N°005-2012-TR y sus modificatorias.
- Resolución Ministerial N°245-2021-TR Procedimiento para la elección de los representantes de los trabajadores ante el CSST.
- Resolución Ministerial 1275-2021-MINSA Lineamientos para la Vigilancia, Prevención y Control de la salud de los trabajadores con riesgo de exposición a COVID-19 y sus modificatorias
- Directiva Administrativa N°321-MINSA/DGIESP-2021 Directiva Administrativa que establece las disposiciones para la Vigilancia, Prevención y Control de la Salud de los trabajadores con riesgo de exposición a SARS-Cov-2.Y sus modificatorias.

Artículo 2.- Promover una cultura de prevención de riesgos laborales, en los trabajadores, contratistas, proveedores, y todos aquellos que presten servicios en relación a la empresa, con el fin de garantizar las condiciones de seguridad y salud en el trabajo.

Artículo 3.- Propiciar el mejoramiento continuo de las condiciones de seguridad, salud y medio ambiente del trabajo, a fin de evitar y prevenir daños a la salud, las instalaciones o los procesos, en las diferentes actividades ejecutadas facilitando la identificación de los riesgos existentes, su evaluación, control y corrección.

Artículo 4.- Proteger las instalaciones y la propiedad de la empresa, con el objetivo de garantizar la fuente de trabajo y mejorar la productividad.

Artículo 5.- 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 y la legislación vigente.

ALCANCES:

Artículo 6.- El alcance de este Reglamento se aplica a todas las actividades, servicios y procesos que realiza la empresa en todas sus instalaciones a nivel nacional. Este 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, los proveedores, visitantes y otros cuando se encuentren en nuestras instalaciones.

TITULO III

LIDERAZGO, COMPROMISO Y POLÍTICA DE GESTIÓN INTEGRADA

LIDERAZGO Y COMPROMISO

Artículo 7.- J & V ALARMAS S.A.C. 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 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 enfermedades ocupacionales, fomentando el compromiso de cada trabajador mediante el estricto cumplimiento de las disposiciones que contiene el presente reglamento.

c) Suministrar los recursos necesarios para mantener un ambiente de trabajo seguro y saludable.

d) Establecer programas de seguridad y salud en el trabajo y medir el desempeño en la seguridad y salud, llevando a cabo las mejoras que se justifiquen basándonos en la legislación vigente.

e) Operar en concordancias con las prácticas aceptables de la industria, y en pleno cumplimiento de las leyes y reglamentos de seguridad y salud en el trabajo.

f) Investigar las causas de accidentes de trabajo, enfermedades profesionales e incidentes peligrosos y desarrollar acciones preventivas en forma efectiva.

g) Fomentar una cultura de prevención de los riesgos laborales y enfermedad profesional para lo cual se inducirá, entrenará, capacitará y formará a sus trabajadores en el desempeño seguro y productivo de sus trabajos.

h) Mantener un alto nivel de alistamiento para actuar en casos de emergencia, promoviendo su integración con el Sistema Nacional de Defensa Civil incluidos ejercicios periódicos de prevención de situaciones de emergencia.

i) Exigir que todos los proveedores y contratistas cumplan con todas las normas aplicables a la seguridad y salud en el trabajo basadas en la legislación vigente.

POLITICA DE GESTIÓN INTEGRADA

Artículo 8.- Nuestra organización cuenta con una Política de Gestión Integrada, la cual se manifiesta de la siguiente manera:

J&V ALARMA S.A.C. es una empresa dedicada a prestación de servicios de seguridad electrónica; instalación y monitoreo de sistemas de CCTV, alarmas electrónicas de seguridad (contra robo y contra incendios) y control de accesos. Operando en un marco de ética, eficiencia, velando por la seguridad y salud de nuestros colaboradores y conscientes de nuestra responsabilidad social, nos comprometemos a:

- Mantener un Sistema de Gestión Integrado para el desarrollo de nuestras actividades, orientándolo a la optimización del servicio, satisfacción y fidelización de nuestros clientes.

- Implementar y mantener procesos que permitan prevenir la contaminación ambiental; gestionando nuestros aspectos e impactos ambientales.

- Prevenir de lesiones, dolencias, incidentes y enfermedades ocupacionales a nuestros colaboradores y grupos de interés, en nuestras instalaciones y en las del cliente; promoviendo la participación y consulta de nuestros colaboradores y representantes, en un ambiente que permita realizar las labores en forma segura.

- Garantizar la mejora continua del Sistema de Gestión Integrado, mediante el cumplimiento de los requisitos legales y otros acuerdos suscritos, sustentándolos en un equipo humano comprometidos y altamente calificado; mediante la capacitación y motivación generando el compromiso de nuestros colaboradores.

GERENCIA GENERAL

TITULO IV

ATRIBUCIONES Y OBLIGACIONES

A. FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES DE LA EMPRESA

Artículo 9.- J & V ALARMAS S.A.C 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 presente Reglamento, para lo cual:

Artículo 10.- La empresa instruirá a sus trabajadores respecto a los riesgos a que se encuentran expuestos en las labores que realizan, adoptando las medidas necesarias para evitar accidentes o enfermedades ocupacionales

Artículo 11.- La empresa promoverá en todos los niveles una cultura de prevención de los riesgos en el trabajo.

Artículo 12.- La empresa establecerá sanciones en los casos que correspondan, a los responsables de la ejecución de tales funciones y/o tareas; en caso se rehúsen a asumir las responsabilidades, obligaciones o deberes laborales, o incumplan el Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo, consignas u órdenes impartidas al respecto.

Artículo 13.- **La** empresa será responsable de la prevención y conservación del local de trabajo asegurando de que esté construido, equipado y dirigido de manera que suministre una adecuada protección a los trabajadores, contra accidentes que afecten su vida, salud e integridad física.

Artículo 14.- La empresa desarrollará acciones de sensibilización, capacitación y entrenamiento destinados a promover el cumplimiento por los trabajadores de las normas de seguridad y salud en el trabajo.

Artículo 15.- La empresa otorgará facilidades y estimulará al Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo en la Sede Central, y a los Supervisores de Seguridad y Salud en el Trabajo en las Jefaturas Zonales, para el cumplimiento de sus funciones.

Artículo 16.- La empresa implementará las recomendaciones del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo y de los Supervisor de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Artículo 17.- La empresa realizará auditorias periódicas a fin de comprobar si el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo es aplicado, adecuado y eficaz para la prevención de riesgos laborales y la salud de los trabajadores.

Artículo 18.- La empresa identificará los riesgos permanentemente o modificaciones que puedan darse en las condiciones de trabajo, y disponer lo necesario para la adopción de medidas de prevención de los riesgos laborales.

Artículo 19.- La empresa practicará exámenes médicos acordes con los riesgos a que están expuestos en sus labores.

Artículo 20.- La empresa impartirá a los trabajadores, en forma oportuna y apropiada, inducción, capacitación y entrenamiento en seguridad y salud, en el centro y puesto de trabajo o función específica tal como se señala a continuación:

a) Al momento de su contratación, cualquiera sea su modalidad o duración de ésta.
b) Durante el desempeño de su labor

c) Cuando se produzcan cambios en la función y/o puesto de trabajo y/o en la tecnología

Artículo 21.- Es responsabilidad de la empresa de controlar y registrar que sólo los trabajadores, adecuada y suficientemente capacitados y entrenados, y protegidos, accedan a los ambientes o zonas de riesgo grave y específico.

Artículo 22.- La empresa, mediante el comité o el Supervisor de Seguridad y Salud en el Trabajo, realizará una investigación, cuando se hayan producido accidentes, accidentes mortales, incidentes peligrosos, dañando la integridad física y psicológica en perjuicio de la salud de los trabajadores o cuando aparezcan indicios de que las medidas de prevención resultan insuficientes, a fin de detectar las causas y las medidas correctivas al respecto.

Artículo 23.- La empresa, adoptará las medidas necesarias, de manera oportuna, cuando se detecte que la utilización de ropas y/o equipos de trabajo o de protección personal representan riesgos específicos para la seguridad y salud de los trabajadores.

Artículo 24.- Se establecerá las medidas e instrucciones necesarias para que, en caso de un peligro inminente que constituya un riesgo importante o intolerable para la seguridad y salud de los trabajadores; éstos puedan interrumpir sus actividades, e inclusive, si fuera necesario, abandonar de inmediato el domicilio o lugar físico donde se desarrollan las labores.

Artículo 25.- La empresa adoptará las medidas necesarias para evitar la exposición de las trabajadoras en periodo de embarazo o lactancia a labores peligrosas de conformidad a los dispositivos legales existentes.

Adicionalmente, J & V ALARMAS S.A.C se compromete a realizar las siguientes medidas de prevención:

- Gestionar los riesgos, sin excepción, evaluándolos en su origen o causa raíz, y aplicando sistemas de control a aquellos que no se puedan eliminar.
- Identificar las situaciones y agentes peligrosos en el centro de trabajo o con ocasión del mismo, tratando de eliminar el riesgo, y si no fuera posible, aplicar los controles adecuados para mantener la seguridad de nuestros colaboradores.
- Integrar los planes y programas de prevención de riesgos laborales a los nuevos conocimientos de las ciencias, tecnologías, medio ambiente, organización del trabajo, evaluación de desempeño en base a condiciones de trabajo.
- Mantener políticas de protección colectiva e individual.
- Capacitar y entrenar anticipada y debidamente a los trabajadores.
- Prever que la exposición a los agentes físicos, químicos, biológicos, ergonómicos y psicosociales concurrentes en el centro de trabajo, no generen daños en la salud de los trabajadores.
- Actualizar la evaluación de riesgos una vez al año como mínimo o cuando cambien las condiciones de trabajo o se hayan producido daños a la salud y seguridad.
- Si los resultados de la evaluación de riesgos lo hicieran necesario, realizará controles periódicos de la salud de los trabajadores y de las condiciones de trabajo para detectar situaciones potencialmente peligrosas o medidas de prevención, incluidas las relaciones con los métodos de trabajo y de producción, que garanticen un mayor nivel de protección de la seguridad y salud de los trabajadores.
- Realizar investigaciones cada vez que se hayan producido daños en la salud de los trabajadores 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.

- Modificar las medidas de prevención de riesgos laborales cuando resulten inadecuadas e insuficientes para garantizar la seguridad y salud de los trabajadores.
- Proporcionar a los trabajadores equipos de protección personal adecuados, según el tipo de trabajo y riegos específicos presentes en el desempeño de sus funciones, cuando no se puedan eliminar en su origen los riegos laborales o sus efectos perjudiciales para la salud.
- Verificar el uso efectivo de los equipos de protección proporcionados a los trabajadores.
- Adoptar las medidas necesarias, de manera oportuna, cuando se detecte que la utilización de ropas o equipos de trabajo o de protección personal representan riesgos específicos para la seguridad y salud de los trabajadores.
- Asumir el costo de las acciones, decisiones y medidas de seguridad y salud ejecutadas en el centro de trabajo o con ocasión del mismo.
- Establecer medidas y dar instrucciones necesarias para que, en caso de un peligro inminente que constituya un riesgo importante o intolerable para la seguridad y salud de los trabajadores, éstos puedan interrumpir sus actividades, e inclusive, si fuera necesario, abandonar de inmediato el domicilio o lugar físico donde se desarrollan las labores. No se podrán reanudar las labores mientras el riesgo no se haya reducido o controlado.
- Informar por escrito a la Autoridad Administrativa de Trabajo, los daños a la salud de sus trabajadores, los hechos acontecidos y los resultados de la investigación practicada de acuerdo a lo que indica la Ley o Decreto Supremo.
- Garantizar la protección de los trabajadores que por su situación de discapacidad sean especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo. Estos aspectos deberán ser considerados en las evaluaciones de los riesgos, en la adopción de medidas preventivas y de protección necesarias.
- En las evaluaciones del plan integral de prevención de riesgos, tener en cuenta los factores de riesgo que puedan incidir en las funciones de procreación de los trabajadores, en particular por la exposición a los agentes físicos, químicos, biológicos, ergonómicos y psicosociales, con el fin de adoptar las medidas preventivas necesarias.
- Adoptar medidas necesarias para evitar la exposición de las trabajadoras en período de embarazo o lactancia a labores peligrosas de conformidad a la ley de la materia.
- No emplear a niños y adolescentes para la realización de actividades insalubres o peligrosas, que puedan afectar su normal desarrollo físico y mental, teniendo en cuenta las disposiciones legales sobre la materia.
- Realizar una evaluación de los puestos de trabajo que van a desempeñar los adolescentes previamente a su incorporación laboral, a fin de determinar la naturaleza, el grado y la duración de la exposición al riesgo., con el objeto de adoptar las medidas preventivas necesarias.
- Practicar exámenes médicos antes, durante y al término de la relación laboral a los adolescentes trabajadores.
- Guardar la confidencialidad de los resultados de los exámenes médicos realizados a los trabajadores.
- No usar los resultados médicos realizados a los trabajadores para ejercer discriminación alguna contra los trabajadores en ninguna circunstancia o momento.
- Entrenar debidamente a los trabajadores en materia de seguridad y salud laboral, a través de un plan de capacitación
- Facilitar el libre ingreso de los inspectores de Seguridad y Salud en el trabajo, de la autoridad competente o fiscalizadores autorizados.

- Controlar en forma oportuna los riesgos originados por condiciones o actos sub estándar reportados por el personal, jefes, Comité de Seguridad y las autoridades pertinentes.
- Efectuar inspecciones internas y ejecutar sus respectivos planes para mitigarlos o eliminarlos.
- Mantener actualizado los registros de incidentes, accidentes de trabajo, enfermedades ocupacionales, daños a la propiedad, daños al ambiente de trabajo, entre otros incluyendo sus respectivos costos.
- Realizar una investigación, cuando se hayan producido daños en la salud de los trabajadores.

Artículo 26.- J & V ALARMAS S.A.C garantizará a los trabajadores de contratistas, subcontratistas, empresas especiales de servicios y cooperativas de trabajadores, o quien asuma el contrato principal de la misma, lo siguiente:

a) La coordinación eficaz y eficiente de la gestión en prevención de riesgos laborales.
b) La seguridad y salud y que éstas tengan el mismo nivel de protección que el de los trabajadores de J & V ALARMAS S.A.C. de acuerdo a la normatividad vigente efectuada por cada empleador durante la ejecución del trabajo, sin perjuicio de la responsabilidad de cada uno por la seguridad y salud de sus propios trabajadores.

Asimismo, J & V ALARMAS S.A.C. vigilará el cumplimiento de la normatividad legal vigente en materia de seguridad y salud en el trabajo por parte de sus contratistas, subcontratistas, empresas especiales de servicios o cooperativas de trabajadores que desarrollen obras o servicios en el centro de trabajo o con ocasión del trabajo correspondiente del principal.

Artículo 27.- J & V ALARMAS S.A.C está obligada a notificar al Ministerio de Trabajo y Promoción del empleo todos los accidentes de trabajo mortales o cualquier incidente peligroso que ponga en riesgo la salud y la integridad física, dentro de las 24 horas de ocurrido el hecho.

Artículo 28.- Las enfermedades ocupacionales incluidas en la tabla nacional o que se ajustan a la definición legal de estas enfermedades que afecten a cualquier colaborador, independientemente de su situación de empleo, serán notificadas por el Centro Médico Asistencial público o privado, dentro de un plazo de cinco (5) días hábiles de conocido el diagnóstico al Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo y al Ministerio de Salud.

La comunicación - notificación deberá respetar el secreto del acto médico conforme a la Ley General de Salud.

Artículo 29.- J & V ALARMAS S.A.C contará con un registro de accidentes de trabajo, enfermedades ocupacionales e incidentes ocurridos a sus colaboradores. Del mismo modo, deberá contar con un registro similar para los casos ocurridos a los colaboradores de intermediación laboral, así como a los que prestan servicios de manera independiente o bajo convenios de modalidades formativas, de ser el caso. Cuando un mismo suceso cause lesiones a más de un trabajador, debe consignarse un registro de accidente de trabajo por cada trabajador.

Artículo 30.- J & V ALARMAS S.A.C realizará las investigaciones de los accidentes de trabajo, enfermedades ocupacionales e incidentes peligrosos, los cuales deben ser comunicados al Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo, indicando las medidas de prevención adoptadas.

Artículo 31.- J & V ALARMAS S.A.C investigará los accidentes de trabajo, enfermedades ocupacionales e incidentes, de acuerdo con la gravedad del daño ocasionado o riesgo potencial, con el fin de:

a) Comprobar la eficacia de las medidas de seguridad y salud vigentes al momento de hecho.
b) Determinar la necesidad de modificar dichas medidas
c) Comprobar la eficacia, de las disposiciones en materia de registro y notificación de accidentes de trabajo, enfermedades ocupacionales e incidentes.

Artículo 32.- Cuando el personal del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo compruebe que la inobservancia de la normativa de seguridad y salud implica a su juicio un riesgo grave e inminente para la seguridad y salud de los trabajadores, J & V ALARMAS S.A.C. podrá ordenar la paralización inmediata de tales trabajos o tareas. Dicha medida será comunicada al Jefe de Seguridad, la que será debidamente sustentada con la indicación del plazo o condición que deba implementarse. El Jefe o Gerente pondrá en conocimiento lo acontecido de inmediato a sus colaboradores.

La paralización de actividades se decretará sin perjuicio del pago de la remuneración que corresponda a los trabajadores afectados, y se levantara, tan pronto como se subsanen las causas que lo motivaron.

B. FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES DE LOS TRABAJADORES

Artículo 33.- Todos los trabajadores de la empresa cualquiera sea su relación laboral, están obligados a cumplir las normas contenidas en este Reglamento y otras disposiciones o instrucciones complementarias impartidas por su superior jerárquico inmediato.

Artículo 34.- Los trabajadores harán uso adecuado de todos los resguardos, materiales de trabajo, dispositivos de seguridad y demás medios suministrados de acuerdo con este Reglamento, para su protección o de las personas y obedecerán todas las instrucciones de seguridad procedente o aprobada por la autoridad competente, relacionadas con el trabajo.

Artículo 35.- Los Trabajadores deben reportar a su jefe inmediato y estos a su vez a la Gerencia los accidentes o incidentes ocurridos por menores que estos sean, así como las situaciones de riesgo que detecten que no puedan corregir por si mismos y que pongan en peligro su integridad física, la de otros trabajadores y las instalaciones del Centro de Trabajo y de los clientes donde desarrollan sus actividades diarias.

Artículo 36.- 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 empresa.

Artículo 37.- Mantener condiciones de orden y limpieza en todos los lugares donde desarrolla sus actividades.

Artículo 38.- Están prohibidas las bromas, juegos bruscos y bajo ninguna circunstancia trabajar bajo el efecto de alcohol, estupefacientes o sustancias psicoactivas.

Artículo 39.- Cooperar y participar en el proceso de investigación de los accidentes de trabajo y las enfermedades forma obligatoria a la inducción, capacitación, entrenamiento y simulacros de seguridad y salud en el trabajo.

Todos los trabajadores se encuentran obligados a:

Artículo 40.- Realizar toda acción que conduzca a prevenir o evitar cualquier incidente o accidente y a informar dichos hechos en el acto, a su jefe inmediato o a algún personal del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Artículo 41.- Cumplir con los estándares, procedimientos y prácticas de trabajo seguro establecidos por el Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Artículo 42.- Usar adecuadamente los instrumentos y materiales de trabajo, así como los equipos de protección personal y colectiva.

Artículo 43.- No operar o manipular equipos, maquinarias, herramientas u otros elementos para los cuales no hayan sido autorizados y, en caso de ser necesario solicitar capacitación.

Artículo 44.- Cooperar y participar en el proceso de investigación de los accidentes de trabajo y las enfermedades ocupacionales cuando J & V ALARMAS S.A.C. lo requiera o cuando a su parecer los datos que conocen ayuden al esclarecimiento de las causas que los originaron.

Artículo 45.- Velar por el cuidado integral de su salud física y mental, así como por el de los demás trabajadores que dependían de ellos durante el desarrollo de sus labores.

Artículo 46.- Someterse a los exámenes médicos a que estén obligados por norma expresa, así como a los procesos de rehabilitación integral.

Artículo 47.- Participar en los programas de capacitación y otras actividades destinadas a prevenir los riesgos laborales que organice J & V ALARMAS S.A.C.

Artículo 48.- Reportar al Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo o al Jefe de Área o Departamento, de forma inmediata, la ocurrencia de cualquier incidente o accidente de trabajo.

Artículo 49.- Concurrir obligatoriamente a la capacitación y entrenamiento sobre seguridad y salud en el Trabajo.

Artículo 50.- Todo trabajador está obligado a cooperar con J & V ALARMAS S.A.C. en el cumplimiento de los dispositivos contenidos en el presente Reglamento y en las normas complementarias que puedan dictarse para su mejor aplicación.

Artículo 51.- En materia de prevención de riesgos laborales, los trabajadores tienen las siguientes obligaciones:

a) Cumplir con las normas reglamentos e instrucciones de los programas de seguridad y salud en el trabajo que se apliquen en el lugar de trabajo y con las instrucciones que les impartan sus superiores jerárquicos directos.
b) Usar adecuadamente los instrumentos y materiales de trabajo, así como los equipos de protección personal y colectiva.
c) No operar o manipular equipos, maquinarias, herramientas u otros elementos para los cuales no hayan sido autorizados y, en caso necesario ser capacitados.
d) Cooperar y participar en el proceso de investigación de los accidentes de trabajo y las enfermedades ocupacionales cuando la autoridad competente lo requiera o cuando a su parecer los datos que conocen ayuden al esclarecimiento de las causas que los originaron.
e) Velar por el cuidado integral de su salud física y mental, así como por el de los demás trabajadores que dependan de ellos durante el desarrollo de sus labores.
f) Someterse a los exámenes médicos a que estén obligados por norma expresa, así como a los procesos de rehabilitación integral.
g) Participar en los organismos paritarios, en los programas de capacitación y otras actividades destinadas a prevenir los riesgos laborales que organice el Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo, Jefe inmediato o Gerencia General.
h) Comunicar al empleador todo evento o situación que ponga o pueda poner en riesgo su seguridad y salud o las instalaciones físicas; debiendo adoptar inmediatamente, de ser posible, las medidas correctivas del caso.
i) Reportar a los representantes o delegados de seguridad, de forma inmediata, la ocurrencia de cualquier incidente o accidente de trabajo.
j) Concurrencia obligatoria a la capacitación y entrenamiento sobre Seguridad y Salud en el Trabajo.

B.1 FACULTADES DE LOS TRABAJADORES

Artículo 52.- Los trabajadores tienen derecho a:

a) Ser consultados, antes que se ejecuten cambios en las operaciones, procesos y en la organización de trabajo, que pueden tener repercusiones en la seguridad y salud de los trabajadores.
b) Comunicarse libremente con los supervisores.
c) Protegerse ante cualquier acto de hostilidad y otras medidas coercitivas por parte de J & V ALARMASS.A.C que se origen como consecuencia del cumplimiento de sus funciones en el ámbito de la seguridad y salud en el trabajo, en especial cuando ocupen cargos representativos del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo.
d) Revisar los programas de capacitación y entrenamiento, y formular recomendaciones al empleador con el fin de mejorar la efectividad de los mismos.
e) Ser informados de las razones de los exámenes de salud ocupacional y de las investigaciones en relación con los riesgos para la seguridad y salud en los puestos de trabajo.
f) Ser informados de manera personal sobre los resultados de los informes médicos previos a la asignación de un puesto de trabajo y los relativos a la evaluación de su salud.
g) Ser transferidos en caso de accidente de trabajo o enfermedad ocupacional a otro puesto que implique menos riesgo para su seguridad y salud, siempre y cuando éste exista, debiendo ser capacitados para ello.
h) Examinar los factores que afecten a su seguridad y salud y proponer medidas en estas materias.
i) Conocer los riesgos existentes en el lugar de trabajo que puedan afectar su salud o seguridad, y estar informados al respecto.
j) Recibir atención médica inmediata cuando sean víctimas de algún accidente de trabajo.

Artículo 53.- Los representantes de los trabajadores tienen derecho a:

- Revisar los programas de capacitación y entrenamiento y formular recomendaciones a J & V ALARMAS S.A.C con el fin de mejorar la efectividad de los mismos.
- Participar en la identificación de los peligros y en la evaluación de los riesgos en el trabajo, solicitar a J & V ALARMAS S.A.C. los resultados de las evaluaciones, sugerir las medidas de control y hacer seguimiento de las mismas.

TITULO V

ORGANIZACIÓN INTERNA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

A. FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES DEL COMITÉ

Artículo 54.- La empresa cuenta con un Comité 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.

Artículo 55.- El Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo, tendrá las siguientes responsabilidades:

a) Conocer los documentos e informes relativos a las condiciones de trabajo que sean necesarios para el cumplimiento de sus funciones, así como los procedentes de la actividad del servicio de seguridad y salud en el trabajo.
b) Aprobar el Reglamento Interno de Seguridad y Salud del empleador.
c) Aprobar el Programa Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo.
d) Conocer y aprobar la Programación Anual del Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo.
e) Participar en la elaboración, aprobación, puesta en práctica y evaluación de las políticas, planes y programas de promoción de la seguridad y salud en el trabajo, de la prevención de accidentes y enfermedades ocupacionales.
f) Aprobar el plan anual de capacitación de los trabajadores sobre seguridad y salud en el trabajo.
g) Promover que todos los nuevos trabajadores reciban una adecuada formación, instrucción y orientación sobre prevención de riesgos.
h) Vigilar el cumplimiento de la legislación, las normas internas y las especificaciones técnicas del trabajo relacionadas con la seguridad y salud en el lugar de trabajo; así como, el Reglamento Interno de Seguridad y Salud en Trabajo
i) Asegurar que los trabajadores conozcan los reglamentos, instrucciones, especificaciones técnicas de trabajo, avisos y demás materiales escritos o gráficos relativos a la prevención de los riesgos en el lugar de trabajo.
j) Promover el compromiso, la colaboración y la participación activa de todos los trabajadores en la prevención de los riesgos del trabajo, mediante la comunicación eficaz, la participación de los trabajadores en la solución de los problemas de seguridad, la inducción, la capacitación, el entrenamiento, concursos, simulacros, entre otros.
k) Realizar inspecciones periódicas en las áreas administrativas, áreas operativas, instalaciones, maquinaria y equipos, a fi n de reforzar la gestión preventiva.
l) Considerar las circunstancias e investigar las causas de todos los incidentes, accidentes y de las enfermedades ocupacionales que ocurran en el lugar de trabajo, emitiendo las recomendaciones respectivas para evitar la repetición de éstos.
m) Verificar el cumplimiento y eficacia de sus recomendaciones para evitar la repetición de los accidentes y la ocurrencia de enfermedades profesionales.
n) Hacer recomendaciones apropiadas para el mejoramiento de las condiciones y el medio ambiente de trabajo, velar porque se lleven a cabo las medidas adoptadas y examinar su eficiencia.
o) Analizar y emitir informes de las estadísticas de los incidentes, accidentes y enfermedades ocupacionales ocurridas en el lugar de trabajo.
p) Colaborar con los servicios médicos y de primeros auxilios.
q) Supervisar los servicios de seguridad y salud en el trabajo y la asistencia y asesoramiento al empleador y al trabajador.
r) Reportar a la Gerencia la siguiente información:
   r.1) El accidente mortal o el incidente peligroso, de manera inmediata.
   r.2) La investigación de cada accidente mortal y medidas correctivas adoptadas dentro de los diez (10) días de ocurrido.
   r.3) Las estadísticas trimestrales de accidentes, incidentes y enfermedades ocupacionales.
   r.4) Las actividades trimestrales del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo.

s) Llevar en el Libro de Actas el control del cumplimiento de los acuerdos.
t) 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 accidentes que revistan gravedad o cuando las circunstancias lo exijan.

Artículo 56.- Los Sub-Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo en cada unidad donde corresponda, tendrán las mismas funciones del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo principal.

B. FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES DEL PREVENCIONISTA DE RIESGOS

Artículo 57.- La empresa cuenta con un Prevencionista de Riesgos, en las Jefaturas/ Coordinadores de área, prestación de servicios de seguridad electrónica; instalación y monitoreo de sistemas de CCTV, alarmas electrónicas de seguridad (contra robo y contra incendios) y control de accesos, debiendo sentarse en el Libro de Actas todas las sugerencias y recomendaciones que este efectúe.

Artículo 58.- El Prevencionista de Riesgos, en las jefaturas Zonales, tendrá las siguientes responsabilidades:

a) Deberá elaborar y presentar los reportes de los accidentes de trabajo, así como los informes de investigación de cada accidente ocurrido durante las actividades a su cargo y las medidas correctivas adoptadas al Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo en la oficina central.
b) Colaborará con los jefes/coordinadores y trabajadores de la empresa cuando efectúen inspecciones de seguridad y salud en el trabajo.
c) El Prevencionista de Riesgos 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, promoviendo la resolución de los problemas de seguridad y salud generados en el trabajo.
e) Podrá solicitar asesoría de la autoridad competente en seguridad y salud en el trabajo en su Región, para afrontar problemas relacionados con la prevención de riesgos en el trabajo en su zona de responsabilidad, de acuerdo a las disposiciones legales vigentes.
f) Garantizar que todos los nuevos trabajadores reciban una formación sobre seguridad, instrucción y orientación adecuada, en su zona.
g) Hacer recomendaciones pertinentes para evitar la repetición de accidentes en su zona de responsabilidad.
h) Cuidar que todos los trabajadores conozcan los Reglamentos, instrucciones, avisos y demás materiales escritos o gráficos relativos a la prevención de los riesgos laborales en su zona.

C. FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES DEL SUPERVISOR

a) Ser el primer nexo entre el cliente y la empresa, debiendo velar por la satisfacción de las necesidades de éste.
b) Eliminar o reducir todas las situaciones de riesgo que se presenten en su área de trabajo y tomar acción inmediata respecto a las condiciones inseguras que les sean reportadas u observadas.
c) Instruir y verificar que los trabajadores conozcan y cumplan con los procedimientos, instructivos y usen adecuadamente el equipo de protección personal apropiado para cada tarea.
d) Informar a los trabajadores acerca de los peligros en el lugar de trabajo.
e) Investigar aquellas situaciones que un trabajador o un miembro del Comité de Seguridad consideren que son peligrosas.
f) Solicitar las prendas y equipos de protección personal que se requieran para los colaboradores a su cargo en caso no exista un Supervisor de Seguridad en el proyecto o instalación del cliente, a fin de realizar en

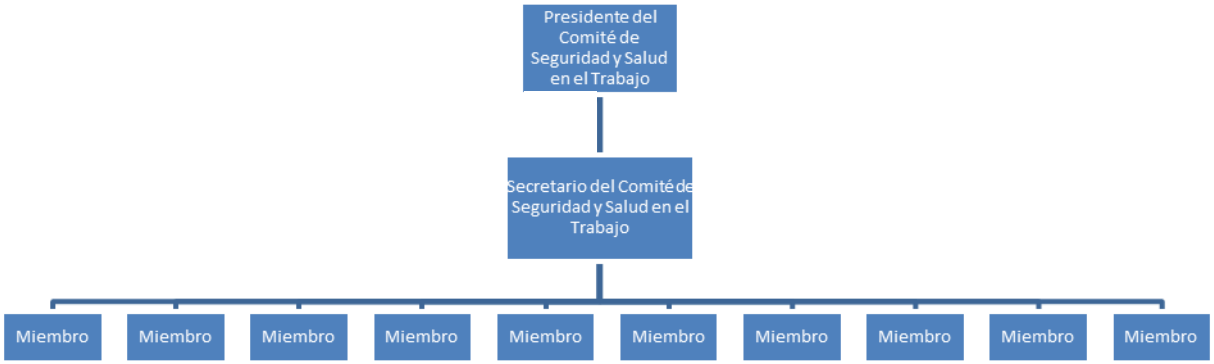
forma segura las diversas labores; así como reponer las deterioradas y/o faltantes. Asimismo, deberán instruir y supervisar a su personal sobre el correcto uso y mantenimiento de los implementos de seguridad en primera instancia.

g) Verificar el estado de salud del personal que supervisa, interviniendo inmediatamente ante cualquier emergencia, solicitando asistencia médica o evacuando al personal al seguro social, verificando el ingreso a la emergencia del centro hospitalario, siendo relevado de esta función por la asistenta social.
h) Comunicar inmediatamente al Cliente y al jefe inmediato de alguna novedad relevante del servicio.
i) Verificar el buen estado de mantenimiento y operatividad de los equipos e implementos de seguridad tales como radios, armamentos, munición y otros accesorios para el buen desempeño de sus funciones.
j) Informarse en los procesos de relevos de las nuevas disposiciones y consignas emanadas de los clientes o de manera interna.
k) Respetar, conocer y aplicar los valores de la empresa y del Cliente.
l) Generar valor agregado, identificando los peligros y evaluando los riesgos a los que se expone
m) Comunicar al jefe inmediato a fin de elaborar los reportes estadísticos de darse el caso.

D. ORGANIGRAMA DEL COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Artículo 59.- J & V ALARMAS S.A.C cuenta con un Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo, el cual se encuentra constituido de forma paritaria, es decir, por el mismo número de representantes de la empresa, como de los trabajadores. J & V ALARMAS S.A.C. declara que dichos representantes, se encuentran capacitados en temas relacionados a las funciones que van a desempeñar previamente a la asunción de su cargo, y que también lo estarán durante el ejercicio del mismo.

Artículo 60.- La estructura orgánica del Comité de seguridad y Salud de la empresa es la representación Gráfica del mismo, así como sirve para prever e implementar los posibles cambios. J & V ALARMASS.A.C adoptará el siguiente organigrama funcional para el Comité:



Artículo 61.- Son representantes por parte de los empleadores de J & V ALARMASS.A.C en el Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo:

1. El Gerente Comercial
2. Sub Gerente de Servicio al cliente

TITULO VI

PROGRAMA ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Artículo 62.- El Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo aprobará el Programa de Seguridad y Salud de J & V ALARMAS S.A.C, el cual será formulado por el presidente del Comité, el mismo que se encuentra en relación directa a los 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 labores.

Luego del análisis y de los objetivos, junto con acciones, recursos y otros elementos, El Comité de Seguridad y Salud en el trabajo aprobará el Cronograma del mismo, estableciendo los mecanismos de seguimiento para el cabal cumplimiento del mismo.

J & V ALARMASS.A.C se compromete a prestar todo el apoyo para la ejecución del Programa.

TITULO VII

MAPA DE RIESGOS

Artículo 63.- El Mapa de Riesgos de J & V ALARMAS S.A.C 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 la Identificación de Peligros y Evaluación de los Riesgos, en archivos y los resultados de las mediciones de los factores de riesgos presentes, todo ello para facilitar el control y seguimiento, mediante la implementación de programas y controles de prevención según sea el caso.

Artículo 64.- La periodicidad de la formulación del Mapa de Riesgos está en función de los factores: Tiempo estimado para el cumplimiento de las propuestas de mejoras, situaciones críticas, documentación insuficiente, modificaciones en los procesos, nuevas tecnologías, entre otros.

TITULO VIII

IMPLEMENTACIÓN DE REGISTROS Y DOCUMENTACIÓN DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Artículo 65.- Para la evaluación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, J & V ALARMAS S.A.C implementará los siguientes registros:

a) Registro de accidentes de trabajo e incidentes en el que deberá constar la investigación y las medidas correctivas adoptadas
b) Registro de enfermedades ocupacionales.
c) Registro de exámenes médicos ocupacionales.
d) Registro del monitoreo de agentes físicos, químicos, biológicos y factores de riesgo ergonómicos.
e) Registro de inspecciones y evaluaciones de salud y seguridad.
f) Estadísticas de seguridad y salud.
g) Registro de equipos de seguridad o emergencia.
h) Registro de inducción, capacitación, entrenamiento y simulacros de emergencia.

Estos registros estarán disponibles y actualizados, con el debido respeto del derecho a la confidencialidad de los trabajadores, del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo y de la Gerencia General.

TITULO IX

FORMACION Y CAPACITACION

Artículo 66.- J & V ALARMAS S.A.C se encargará de implementar programas de capacitación, dirigidos a los Trabajadores a fin de que reciban la formación e instrucción sobre los métodos correctos y en la ejecución del Trabajo específico. Los programas de capacitación incluirán:

a) Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo.
b) Identificación y Control de Riesgos.
c) Señalización y Demarcación.
d) Primeros Auxilios y tratamientos de emergencia.
e) Prevención de Incendios.
f) Preparación para las Emergencias y desastres.
g) Uso correcto de los equipos de protección personal.

Artículo 67.- La empresa implementará charlas de inducción en el personal operativo, sobre los principales peligros y riesgos presentes, antes de realizar sus labores (charlas de 5 minutos). Así mismo, capacitarán a los Trabajadores nuevos en temas de Seguridad y Salud en el Trabajo y en las formas seguras de realizar sus labores.

Artículo 68.- El personal que se incorpora por vez primera a la empresa tiene derecho a ser inmediatamente formado y capacitado en Seguridad y Salud en el Trabajo

Artículo 69.- Durante el desarrollo de los cursos de Formación, Capacitación, Reentrenamiento y Tiro, deben ser revisadas y controladas las medidas de Seguridad y Salud, según el presente reglamento.

Artículo 70.- El Lider Zonal, Bienestar Social o al menos un miembro del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo debe recabar de los involucrados en la ocurrencia de accidentes o incidentes, las conclusiones finales de los procesos efectuados, a fin de incrementar sus casos de casuística y ser empleados en las Informaciones y Capacitación del personal de la empresa.

Artículo 71.- La capacitación y entrenamiento será impartida dentro y fuera de la jornada de trabajo, de ser necesario y previamente coordinada entre el trabajador y empleador.

Artículo 72.- La adquisición de nuevos equipos electrónicos, máquinas, objetos, artículos diversos, que representen posibles riesgos en las actividades del trabajador, demandará la Gestión del Riesgo y si fuera necesario la confección de normas y medidas de seguridad, serán canalizadas por La Sub Gerencia SSOMA y/o Sub Gerente de Talento Humano, a fin que sea programada la Capacitación o inducción correspondiente como medida de seguridad y salud del trabajador.

TITULO X

FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES COMO EMPRESA PRESTADORA DE SERVICIOS

Artículo 73.- J & V ALARMAS S.A.C como empresa que presta servicio de vigilancia privada, resguardo personal y guardianía, garantiza que:

a) Realiza las coordinaciones con las empresas clientes con la finalidad asegurar la gestión en la prevención de riesgos laborales para los trabajadores de J & V ALARMAS S.A.C.
b) Los trabajadores de J & V ALARMAS S.A.C realizarán sus actividades con los controles de seguridad y salud establecidos según la Identificación de Peligros y Evaluación de Riesgo de su lugar de trabajo.
c) Se verificará la contratación de los seguros de acuerdo a ley por cada trabajador y según su puesto de trabajo.
d) Se cumpla la normativa en materia de seguridad y salud en el trabajo dentro de su jurisdicción y donde se desarrollen sus labores.
e) Informará en caso de accidente o incidente a la autoridad competente, conforme a lo dispuesto en el presente reglamento.

FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES DE LA EMPRESA USUARIA

Artículo 74.- Es responsabilidad de las Empresas Usuarias, la Seguridad y Salud de los Trabajadores Destacados que tienen vínculo laboral con el Empleador y la coordinación eficaz y eficiente de la gestión en prevención de riesgos laborales.

Artículo 75.- Las Empresas Usuarias será responsable de que las instalaciones y/o centros de Trabajo del personal destacado, cumplan con lo dispuesto en el presente Reglamento; asimismo, con lo establecido en el programa de Salud en el Trabajo en lo que le corresponda a estas materias, asumiendo en su totalidad los costos que estos irroguen.

TITULO XI

ESTANDARES DE SEGURIDAD Y SALUD EN LAS OPERACIONES Y LUGARES DE TRABAJO

La empresa dentro de sus diversas actividades que realiza (seguridad en instalaciones, privadas, industriales, bancarias, mineras, textiles, automotrices, oficinas, seguridad personal, entre otras) instruirá a sus trabajadores respecto a los riesgos en general a que se encuentran expuestos en las labores que realizan, adoptando las medidas necesarias para evitar accidentes o enfermedades ocupacionales; asimismo garantizara las condiciones de seguridad, salvaguardara la vida, la integridad física y el bienestar de los trabajadores, mediante la prevención de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales; y propiciara el mejoramiento continuo de las condiciones de seguridad, salud y medio ambiente del trabajo, a fin de evitar y prevenir daños a la salud, las instalaciones o los procesos, en las diferentes actividades ejecutadas facilitando la identificación de los riesgos existentes, su evaluación, control y corrección.

Estándares generales de seguridad y salud en el trabajo

Todo trabajador debe tener presente y cumplir en todo momento con las siguientes normas:
a) Mantener el orden y la limpieza.
b) Mantener los pasadizos libres de obstáculos para el libre tránsito de las personas.
c) Reportar cuando se observe instalaciones eléctricas en mal estado, o daños a la infraestructura (vidrios rotos, cortinas en mal estado, luminarias o focos quemados, etc.).
d) Mantener libre de obstáculos el acceso a los equipos de emergencia (extintores, botiquines, camillas, etc.).
e) Respetar y cumplir las indicaciones de las señales de seguridad.
f) Cuidar los bienes y recursos que le son confiados para el desarrollo de su trabajo.
h) Según sea la identificación de peligros debe usar el equipo de protección personal adecuada para salvaguardar la integridad física del trabajador.

ESTANDARES ESPECIFICOS

Estándares de seguridad en las Oficinas

Los trabajadores de oficina deberán conocer y practicar las siguientes reglas:
a) Mantener una postura de tronco erguido frente al plano de trabajo y los más cercano posible al mismo. La cabeza y cuello deben estar lo más rectos posibles.
b) No sentarse en los extremos de los escritorios, mesas, etc, use las sillas.
c) No adoptar posturas incorrectas tales como: sentarse sobre una pierna, sentarse con las piernas cruzadas, sentarse al filo de las sillas.
d) Cambiar de posición y alternar con otras posturas.
e) Las sillas deben de estar sobre en una base estable y con regulación de altura. El respaldo lumbar será ajustable en inclinación.
f) Sentarse con los pies apoyados totalmente sobre el suelo y los muslos en posición horizontal con respecto al cuerpo.
g) Realizar ejercicios de relajación muscular.
h) No guardar comida en los cajones de los escritorios.
i) Mantener cerrado los cajones de los escritorios mientras no los use, si los deja abiertos puede ocurrir un accidente.
j) Informe toda condición insegura que exista en su oficina.
k) Levante los objetos del suelo, mantenga los pisos libres y limpios.
l) No hacer ninguna conexión eléctrica, comunicar la área de mantenimiento.

m) No sobrecargue los tomacorrientes.
n) Al terminar su tarea diaria, deje apagado y desconectado ventiladores, computadoras, aire acondicionado, televisores y todo aquello que funcione con energía eléctrica.
o) Al terminar su jornada deje en buen recaudo sus equipos (laptop) y documentos.

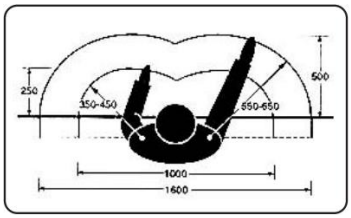
ESTÁNDARES DE ERGONOMÍA

El trabajador operativo/administrativo debe tener en cuenta las siguientes consideraciones de ergonomía en su área de trabajo.

a) Diseño del puesto de trabajo

Superficie de trabajo:

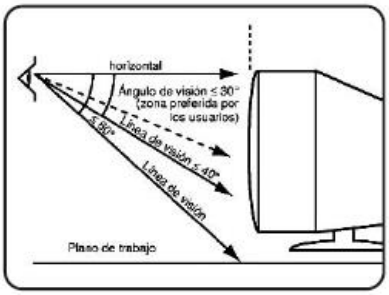
- Ordena tus elementos de trabajo de forma que las tareas que realices con mayor frecuencia puedas llevarlas a cabo de la manera más cómoda, es decir, dentro del "alcance manual óptimo": el espacio que, estando sentado y aproximado a la mesa, una persona abarca con sus brazos.



- Si en tu trabajo principalmente manejas una laptop o computadora; éste debe ocupar la posición principal en tu mesa: sitúa la pantalla y el teclado enfrente de ti, de manera que no tengas que torcer el tronco o el cuello para manejarlo.

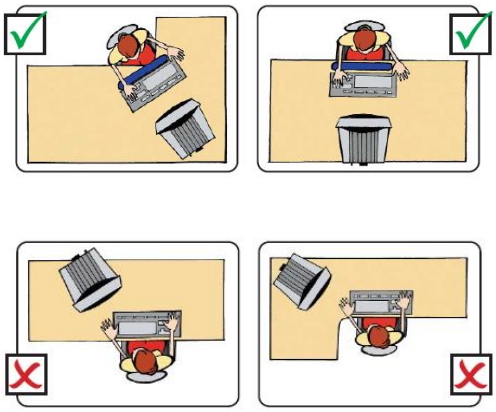
La pantalla:

- Debe estar de frente y situada a 50-55 cm de los ojos
- Debe estar perpendicular a la entrada de luz
- Regular el brillo a moderado para evitar fatiga visual



Teclado:

- Entre el teclado y el borde de la mesa debe quedar unos 10 cm. para apoyar las muñecas.
- La superficie del teclado deberá ser mate para evitar los reflejos
- Es recomendable la utilización de un reposamuñecas para reducir la carga estática en los brazos y espalda del trabajador, favoreciendo la alineación entre el antebrazo-muñeca-mano.



La postura del sentado

La postura correcta para trabajar delante del ordenador es aquella en la que la parte superior del cuerpo y la inferior, están formando un ángulo recto (un ángulo de 90º), con la espalda completamente apoyada en el respaldo de la silla.

Regula la altura del respaldo de tu silla y ajústalo de manera que la prominencia del respaldo quede a la altura de la zona lumbar, en la parte baja de la espalda.

Recurre de vez en cuando al mecanismo que te permite inclinar hacia atrás el respaldo para aliviar la tensión de la espalda.

Acerca la silla a la mesa de trabajo de manera que no tengas que inclinar el tronco y los antebrazos puedan tener espacio suficiente para apoyarse. Si tu silla dispone de reposabrazos, comprueba que éstos no te lo impiden. Si éste fuese el caso, estaría más indicado retirar los reposabrazos.

El mouse

Apoyar el antebrazo y la muñeca sobre la mesa y mantener en línea recta ambos.

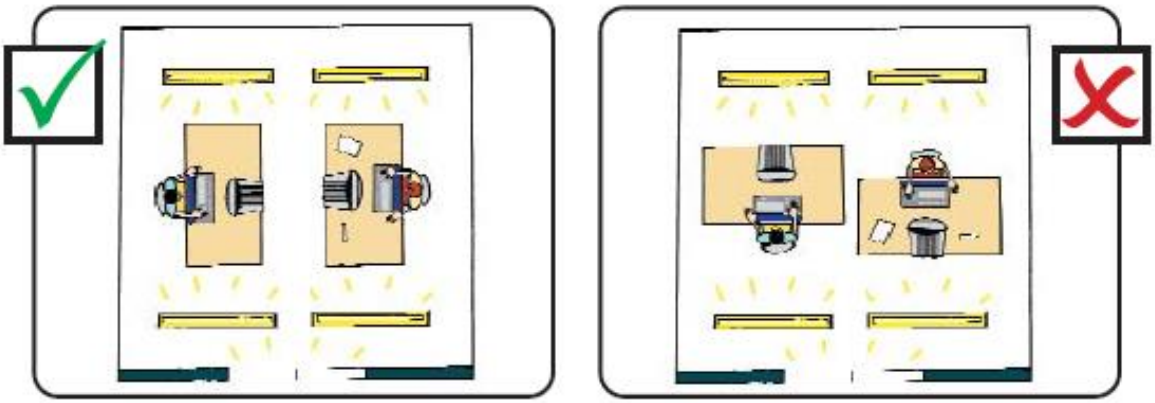
b) Entorno de trabajo

Iluminación

- Mejorar la orientación del puesto de trabajo: si es posible, colócate de manera que las ventanas queden situadas lateralmente y la luz pueda entrar por la izquierda si eres diestro y por la derecha si eres zurdo. No es aconsejable que te sitúes delante del monitor con una ventana detrás (se producirían reflejos en la pantalla) y tampoco es recomendable que estés situado con una ventana en frente (se ocasionarían deslumbramientos).

- Utilizar filtros de pantalla antirreflejos (sólo cuando no existen reflejos procedentes de focos de luz muy intensa). En este caso, mantén limpio el filtro, así como la pantalla.

- Regular el brillo y el contraste de tu pantalla, ajustándolos de la forma que en cada momento te resulte más cómoda.
- Optar por mesas cuyas superficies sean de colores neutros, como gris, beige, crema, color madera natural, evitando aquellas que sean oscuras o brillantes...
- Elegir equipamiento y objetos cuyo acabado sea mate.
- Pintar las paredes con colores pálidos preferentemente verde, gris o azul



Espacio

- Disponer de 2 ms cuadrados de superficie libre para sus actividades laborales.
- Tener en cuenta que debe existir el suficiente espacio para permitir al usuario el acceso al puesto de trabajo sin dificultad, así como para que pueda tomar asiento y levantarse con facilidad.
- Evitar el desorden en el área de trabajo.

Olores

- No dejar en la papelera del despacho u oficina restos de comida, bebida u otros productos que puedan generar olores desagradables.
- Mantener una higiene personal adecuada y lavado de manos según recomendaciones del Ministerio de Salud.

c) Organización del trabajo

Fatiga mental

- Administrar adecuadamente tus energías, ordenando y planificando tu trabajo.
- Realizar espontáneamente pequeñas pausas periódicas.
- Alternar tareas y cambiar de actividad en la medida en que sea posible.
- Mantener una dieta equilibrada y regular el horario de trabajo.

Estrés

- Distribuir de forma clara las tareas.
- Procurar ser preciso al dar informaciones y que éstas sean coherentes.
- Utilizar un lenguaje adecuado al destinatario.
- Utilizar procedimientos adecuados de recogida, tratamiento y transmisión de la información.
- Planificar los trabajos teniendo en cuenta una parte del tiempo para los imprevistos.
- Marcar prioridades en las tareas y ser coherente con ellas.

Estándares de transporte de materiales en vehículos y equipos

a) El transporte de materiales debe efectuarse respetando todas las normas de seguridad exigidas en el Reglamento de Tránsito (banderolas de señalización, sujetadores, distancias mínimas, carga máxima, etc.).
b) La carga no debe exceder las dimensiones de la tolva o superficie de carga.
c) De transportar objetos o materiales voluminosos deberán ser arriostrados y/o sujetados de manera que no puedan caer durante su movilización o transporte.
d) El traslado y manipuleo de objetos pesados, tambores o cilindros llenos o vacíos, carretes y bobinas, cargas sueltas en determinadas pendientes o gradientes, deberán contar con sistemas de sujeción, cabos o atracadores para controlar su movimiento.
e) La carga suelta deberá ser embalada para su transporte o movilización usando zunchos o correas de amarre a una base sólida.

Estándares de seguridad en espacios confinados

a) Es obligatorio contar con el "Permiso de Ingreso a Espacios Confinados" para desarrollar cualquier tipo de trabajo que implique el ingreso en un espacio confinado, como el ATS de la actividad.

b) Cada permiso debe ser específico para un espacio confinado, definiendo el área de trabajo clara e individualmente.

c) El personal deberá haber sido capacitado y entrenado en lo referente a espacios confinados el mismo que será evaluado en funciones vitales antes y después de la salida del espacio confinado.

d) En general, el permiso firmado, tendrá validez como máximo por un turno de trabajo, según sea el caso. Si el trabajo se suspende por más de dos horas, deberá evaluarse nuevamente la atmósfera del espacio confinado antes de reanudar las labores, en caso se realice alguna alerta de evacuación o las condiciones externas o internas varíen.

e) Se procederá a aislar y/o señalizar las áreas de trabajo utilizando las cintas de seguridad y aplicar el Bloqueo y Señalización al equipo, área o sistema si en caso se encuentre afectada la actividad.
f) No se permitirá el tránsito de personas cercanas al área de trabajo.
g) El supervisor del trabajo, el vigía y los trabajadores ingresantes deben tener entrenamiento formal para esta actividad.
h) El espacio confinado deberá ser limpiado (agua o vapor), ventilado (natural o forzada). Estos procedimientos se aplicarán de acuerdo a las condiciones de trabajo.
i) La actividad contará con vigía el cual no podrá dejar su función por ninguna razón.
j) Contar con personal para contingencia en caso de emergencia.
k) El EPP a usarse dependerá de las condiciones ambientales del área de trabajo, así como de la actividad a realizar.
l) Deberá contar con la iluminación necesaria para realizar la actividad, caso que las condiciones ambientales no lo permitan se suministrará sistemas de iluminación para la actividad.
m) El ingreso y salida del personal será controlado por el vigía siendo esta función exclusiva del mismo.

Estándares de seguridad de uso de escaleras

a) Para nuestras actividades se emplearán escaleras construidas de material de aluminio o fibra de vidrio.
Las clases de escaleras portátiles a usar son:
- Escaleras simples o extensibles.
- Escaleras de tijera.
- Escaleras de combinación.

b) Toda escalera deberá ser inspeccionada cuidadosamente al ser recibida y antes de usarla; deben probarse todos sus componentes para asegurarse de que se encuentran firmes y en buen estado de conservación; deberá verificarse y lubricarse las partes móviles según se requieran.
c) De encontrar una escalera defectuosa, el colaborador deberá colocar una tarjeta prohibiendo su uso y no deberán ser usadas hasta haber sido reparadas por una persona competente. Las escaleras que no puedan ser reparadas deben ser eliminadas
d) Al usar una escalera extensible o simple, debe asegurarse de que tienen la longitud correcta para que sobresalga de la altura deseada sobre el nivel superior (1 metro).
e) No se deben parar sobre los últimos tres peldaños de la escalera.
f) Debe colocarse la escalera en el ángulo correcto con respecto a la pared. La distancia de separación de la base debe ser la cuarta parte de la longitud de la escalera desde la superficie hasta el punto de apoyo (1-4).
g) No deben colocarse escaleras sobre cajones u otras bases inestables, para lograr una altura adicional.
h) Para subir y descender por una escalera, debe hacerse de frente a esta. Debe subirse o descender de un escalón a la vez. Al ascender o descender es necesario tomarse de los largueros laterales y no de los peldaños (siempre tener tres puntos de apoyo).
i) Llevar las herramientas pequeñas u otros materiales de trabajo en el cinturón porta herramientas. Mantener ambas manos libres para subir por una escalera. No subir ni descender llevando objetos.

j) No estirarse demasiado hacia un costado cuando está sobre la escalera, deberá bajarse de ella y trasladar la escalera hacia dicha zona.
k) Deben mantenerse los peldaños y los escalones libres de grasas, aceite, pintura, barro u otras sustancias resbaladizas.
l) Cuando se usa una escalera de tijera, asegurarse de que se encuentra totalmente abierta y que los travesaños separadores se encuentren trabados, antes de ascender.
m) Las escaleras deberán ser almacenadas y transportadas cuidadosamente para evitar que se golpeen o dañen.
n) No deberán montarse sobre las escaleras de tijera.
o) Para subir y descender por una escalera, debe hacerse de frente a esta. Debe subirse o descender de un escalón a la vez. Al ascender o descender es necesario tomarse de los peldaños o largueros laterales (siempre tener tres puntos de apoyo).
p) De no encontrar punto de aseguramiento de escaleras para su uso, un colaborador adicional soportará la escalera durante las actividades en ella.
q) Las escaleras deberán ser almacenadas y transportadas cuidadosamente para evitar que estas se golpeen o dañen.

Estándares de uso de andamios

a) Antes de que a cualquier persona se le asigne tareas o trabajos asociados con la construcción, uso, inspección o desarme de andamios o plataformas de trabajo, dicha persona deberá ser capacitada en Trabajos en Altura para que obtenga la comprensión, conocimiento y habilidad para realizar tales tareas o trabajo de una manera segura.

b) Sólo se permitirá fijar la línea de enganche a la estructura del andamio cuando no exista otra alternativa, en cuyo caso debe garantizarse la estabilidad del andamio con anclajes laterales de resistencia comprobada (arriostres).

c) Las garruchas deben permanecer frenadas desde la construcción del andamio, solo se desactivara el freno al momento del traslado del andamio. Todas las garruchas de los andamios usarán adicionalmente tacos o cuñas de madera o metal que aseguren su inmovilización.

d) Se prohíbe a los colaboradores permanecer en los andamios mientras estos son movidos.

e) Todo andamio o plataforma de trabajo que se encuentre en la obra deberá contar con la tarjeta de identificación (ROJO, AMARILLO ó VERDE) y formato de check de uso.

f) Es responsabilidad del capataz y/o Supervisor de Seguridad inspeccionar diariamente el andamio o plataforma de trabajo sobre el que trabajará el personal que tenga a su cargo antes de usarlo e instalar y/o conservar la tarjeta de control apropiada.

g). El Supervisor de Seguridad deberá asegurarse que el Check List para cada andamio ha sido confeccionado y firmado por el capataz, y que se encuentra junto con la correspondiente tarjeta.

h) Los colaboradores usarán EPP contra caídas en el armado y desarmado de andamios de ser el caso.

Estándares de uso de herramientas manuales, de poder y equipos portátiles

a) Las herramientas manuales y de poder se emplearán sólo para los fines para los que fueron construidos y se mantendrán en buen estado de conservación.

b) Los colaboradores que emplean herramientas tales como cinceles, taladros, esmeriles, etc., que por acción de trabajo pueden desprender partículas, deberán estar provistos de anteojos a prueba de impacto y/o careta de ser el caso.

c) Los colaboradores asignados al uso de herramientas y equipos serán instruidos y adiestrados en el empleo seguro de tales instrumentos mediante las capacitaciones específicas en caso de herramientas de poder por parte de la empresa de mantenimiento o el fabricante.

d) Para el uso de herramientas de poder se debe cumplir:

- Los enchufes y los cables eléctricos deben ser inspeccionados periódicamente.
- Se debe evitar poner las máquinas de funcionamiento eléctrico sobre lugares húmedos.
- Usar solo clavijas normalizadas para la toma de energía eléctrica, nunca debe efectuarlo directamente con los cables.
- En los trabajos con amoladoras, esmeriles, entre otros. El operario deberá mantenerse siempre fuera del plano de rotación del disco.
- Los cables eléctricos de las herramientas no se deben reparar con cinta aislante, lo correcto es reemplazarlos por otros cables en buen estado.
- No deberán ser modificadas de alguna manera por más pequeña que esta represente.
- Las guardas de seguridad no deberán ser removidas por motivo alguno.

e) Para realizar la limpieza y mantenimiento de las máquinas y equipos debe cumplirse estrictamente las normas y recomendaciones del fabricante. Los desechos líquidos o sólidos resultantes de la limpieza de las máquinas y equipos deberán ser depositados en recipientes especiales para su posterior disposición.

f) Durante el uso de estas herramientas se debe usar el equipo de protección personal de acuerdo al riesgo a que se expone y de las cuales el fabricante hace referencia en el respectivo manual.

g) Deberán contar con la cinta de inspección periódica correspondiente.

h) Será responsabilidad de colaborador el uso, mal uso y abuso de la herramienta o equipo de poder. Se sancionará el mal uso y abuso de la herramienta de poder.

i) Usar herramientas apropiadas para cada actividad. Nunca use ni fabrique herramientas improvisadas

j) Está prohibido llevar herramientas en los bolsillos.

k) Está prohibido retirar de su ubicación habitual y sin autorización escrita, las herramientas y equipos inservibles de propiedad de la empresa.

Estándares de trabajos con riesgo eléctricos

a) **Riesgo Eléctrico**

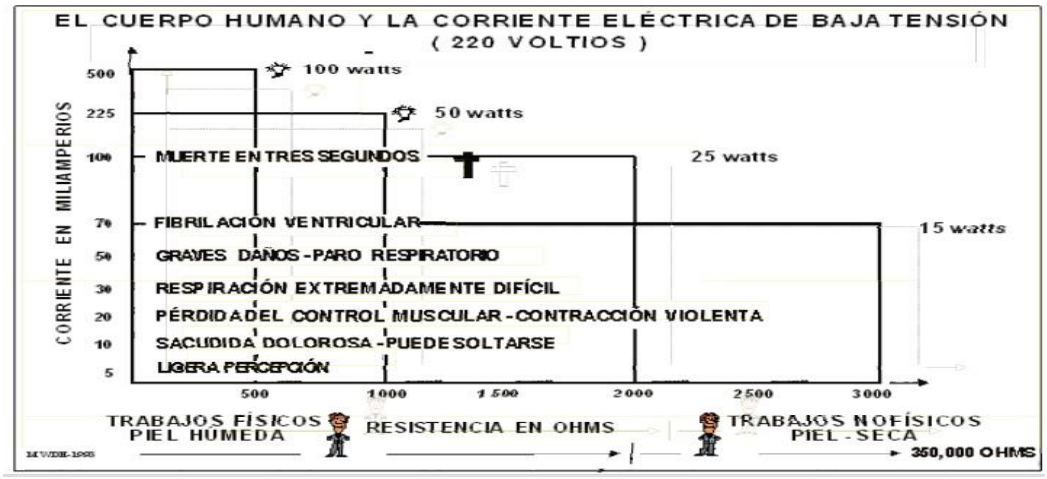
Los colaboradores deberán tener claro los efectos de la Corriente Eléctrica en el Cuerpo Humano:

a.1. Los factores físicos de la electricidad que actúan sobre el cuerpo humano son: *la intensidad de corriente (I)* que fluye a través del cuerpo, *la tensión eléctrica (V)*, el tiempo que dura el contacto y la frecuencia de la corriente.

a.2. Los factores fisiológicos son: *la resistencia (R)* del cuerpo humano, compuesta por la resistencia interna y la resistencia epidérmica que alcanza unos 2 000 Ohm. (Piel húmeda, trabajos físicos, espesor de la piel, entre otros) y las condiciones físicas del accidentado; edad, corpulencia, enfermedades al corazón, riñones, etc.

a.3. Ver cuadro Nº1

a.4. Cuadro Nº 01 EFECTO DE LA CORRIENTE ELÉCTRICA EN EL CUERPO HUMANO EN BT.



Efectos fisiológicos directos de la electricidad **Corriente Alterna - Baja frecuencia** (60 Hz)		
Intensidad de corriente	**Efecto**	**Motivo**
1 a 5 mA	Percepción	El paso de la corriente produce cosquilleo, no existe peligro.
5 a 10 mA	Electrización	Choque doloroso sin pérdida del control muscular.
20 mA	Tetanización	El paso de la corriente provoca contracciones musculares ydificultad de respiración.
30 mA	Respiración extremadamentedifícil	Choque doloroso y grave – contracciones musculares ydificultad de respiración.
50 mA	Paro respiratorio	Si la corriente atraviesa el tórax.

50 a 75 mA	Fibrilación ventricular	Si la corriente atraviesa el corazón
10 mA	Muerte	Choque de tres segundos.

b) Reglas generales para evitar accidentes eléctricos

b.1 Conozca los principios básicos de la electricidad y sus riesgos.
b.2 No debe usar prendas u otros objetos metálicos que no sean parte de su ropa de trabajo,

Efectos fisiológicos indirectos de la electricidad **Corriente Alterna - Baja frecuencia** (60 Hz)	
Efecto	**Motivo**
Trastornos cardiovasculares	El choque eléctrico afecta al ritmo cardiaco: infarto taquicardias,etc.
Quemaduras internas	La energía calorífica disipada produce quemadurasinternas: coagulación, carbonización.
Quemaduras externas	Producidas por el arco eléctrico a más de 3000 °C.
Otros trastornos	Consecuencias del paso de la corriente por lossistemas, auditivo, ocular, nervioso, renal.

donde exista presencia de riesgo eléctrico.
b.3 Respete y use las conexiones de puesta a tierra de los equipos, herramientas y máquinaseléctricas.
b.4 Conozca y respete las distancias de seguridad de las instalaciones de acuerdo a su nivel detensión.
b.5 No toque cables eléctricos que estén colgados o en el suelo. Considere todo circuito contensión, use sus guantes dieléctricos y revelador de tensión para probar lo contrario.
b.6 No intente reparar o ajustar ningún equipo eléctrico, a menos que sea parte de su trabajo.
b.7 Nunca trabaje sólo en circuitos energizados, sino ha recibido la capacitación y el entrenamiento adecuado.
b.8 Cuando trabaje con herramientas eléctricas portátiles, revise el aislamiento de los cables deconexión.
b.9 Use separadores aislantes, mantas, cobertores, para impedir un contacto casual, cuandotrabaje cerca a instalaciones con tensión.

c) Si está capacitado brindar primeros auxilios a un compañero electrocutado, asegúrese de no tocar a la víctima hasta que la electricidad sea cortada.

c.1 Use siempre equipos de protección personal e implementos de seguridad con el nivel adecuado de aislamiento.
c.2 Si tiene alguna duda pregunte, disípela antes de ejecutar el trabajo.

d) Normas generales para trabajos en circuitos eléctricos

d.1 Todo trabajo en baja tensión se considerará como energizado, aun cuando no lo esté.
d.2 El trabajo deberá ser realizado por personal debidamente capacitado y que cuente con los equipos y

herramientas especialmente diseñados, probados y fabricados para esos fines.

d.3 El trabajo en baja tensión, deberá tener una orden de coordinación con el personal encargado del área eléctrica y/o con el responsable del trabajo.

d.4 Verificar el estado de equipos e implementos de seguridad utilizando para ello su respectiva lista de verificación.

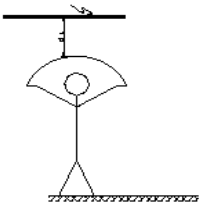
d.5 Antes de los trabajos se deberá instruir y/o advertir al trabajador sobre los riesgos inherentes a dicho trabajo a través de las reuniones de seguridad de inicio de jornada.

e) Distancias mínimas de seguridad:

Todo trabajador deberá mantener una distancia mínima de seguridad a las instalaciones energizadas, mientras trabaje cerca de ellas, para evitar que un movimiento involuntario pueda situarlo a una distancia con riesgo de descarga eléctrica. Para ello deberá tener en cuenta las distancias indicadas en los Cuadros 1 y 2, en función del nivel de tensión.

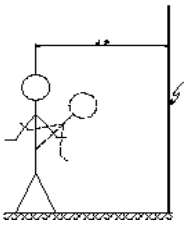
CUADRO 1. Distancia vertical y radial desde los extremos de los brazos extendidos

Tensión fase a fase	Distancia vertical y radial al trabajador (m), hasta 2400 msnm
220 V	Evitar contacto
2,3 - 10 kV	0,68
22,9 kV	0,90
60 kV	1,28
220 kV	2,54



CUADRO 2. Distancia horizontal desde el eje vertical del trabajador de pie

Tensión fase a fase	Distancia horizontal al trabajador (m), hasta 2400 msnm
220 V	Evitar contacto
2,3 - 10 kV	1,80
22,9 kV	2,00
60 kV	2,20
220 kV	3,20



DE LAS INSTALACIONES DE J & V ALARMAS S.A.C

Artículo 103.- El espacio debe ser el suficiente para el ejercicio de la actividad del Trabajador.

Artículo 104.- El suelo debe ser regular, sólido, sin discontinuidad y no resbaladizo de forma que se eviten los riesgos de caída.

Artículo 105.- Las paredes interiores de los lugares de Trabajo, los cielos rasos, puertas, ventanas y demás elementos estructurales, será mantenido en buen estado de limpieza y conservación.

Artículo 106.- Las entradas, salidas, corredores, pasadizos se mantendrán libres de todo obstáculo que impidan un fácil y seguro desplazamiento de los Trabajadores.

Artículo 107.- Los corredores o pasadizos, serán lo suficientemente amplios de modo que permitan el movimiento seguro de los Trabajadores.

Artículo 108.- Los cables eléctricos estarán debidamente entubados y empotrados a fin de evitar su exposición a la intemperie con el consiguiente riesgo de contacto eléctrico.

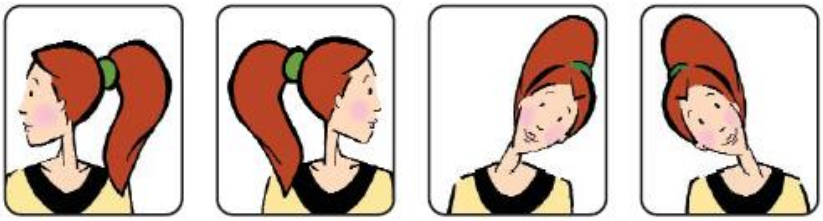
Artículo 109.- Estándares de seguridad y salud en los servicios y actividades conexas

TRABAJO REMOTO Y/O ADMINISTRATIVO

Todo trabajador debe tener presente y cumplir en todo momento con las siguientes normas:

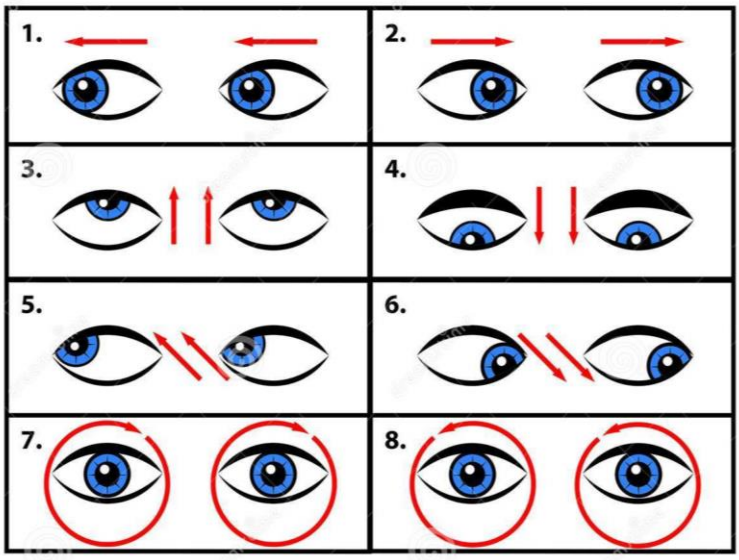
a) Mantener el orden y la limpieza.
b) Mantener los pasadizos libres de obstáculos para el libre tránsito de las personas.
c) Realizar la identificación de peligros y evaluación de riesgos del área de trabajo.
d) Realizar actividades preventivas para el cuidado de la espalda de los trabadores

- Realiza pequeñas pausas periódicas para contrarrestar el estatismo postural y la tensión muscular.
- Durante las pausas, aprovecha para dar algunos pasos, mueve suavemente el cuello, mira por la ventana
- Recuerda: a pesar de que podamos determinar posturas más adecuadas que otras, lo idóneo es cambiar. Varía de postura con frecuencia.
- Como forma de contrarrestar el estatismo de tu trabajo y el posible estrés, puedes realizar alguna de las actividades como: natación, baile, aeróbic, yoga..



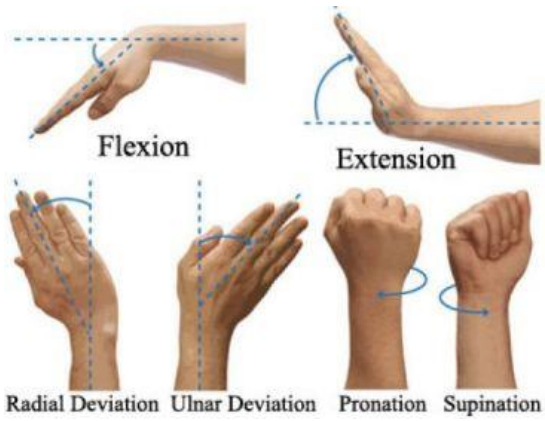
e) Realizar actividades preventivas para el cuidado de los ojos de los trabadores

- Ajusta el tamaño de los caracteres de los textos en la pantalla: es importante que te resulte cómoda su lectura.
- Realiza pequeñas pausas periódicas y, si te resulta posible, alterna este trabajo con otro tipo de tareas que te exijan menor esfuerzo visual.
- Parpadea a menudo.
- De vez en cuando, destina unos instantes de tu tiempo a contemplar alguna escena lejana: te relajará y, además, tus ojos descansarán.
- Realiza ejercicios oculares cada 2 horas de trabajo con laptop o monitor de computadora.



f) Realizar actividades preventivas para el cuidado de las manos de los trabadores

- Para prevenir síndrome del túnel carpiano originado por la realización continua de movimientos repetidos se recomienda los siguientes ejercicios

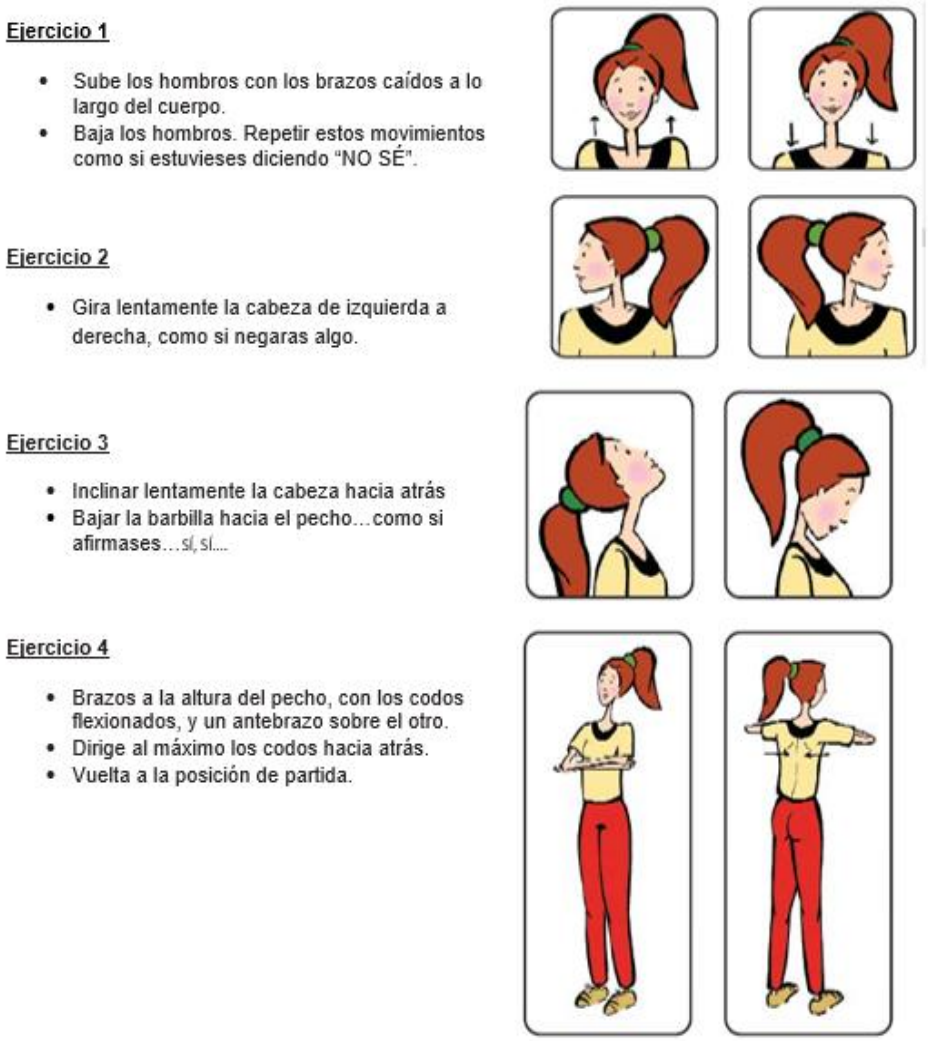


g) Los trabajadores tomen medidas para la separación de las actividades laborales y familiares; dado que no separar ambos aspectos puede incrementar el riesgo psicológico. Por lo que se recomienda

- **Habilitar una zona aislable dentro de la vivienda**, con suficiente espacio para contener los equipos y materiales de trabajo, de manera que ese espacio se dedique exclusivamente al trabajo. Sería conveniente que dispusiera de luz natural, y que el ruido, tanto externo como de la casa, fuese el menor posible. Recordemos que el ruido puede ser un factor de estrés importante, y que la luz natural ayuda disminuir el riesgo de fatiga visual.

- **Ordenar el espacio de la habitación para evitar caídas y golpes**, respetando los lugares de paso, etc. En la misma línea, disponer el cableado eléctrico y telefónico de manera fija y en las paredes; de esta manera se evitarán accidentes innecesarios.
- **Vigilar la temperatura de la habitación**, así como la ventilación de la misma, es importante a la hora de mantener la seguridad y la salud laboral.

h) Los trabajadores realicen ejercicios de estiramiento y relajación muscular



Terceros

Se considera aquellos proveedores, clientes y visitantes que se encentran dentro de nuestras instalaciones deben cumplir con lo establecido en dicho reglamento para sus actividades conexas.

SERVICIOS DE BIENESTAR

Artículo 110.- Los lugares de trabajo estarán provistos de servicios higiénicos, que dispondrán como mínimo de excusado, lavatorios, duchas. Asimismo, se contará con un ambiente adecuado para comedores y vestuarios de ser necesarios.

Artículo 112.- La instalación cuenta con un espacio que permite la recepción de visitas y atención de clientes, libre de riesgos.

Artículo 113.- Es responsabilidad de las Empresas Usuarias, la Seguridad y Salud de los Trabajadores Destacados que tienen vínculo laboral con el Empleador y la coordinación eficaz y eficiente de la gestión en prevención de riesgos laborales.

INSTRUCCIONES SOBRE SEGURIDAD EN LA INSTALACION

Artículo 114.- Cada trabajador es responsable de su propia seguridad, por lo tanto, debe conocer y cumplir las normas y evitar los riesgos.

Artículo 115.- Al caminar observe por dónde camina y asegúrese de estar en un lugar firme y seguro. No pise los extremos laterales de las tablas sueltas

Artículo 116.- Cuando este dentro de la instalación, no corra, baje y suba las escaleras lentamente y apóyese en la baranda

Artículo 117.- Mantenga los pasillos, corredores y escaleras libre de obstáculos y conserve todo limpio y en orden

Artículo 118.- Para alcanzar lugares altos debe utilizar una escalera y no cajas, sillas, taburetes, ladrillos, etc.

Artículo 119.- Debe saber utilizar los equipos de seguridad y protección personal.

Artículo 120.- Preste atención a las instrucciones y órdenes. La interpretación incorrecta de una orden perjudica el normal desenvolvimiento de un proceso y ocasiona accidentes.

Artículo 121.- Corrija o avise enseguida, si comprueba que existen condiciones inseguras de trabajo.

TITULO XII

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

MEDIDAS BASICAS DE SEGURIDAD

Artículo 122.- El mobiliario que sea usado deberá estar en buenas condiciones técnicas, y planeado y adaptado para la función y para la posición del trabajador.

Artículo 123.- Las condiciones ambientales de Trabajo como el nivel de ruido, temperatura, ventilación e iluminación deben estar de acuerdo a la normativa vigente y controlada permanentemente por el Programa de seguridad.

Artículo 124.- El botiquín de primeros auxilios, estará equipado con los medios, instrumentos y medicamentos dispuestos por el responsable de la seguridad, el que se usará para atender en caso de emergencia al Trabajador que necesite de los mismos.

Artículo 125.- Se debe constantemente verificar que el sistema contra incendios (extintores, grifos o hidrantes) se encuentre operativo para actuar en caso de emergencia.

Artículo 126.- Se recomienda las siguientes reglas básicas de seguridad:

a) Siga las instrucciones; no se arriesgue; si no sabe, pregunte.
b) Corrija o avise enseguida, si comprueba que existen condiciones inseguras de Trabajo.
c) Ayude a conservar todo limpio y en orden.
d) Use las herramientas apropiadas para cada Trabajo; con seguridad.
e) Notifique toda lastimadura y solicite inmediatamente una primera curación.
f) Utilice, ajuste o efectúe reparaciones en el equipo, sólo cuando esté autorizado.
g) Utilice el equipo de protector establecido; vista ropa apropiada y manténgalas en buenas condiciones.
h) No haga bromas ni chistes; evite distraer a los demás.
i) Cuando levante algo, doble sus rodillas; solicite ayuda para las cargas pesadas.
j) Obedezca todas las normas y disposiciones de Seguridad.

SEÑALES Y AVISOS DE SEGURIDAD

Artículo 127.- La señalización será realizada en el lugar de los extintores, zonas de seguridad para sismos, vías de escape, en lugares de probabilidades de riesgo, lugares de estacionamiento de las unidades móviles, botones de pánico en el Tablero del Sistema de Alarma.

Artículo 128.- La señalización se realizará, mediante el uso de flechas tanto de izquierda como derecha, así como las zonas de seguridad que guiaran al Trabajador hacia zonas seguras, así como a las salidas de emergencia.

Artículo 129.- Se señalizarán los puntos de riesgo eléctrico.

MEDIDAS CONTRA COVID-19

Artículo 130.- Las medidas preventivas contra el Covid-19 a seguir por los trabajadores son los siguientes:

a) Uso obligatorio de mascarilla según normativa legal.
b) Mantener el distanciamiento mínimo de 1.5 mts entre personas
c) Lavado de manos con agua y jabón

d) Uso de alcohol gel desinfectante
e) Trabajo remoto en puestos laborales adaptables a ello

Artículo 131.- Implementación de medidas preventivas colectivas, señalizaciones contra el covid en las instalaciones, publicación de afiches, campañas preventivas, charlas de 5 minutos.

Artículo 132.- Cumplimiento de Protocolos específicos contra covid-19 para la limpieza, desinfección de superficies, verificación de instalaciones contra covid-19, entre otros.

TITULO XIII

ESTÁNDARES DE CONTROL DE LAS ACTIVIDADES CONEXAS

INSTALACIONES CIVILES

CONDICIONES DE SEGURIDAD

Artículo 133.- Todas las construcciones e instalaciones de la Empresa serán de construcción segura y firme para evitar el riesgo de desplome y deberá reunir las exigencias de los Reglamentos de construcción o de las normas técnicas respectivas.

Artículo 134.- Los techos tendrán suficiente resistencia, para proteger a los trabajadores de las condiciones climatológicas normales de la zona y cuando sea necesario para soportar la suspensión de las cargas.

Artículo 135.- Los cimientos y pisos tendrán suficiente resistencia para sostener con seguridad las cargas para las cuales han sido calculadas y no serán sobrecargadas.

REQUISITOS DE ESPACIO

Artículo 136.- Los locales de trabajo de la empresa tendrán como mínimo la altura estándar desde el piso al techo.

OCUPACIÓN DEL PISO Y LUGARES DE TRANSITO

Artículo 137.- En ningún local de trabajo se acumulará maquinaria ni materiales en los pisos, debiendo existir los espacios necesarios para el material a utilizarse de inmediato.

Artículo 138.- Las instalaciones de cualquier tipo que se efectúe dentro del local, deberán ser efectuadas en forma tal que el espacio entre ellos permita su funcionamiento normal, el ajuste y reparaciones ordinarias, sin riesgo para los trabajadores.

Artículo 139.- En ninguna área se acumulará maquinaria u otro tipo de material en los pisos, de tal modo que resulte peligroso para los trabajadores, ni tampoco se llenará de materiales o productos de manera que constituyan riesgo para los mismos.

Artículo 140.- Los lugares de transito estarán libres de desperfectos, protuberancias u obstrucciones con los que pueda correr el riesgo de tropezar.

Artículo 141.- En las condiciones normales, los pisos, escalones y descansos, no serán resbaladizos, ni construidos con materiales que, debido al uso, lleguen a serlo.

Artículo 142.- En las escaleras, rampa, plataforma de ascensores y lugares semejantes donde los resbalones pueden ser especialmente peligrosos, se colocarán superficies antirresbaladizas.

ABERTURAS EN PISOS Y PAREDES

Artículo 143.- Cualquier abertura en los pisos por los cuales las personas puedan transitar accidentalmente, estará resguarda por barandas permanentes, en todos los lados expuestos o protegidas con tapas de resistencia adecuada.

Artículo 144.- Las barandas estarán construidas en forma permanente y sólida, de madera u otros materiales de suficiente resistencia y tendrá por lo menos 90 cm., desde la parte superior al nivel del piso.

Artículo 145.- Las escaleras, plataformas, andamios etc. serán controlados y construidos para soportar las cargas normales de trabajo al que se sometan, tomando en cuenta los factores de seguridad de los materiales que lo constituyen y deberán dotarse de barandas de construcción y resistencia capaces de eliminar el riesgo de caídas por los espacios libres que lo rodean.

PATIOS

Artículo 146.- Los patios de la empresa estarán bien nivelados para facilitar la seguridad de acceso y el acarreo de materiales y equipos.

Artículo 147.- Las zanjas, pozos y otras aberturas peligrosas, tendrán cubiertas resistentes o estarán rodeadas y cerradas con resguardos adecuados.

Artículo 148.- Se señalará en el patio un espacio para el estacionamiento de automóviles del personal, así como el uso de las vías de entrada y de salida, límite de velocidad, asignación de espacio y métodos de estacionamiento.

CONSERVACIÓN DE LOS LOCALES DE TRABAJO

LIMPIEZA DE LOS LUGARES DE TRABAJO

Artículo 149.- Los trabajadores antes de finalizar la jornada de trabajo, deberán dejar limpios y ordenados sus puestos de trabajo.

Artículo 150.- Limpieza de mantenimiento de base de máquinas, paredes, techos, lunas de ventanas, etc., se efectuará periódicamente.

Artículo 151.- Está prohibido arrojar basura al suelo.

SERVICIOS HIGIENICOS

Artículo 151.- La empresa dotará de servicios higiénicos adecuados y separados para cada sexo, el número de estos servicios estará de acuerdo a la tabla siguiente:

EMPLEADOS Y OBREROS	W.C	LAVATORIOS	DUCHAS	URINARIOS	BEBEDEROS
1 a 9	1	2	1	1	1
10 a 24	2	4	1	1	1
25 a 49	3	5	2	2	1
50 a 100	5	10	4	4	2
más de 100 : 1 adicional por cada 30 personas					

SERVICIOS ESPECIALES

VEHICULOS

Artículo 152.- El personal encargado de la conducción de los vehículos (camionetas paneles, automóviles y motocicletas) durante el proceso de atención al cliente, transporte de personal y otras comisiones del servicio cumplirán estrictamente con el Reglamento de Tránsito establecido por el Ministerio de Transportes y Comunicaciones.

COMEDORES

Artículo 153.- La empresa dotará de un ambiente adecuado, ventilado e iluminado, provisto de mobiliario, para ser utilizado como comedor por los trabajadores, este ambiente estará alejado de los lugares de trabajo.

REQUISITOS MÍNIMOS DE SEGURIDAD CONTRA ACCIDENTES ELÉCTRICOS

CONDICIONES ESPECÍFICAS DE INSTALACIÓN

Artículo 154.- Todos los equipos e instalaciones eléctricas, serán de una construcción tal y estarán instalados y conservados de manera que prevenga a la vez el peligro de contacto con los elementos a tensión y el riesgo de incendio.

Artículo 155.- Se evitará en lo posible efectuar instalaciones eléctricas provisionales, las que en todo caso se instalarán en forma definitiva en la brevedad posible.

Artículo 156.- Los conductores eléctricos susceptibles de deteriorarse deberán estar empotrados y/o protegidos con una cubierta de caucho duro u otro material equivalente.

Artículo 157.- El material para todos los equipos eléctricos se seleccionará con relación a la tensión de trabajo, la carga y todas las condiciones particulares de su utilización.

Artículo 158.- Cuando se lleven a cabo reparaciones estructurales, extensiones o trabajo de pintado de los ambientes de la empresa, se adoptará las medidas necesarias para la protección

Artículo 159.- Solo podrá obtenerse energía eléctrica de toma corrientes, empleándose para tal fin enchufes adecuados, sólidos y aislados; quedando terminantemente prohibido efectuar conexiones directamente de los tableros de distribución, llaves generales y/o emplear alambres sueltos para dichas conexiones.

Artículo 160.- Para trabajos eléctricos de cualquier índole, sólo se utilizarán alicates, destornilladores, saca fusibles y demás herramientas manuales similares, que encuentren debidamente aisladas.

Artículo 161.- Antes de proceder a remplazar fusibles defectuosos, deberá des energizarse el circuito correspondiente.

CONEXIÓN A TIERRA Y PROTECCION DE LOS ELEMENTOS A TENSION.

Artículo 162.- Los equipos y elementos eléctricos, portátiles o no, tendrán conexión a tierra por medio de conductores que serán de baja resistencia y suficiente capacidad para poder llevar con seguridad el caudal más fuerte de corriente, ***esto se hará a los locales que usen tensión de corriente eléctrica mayor a los 220v.***

Artículo 163.- Se dispondrá de conmutadores para desconectar los equipos de conductores eléctricos de la fuente de abastecimiento, cuando haya que efectuar trabajos de reparación o conservación en dichos equipos o conductores.

Artículo 164.- Los cercos, las cubiertas y demás resguardos de los equipos o conductores a tensión estarán construidos de tal manera que eviten el peligro de conmoción eléctrica o de corto circuito, se dispondrá de acceso seguro a los conductores y equipos a fin de resguardarlos o separarlos.

Artículo 165.- Los cercos, las cubiertas y resguardos para los elementos de los circuitos o equipos eléctricos a tensión que puedan en cualquier momento quitarse mientras los elementos estén a tensión, serán:

a) De material aislante.
b) Instalados de tal manera que ellos no puedan entrar en contacto con los elementos a tensión.

TITULO XIV

ACCIDENTES DE TRABAJO Y ENFERMEDADES OCUPACIONALES

Artículo 166.- Se considera accidente de trabajo a toda lesión orgánica o funcional que en forma violenta o repentina sufran los trabajadores, debido a causas externas a la víctima o al esfuerzo realizado por ésta y que origine una reducción temporal o permanente en su capacidad de trabajo o produzca su fallecimiento.

Artículo 167.- Asimismo se considera accidente de trabajo:

a) El que sobrevenga al trabajador en la ejecución de órdenes del empleador, aún fuera del lugar y las horas de trabajo.
b) El que sobrevenga antes, durante y en las interrupciones del trabajo, si el trabajador se hallase por razón de sus obligaciones laborales, en el lugar de trabajo de los locales de la Empresa; y
c) El que sobrevenga por acción de tercera persona, o por acción del empleador o del otro trabajador durante la ejecución del trabajo.

FACTORES TÉCNICOS Y HUMANOS EN LAS CAUSAS DE LOS ACCIDENTES

Artículo 168.- Dentro de los factores técnicos se tomarán en cuenta:
a) El agente u objeto defectuoso relacionados por los accidentes.
b) La parte del agente que produce el accidente; y
c) Las condiciones físicas y mecánicas que contribuyeron a que ocurriera el accidente.

Artículo 169.- 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 inseguros, usar las manos en lugar del equipo o herramienta.
d) Realizar labores de mantenimiento con equipos funcionando.
e) Distraer a un compañero de trabajo.

NOTIFICACIÓN DE ACCIDENTES

Artículo 170.- Todo accidente de trabajo por más leve que este sea deberá ser informado a la brevedad posible al jefe del área y al Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Artículo 171.- El supervisor o Jefe del área llenará el formato “Investigación de Incidentes”, 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.

INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES

Artículo 172.- La investigación de un accidente o de alguna ocurrencia, tendrá como fin determinar responsabilidades y descubrir las prácticas y condiciones peligrosas existentes, a fin de que aquellos otros accidentes que puedan llegar a pasar por causas similares sean prevenidos.

Artículo 173.- Deberá investigar con el lesionado o con los testigos:
a) Cómo ocurrió el accidente
b) Por qué ocurrió el accidente
c) Qué causo el accidente.

Artículo 160.- El Análisis de los datos obtenidos servirá para suministrar la información necesaria para el adiestramiento del personal, poniendo los elementos o zonas peligrosas e indicando las precauciones que deben tomarse, así como la protección específica que requiere cada operación.

ESTADISTICAS DE ACCIDENTE DE TRABAJO.

Artículo 174.- Las estadísticas de los accidentes de trabajo que ocurran en la empresa servirán para evaluar la efectividad de los programas de seguridad trazados, así como para planificar las futuras actividades.

Artículo 175.- Se definirá como índice de frecuencia al número de lesiones ocurridas en el trabajo, por un millón de horas de exposición u horas de trabajo.

$$F = \frac{\text{Número Accidentes incapacitantes x 1´000, 000 horas}}{\text{Horas de trabajo}}$$

Artículo 176.- Se definirá como índice de gravedad al total de tiempo perdido por un millón de horas trabajadas.

$$G = \frac{\text{Número de días perdidos x 1´000, 000 horas}}{\text{Horas de trabajo}}$$

ENFERMEDADES OCUPACIONALES

DEFINICIÓN

Artículo 177.- Se considera Enfermedad Ocupacional a todo estado patológico crónico que sufra el trabajador y que sobrevenga como consecuencia de la clase de trabajo que desempeña o hubiese desempeñado.

Artículo 178.- No se considera enfermedad profesional a las enfermedades de carácter endémico que prevalecen de acuerdo a la temporada o estación, por ejemplo: gripes, cólera, pulmonía, etc., y se adquieren en el lugar donde se presta el trabajo.

ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL AMBIENTE FÍSICO

Artículo 179.- Entre las enfermedades causadas por el ambiente físico tenemos:

a) Por ruido: Los daños producidos por el ruido generalmente no tiene cura y originan hipoacusia y afecciones de los músculos, tendones de los huesos, etc.
b) Por temperatura: La exposición del trabajador a situaciones termo ambientales extremas, ocasiona deshidratación, enfermedad pulmonar, agotamiento, insolación, etc.
c) Por radiaciones luminosas: Puede ocasionar al trabajador: cataratas, dilatación de las pupilas, irritación visual, etc.

ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL AMBIENTE QUÍMICO

Artículo 180.- Entre las principales tenemos:

a) Por el uso de sustancias químicas, intoxicaciones, alergias dermatitis, etc.
b) Por la presencia de polvos en el ambiente: neumoconiosis.

ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL AMBIENTE BIOLÓGICO

Artículo 181.- Los agentes biológicos causan afecciones a la salud como enfermedades, infecciones, alergias, dermatitis, etc., y son ocasionadas por hongos, bacterias, parásitos, etc.

TÍTULO XV

PREPARACIÓN Y RESPUESTA A EMERGENCIAS

PREVENCIÓN DE INCENDIOS

Artículo 182.- Todos los locales estarán provistos de suficiente equipo para la extinción de incendios que se adapte a los riesgos particulares que estos presentan; las personas entrenadas en el uso correcto de este equipo se hallaran presentes durante todos los períodos normales de trabajo.

Artículo 183.- El Equipo y las instalaciones que presenten grandes riesgos de incendio deberán ser construidos e instalados, siempre que sea factible de manera que sea fácil aislarlos en casos de incendio.

PASILLOS Y PASADIZOS

Artículo 184.- En los lugares de trabajo, el ancho de los pasillos entre máquinas, instalaciones y rumas de materiales, no será menor de 1.20 cm.

Artículo 185.- Donde no se disponga de acceso inmediato a las salidas, se dispondrá, en todo momento, de pasajes o corredores continuos y seguros, que tengan un ancho libre no menor de 1.12 m, y que conduzcan directamente a la salida.

ESCALERAS, PUERTAS Y SALIDAS

Artículo 186.- Todos los accesos de las escaleras que puedan ser usadas como medios de salida, serán marcados de tal modo que la dirección de egreso hacia la calle sea clara.

Artículo 187.- Las puertas de salida se colocarán de tal manera que sean fácilmente visibles y no se permitirán obstrucciones que interfieran el acceso o la visibilidad de las mismas.

Artículo 188.- Las salidas estarán instaladas en número suficiente y dispuestas de tal manera que las personas ocupadas en los lugares de trabajo puedan abandonarlas inmediatamente, con toda seguridad, en caso de emergencia. El ancho mínimo de las salidas será de 1.12 m.

Artículo 189.- Las puertas y pasadizos de salida, serán claramente marcados con señales que indique la vía de salida y estarán dispuestas de tal manera que sean fácilmente ubicables.

PROTECCION CONTRA INCENDIOS

CONDICIONES GENERALES

Artículo 190.- El fuego es una oxidación rápida de un material combustible, que produce desprendimiento de luz y calor, pudiendo iniciarse por la interacción de tres elementos: Oxigeno, combustible y calor, generando una reacción química que desencadena en un incendio.
La ausencia de uno de los elementos mencionados evitará que se inicie el fuego.

Los incendios se clasifican de acuerdo con el tipo de material combustible que arde en:

- INCENDIO CLASE A: son fuegos que se producen en materiales combustibles sólidos, tales como: madera, papel, cartón, tela, etc.
- INCENDIO CLASE B: son fuegos producidos por líquidos inflamables tales como: Gasolina, aceite, pintura, solvente, etc.
- INCENDIO CLASE C: Son fuegos producidos en equipos eléctricos energizados como motores, interruptores, reóstatos, etc.
- INCENDIO CLASE D: Son los que se producen en polvos o virutas de aleaciones de metales livianos como aluminio, magnesio, etc.
- INCENDIO CLASE K: es indicada principalmente para fuegos en cocinas, se refiere a los incendios que implican grandes cantidades de grasa o aceites vegetales o minerales.

Artículo 191.- Cualquier trabajador de la empresa que detecte un incendio, procederá de la forma siguiente:

a) Dar la alarma interna y externa.
b) Comunicar a los integrantes de la brigada contra incendios.
c) Seguir las indicaciones de las brigadas correspondientes.
d) Evacuar el área de manera ordenada con dirección a la puerta de salida más cercana.

Artículo 192.- Consideraciones generales importantes:

a) La mejor forma de combatir incendios es evitando que estos se produzcan.
b) Mantengan su área de trabajo limpio, ordenado y en lo posible libre de materiales combustibles y líquidos inflamables.
c) No obstruya las puertas, vías de acceso o pasadizos, con materiales que puedan dificultar la libre circulación de las personas.
d) Informe a su Superior sobre cualquier equipo eléctrico defectuoso.
e) Familiarícese con la ubicación y forma de uso de los extintores 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.
f) La operación de emplear un extintor dura muy poco tiempo; Por consiguiente, utilícelo bien, acérquese lo más que pueda, dirija el chorro a la base de las llamas, no desperdicie su contenido.
g) Obedezca los avisos de seguridad y familiarícese con los principios fundamentales de primeros auxilios.

AGUA: ABASTECIMIENTO USO Y EQUIPO

Artículo 193.- La empresa garantizará un abastecimiento de agua adecuado, en caso de incendio de materiales combustibles ordinarios (Clase A).

Artículo 194.- Las bombas para incendios estarán situadas y protegidas de tal modo que no se interrumpa su funcionamiento cuando se produzca un incendio.

Artículo 195.- Los grifos contra incendios deberán ser de fácil acceso y estarán conservados y mantenidos en buenas condiciones de funcionamiento.

EXTINTORES PORTÁTILES

Artículo 196.- La empresa, dotará de extintores de incendios adecuados al tipo de incendio que pueda ocurrir, considerando la naturaleza de los procesos y operaciones.

Artículo 197.- 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.

Artículo 198.- 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

Artículo 199.- 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 (CO_2), para su extinción.

Artículo 200.- La empresa se encuentra organizada y entrenada para hacer frente a incendios. En caso de hacer frente a un incendio incontrolable, se pone en ejecución el Plan de Contingencias mediante la Evacuación de las instalaciones, previo pedido de auxilio al personal de bomberos.

Artículo 201.- Todo trabajador que detecte un amago de incendio procederá de la forma siguiente:

a) Dar la alarma interna y externa
b) Utilizará los extintores que correspondan si fue capacitado para ello.
c) Comunicará a los integrantes de la brigada contra incendios
d) Seguir las indicaciones de las brigadas correspondientes
e) Evacuar el área de manera ordenada con dirección a la zona de seguridad, ubicada en los exteriores de la instalación

Artículo 202.- La evacuación está organizada mediante la formación de brigadas las cuales se activan al poner en ejecución el plan de contingencias, dirigiéndose a las áreas de evacuación, guiados por las flechas que orientan hacia todos los pasadizos y escaleras de evacuación hacia la zona de seguridad.

SISTEMAS DE ALARMAS Y SIMULACROS DE INCENDIOS

Artículo 202.- La empresa 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.

Artículo 203.- En la empresa 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.

Artículo 204.- En casos de evacuación, el personal deberá seguir la señalización indicada como SALIDA.

Artículo 205.- Para combatir los incendios que puedan ocurrir, la empresa formará la brigada contra incendios.

ELIMINACION DE DESPERDICIOS

Artículo 206.- No se permitirá que se acumulen en el piso desperdicios de material inflamable, los cuales serán destruidos o acumulados separadamente de otros desperdicios.

Artículo 207.- 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.

Artículo 208.- Diariamente el encargado de limpieza recolectará los recipientes de basura de cada ambiente, colocándolos en un lugar determinado para ser erradicados de la empresa.

EVACUACIÓN Y RESCATE

SEÑALES DE SEGURIDAD

OBJETIVO

Artículo 209.- El objetivo de colocar las señales de seguridad es hacer conocer, con la mayor rapidez posible, la posibilidad de accidente y el tipo de accidente y también la existencia de circunstancias particulares.

DIMENSIONES DE LAS SEÑALES DE SEGURIDAD

Artículo 210.- 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.

Artículo 211.- 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.

APLICACION DE LOS COLORES Y SIMBOLOS EL LAS SEÑALES DE SEGURIDAD

Artículo 212.- 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.

Artículo 213.- 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.

Artículo 214.- Las señales de obligatoriedad tendrá 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.

Artículo 215.- Las señales informativas se realizarán en los 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.

PRIMEROS AUXILIOS

GENERALIDADES

Artículo 216.- El principal objetivo de los primeros auxilios, es la de evitar, por todos los medios posibles, la muerte la invalidez de la persona accidentada. Otro de los objetivos principales es que mediante los mismos se brindan un auxilio a la persona accidentada mientras se espera la llegada del médico o se le traslada a un hospital.

REGLAS GENERALES

Artículo 217.- Cuando se presente la necesidad de un tratamiento de emergencia, siga estas reglas básicas:

a) Evite el nerviosismo y el pánico.
b) Si se requiere acción inmediata para salvar una vida (respiración artificial, control de hemorragias, etc.), haga el tratamiento adecuado sin demora.
c) Haga un examen cuidadoso de la víctima.
d) Nunca mueva a la persona lesionada a menos que sea absolutamente necesario para retirarla del peligro.
e) Avise al médico inmediatamente.

Artículo 218.- Los primeros auxilios es el tratamiento que se da en forma inmediata y provisional en el mismo lugar donde ocurren los acontecimientos a la víctima de un accidente o enfermedad repentina. Su finalidad es salvar la vida de la víctima e impedir que se agraven sus lesiones.

Artículo 219.- Para actuar ante una emergencia, se debe tener en cuenta:

a) Estar tranquilo, pero actuar rápidamente.
b) Comunique inmediatamente el lugar donde ha ocurrido el accidente y pida ayuda
c) Hacer una composición del lugar, observando sus alrededores para hacerse una idea de lo ocurrido
d) No toque al paciente hasta estar seguro que está libre de peligro
e) Recuerde la ayuda que ofrece es solo provisional
f) Realice un examen cuidadoso de la víctima, si es que sabe qué hacer y no hacer.
g) Nunca mueva a la persona lesionada a menos que sea absolutamente necesario.
h) Mantener al herido abrigado
i) No dar jamás de beber a una persona accidentada
j) Tranquilizar al enfermo si está consciente
k) Vigile permanentemente la respiración y la circulación hasta la llegada del médico o evacuación a un centro de salud.

Artículo 220.-El botiquín de primeros auxilios debe contener:

a) Instrumentos: Tijeras, pinzas, navaja u hoja de afeitar, termómetro bucal, etc.
b) Vendas gasa esterilizada, rollo de tela adhesiva o esparadrapo, caja de curitas, paquetes de algodón absorbente, etc.
c) Drogas: agua oxigenada, alcohol, yodo, mercurio cromo, picrato de butesin, jabón germicida, aspirina, antibióticos, calmantes del dolor, etc.

TRATAMIENTOS

SHOCK

Artículo 221.- Cuando ocurra un "shock" siga estas reglas básicas:

- Acostar al paciente con la cabeza hacia abajo, esto se puede conseguir levantando los pies de la camilla o banca, donde esté acostado el paciente, 6 pulgadas más alto que la cabeza.
- Constatar que la boca esté libre de cuerpos extraños y que la lengua esté hacia adelante.
- Suministrarle abundante cantidad de aire fresco u oxigeno si existe disponible.
- Evitar al paciente el enfriamiento, se le debe abrigar con una frazada y llevarlo al médico.

HERIDAS CON HEMORRAGIAS

Artículo 222.- Seguir el siguiente tratamiento:

- Se puede parar o retardar la hemorragia, colocando una venda o pañuelo limpio sobre la herida, presionando moderadamente.
- Si la hemorragia persiste aplique la técnica sugerida en primeros auxilios (cinturón, pañuelo, etc.), presione en la zona inmediatamente superior a la herida y ajuste fuertemente.
- Acueste al paciente y trate de mantenerlo abrigado.
- Conduzca al herido al hospital.
- Si el viaje es largo, presione la hemorragia y ayúdese con más dispositivos absorbentes, nunca retire un apósito para poner otro, póngalo encima, esto ayuda a coagular el sangrado.

FRACTURAS

Artículo 223.- Siga el siguiente tratamiento:

- Inmovilizar al paciente inmediatamente, no hacer movimientos innecesarios.
- No doble, ni tuerza, ni jale el miembro fracturado.
- Mantenga al paciente descansando y abrigado.
- Por fracturas de espalda, cuello, brazo o de la pierna, no mueva al paciente y llame al médico.
- Por fracturas de cualquier otra parte del cuerpo, lleve al accidentado al médico.
- Si hay duda acerca de si un hueso está o no fracturado, trátese como fractura.

QUEMADURAS

Artículo 224.- 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 de 1er, 2do. y 3er grado.

- Para quemaduras leves o de 1er grado se puede aplicar abundante agua fría o ungüento, no cubra la parte afectada, esto genera calor y puede dañarla.
- Para quemaduras de 2do. y 3er. grado quite la ropa suelta o lo que tiene ajustado como cinturón o pasadores del calzado y evacúe inmediatamente si la posibilidad de hacerlo se lo permite, no retire prendas que estén pegadas al cuerpo y abrigue a la víctima para evitar un shock.

RESPIRACIÓN BOCA A BOCA

Artículo 225.- Es un método efectivo mediante el cual se revive a una persona que no puede respirar por sí misma, su aplicación nunca daña a la víctima, aunque la falta de esta se puede resultar fatal ya que cualquier demora puede producir consecuencias graves o fatales.

- Acueste de espaldas y en su posición horizontal al lesionado y colóquese al lado junto a la cabeza.
- Levante la mandíbula inferior para asegurar el paso del aire.
- Trate de cubrir la boca, para ello introduzca el dedo, pulgar y tire del mentón hacia adelante con la otra mano tape los orificios nasales (esto evita la pérdida del aire).
- Respire profundamente y coloque su boca sobre la de la víctima y sople en forma suave y regular, de ser necesario utilice un aislante para evitar tener contacto con fluidos que le pueden causar daños a la salud.
- 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 que 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.

TITULO XVI

ENTIDADES COMPETENTES PARA EL CONTROL Y CUMPLIMIENTO DEL REGLAMENTO

Artículo 226.- La Dirección Regional de Trabajo y Promoción del Empleo velará por el cumplimiento del presente reglamento.

Artículo 227.- La Dirección Regional de Salud, es el órgano rector en materia de Salud Humana. Teniendo como competencia lo concerniente a Salud en el Trabajo del presente reglamento.

TÍTULO XVII

INFRACCIONES Y SANCIONES

Artículo 228.- En ejercicio de la potestad disciplinaria que la legislación laboral vigente le reconoce a J & V ALARMAS S.A.C. en su calidad de empleador, los trabajadores pueden ser sancionados mediante la aplicación de medidas disciplinarias por el incumplimiento de las obligaciones que tienen a su cargo conforme al presente Reglamento o disposiciones complementarias que establezca J & V ALARMAS S.A.C. Asimismo, serán sancionados en caso incumplan con los estándares de seguridad y salud en las operaciones y servicios de actividades conexas, los estándares de control de los peligros existentes y riesgos evaluados; así como también con las medidas de emergencia.

La aplicación de medidas disciplinarias tiene por finalidad esencial dar al trabajador la oportunidad de corregir su conducta cuando ésta sea contraria a las disposiciones del presente Reglamento.

La medida de separación del centro de trabajo se limitará a los casos de falta grave, conforme prevé la legislación vigente sobre materia.

Artículo 229.- Al imponer una medida disciplinaria, J & V ALARMAS S.A.C tendrá en cuenta las circunstancias y los antecedentes del trabajador, y aplicará, además, los siguientes criterios:

- Debe ser adecuada, oportuna y razonable.
- Debe ser proporcional a la gravedad de la falta cometida y a las circunstancias en que se produjo. De ser el caso, también se evaluarán los factores que contribuyeron a crear la situación irregular.
- En ningún caso se aplicará al mismo trabajador dos sanciones por una misma falta.

Artículo 230.- Debido a las delicadas consecuencias que puede tener en la seguridad y la salud de los propios trabajadores, el cumplimiento de los deberes que éstos tienen a su cargo, J & V ALARMASS.A.C. establece dos (2) clases de medidas o sanciones disciplinarias:

- **Suspensión:** Se aplica en casos de transgresiones de gravedad relativa contra el presente Reglamento. Esta sanción consiste en la separación temporal del trabajo sin derecho a percibir remuneración durante el plazo de suspensión y se hace efectiva por el número de días que las circunstancias determinen con sujeción a criterios de razonabilidad.

- **Despido**: Se aplica cuando se produce cualquiera de las causales previstas en la legislación laboral vigente, siguiendo el procedimiento que la misma dispone. Esta sanción consiste en la separación definitiva del trabajo.

El orden en que se enuncian las sanciones previstas en este no es correlativo ni debe seguirse necesariamente. La reincidencia en cualquier falta, aunque sea leve, puede dar lugar a la aplicación de una sanción de mayor grado.

TÍTULO XVIII

DISPOSICIONES COMPLEMENTARIAS Y TRANSITORIAS

Artículo 231.- Todo lo concerniente a la aplicación del presente Reglamento podrá ser ampliado, completado y normado en forma específica por la Jefatura de Talento Humano, al Jefe de Seguridad y el Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo, sin contravenir la legislación vigente.

Artículo 232.- Corresponde a la Jefatura de Gestión del Talento Humano, al Jefe de Seguridad y al Comité, Sub comité y Supervisor de Seguridad y Salud en el Trabajo, velar por el cumplimiento del presente Reglamento, cuidando de que sea explicado adecuadamente a todos los trabajadores y que éstos estén siempre informados sobre sus cambios y ampliaciones.

Artículo 233.- Si las normas laborales que se emitan con posteridad a la vigencia del presente Reglamento establecieran nuevas o distintas obligaciones o derechos a los trabajadores, que no estuvieran contempladas o se opone a lo previsto en este reglamento, se aplicará automáticamente lo dispuesto en tales normas laborales.

Artículo 234.- El presente Reglamento se aplicará automáticamente en J & V ALARMAS S.A.C desde que se ponga en conocimiento de cada trabajador y sustituye las disposiciones internas anteriores que hayan regulado en materia de seguridad y salud en el trabajo.

TITULO XIX

GLOSARIO DE TERMINOS

a) Accidente de trabajo: Todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo 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.

b) Accidente Leve: Suceso cuya lesión resultado de la evaluación médica genera en el accidentado u descanso breve con retorno máximo al día siguiente de sus labores habituales.

c) Accidente incapacitarte: Suceso cuya lesión resultado de la evaluación médica da lugar a descanso ausencia justificada al trabajo y tratamiento.

d) Accidente mortal: Sucesos cuyas lesiones producen la muerte del trabajador.

e) Causas de los accidentes: Es uno o varios eventos relacionados que concurren para generar un accidente.

f) Actividades Peligrosas: Operaciones o servicios en las que el objeto de fabricar manipular expender o almacenar productos o sustancias que son susceptibles de originar riesgos graves por explosión, combustión, radiación, inhalación u otros modos de contaminación similares que impacten negativamente en la salud de las personas o los bienes.

g) Actividades insalubres: Son aquellas que generan directa o indirectamente perjuicios para la salud humana.

h) Emergencia: Evento o suceso grave que surge debido a factores naturales o como consecuencia de riesgos o procesos peligrosos en el trabajo.

i) Enfermedad ocupacional: Es el Daño orgánico o funcional infligido al trabajador como resultado de la exposición a factores de riesgo s, físicos, químicos biológicos ergonómicos inherentes a la actividad laboral.

j) Equipos de protección Personal: Son Dispositivos, Materiales e indumentaria destinados a los trabajadores para protección de riesgos laborales.

k) Ergonomía: Es la ciencia que busca optimizar la interacción entre el trabajador, máquina y ambiente de trabajo.

l) Estándares de trabajo: Son los Modelos, Pautas y patrones establecidos por el empleador. Son parámetros que indican la forma correcta de hacer las cosas.

m) Exposición: Presencia de condiciones y medio ambiente de trabajo que implican un determinado nivel de riesgos en los trabajadores.

n) Medidas preventivas: Acciones que se adoptan ante los riesgos identificados con el fin de evitar lesiones a la salud y/o disminuir los riesgos presentes en el trabajo.

o) Plan de emergencia: Documento guía de las medidas que se deberán tomar ante ciertas ante ciertas condiciones o situaciones de envergadura incluye responsabilidades de personas departamentos, recursos de la empresa disponibles para el uso, Fuentes de ayuda externa.

p) Peligro: Situación o característica intrínseca de algo capaz de ocasionar daños a las personas, equipos procesos y/o ambiente.

q) Riesgo: Es la materialización del peligro.

r) Lesión: Alteración física u orgánica que afecta a una persona como consecuencia de un accidente de trabajo o enfermedad profesional.