

Reglas de oro de la seguridad



Evalúe los riesgos antes de comenzar el trabajo

- Identifique los peligros
- Evalúe el/los riesgo/s
- Establezca controles para eliminar o mitigar el/los riesgo/s
- Consiga un permiso para trabajar si es que el trabajo involucra tensión eléctrica, espacios confinados, trabajos en altura y/o temperaturas altas)

Recuerde: Es su responsabilidad detener el trabajo e informar los riesgos que no puede mitigar.



Protéjase antes de comenzar a trabajar

- Identifique el Equipo de protección personal (EPP) que necesite para el trabajo
- Verifique que el equipo no esté dañado

Recuerde: Si no ha sido entrenado para utilizar su equipo EPP, no comience a trabajar.



Antes de levantar y manipular

- Debe completarse una evaluación y una persona competente debe determinar el método de elevación y el uso de todos los equipos adecuados
- Para levantar manualmente, se debe seguir el procedimiento adecuado: calzado seguro, rodillas dobladas, espalda derecha, no levantarse demasiado ni llevar un peso demasiado alto o incómodo. Considere usar equipos para elevación
- Los operadores de los dispositivos de elevación deben estar entrenados y certificados para maniobrar dichos equipos
- Solo personas competentes deben aparejar las cargas
- Las cargas no pueden exceder las capacidades dinámicas y/o estáticas del equipo de elevación
- Todos los dispositivos de seguridad instalados en el equipo de elevación deben funcionar correctamente
- Todos los dispositivos y equipos de elevación deben ser examinados visualmente antes de cada elevación

Recuerde: Elevar y manipular son acciones que pueden causar lesiones serias. Piense antes de elevar y manipular.



Antes de comenzar trabajos con tensión eléctrica

- Compruebe si se puede evitar trabajar en el equipo "en vivo".
- Si no es así, obtenga la autorización formal
- Utilice únicamente los procedimientos de seguridad eléctrica aprobados, equipos de prueba y herramientas

Recuerde: No realizar trabajos en el equipo "en vivo" que incluye la resolución de problemas y exámenes de diagnóstico, a menos que sea la única opción.



Cuando usted trabaje en alturas

- Garantice que las escaleras (fijas, verticales o extensiones) tengan tres puntos de contacto en todo momento
- Utilice los equipos apropiados (plataformas, barandillas, andamios)
- Utilice equipos de protección anticaída con el anclaje apropiado, preferentemente montado sobre la cabeza.
- Lleve a cabo una inspección visual del equipo de protección anticaída y del sistema.
- Deje fuera de servicio el equipo dañado.
- Verifique que todo el personal involucrado sea competente para completar el trabajo

Recuerde: Es suya la responsabilidad de asegurarse de que se utilice el equipo correcto para la tarea.



Antes de comenzar el trabajo en caliente

- Consiga un permiso para trabajar, autorizado por persona responsable
- Verifique que el sistema de permisos cubra las medidas para controlar los riesgos.
- Verifique que todo el personal involucrado sea competente y esté entrenado para llevar a cabo el trabajo

Recuerde: El trabajo en caliente (soldar, quemar, moler, cortar por llama o cualquier trabajo que genere un calor excesivo) NO está permitido a menos que se lleven a cabo las siguientes acciones.



Antes de trabajar en espacios confinados

- Asegúrese de que no exista una mejor alternativa
- Obtener un permiso para trabajar a partir de una persona autorizada antes de comenzar
- Controle que el sistema de permisos cubra las medidas para controlar riesgos e incluya supervisión de las condiciones de trabajo, encargados de la seguridad, comunicación efectiva entre el equipo y un plan de rescate
- Verifique que todo el personal involucrado sea competente y esté entrenado para llevar a cabo el trabajo
- Aísle todas las fuentes de energía que afecten el espacio
- Dirija, verifique y repita las pruebas de la atmósfera teniendo en cuenta la evaluación de riesgo
- Asegúrese de que una persona se encargue de hacer guardia
- Tome medidas para prevenir que ingresen personas no autorizadas

Recuerde: Se necesita un permiso para trabajar en espacios confinados, en espacios confinados.



Utilice el Bloqueo y Etiquetado (LOTO) antes de trabajar en sistemas activos

- Identifique el origen de la energía peligrosa
- Acuerde el método de aislamiento y descarga de la energía acumulada
- Conozca su procedimiento de bloqueo y etiquetado
- Aísle con suma seguridad y corte el suministro de energía antes de comenzar el trabajo
- Haga una prueba para asegurarse de que el aislamiento haya sido efectivo
- Continúe monitoreando la efectividad del aislamiento
- Verifique que todo el personal involucrado sea competente y esté entrenado para llevar a cabo el trabajo

Recuerde: Que el bloqueo y etiquetado salva vidas.



La Regla de oro dice que ningún vehículo debe ser operado a menos que

- sea el adecuado para el propósito en cuestión y esté en condiciones seguras para el trabajo
- el número de pasajeros no exceda la especificación que indica el fabricante del vehículo
- las cargas sean seguras y no excedan las especificaciones de diseño que indica el fabricante del vehículo ni los límites legales
- los cinturones de seguridad estén instalados y todos los ocupantes los estén utilizando
- los conductores y pasajeros de las motocicletas, bicicletas, cuatrimotos, vehículos de nieve y similares deben emplear el casco de seguridad.
- se mantenga la velocidad adecuada de acuerdo a las restricciones legales y las condiciones de prevención

No deberá autorizarse a los conductores a que operen un vehículo a menos que

- estén entrenados, tengan certificación y estén en un estado de salud adecuado para operar esa clase de vehículos
- no estén bajo la influencia de alcohol ni drogas y no sufran fatiga
- no ocupen sus manos con celulares y radios mientras conducen
- (es ideal que apaguen los celulares y radiotransmisores mientras conducen)

Recuerde: Tanto la mente como los ojos deben estar en la tarea. Cuidese.



Drogas y alcohol

La Regla de oro dice que usar o estar bajo la influencia de alcohol o drogas ilegales en el trabajo está estrictamente prohibido y no será tolerado.