

CONSTRUCCIONES Y TECNOLOGIA, S.R.L.



REGLAMENTOS DE SEGURIDAD OCUPACIONAL

Santo Domingo

Enero 2015

INDICE

INDICE	1
TELEFONOS DE EMERGENCIA	3
AMBULANCIA (MOVIMED).....532-0000.....	3
PROCEDIMIENTO PARA LLAMADAS DE EMERGENCIA	3
POLITICA DE SEGURIDAD OCUPACIONAL	3
NORMAS A SEGUIR DESPUES DE UN ACCIDENTE	4
ALCOHOL, DROGAS Y ARMAS	5
NORMAS GENERALES.....	5
VIGILANCIA	7
EQUIPO DE PROTECCION PERSONAL	8
ORDEN Y LIMPIEZA.....	9
PREVENCION DE INCENDIOS	9
EXCAVACIONES.....	12
MANEJO Y ALMACENAMIENTO DE MATERIALES.....	12
GRUAS Y MONTACARGAS	13
TRANSPORTACION	16
TRABAJOS ELECTRICOS.....	17
SEÑALEROS	19
HERRAMIENTAS MANUALES	19
HERRAMIENTAS ELECTRICAS	22
HERRAMIENTAS NEUMATICAS	23
CERCADOS.....	23
ELEVADOR PARA PERSONAS Y MATERIALES.....	29
PRIMEROS AUXILIOS.....	30
TRANSPORTE DE LESIONADOS	40
NORMAS DISCIPLINARIAS	41

TELEFONOS DE EMERGENCIA

Ambulancia (Movimed).....	(809) 532-0000
Policía Nacional.....	(809) 221-3004
DNCD.....	(809) 221-4166
Bomberos.....	(809) 682-2000/2001
Defensa Civil.....	(809) 472-8614/689-3818/98
CDE.....	(809) 535-9098/537-1111

PROCEDIMIENTO PARA LLAMADAS DE EMERGENCIA

- a) Deje timbrar el teléfono hasta recibir contesta
- b) Conserve la calma
- c) Hable claramente
- d) Identifíquese
- e) Informe la naturaleza de la emergencia
- f) Informe la localización de la emergencia.

POLITICAS DE SEGURIDAD OCUPACIONAL

1. Construcciones y Tecnologia, S.R.L. (CONTRUTEK), está comprometida a proveer un ambiente de trabajo seguro y saludable para todos sus trabajadores y público en general.
2. Ningún trabajo se considera eficientemente terminado si el trabajador no ha tomado antes todo tipo de precaución para su propia seguridad y la de sus compañeros.
3. Como representantes de la dirección, los supervisores deben contribuir con su liderazgo para lograr una protección satisfactoria con el objetivo de evitar acontecimientos no deseados.
4. Solamente con el esfuerzo y cooperación de todos los empleados podemos alcanzar nuestra meta de reducir las posibilidades de que ocurran accidentes.
5. Cualquier actividad o parte de esta no señalada, será analizada y evaluada para determinar las normas de seguridad a seguir.

NORMAS A SEGUIR DESPUES DE UN ACCIDENTE

1.- Cuando un trabajador sufra un accidente de trabajo, el supervisor inmediato está en el deber de enviarlo inmediatamente a la Unidad de Primeros Auxilios.

2.- El supervisor irá inmediatamente al lugar del accidente para su investigación y hará un informe detallado sobre El accidente, dentro de las 24 horas del accidente, de igual manera El Dpto. De Seguridad Ocupacional, está en la obligación de efectuar las investigaciones necesarias para determinar las causas que originaron el accidente y hacer las recomendaciones de lugar para evitar su repetición.

3.- En el caso de ocurrir un accidente grave, siga las siguientes instrucciones:

- Notificarlo al Oficial de Seguridad Ocupacional y/o su designado.
- Llamar a Movimed al tel. 532-0000 informando:
 - La dirección correcta de la emergencia
 - Nombre de la compañía (Construcciones y Tecnología, S.R.L.- CONTRUTEK)
 - Breve descripción de la condición del paciente para luego proceder con las instrucciones del médico-operador.
- Nunca deje al paciente solo, mientras llega la ayuda médica.
- Si es necesario, el accidentado será trasladado por Movimed al Seguro Social.
- Si persisten las causas que han determinado el accidente, el supervisor o su designado tomará de inmediato las medidas necesarias para controlar la situación.

4- Antes de integrarse al trabajo, la persona incapacitada debe de:

- Presentarse al Dpto. de Seguridad Ocupacional con una “De Alta” del Seguro Social. Dicha documentación debe certificar que el trabajador está en plena capacidad de ejecutar su trabajo.
- Recibir una charla del Oficial de Seguridad Ocupacional.

ALCOHOL, DROGAS Y ARMAS

- 1- No es permitido portar ningún tipo de armas en el área de trabajo con excepción de autoridades del Estado y miembros del servicio de vigilancia, mientras realicen su servicio.
- 2- Toda persona que sea encontrada consumiendo, vendiendo o distribuyendo bebidas alcohólicas y/o sustancias controladas o ilegales será penalizado de acuerdo a lo que establece el Código de Trabajo.
- 3- Toda persona que se presente a trabajar bajo la influencia del alcohol o de sustancias controladas o ilegales estará sujeta a las sanciones que establece el Código de Trabajo.

NORMAS GENERALES

- 1- Para que una persona forme parte de esta empresa, será indispensable obtener una certificación médica, en la que se haga constar que el solicitante del trabajo no padece ninguna enfermedad infecto-contagiosa y que esta en plena capacidad para ejecutar su trabajo. Dicha certificación será extendida por el médico que la empresa designe.
- 2- Se debe realizar periódicamente chequeos médicos y análisis de laboratorio al personal.
- 3- A cada supervisor y trabajador se le entregará una copia del presente reglamento.
- 4- Es responsabilidad de todos los supervisores asegurarse de que todos los trabajos se realicen ajustados a las normas de prevención de accidentes. No deben permitir métodos de trabajos inseguros.
- 5- Los días lunes de cada semana los supervisores se comprometen a impartir charlas de seguridad.
- 6- Es responsabilidad de todos los trabajadores ajustarse a todas las reglas de prevención de accidentes que se aplican a su trabajo a fin de que no pongan en peligro su integridad física, la de sus compañeros o la del público.
- 7- El supervisor no permitirá al personal nuevo entrar a trabajar sin éste haber recibido instrucciones del Oficial de Seguridad Ocupacional.
- 8- Cuando el trabajador no entienda una orden del supervisor, pida que se le repita. Una orden mal interpretada puede originar un accidente.
- 9- Los trabajadores están en el deber de informar a su superior inmediato cualquier condición que pudiese contribuir a que ocurra un accidente.
- 10- Los avisos de seguridad instalados en toda el área de trabajo deben ser respetados por todo el personal.

- 11- Los señaleros y barricadas que desvían el tránsito deben ser respetados por todo el personal.
- 12- Por ningún motivo el personal podrá realizar reparaciones en equipos o instalaciones eléctricas.
Existe un personal especializado y autorizado para esos fines.
- 13- No corra por las escaleras y pasillos.
- 14- No use anillos, relojes, cadenas u otros objetos de uso personal que atentan contra su propia seguridad.
- 15- Todo trabajador debe notificar a su supervisor inmediato cualquier accidente que le ocurra durante su turno de trabajo y presentarse a la Unidad de Primeros Auxilios. En el caso de que el accidentado no se presente a la Unidad de Primeros Auxilios antes de terminar su turno, no se considerará como accidente ocupacional.

16- Prohibiciones a los Trabajadores. Se prohíbe:

- Ejecutar cualquier acto que pueda poner en peligro su propia seguridad, la de sus compañeros o la de terceras personas.
- Toda clase de juegos, bromas, provocaciones, peleas y cualquier otro acto que cause distracción en el área de trabajo.
- Sacar útiles de trabajo, materiales, sin la debida autorización de la empresa.
- Amenazar, ofender o injuriar a sus superiores.
- Dañar o destruir intencionalmente la propiedad.
- Dormir en el área de trabajo.
- Entrar a la cafetería, área de descanso de la gerencia, baños de la gerencia, áreas designadas para el propietario, sus representantes o sus clientes y usar los teléfonos del personal de supervisión.
- Hacer colectas o cualquier clase de propaganda política o religiosa en el área de trabajo.
- Suspender o interrumpir el trabajo sin autorización del supervisor.
- Recibir visitas al trabajo y tratar asuntos particulares durante las horas laborales.
- Faltar y/o llegar tarde al trabajo sin causa justificada.
- Salir del trabajo en horas laborables sin permiso de su superior inmediato.
- Usar materiales y herramientas suministrados por la empresa, para otros fines.

17- Uso de Radios Intercomunicadores

- No utilice lenguaje obsceno
- No interfiera intencionalmente mientras otra persona esté transmitiendo, excepto en caso de emergencia.
- Se prohíbe transmitir música, pitar u otros sonidos que puedan causar distracción.
- Se prohíbe la transmisión de falsos mensajes.

18- Los contratistas y sub-contratistas deben cumplir con las normas establecidas en este reglamento.

19- Está prohibido pararse o caminar debajo de cargas suspendida.

VIGILANCIA

- 1- Todos los trabajadores y empleados deben de obedecer las medidas de vigilancia de la empresa.
- 2- A la entrada y salida del proyecto todo el personal está sujeto a inspección.
- 3- Para sacar materiales, equipos o herramientas, se requiere una autorización por escrito de la empresa.
- 4- Sólo se permitirá la entrada al proyecto de vehículos autorizados, los cuales transitarán a velocidades seguras y establecidas. A la salida todos los vehículos serán inspeccionados.

CONDICIONES HIGIENICAS EN AREAS DE TRABAJO Y FACILIDADES COMUNES

- 1- Mantener en buenas condiciones de limpieza el área de trabajo.
- 2- La empresa suministrará:
 - Suficientes recipientes para desperdicios
 - Suficiente provisión de agua potable.
 - Servicios sanitarios (inodoros, letrinas) y conservarlos limpios.
 - Facilidades de un comedor con una superficie mínima de 0.9m²/persona y mantenerlos limpios todo el tiempo.
 - Fumigar periódicamente el área de trabajo y el comedor.
- 3- Queda determinadamente prohibido comer, fumar o escupir en el área de trabajo.
- 4- Haga sus necesidades en los sitios (inodoros, letrinas) destinados para ello.
- 5- Use en forma adecuada las facilidades, cuide de ellas, estas son para su propio beneficio.

EQUIPO DE PROTECCION PERSONAL

Todo trabajador debe estar provisto de equipos de protección, según lo requiera el trabajo. Cuando el equipo de protección se inutilice en el trabajo, deberá ser devuelto al almacén, para ser puesto gratuitamente con excepción de las botas y el casco que tendrán un valor de un 50% de su costo. En caso de que el trabajador pierda su equipo de protección la empresa le descontará de su salario el costo del equipo perdido.

1. Cascos de Seguridad: Es obligatorio el uso de casco de seguridad por todo trabajador, empleado o visita.

2. Guantes: Las manos deben estar protegidas con guantes, cuando se trabaje con cables, láminas de hierro, varillas, cadenas, material rallante, y en todos los trabajos donde exista peligro de lesiones en las manos.

3. Botas de Seguridad: Es obligatorio el uso de botas de seguridad por todo el personal que trabaja en la obra.

4. Gafas de Seguridad y Protección Facial: Todos los trabajadores deben utilizar gafas de seguridad y protección facial en los trabajos donde exista riesgo de partículas volantes.

5. Mascarillas – Respiradores: Es obligatorio el uso de mascarillas en áreas donde existan polvos y vapores.

6. Cinturones y Redes de Seguridad:

- Todo trabajador debe usar cinturón de seguridad a una altura sobre los seis (6) pies, cuando no exista protección que impida una caída.
- Instalar redes de seguridad en aquellos lugares en que exista riesgo potencial de caída, especialmente cuando no se dispone de cuerdas salvavidas, plataformas y andamios.

ORDEN Y LIMPIEZA

- 1- Asignar una brigada especial para los trabajos diarios de orden y limpieza en el área de trabajo. El orden y la limpieza son las primeras reglas para prevenir accidentes en la construcción.
- 2- Almacenar los materiales en pilas ordenadas para facilitar el tránsito.
- 3- Pasillos, escalones y descanso deben conservarse despejados de materiales sueltos y de herramientas.
- 4- Suministrar recipientes adecuados para los desperdicios y recortes.
- 5- Toda la madera, desperdicios y demás materiales que tengan clavos sobresalientes, deben retirarse a un lugar designado para extraer clavos y/o doblarlos.
- 6- Todas las zonas de trabajo, pasillos, escaleras fijas y de mano deben estar iluminadas adecuadamente.
- 7- No permitir que se acumule en el piso grasa, aceite u otro líquido, esta condición puede ocasionar resbalones o un incendio.

PREVENCION DE INCENDIOS

- 1- Se prohíbe la acumulación de materiales (limpieza periódica) tales como papeles, trapos, aserrín, plásticos, líquidos inflamables, residuos, etc.
- 2- Se debe identificar y almacenar los líquidos inflamables en lugares apropiados.
- 3- De acuerdo a los peligros que se pueden prever, será necesario instalar extintores y otros equipos para protección de la obra.
- 4- No podrá existir obstrucción alguna cerca de los extintores.
- 5- El Oficial de Seguridad Ocupacional está en el deber de entrenar cuadrillas sobre el uso de extintores portátiles.
- 6- Los extintores deben ser utilizados únicamente para extinguir incendio y adecuados para el tipo de fuego que pueda ocurrir.
- 7- Ninguna persona puede cambiar de lugar un equipo contra incendio, sin la autorización del Dpto. de Seguridad Ocupacional.
- 8- Todo supervisor o trabajador debe notificar el uso de cualquier extintor al Dpto. de Seguridad Ocupacional.

- 9- Queda terminante prohibido fumar en almacenes, almacenamiento de gasolina, gasoil, aceites, pinturas, disolventes o cualquier lugar donde exista un riesgo potencial de incendio.
- 10- Respete los avisos de advertencia donde se prohíbe fumar.
- 11- En caso de incendio dar seguimiento al procedimiento para llamadas de Emergencia (acápite 1, pag. 1).
- 12- Todos los fuegos, independientemente de su magnitud, deben investigarse, para tomar las medidas correctivas que eviten su repetición.
- 13- Programar inspecciones periódicas de extintores.
- 14- Quien usa extintor debe estar preparado para retirarse en caso de que el viento cambie de dirección.

CORTE Y SOLDADURA

- 1- Antes de realizar trabajos de corte o soldadura donde exista riesgo de incendio, es obligatorio comunicarlo al Dpto. de Seguridad Ocupacional.
- 2- Inspeccionar media hora después el área donde se realizó las tareas de soldadura y corte. Cuando exista riesgo de incendio es necesario tener un extintor a mano.
- 3- Se prohíbe llevar a cabo trabajos de soldadura y corte en recipientes que hayan contenido materiales inflamables sin haberlos lavado o llenar tales recipientes con agua para evitar peligro por vapores explosivos que puedan quedar en su interior.
- 4- Relocalice a 30-40 pies todo el material suelto de fácil combustión, como desperdicio de madera, aserrín, papel, trapos, aceite, grasa, gasolina y solventes.
- 5- Proteger con hojas de metal o algún otro material adecuado las estructuras de madera y demás material combustible que no se puede retirar.
- 6- Antes de realizar trabajos de corte o soldadura en cañerías, debe vaciarse la cañería y asegurarse que el contenido no es inflamable.
- 7- Cuando se realicen trabajos de corte o soldadura en lugares elevados, hay que tomar precauciones para que las chispas no caigan sobre las personas o material inflamable, se deberá mojar la superficie debajo del área de trabajo, para evitar incendios.
- 8- Cuando se realicen trabajos de corte o soldadura en espacios reducidos, hay que proveer una buena ventilación.
- 9- Mantenga los cilindros de oxígeno, válvulas reguladoras, conexiones y mangueras sin aceite o grasas, de lo contrario existe serio riesgo de explosión.

- 10- Mantenga los cilindros de oxígeno y acetileno almacenados lejos de fuentes de calor.
- 11- Mantenga los cilindros en carritos especiales y cerciórese de que estén bien amarrados.
- 12- Mantenga los cilindros llenos en posición vertical, especialmente los cilindros de acetileno donde existe el peligro del derrame e inflamación de la acetona.
- 13- Nunca amarre las mangueras con pedazos de alambres o cañamos.
- 14- En los trabajos de corte o soldadura con oxiacetileno deben emplearse mangueras especiales hechas de goma.
- 15- Nunca coloque materiales sobre las mangueras, ni permita quebraduras o vueltas de estas.
- 16- Nunca use fósforo o encendedor para encender el soplete. Use el encendedor de chispa.
- 17- Nunca utilice cilindros de oxígeno y acetileno como rodillos.
- 18- Cuando no se utilicen los cilindros, es necesario colocarles su tapa protectora.
- 19- Para soldadura eléctrica la conexión a tierra debe estar firmemente unida a la pieza.
- 20- Mantener todas las conexiones y cables en buen estado del equipo para soldadura eléctrica, utilizar enchufes.
- 21- Nunca mueva un equipo portátil de soldadura sin antes cortar la corriente.
- 22- En caso de generadores con motor a gasolina, inspecciones que no haya derrames de aceites o gasolina.
- 23- Nunca tener electrodos sueltos en el piso, ni encender cigarrillos con electrodos.
- 24- Nunca colocar los cables de la máquina en contacto con el agua o donde puedan ser pisados.
- 25- Es responsabilidad del soldador tomar todas las precauciones necesarias para evitar incendios en el área de trabajo.
- 26- El equipo de protección que se requiere para el trabajo de soldadura es el siguiente: Gafas con cristales filtrantes, caretas, gafas de corte, gorra, delantal de cuero, guantes reforzados de cuero, chaleco de cuero, polainas de cuero y botas de seguridad.
- 27- Nunca cambiar electrodos utilizando guantes húmedos o cuando se esté sobre suelos o superficies húmedas.

EXCAVACIONES

1. Se suministrará a los trabajadores el equipo de protección que se requiera (casco, gafas, guantes, respiradores, botas etc.)
2. Se entibará el terreno para evitar derrumbes en excavaciones profundas.
3. Está prohibido almacenar materiales cerca de los bordes de las excavaciones.
4. Se observará un cuidado especial al realizar excavaciones cerca de paredes. Se debe entibar y/o apuntalar el área de trabajo.
5. Los trabajadores no deben entrar a las excavaciones si esta se llena de agua o ven algún cable soterrado; los trabajadores deben informar de inmediato si encuentran cualquier objeto soterrado (cavernas, tanques, cables, etc.) y nunca deben tratar de removerlo sin la aprobación del encargado de obra.
6. Se deben colocar barreras para proteger todo el perímetro de las excavaciones.
7. Es prohibido que equipo pesado trabaje o se acerque a los bordes de las excavaciones.
8. El material excavado debe colocarse no muy cerca a los bordes de la excavación.
9. Los excavadores no deben trabajar muy cerca uno del otro.
10. Las excavaciones con compresor deben hacerse con mangueras y empalmes en buenas condiciones y el equipo colocarse a una distancia y posición en que no represente peligro.
11. En caso de instalarse tuberías eléctricas, necesarias o sanitarias, deberán tener un colchón de arena debajo y arriba de no menos de 20cms, además de colocarse una cinta de peligro a todo lo largo de la misma.

MANEJO Y ALMACENAMIENTO DE MATERIALES

- 1- Para levantar materiales y/o transportarlos, seguir las siguientes reglas básicas:
 - Cuando el material es cortante, químico, caliente, etc., use guantes de protección.
 - Si el peso es superior a sus fuerzas, pida ayuda.
 - Asegúrese de que los pies estén convenientemente separados y firmemente apoyados, para obtener un buen equilibrio corporal.
 - Doble las piernas.
 - Mantenga la espalda tan vertical como sea posible.
 - Agarre la carga firmemente.
 - Levante gradualmente, enderezando las piernas.
 - El camino que va a recorrer debe estar libre de obstáculos.

- Nunca exceda la capacidad de cualquier equipo de levantamiento.
- 2- Al colocar objetos sobre el suelo, bancos, plataformas, etc., apoye primero una esquina o punta para no aplastar los dedos.
 - 3- Al transportar un objeto largo, todas las personas que lo lleven deberán colocarlo sobre el mismo hombro (derecho o izquierdo).
 - 4- Las personas que transportan un objeto deben caminar al mismo ritmo.
 - 5- Al hacer rodar un tanque u objeto redondo las manos no deben colocarse en los extremos.
 - 6- Almacenar los materiales separados por clase, tamaño y largo de tal forma que no pueden caerse y obstaculizar los pasillos.
 - 7- Atibar la madera ordenadamente en capas planas y firmes. Cuando la pila sobrepase 1.22 mts. de altura, se debe colocar cada hilera en sentido atravesado a la anterior.
 - 8- Al colocar materiales sobre soportes hay que estar seguro que éstos son suficientemente fuertes para sostener la carga.
 - 9- Al almacenar objetos redondos es necesario calzarlos para impedir que rueden.
 - 10- Los materiales en sacos deben almacenarse a una altura no más de diez sacos. Al retirar sacos, se debe evitar la caída de los mismos.
 - 11- Las varillas deben almacenarse en pilas separadas de acuerdo al tamaño. Usar estacas de madera para la base y para separar las pilas, estas son más seguras que los pedazos de varilla.
 - 12- Los blocks deben ser almacenados sobre una superficie firme, y a nivel para evitar que caigan. Si es posible, limitar la altura de las pilas de blocks a 6 pies.

GRUAS Y MONTACARGAS

- 1- Solamente personal entrenado y autorizado puede operar grúas
- 2- Todo personal que opere una grúa debe estar en perfectas condiciones físicas y mentales.
- 3- Inspeccione la grúa antes y después de realizar un trabajo, pruebe sus controles, frenos, bocina, etc.
- 4- El operador de grúa no atenderá otro trabajo mientras está en marcha el equipo de elevación.
- 5- Nunca exceda la capacidad máxima de la grúa.

- 6- Al mover cargas el operador de grúa atenderá las señales de una sola persona con conocimiento de estas funciones. Solamente atenderá la señal de parar dada por cualquier persona, cuando ocurra una emergencia.
- 7- Nunca mueva una carga hasta estar seguro de que ha entendido la señal.
- 8- Además de las señales, deben utilizarse toques de bocina al transportar cargas. Los toques deben ser los siguientes:
 - Un (1) toque para subir la carga.
 - Toque continuo carga transportada sobre el área de trabajo.
 - Dos (2) toques para bajar la carga.
- 9- Asegurarse de que la carga no oscila sobre ninguna persona.
- 10- El operador no dejará cargas suspendidas del gancho.
- 11- Los ganchos de la grúa deben tener accesorios de seguridad.
- 12- El operador de grúa no permitirá nunca alguna persona (pasajero) en el gancho o sobre la carga que transporta.
- 13- Las eslingas (cables) deben ser inspeccionadas mensualmente.
- 14- Nunca utilizar una eslinga retorcida con alambres rotos.
- 15- Nunca utilizar un gancho que se haya comenzado a abrir.
- 16- Utilizar eslingas suficientemente resistentes para soportar la carga con seguridad. La capacidad de la eslinga debe cumplir con las especificaciones de la siguiente tabla:

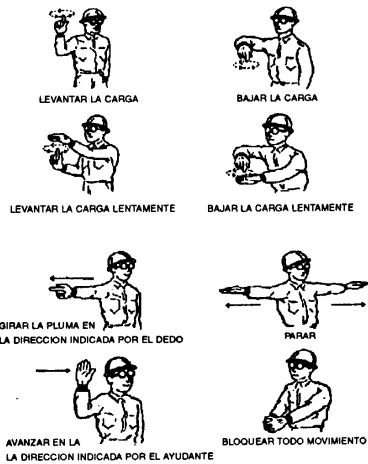
DIAMETRO (Pulg.)	CARGA DE TRABAJO (Libs.)
1/4	1,070
5/16	1,660
3/8	2,380
7/16	3,220
1/2	4,180
9/16	5,260
5/8	6,520
3/4	9,280
7/8	12,560
1	16,300

- 17- Mantenga la pluma de la grúa a 5 mts. de los cables eléctricos.
- 18- Asegurarse que todos los amarres, eslingas y ganchos estén bien colocados y sujetos antes de iniciar el izado de la carga.
- 19- Lubricar los cables y eslingas periódicamente para protegerlos de la corrosión y el desgaste excesivo.

20- Es necesario usar calzados de madera o goma para proteger el cable de deshilarse debido al roce.

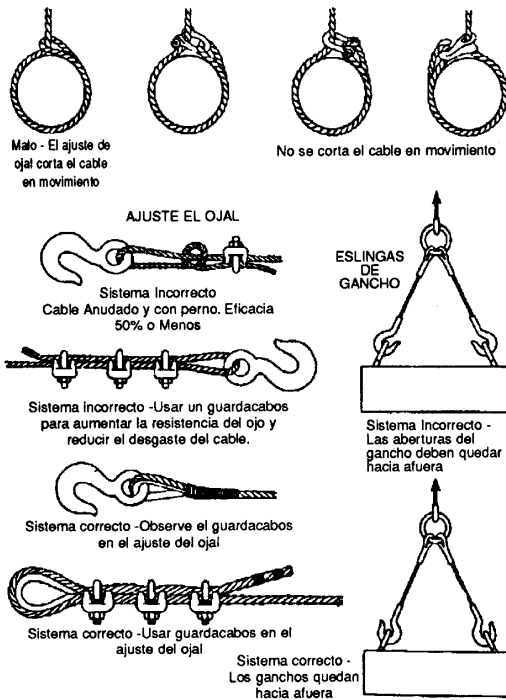
21- Señales de mano para Grúa Torre:

-Señales de Mano para Grúa Torre.



22- Sistemas correctos e incorrectos para hacer ajustes:

-Sistemas Correctos e Incorrectos Para Hacer Ajustes.



- 23- Personal entrenado y autorizado puede operar montacargas.
- 24- Nunca lleve pasajeros en un montacargas.
- 25- No exceda la capacidad del montacargas.
- 26- Use paletas del tamaño adecuado según los requerimientos de la carga.
- 27- No haga maniobras innecesarias.
- 28- No levante la carga o conduzca el montacargas con el tenedor muy elevado.
- 29- Al transportar una carga, incline el mástil ligeramente hacia atrás, de manera que el tenedor se encuentre a ocho (8) pulgadas del suelo.
- 30- El operador del montacargas debe asegurarse que la carga no obstruya la visión cuando conduce hacia adelante.
- 31- Cuando la carga no permita ver hacia adelante, conduzca el montacargas de reversa.
- 32- Nunca deje el montacargas con la carga en alto.
- 33- Evite los arranques repentinos, paradas de emergencia o la conducción a gran velocidad.
- 34- Toque la bocina cuando vaya a tomar una esquina.
- 35- Al estacionar el montacargas aplique el freno de emergencia.

TRANSPORTE

- 1- Solamente personas autorizadas con licencia al día pueden conducir vehículos de la empresa.
- 2- Los vehículos de la empresa deben estar provistos de extintor, triángulos y botiquín.
- 3- Los conductores deben reportar a su superior inmediato sobre cualquier anomalía que observe en el vehículo, al igual que deberá reportar inmediatamente cualquier accidente o falla.
- 4- La velocidad en las calles que accesan al proyecto será de 10 k.p.h.
- 5- Conducir siempre a la derecha y estacionar el vehículo fuera de la línea de tránsito.
- 6- Se prohíbe rebasar en curvas, pendientes o conducir a exceso de velocidad.
- 7- Está prohibido transportar pasajeros en techos, defensas, guardalodos, etc. o en cualquier otro lugar, donde el pasajero pueda correr el riesgo de caer o lesionarse.
- 8- Los pasajeros deben permanecer debidamente sentados dentro de la cama del camión con las piernas dentro.
- 9- Ningún pasajero debe sentarse en el borde de la cama del camión.
- 10- Ningún pasajero debe estar parado en la cama del camión.

- 11- Antes de poner en marcha el camión, el conductor comprobará que el personal esté debidamente sentado.
- 12- Esta prohibido subir o bajar del vehículo cuando se encuentra en marcha.
- 13- Los pasajeros tienen la obligación de obedecer las indicaciones que le haga el conductor del vehículo.
- 14- Antes de poner en marcha el camión, el conductor comprobará que la carga esté bien colocada y el personal debidamente sentado.
- 15- Queda terminantemente prohibido conducir bajo los efectos del alcohol y de sustancias prohibidas.

TRABAJOS ELECTRICOS

- 1- Considere todos los circuitos, potencialmente peligrosos.
- 2- Toda persona que realice trabajos eléctricos, recibirá entrenamiento sobre técnicas de primeros auxilios y uso de extintores portátiles.
- 3- A ninguna persona se le permitirá realizar trabajos eléctricos a menos que no haya sido debidamente entrenada.
- 4- Siempre que realice reparaciones en el circuito eléctrico de un equipo debe inmovilizarlo con candado para evitar accidentes que se producirían si alguien inesperadamente lo pusiera en funcionamiento. Para asegurarse de que un equipo no pueda ponerse en funcionamiento se debe proceder de acuerdo al siguiente procedimiento:
 - Parar el equipo
 - Bloquear sus controles con candado.
 - Colocar tarjetas de advertencia indicando que el equipo está fuera de servicio.
 - Si hay más de una persona trabajando en el equipo, cada una debe colocar su propio candado y la tarjeta en la caja de interruptores.
 - Comprobar la inmovilización.
 - Después de inmovilizar la fuente de energía, se debe comprobar la inmovilización accionando los controles de la máquina. Si el equipo se pone en funcionamiento, la inmovilización no ha sido efectiva o se ha bloqueado el control que no corresponde. Quitar la inmovilización. Cada trabajador deberá:
 - Quitar su propio candado.

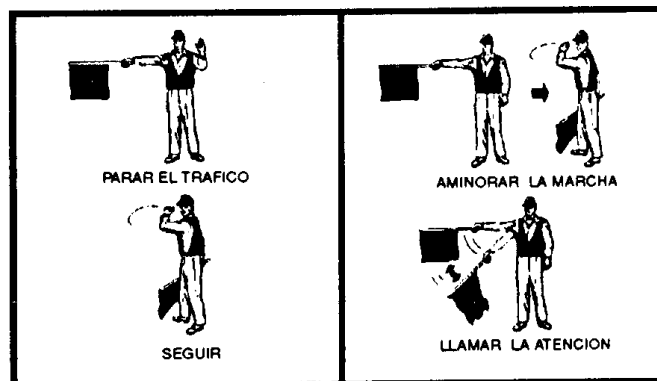
- No permitir nunca que otra persona quite su candado.
- No quitar nunca el candado de otro trabajador.

- 5- Antes de activar el Smith de un equipo, cerciórese de que no hay personas trabajando en el equipo.
- 6- Los conductores y cables eléctricos deben estar convenientemente aislados.
- 7- Las instalaciones eléctricas deben ser inspeccionadas periódicamente.
- 8- Las sub-estaciones y plantas de emergencia deben estar bajo llave.
- 9- Las sub-estaciones y plantas de emergencias deben conservarse limpias y secas. No deben usarse como lugar de almacenamiento.
- 10- Ninguna persona debe de des energizar ningún equipo eléctrico o remover líneas soterradas sin autorización.
- 11- Colocar rótulos de advertencia “Peligro Alto Voltaje”, en las instalaciones donde se considere pertinente.
- 12- Colocar rótulos de advertencia donde existían líneas soterradas.
- 13- Nunca permitir que se sostenga el cableado eléctrico con clavos, varillas, ganchos de metal, etc.
- 14- Nunca permitir alambres sin la adecuada protección.
- 15- El cableado eléctrico debe estar a una altura de ocho (8) pies.
- 16- Los tomacorrientes deben usarse únicamente en circuitos de voltaje, la clase y la corriente para los cuales fueron aprobados.
- 17- Todos los circuitos eléctricos deben marcarse para indicar el voltaje y el tipo de servicio que suministrará.
- 18- Los tomacorrientes deben estar provisto de su tapa de seguridad y la toma de conexión a tierra.
- 19- Todos los enchufes deben tener la clavija a tierra.
- 20- Los cables eléctricos de los motores se resguardarán y protegerán para evitar contacto accidental.
- 21- -Las luminarias deben tener la intensidad suficiente para que las condiciones de trabajo sean seguras.
- 22- Las escaleras, agujeros en el piso, sótanos y otros lugares peligrosos deben estar con luminarias.
- 23- El personal eléctrico debe usar (cascos, guantes, botas, alfombras) de resistencia y gafas de seguridad.

SEÑALEROS

- 1- El señalero debe colocarse donde el conductor del vehículo pueda verlo con anticipación suficiente.
- 2- El supervisor le indicará donde debe colocarse.
- 3- De día debe utilizarse una bandera roja y por la noche una linterna con luz roja o blanca.
- 4- Los señaleros usarán un casco color rojo y chaleco reflectivo.
- 5- Al detener un vehículo, sea cortés y breve aunque el conductor del vehículo no lo sea. Explíquelo la demora y siempre que sea posible dele las gracias.
- 6- No abandone su puesto.
- 7- Los señaleros deben colocarse en puntos de control que faciliten el paso de los vehículos.

.-Señales De Mano Usando Banderas.



HERRAMIENTAS MANUALES

1. Use la herramienta correcta para el trabajo.
 - Inspeccione la herramienta antes de usarla.
 - Nunca improvise herramientas.
 - Conserve las herramientas en buenas condiciones.
 - Después de finalizar el trabajo, guarde las herramientas donde no sufran daños y no representen peligro a ninguna persona.
 - No lleve herramientas en el bolsillo.
 - Cuando se trabaje en alturas, las herramientas deben ser transportadas en un porta herramientas.
 - Los mangos deben estar libres de rajaduras y sujetos firmemente a las herramientas.

2. Herramientas Cortantes

- Las herramientas cortantes deben conservarse bien afiladas. Cuando mejor sea el filo, más seguro será el empleo, ya que será necesario aplicarle menos fuerza a la herramienta.
- Las herramientas cortantes cuando no se utilicen deben tener los filos provistos de fundas.
- Para realizar cortes, procure que la hoja se aleje del cuerpo.

3. Martillos

- El martillo debe agarrarse firmemente por el extremo del cabo.
- Para introducir un clavo, sostenga el clavo entre los dedos pulgar e índice coloque el martillo sobre la cabeza del clavo y luego golpee según el tamaño del clavo y el tipo de madera.
- Para sacar clavos es necesario que la cabeza del clavo este fuera. Coloque la parte del martillo para extraer clavos por debajo de la cabeza y tire del cabo.

4. Llaves de Tuercas

- Seleccione el tamaño y el tipo correcto de la llave para cada trabajo.
- Nunca use la llave como martillo.
- Las llaves no deben golpearse, ni emplear acoplamientos o tubos sobre el mango a menos que éstas hayan sido diseñadas para ello.
- Conserve limpias las estrías de la quijada de las llaves stilson.

5. Cinceles

- Use el cincel apropiado para el material que se corta.
- Los cinceles deben mantenerse afilados y sus cabezas rectificadas cuando adquieran la forma de hongo.
- Use gafas de seguridad al trabajar con cinceles.

6. Destornilladores

- Nunca use el destornillador como cincel, palanca, botador o punzón.
- Mantener el destornillador directamente sobre el tornillo.
- Mantenga debidamente afilada la punta del destornillador.
- Seleccione el destornillador de manera que se ajuste al tamaño del tornillo.

7. Limas

- Usar el tipo de lima apropiado para el trabajo.
- Antes de usar una lima se debe colocar un cabo bien ajustado.
- Sujetar firmemente a una prensa la parte que se va a limar
- Cuidar de que la lima no se oxide y que permanezca limpia después de usarla.
- Nunca usar una lima como palanca.
- Nunca martillar una lima.

8. Serruchos

- Use la sierra de forma apropiada.
- Conserve los dientes y las hojas debidamente.
- Revise el material a cortar en busca de clavos, nudos, que puedan dañar la sierra.

9. Seguetas

- Se debe seleccionar la hoja para el material que se va a cortar.
- La hoja debe estar rígida y el marco debidamente alineado.

10. Alicates

- Nunca use alicate como martillo, ni como llaves de tuerca.
- Use alicates para cortar metales blandos o para sacar clavos.
- Para trabajos eléctricos use alicates aislados.

11. Picos

- El mango de los picos no debe tener astillas, rajaduras.
- La cabeza debe estar firmemente sujeta al mango.
- Asegurarse que al utilizar un pico, la zona de atrás y de los lados esté despejada.

12. Palas

- El mango de la pala no debe tener astillas, roturas y la hoja debe estar afilada.

13. Carretillas

- El armazón de la carretilla debe ser fuerte.
- La rueda de la carretilla debe estar bien asegurada al armazón.

14. Gatos

- Seleccione gatos suficientemente fuertes para levantar y sostener la carga.
- Asegurarse de que la cabeza giratoria funcione bien.
- Los gatos deben colocarse sobre una base firme y nivelada.
- Inspeccione y lubrique los gatos con frecuencia.
- Protéjalos contra la humedad y daños.

HERRAMIENTAS ELECTRICAS

- 1- Las herramientas eléctricas deben estar provistas de cables de conexión a tierra en buenas condiciones.
- 2- Proveer protección para los ojos y la cara cuando las operaciones del equipo eléctrico presenten peligros de lesiones a los ojos y la cara.
- 3- Nunca lleve una herramienta eléctrica por el cordón.
- 4- Nunca ajuste o cambie barrenas, hojas, discos, etc., con las herramientas enchufadas.

5- Sierra de Mano Portátil

- Las sierras de mano se deben usar con guías y resguardos colocados.
- La pieza que se corta debe de sujetarse.
- La hoja de la sierra debe revisarse con regularidad y mantenerse en buenas condiciones.
- La hoja que se utilice debe ser la recomendada para el material que se está cortando.
- El material que se va a cortar no debe tener clavos, nudos, etc.

6- Sierra de Banco

- La mesa de trabajo y el espacio que la rodea deben conservarse limpios y sin basuras.
- Los resguardados de las hojas deben estar en su lugar y operar libremente.
- Cuando se corten pequeños pedazos de madera, el operario debe usar un palo empujador.
- La sierra se debe desconectar cuando no esté en uso.
- La pieza que se va a cortar debe estar firmemente contra la guía trasera.
- El material debe cortarse en un solo paso. Es peligroso detener la sierra antes de terminar el corte.

7- Taladros

- Seleccionar la broca para el material que se va a taladrar.
- Las piezas pequeñas deben sujetarse firmemente con una prensa.
- Nunca trabajar con ropas sueltas en el taladro.

8- Lijas

- Al lijar, el movimiento debe ser alejándose del cuerpo.
- Use protección respiratoria y gafas de seguridad si es necesario.

HERRAMIENTAS NEUMATICAS

- 1- Las herramientas accionadas con aire deben estar bien conectadas a la manguera para evitar una desconexión.
- 2- Nunca doble la manguera para cortar el aire, use la válvula.
- 3- Nunca sobrepase la presión segura de funcionamiento que indica el fabricante.
- 4- Use gafas de seguridad, protección auditiva y protección facial con herramientas neumáticas y dispositivos de limpieza con aire comprimido.
- 5- Nunca usar aire comprimido para la limpieza de la ropa ó el cabello; su uso puede ocasionar lesiones en los oídos y/o los ojos.

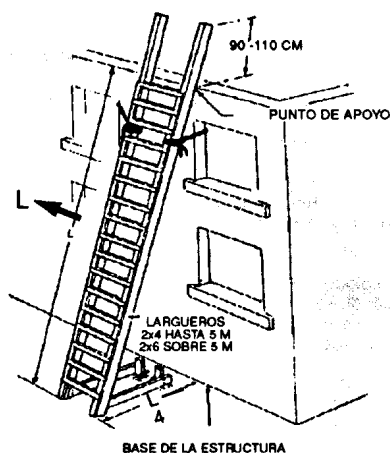
CERCADOS

- 6- Las aberturas en el piso deben cubrirse con tablones o cercarse con barandales con un pasamano de 2" x 4" a 3' – 6" sobre el nivel del piso y un travesaño intermedio equidistante entre el piso y el pasamanos.
- 7- Las aberturas de los elevadores (cargadores de material), deben de cercarse con puertas o con valla movable. Además se debe colocar rodapiés de 1" x 6" mínimo.
- 8- Colocar cercas en las calzadas, entradas y otras aberturas para impedir la entrada del público y si es necesario, un techo de protección en las aceras de mucho transito peatonal.
- 9- Los pasillos deben estar bien iluminados, sin obstáculos ni agujeros que puedan ocasionar caídas.

ESCALERAS

- 1- Seleccionar el tamaño y la forma adecuada de la escalera de acuerdo al uso que se va a dar.
- 2- La escalera debe ser construida sólidamente con madera de fibra pareja.
- 3- Mantenga las escaleras en buenas condiciones.
- 4- Las escaleras deben estar amarradas o ancladas, para evitar deslizamientos.
- 5- Las escaleras hechas en el trabajo, la distancia de los peldaños debe ser uniforme y la separación no debe ser más de doce (12) pulgadas.
- 6- Nunca coloque una escalera en la entrada de una puerta u otro acceso, a no ser que se hayan tomado las precauciones necesarias para evitar que la escalera se mueva.
- 7- Nunca use la escalera en forma horizontal (cruzadera, deslizadera).
- 8- Mantenga las escaleras limpias de todo material deslizante, pintura o suciedad.
- 9- Las suelas de las botas de seguridad de quien usa la escalera deben limpiarse de toda materia deslizante.
- 10- La inclinación de las escaleras debe ser aproximadamente 45 grado.
- 11- Está prohibido el uso de escalera con peldaños rotos, que falten o que tengan otros defectos de construcción.
- 12- Al subir o bajar una escalera debe hacerlo con las manos libres y dando la cara a la escalera.
- 13- Al subir o bajar una escalera las herramientas deben llevarse en un porta – herramientas y los materiales deben subirse por medio de una cuerda o una bolsa.
- 14- Usar las escaleras para el tamaño que están diseñadas, nunca añada parte de una escalera para lograr una extensión mayor.
- 15- No deben usarse escaleras metálicas cerca de cables o equipos eléctricos

· Colocación de Escaleras.



ANDAMIOS

- 1- Toda vez que se utilice para la construcción de rampas, plataformas, andamios, etc., debe ser de buena calidad
- 2- Ningún andamio debe ser construido, movido, desmantelado o alterado sin la debida supervisión de una persona competente.
- 3- Asegúrese de realizar las conexiones bien hechas y seguras.
- 4- Inspecciones periódicamente los andamios montados para cerciorarse que están en buenas condiciones.
- 5- Nivele los andamios al montarlos.
- 6- No sobrecargue los andamios.
- 7- La base del andamio debe ser fuerte, rígida y capaz de soportar su carga sin ningún asentamiento o desplazamiento. Nunca use barriles, cajas, bloques o ladrillos para soportar la base de un andamio.
- 8- No emplee escaleras en lo alto de los andamios para aumentar su altura, use un accesorio más seguro.
- 9- La estructura de los andamios debe resistir cuatro (4) veces su carga máxima propuesta.
- 10- Los tablones de la plataforma del andamio deben instalarse pegadas una de otra.
- 11- Los tablones del andamio deben extenderse sobre los soportes por lo menos seis (6) pulgadas y no más de doce (12) pulgadas.
- 12- Los tablones de la plataforma del andamio deben estar fijadas en cada extremo para evitar desplazamiento.
- 13- El pasamanos superior del andamio debe tener 42 pulgadas de altura y el pasamano intermedio una altura de 21 pulgadas. Los lados expuestos de la plataforma del andamio deben tener un rodapiés de cuatro (4) pulgadas de ancho.
- 14- Las crucetas del andamio deben estar instaladas en todo momento durante el trabajo.
- 15- Proteger con un techado al personal que trabaje en el andamio si más arriba también se está trabajando.
- 16- Nunca caminar o pararse debajo de andamios colgantes.
- 17- Aislar el área cuando el personal realice trabajos en andamios.

APUNTALAMIENTO

- 1- Todas las cargas que se colocan sobre puntales deben tener un factor de seguridad 3 a 1 y usarse de acuerdo con la seguridad de la carga recomendada por cada fabricante.
- 2- Los apuntalamientos deben hacerse bajo la dirección de una supervisión capacitada.
- 3- Los puntales deben colocarse sobre una base firme, de manera que exista una estabilidad adecuada para todas las patas del apuntalamiento.
- 4- Los soportes de madera, viga, y plataformas de trabajo deben ser inspeccionados para corregir defectos tales como ralladuras y nudos.
- 5- La madera que se utilice para puntales debe ser buena calidad.
- 6- Asegurar los puntales con riostras.
- 7- Cambiar los puntales o diagonales cuando sea necesario, reemplazándolos por otros de la misma fuerza.
- 8- Reemplazar los puntales doblados o rotos.
- 9- Todo tornillo de ajuste debe ir ajustado a la pata del tablón.
- 10- Todo tornillo de ajuste debe estar en contacto total con el playwood.
- 11- Todos los tabloncillos deben estar nivelados.
- 12- Las riostras en su lugar y los dispositivos sujetadores en posición cerrada y segura.
- 13- Realizar inspecciones del sistema de apuntalamiento antes de proceder al vaciado del concreto.
- 14- Evitar cargas adicionales (equipos, personal no necesario) durante el vaciado del concreto.
- 15- El personal no debe permanecer debajo de la losa durante el vaciado del concreto.
- 16- Los puntales de estructura de acero no deben tener exceso de oxidación, torceduras, abolladuras y mecanismos de cerraduras.
- 17- No enderezar las piezas dobladas de los puntales para usarlas de nuevo.
- 18- A medida que progrese la elevación, todos los mecanismos de conexión deben estar en su lugar y asegurados.
- 19- En los trabajos de desencofrado, se debe permitir en la zona únicamente al personal asignado a estos trabajos.
- 20- La madera del desencofrado debe de limpiarse de los clavos y colocarla en un lugar ordenadamente donde no obstruya el acceso y lesione al personal.

VACIADO DE CONCRETO

- 1- Los conductores de camiones de transporte de concreto deben de:
 - Reducir la velocidad en los caminos de acceso a la construcción
 - Tomar precauciones extraordinarias en las intersecciones y al retroceder.
 - Tener en cuenta las adversidades del tiempo, del tráfico o de la carretera, haciendo los ajustes correspondientes a estas condiciones.
 - Estacionar en terreno firme.

- 2- Todos los mandos del equipo de vaciado deben estar ubicados en un lugar accesible.
- 3- Los trabajadores no deben pararse frente de la canaleta de descarga ni debajo de ésta, como tampoco debajo del camión.
- 4- La manguera de descarga debe ser manejada por una cantidad suficiente de trabajadores.
- 5- Restringir el acceso al área de vaciados, permitiendo solamente el personal necesario.
- 6- Todas las juntas y acoples de la manguera de descarga deben estar en buenas condiciones para evitar la fuga del concreto.
- 7- Los trabajadores que participan en el vaciado del concreto deben usar protección para la cabeza, los ojos y los pies. Cuando sea necesario deben usar guantes, botas impermeables y cinturón de seguridad.
- 8- En el caso que exista ruido superior a los 85 decibeles se debe usar protección auditiva.
- 9- Las mangueras de bombeo del concreto nunca deben fijarse a las estructuras.
- 10- Establecer vías para la entrada y salida de camiones mezcladores de concreto. Los señaleros deben controlar el tránsito de los camiones mezcladores y evitar que otros vehículos entren en la zona de bombeo de concreto.
- 11- En el procedimiento de limpieza de la cañería de los camiones mezcladores, los operadores deben tener cuidado de no dejar residuos de cemento en las vías de acceso.

ESTRUCTURAS DE ACERO

- 1- Todo nivel donde se esté levantando una estructura debe estar completamente cubierto por tablonces, con excepción donde se requieran aberturas para el montaje.
- 2- Los tablonces en los pisos provisionales para el levantamiento de estructuras metálicas deben tener un espesor mínimo de dos (2) pulgadas.
- 3- Los extremos de los tablonces deben sobresalir por lo menos cuatro (4) pulgadas y sujetarlos para que no haya desplazamiento.
- 4- Las grúas, andamios, piso falso, carros de montaje, eslingas y demás equipos deben inspeccionarse periódicamente.
- 5- Todos los remaches, pernos, tuercas, herramientas y demás materiales sueltos deben guardarse en cajas.
- 6- Los remachadores y los trabajadores que calientan remaches, deben tomar las precauciones necesarias para evitar incendios.
- 7- Al colocar remaches se deben tomar las medidas de lugar para evitar que estos caigan sobre las personas que se encuentran en el nivel inferior.
- 8- En el montaje de piezas de acero cada pieza debe quedar bien asegurada antes de quitar el cable.
- 9- Las armaduras de acero se deben sujetar con arriostramiento transversal o lateral, mientras se coloquen en su lugar las riostras permanentes.
- 10- No se debe izar el material a la estructura hasta el momento en que se vaya a colocar y asegurar.
- 11- El personal debe usar equipo de protección para la cabeza, los pies, los ojos, facial. Si es necesario se deben instalar redes de seguridad en los lugares donde existía peligro de caídas.

DEMOLICION

- 1- Aislar el área donde se realicen operaciones de demolición para evitar lesiones a las personas que trabajan en los alrededores y al público de los objetos que caen.
- 2- Prohibir la entrada a la zona de demolición, a personas no autorizadas.
- 3- El personal nunca debe estar debajo de la losa o la columna donde se efectúa la demolición.
- 4- Para los trabajos se deben usar cascos, botas de seguridad, protección facial, auditiva y respiratoria.
- 5- Las zonas que posean gases inflamables deben asegurarse y/o sellarse herméticamente a fin de evitar explosiones o incendios.

ELEVADOR PARA PERSONAS Y MATERIALES

- 1- El elevador para personas y materiales debe estar diseñado para las cargas máximas previstas con un factor de seguridad de cinco (5).
- 2- Antes de poner el elevador en servicio, una persona capacitada debe inspeccionar cuidadosamente todos los componentes de la torre, la jaula o plataforma y los controles de elevación.
- 3- Ninguna persona debe subir al elevador sin la debida autorización.
- 4- Para lubricar o efectuar inspecciones y reparaciones, el operador debe recibir instrucciones de no mover la jaula. Debe de colocarse avisos prohibiendo subir al elevador.
- 5- Después de poner en operación al elevador, mensualmente se debe inspeccionar poleas, tensores, cables, pernos de conexión, riostras y todos los demás componentes. Debe de mantenerse un registro de inspecciones.
- 6- Las piezas y cables del elevador que están desgastadas, deben de reemplazarse o repararse inmediatamente.
- 7- El operador de un elevador para personas y materiales debe ser competente, confiable, con experiencia y gozar de buena salud.
- 8- Antes de empezar a trabajar el operador debe ser sometido a un examen físico y entregarle un certificado que indique su aptitud física.
- 9- Todas las aberturas del elevador deben estar protegidas mediante barreras o puertas.
- 10- En el elevador para personas y materiales debe utilizarse dispositivos que ofrezcan la seguridad apropiada.
- 11- En cada nivel se deberá colocar una puerta a la entrada del elevador de carga y personal, para entrar el espacio abierto cuando se este a la espera de la llegada del ascensor; evitando así áreas abiertas inseguras.

PRIMEROS AUXILIOS

Cómo actuar en caso de Accidentes

- Evite el nerviosismo y el pánico.
- Coloque las víctimas en un lugar seguro.
- Llame por ayuda médica – MOVIMED 532-0000
- Examine la víctima, si se requiere acción inmediata (respiración artificial, control de hemorragia, inmovilización de fracturas) aplique los primeros auxilios de inmediato.
- Nunca suministre líquidos a una persona inconsciente.
- No levante por la correa a una persona lesionada.
- Obtenga el nombre y dirección de la persona lesionada.
- Permanezca con la víctima hasta que llegue ayuda médica.

Respiración Artificial y Masaje Cardíaco

La respiración artificial es el procedimiento mediante el cual se hace que el aire penetre a los pulmones cuando se detiene la respiración normal.

La respiración artificial puede salvar vidas si se aplica a las víctimas que no respiren a causa de:

1. Choques eléctricos
2. Asfixia, estrangulamiento y obstrucción parcial de las vías respiratorias.
3. Intoxicaciones.

En muchos casos en que ha cesado la respiración, el corazón continúa latiendo por algún tiempo. Si la víctima no está respirando, aplique la respiración artificial de inmediato, proceda como sigue:

a) Abra el Canal Respiratorio:

- Colocar la víctima de espaldas sobre una superficie sólida y examine si hay materias extrañas en la boca. Si las hay, gire la cabeza de la víctima hacia un lado y quítelas con los dedos envueltos en una tela o sin ella.



- Inclines la cabeza del accidentado hacia atrás, colocando una mano en la frente y la otra en la nuca, si dispone de una manta ó abrigo colóquelo debajo de sus hombros.



b- Restablezca la Respiración:

- Con la mano que se ha apoyado en la frente, cerrar la nariz con los dedos. Inhale profundamente y coloque su boca firmemente sobre la boca de la víctima cubriendo por completo y sople.



- Retire la boca y suelte la nariz. Observe con el rabillo del ojo si el pecho se expande.
- A los adultos se le aplica 12 bocanadas por minuto (una bocanada cada 5 segundos) y a los niños 20 bocanadas por minuto (una bocanada cada 3 segundos).



- Si fracasan los primeros intentos para inflar los pulmones, coloque a la víctima de lado y dele unos golpes bruscos entre los omóplatos intentando así eliminar la obstrucción.



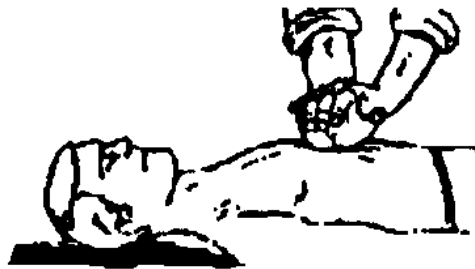
- Luego repita el proceso hasta que se normalice la respiración de la víctima o hasta que llegue ayuda médica.

c- Restablezca la Circulación:

- Después de aplicar el método de Respiración Artificial Boca a Boca sin que la víctima se restablezca, es necesario la Reanimación Corazón-Pulmón.
- Al aplicar la quinta o sexta bocanada, encuentre el pulso de la víctima en la Arteria Carótida.



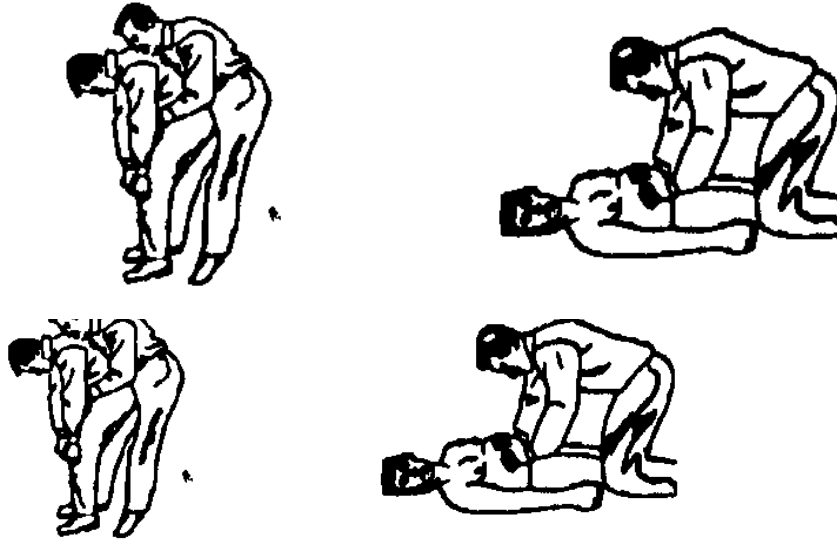
- Si no encuentra el pulso de la víctima, abra de inmediato uno de los ojos de la víctima. Si la pupila se contrae al recibir la luz, significa que el corazón está funcionando.
- Trate de normalizar la respiración de la víctima hasta que llegue ayuda médica.
- Si por lo contrario, al abrir el ojo de la víctima la pupila permanece dilatada, es indicativo de que el corazón se ha detenido y la muerte es inminente.
- Coloque el talón de la mano sobre la parte media inferior del hueso situado en el centro del pecho (esternón), de tal manera de que su brazo permanezca perpendicular al cuerpo de la víctima. Luego coloque su mano libre encima de la otra y ejerza una presión que haga descender el esternón de pulgada y media (1 ½”). Los dedos no deben tocar las costillas. Tanto la Respiración Artificial como el masaje cardíaco se realizan en proporción de 5 a 1 (cinco compresiones o masajes por una bocanada).



- Continúe el procedimiento hasta que la víctima se recupere o llegue ayuda médica.

Método Eficaz para Atragantamientos

- Método Eficaz Para Atragantamientos.



- Colocarse detrás de la víctima.
- Abrazar a la víctima poco más arriba de la cintura.
- Permitir que la cabeza, brazos y parte superior del torso de la víctima cuelguen hacia adelante.
- Agárrese la muñeca derecha con la mano izquierda.
- Presionar rápidamente y con fuerza el abdomen de la víctima, arriba del ombligo y debajo de la caja torácica.
- Nota: Una persona debe estar preparada para remover la bola de comida expulsada o cualquier otra obstrucción de la boca de la víctima, una vez que se la desaloja de la garganta.
- Si la víctima yace en el suelo, de espalda, el rescatador puede forzar el diafragma de la víctima hacia arriba, con ambas manos.
- Después que la persona exhale totalmente, quedan aproximadamente 500 centímetros cúbicos de aire en los pulmones. La idea consiste en comprimir el aire en los pulmones, de tal forma que el obstáculo salga lanzado como el corcho de una botella de champán.

Hemorragias

Hemorragia es la salida de sangre del cuerpo humano. Las hemorragias pueden ser: arterial, venosa o capilar.

- a) **Arterial:** Salida de sangre a borbotones del organismo y es de color brillante.
- b) **Venosa:** Salida de sangre en forma continua y su color es rojo oscuro.
- c) **Capilar:** Salida de sangre en pequeñas gotas y su color es rojo oscuro.

Las hemorragias pueden dividirse en:

- a) **Hemorragia Interna:** Es aquella cuando la sangre se vacía en algunas cavidades del organismo (abdomen, cráneo, tórax). En ciertos casos puede salir sangre por la boca, nariz y oídos.
- b) **Hemorragia Externa:** Es aquella cuando la sangre sale al exterior.

Pasos a seguir para Controlar Una hemorragia:

Hemorragia Arterial:

Levantar la parte lesionada (si se puede). Aplicar presión directa sobre la herida con una tela limpia o con una gasa esterilizada preferiblemente. Si la herida continúa sangrando, buscar el punto de presión más cercano.

En caso graves o cuando hay separación completa o parcial de un miembro, se aplica el torniquete entre la herida y el corazón.

El torniquete es cualquier tira ancha de tela que se coloca apretada dos (2) pulgadas por encima de la herida y debe ser retirado por personal competente. Una vez aplicado el torniquete, se debe colocar una nota al paciente indicando hora y lugar que fue aplicado.

Hemorragia Venosa:

Levantar la parte lesionada (si se puede). aplicar presión directa sobre la superficie sangrante con una tela limpia o gasa esterilizada preferiblemente, hasta que cese la hemorragia. Pedir ayuda médica.

Hemorragia Capilar:

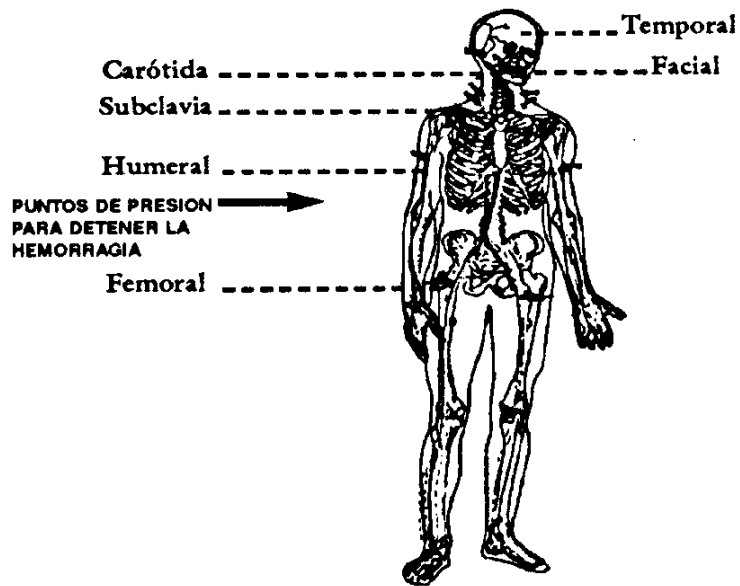
Levantar la parte lesionada (si se puede). Colocar una tela limpia o gasa esterilizada preferiblemente sobre la herida, ejerciendo presión directa hasta que cese la hemorragia. Pedir ayuda médica.

Síntomas de Hemorragias Internas:

Piel fría, cara pálida, mareo, vómitos, pupilas dilatadas, pulso débil y rápido, respiración débil, pérdida del conocimiento total o parcial.

Tratamiento:

El paciente debe mantenerse acostado, con la cabeza más baja que el resto del cuerpo. Se aplican compresas frías en el lugar donde parece originarse la hemorragia. Mantener la víctima bien abrigada y no la mueva si no es necesario. No le administre estimulantes. Pedir ayuda médica.



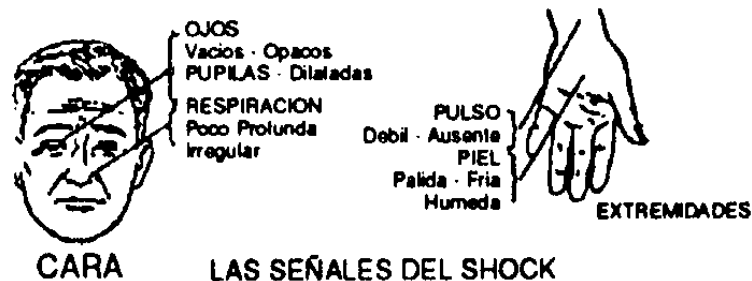
Shock o Síncope

El shock o síncope es el estado de marcada depresión de las funciones del organismo originado por diversos impactos que pueden ser emocionales o accidentales.

Causas del Shock o Síncope:

El shock o síncope está asociado con heridas al cuerpo producidas por quemaduras, lesiones o fracturas. La mayoría de los casos, lo produce la pérdida de grandes cantidades de sangre ya sea en forma externa o interna. Mientras más grande sea al cuerpo, más probabilidad existe que se presente el Shock. Puede presentarse de inmediato u horas después de ocurrida la lesión.

Síntomas o Señales. dibujos



Tratamiento:

1. Mantenga la persona acostada boca arriba.
2. Elevar las piernas de 10 a 12cms., si es posible. No se debe elevar las extremidades inferiores en los casos siguientes:
 - si existen heridas en la cabeza.
 - Si aumenta la dificultad de respiración
 - Si el paciente se queja de un dolor cuando se intenta incorporarlo.
 - Alcoholismo e insolación.
 - Cubrir la víctima con frazadas o sábanas para mantener la temperatura.
 - Si la víctima está consciente, se le puede dar un medio vaso de agua, una cucharadita de sal y media cucharadita de polvo de hornear, cada 15 minutos.
 - En caso de no aparecer la sal y el polvo de hornear se le puede dar agua.
 - Si el lesionado está “Inconsciente”, no se le debe dar líquidos a tomar.
 - Busque ayuda médica.



Posición de la víctima de shock cuando no existen lesiones en la cabeza o en el pecho



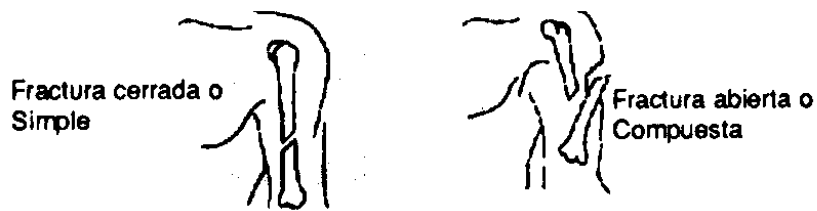
Posición de la víctima de shock cuando no existen lesiones en la cabeza o en el pecho

Fracturas

Se le llama fractura a la ruptura de un hueso.

Las Fracturas más Comunes son:

- Fracturas abiertas o compuestas, son aquellas que están asociadas con heridas abiertas, se presenta cuando el hueso se parte y se sale de su lugar.
- Fracturas Cerradas o Simples, son aquellas en las cuales el hueso se rompe y se queda en su lugar no estando relacionadas con heridas. Las causas más comunes por las cuales se sufre una fractura son por: caídas, accidentes de tránsito, maquinarias.



Primeros Auxilios:

- Mantener inmóviles los extremos rotos.
- Proporcionar los primeros auxilios para shock.
- Si hay hemorragia córtela por medio de presión directa.
- Las fracturas, dislocaciones y torceduras se deberán tratar con una bolsa de hielo sobre la zona dolorida, esto limita y reduce la inflamación y el dolor.
- Obtenga asistencia médica.

Fracturas de la Columna Vertebral:

Este tipo de fractura puede producirse por una caída desde cierta altura, un golpe directo sobre la columna, o cuando la misma se dobla demasiado hacia adelante. En la columna dorsal o lumbar debe evitarse cuidadosamente que la columna se flexione lo cual aumenta el riesgo de lesionar la médula, en éstos casos no deben utilizar las camillas comunes las cuales se hunden en el centro. Se puede utilizar una tabla ancha, se inmoviliza por medio de vendas en los hombros, el tórax, abdomen, pelvis y miembros inferiores.

Fracturas de la Pierna:

➤ **Primeros auxilios:**

Inmovilice la fractura mediante tablas lo suficientemente largas para sobrepasar las articulaciones. Almohadille con ropas u otro material suave. Amarre firmemente con tiras anchas de tela por lo menos en tres lugares.



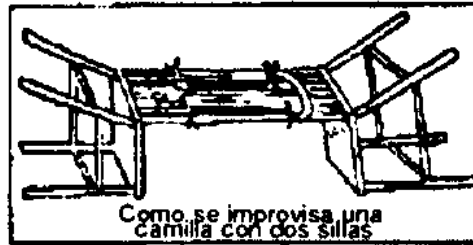
TRANSPORTE DE LESIONADOS

izq.: Forma más descansada de llevar el paciente. Der.: El paciente ayuda sosteniéndose del cuello del que le axilla.

Tres formas de llevar a un accidentado entre dos personas



Como se ayuda a caminar a un herido leve



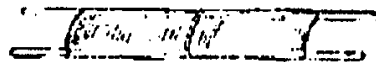
Como se improvisa una camilla con dos sillas



Transporte de un accidentado inconsciente. Manera de alzar (A, B, C, D,) de llevar (E) y de bajar (F, G) a una persona inconsciente boca abajo.



Fig. A. "Sillita" para accidentado con un solo brazo útil. Cuando el accidentado tiene un brazo lesionado, se le hace una "sillita" con tres manos, quedando uno de los que prestan auxilio con un brazo libre para sostenerle la espalda. Fig. B. Una de las muchas maneras de improvisar una camilla



Una forma de disponer de una camilla de emergencia con dos sacos.

NORMAS DISCIPLINARIAS

Las violaciones a cualquiera de las reglas descritas a continuación resultarán en las siguientes acciones disciplinarias:

- 1era. Ofensa: REPRIMENDA VERBAL
- 2da. Ofensa :DOS (2) DIAS DE SUSPENSION
- 3ra. Ofensa :DESPIDO

1. Prohibido fumar, comer o escupir dentro de la propiedad.

2. Estará prohibido **TERMINANTEMENTE** el uso o entrada de empleados de la construcción a las siguientes áreas
 - Cafetería y áreas de descanso de la gerencia
 - Teléfonos de la gerencia
 - Baños de la gerencia
 - Áreas designadas para el propietario, sus representantes o sus clientes. El acceso a las instalaciones de la gerencia del proyecto estará restringida a aquellas áreas que requiera la entrada para asuntos del proyecto solamente. Previo a su entrada, la persona en cuestión estará acompañada de un supervisor y tener la aprobación del Director del proyecto.

3. Los empleados de la construcción que se encuentren participando en cualesquiera de las siguientes actividades en esta sección estará sujeto a las acciones disciplinarias indicadas al final de este capítulo:
 - JUEGOS de cualquier clase, como LOTERIA, POOLS O PARECIDOS.
 - Uso de palabras OFENSIVAS, LENGUAJE PROFANO O LENGUAJE ABUSIVO.
 - JUEGOS DE MANO, BROMAS PESADAS, CONDUCTA MALICIOSA o cualquier otra CONDUCTA que pueda afectar los demás empleados.
 - CONDUCTA INMORAL O CUALQUIER CONDUCTA que viole la decencia.
 - El desperdicio de material y de tiempo de trabajo
 - Mal uso o negligencia en El manejo o uso de la propiedad del proyecto.
 - Violación a las SEÑALES DE TRANSITO Y/O ROTULOS DE SEGURIDAD.

- MERODEAR o estar dentro de la propiedad de la oficina de gerencia de proyecto, y/o estar inactivo en exceso de TREINTA (30) MINUTOS SIN PREVIA AUTORIZACION antes o después de los turnos asignados.
- Distribuyendo o pegando literatura, fotografías u otro material impreso de ninguna especie, sin autorización de la gerencia.
- Solicitando, intentando solicitar o coleccionar dinero sin la previa autorización por escrito del Superintendente de la Disciplina para la que trabaja.
- Uso de herramientas, materiales o equipos de la Constructora sin permiso previo.
- Venta de comidas y/o bebidas en el área de trabajo de ningún tipo (empleado o vendedor ambulante)
- Llegar tarde y/o salir temprano repetidamente así como el ausentismo excesivo.
- Actitudes de brazos caídos de cualquier tipo.

Las acciones disciplinarias aplicadas para las actividades anteriormente citadas son:

- 1ra. Ofensa : REPRIMENDA VERBAL
 - 2da. Ofensa : REPRIMENDA ESCRITA
 - 3ra. Ofensa : CINCO (5) DIAS DE SUSPENSION
 - 4ta. Ofensa : DESPIDO
4. Todo empleado de la construcción que se encuentre VIOLANDO cualquiera de las REGLAS DE SEGURIDAD estará sujeto a las siguientes acciones disciplinarias:
- 1ra. Violación REPRIMENDA VERBAL DOCUMENTADA
 - 2da. Violación REPRIMENDA POR ESCRITO
 - 3ra. Violación SUSPENSION DE 3 A 5 DIAS
 - 4ta. Violación DESPIDO

Las Reglas de Seguridad serán comunicadas a cada uno de los empleados por el Oficial de Seguridad Ocupacional durante la orientación de seguridad al momento del reclutamiento. Además, todos los empleados serán responsables de cumplir todos los requerimientos que se cubran en las orientaciones de las REUNIONES DE SEGURIDAD SEMANAL.

Recibí de Construcciones y Tecnología, S.R.L., la edición
2011 del Reglamento de Seguridad Ocupacional.

Me comprometo a respetar estas reglamentaciones
Y emplear el sentido común que es una parte integral
De cualquier actividad de la construcción.

Nombre del Empleado y/o Cia.

Fecha
