

45 ⌚ min

LA CHARLA DE 5 MINUTOS

Los estudiantes ponen a prueba su capacidad para comunicarse efectivamente en temas relativos a seguridad en minería.



OBJETIVO

Aprender de qué se tratan las Charlas de 5 minutos en minería y comprender su relevancia para resguardar la salud de las personas.

DIMENSIONES DE APRENDIZAJE

Conocimientos

- Identificar procedimientos obligatorios de prevención de riesgos de acuerdo con la normativa general vigente.

Habilidades

- Comunicación efectiva.
- Buscar información.

Actitudes

- Respetar los turnos del juego y las exposiciones personales de los compañeros.
- Valorar la información recibida.

MATERIALES



1 ficha CHARLAS DE CINCO MINUTOS por persona
*Si hay más de 20 personas se repiten las fichas.

LA CHARLA DE 5 MINUTOS

45 ⌚ min

ENTRADA SIMPÁTICA SUGERIDA

Queridos estudiantes, hoy les daré un largo sermón de cómo deben comportarse si trabajan en el rubro de la minería (el docente espera la reacción de los alumnos y alumnas). Era broma, no se preocupen. Yo sé que a nadie le gusta que le den extensos discursos sobre qué hacer y qué no en el ámbito laboral, doméstico, estudiantil, etc. Sin embargo, hay veces en que escuchar lo que el otro nos tiene que decir puede ser crucial para nuestra vida.

Por eso, en minería, al inicio de cada jornada laboral se destinan 5 minutos para que el jefe o encargado de la operación de una charla de seguridad a los trabajadores, incluyendo todos los puntos relevantes a considerar para que la labor se ejecute lo mejor posible y sin accidentes.

Para que comprendan su importancia, hoy, la “charla de seguridad” que se da al inicio de cada turno minero, la darán ustedes.

META

Dar una charla fundada sobre riesgos y medidas de seguridad a un compañero o compañera, en un plazo de tiempo determinado, y que contenga los elementos más importantes que permitan al trabajador iniciar su jornada con seguridad.

MODALIDAD

Parejas

INSTRUCCIONES

1. SEPARAR

Se pide que un integrante de cada pareja salga de la sala y al otro que permanezca adentro.

2. FICHAS

[5 min] Se entrega una FICHA DE CHARLAS a los estudiantes que se quedaron al interior del aula y se les pide que aprendan e integren todo lo que puedan. En cada ficha hay una charla de seguridad importante en minería.

3. MÁXIMA ATENCIÓN

Se solicita a los alumnos y alumnas que están afuera de la sala que imaginen que tendrán una reunión con su jefe, por lo que deben poner mucha atención a lo que se les diga y retener la máxima información posible. En seguida, todos ingresan a la sala.

4. EXPLICAR

[5 min] Los estudiantes que se encontraban adentro explican a su compañero/a la información de la ficha. Deben dejar claro los riesgos que suponen determinadas tareas en una faena y las medidas de seguridad correspondientes.

5. INTERCAMBIAR

Los estudiantes intercambian roles, por lo que ahora el integrante que estaba afuera del aula da la charla a su compañero/a sin ver la ficha, demostrando lo que aprendió y su habilidad de escucha activa.

6. INTERÉS

El alumno o alumna que en esta ocasión recibe la información debe escuchar respetuosamente la exposición de su compañero o compañera y, si fuese necesario, hacerle preguntas para verificar su comprensión del tema.

Pasar a la reflexión

PREGUNTAS SUGERIDAS

- ¿Qué importancia le dan a las Charlas de seguridad?
- ¿Reconocieron cuáles son los riesgos asociados al tema de su ficha?
- ¿Utilizaron alguna estrategia para retener la información?
- ¿Distinguen que la seguridad es importante en cualquier lugar en el que estemos?

ENSEÑANZA

Muchas veces no prestamos suficiente atención a las instrucciones que nos dan. Ya sea porque estamos cansados, aburridos o pendientes del celular, o por cualquier otro motivo, dejamos pasar información relevante que, incluso, podría llegar a salvarnos la vida. Por ello, es fundamental escuchar atentamente los consejos y las instrucciones, sobre todo cuando estas tienen relación con la seguridad, como ocurre en la minería diariamente con las “charlas de cinco minutos”.



ANEXO FICHA DE CHARLA CINCO MINUTOS

ACTIVIDAD "LA CHARLA DE 5 MINUTOS"

LABORES EN ESPACIOS CERRADOS O CONFINADOS (baja disponibilidad de oxígeno, acceso y evacuación)

Fuente: ACHS

Un recinto confinado es cualquier espacio con aberturas limitadas de entrada y salida y ventilación natural desfavorable, en el que pueden acumularse contaminantes tóxicos o inflamables. Generalmente tienen una atmósfera deficiente de oxígeno y no están concebidos para una ocupación permanente.

Peligros habituales

1. ACTOS

- Realizar labores sin planificación (improvisación).
- Ingresar a espacios confinados sin la evaluación previa y permanente de las concentraciones.
- No respetar períodos de reentrada (existencia de gases).
- No usar los EPP (Elementos de Protección Personal) definidos en los procedimientos y acorde a los agentes existentes.
- Realizar trabajos sin compañía y/o supervisión, en especial cuando se requiere utilización de equipos de respiración autónomos y similares.
- Desconocimiento sobre los síntomas asociados a la exposición y procedimientos de evacuación.
- Sobreconsumo eléctrico.

2. FUENTE O SITUACIÓN

- Procedimiento de trabajo seguro inadecuado o inexistente.
- Espacios confinados sin señalización y advertencia de peligro.
- Labores sin supervisión.
- Falta de información respecto a los gases y sustancias existentes, o que se generarán.
- Inexistencia de procedimientos de emergencia.
- Falta de ventilación.
- Planificación y ejecución de operaciones, sin considerar los tiempos de reentrada.

Recomendaciones para el trabajador/a

1. Planifique y ejecute su trabajo junto a un supervisor o equipo de trabajo. Revise, analice y cumpla con el procedimiento existente.
2. Antes y durante la tarea en los lugares identificados como "espacios confinados" (o desconocidos), evalúe las concentraciones de los agentes.
3. Acceda y labore sólo en lugares a los cuales tiene autorización.
4. Siempre trabaje acompañado, jamás solo, en especial cuando se utilizan equipos autónomos.
5. Utilice todos los EPP definidos en el procedimiento, así como también verifique funcionamiento de alarmas de aviso.
6. Mantenga comunicación con el equipo de trabajo, y en especial sobre el estado de salud (debe estar atento a los síntomas de lesiones o efecto de los agentes).



ANEXO FICHA DE CHARLA CINCO MINUTOS

ACTIVIDAD "LA CHARLA DE 5 MINUTOS"

OPERACIÓN Y/O MANTENCIÓN DE UN EQUIPO ENERGIZADO (baja disponibilidad de oxígeno, acceso y evacuación)

Fuente: ACHS

Tener la información completa y el conocimiento adecuado para manejar equipos energizados es crucial para un trabajo seguro. Sigue estos consejos preventivos en todas las etapas de este proceso.

Peligros habituales

1. ACTOS

- Intervenir partes en movimiento.
- Ejecutar operaciones de mantención y verificación, sin desconectar, señalizar y bloquear fuente de energía del equipo.
- Efectuar labores de mantención, sin informar al operador del equipo o planta.
- Realizar tarea sin las herramientas y/o especificaciones del manual.
- Ejecutar labor sin autorización y acreditación.
- Realizar pruebas y accionamientos sin verificar ausencia de trabajadores.

2. FUENTE O SITUACIÓN

- Falta de procedimiento de mantención y bloqueo.
- Ausencia de medios para la señalización de bloqueo.
- Puntos de accionamiento del equipo con libre acceso por parte de otros trabajadores.
- Equipos sin alarmas de accionamiento.
- Equipos sin puesta a tierra y/o fallas de aislación.

Recomendaciones para el trabajador/a

1. Siempre planifique su trabajo, revise, analice y cumpla con el procedimiento existente (o por definir).
2. Antes de manipular un equipo (intervenir sus partes o piezas), verificar que esté desconectado de la fuente de energía.
3. Opere y/o mantenga sólo equipos para los cuales tiene autorización.
4. Para realizar pruebas y/o inicio de funcionamiento, verifique la inexistencia de otros trabajadores en las zonas de movimiento o energización. En caso de mantención, siempre utilice medios de advertencia: "No Operar - Equipo en Mantención". De no ser posible, pida ayuda para mantener resguardados los interruptores mientras dure la tarea.
5. Utilice todos los EPP definidos en el procedimiento, así como también verifique funcionamiento de alarmas y protecciones.



ANEXO FICHA DE CHARLA CINCO MINUTOS

ACTIVIDAD "LA CHARLA DE 5 MINUTOS"

USO DE HERRAMIENTA O EQUIPO CON PARTES EN MOVIMIENTO (baja disponibilidad de oxígeno, acceso y evacuación)

Fuente: ACHS

La utilización de equipos o herramientas en movimiento, tanto en industrias como en pequeños talleres, requiere de conocer las conductas seguras más importantes.

Peligros habituales

1. ACTOS

- No respetar las instrucciones de trabajo y procedimientos establecidos para la labor.
- Utilizar equipo o máquinas para fines distintos a lo original.
- Utilizar equipo en mal estado (sucio, con falta de aislación, con falta de protecciones que impiden el acceso a las partes móviles, etc.)
- Realizar sobreesfuerzo en la operación del equipo.
- Operar equipo sin capacitación y autorización.
- Situarse en la dirección de movimiento o corte (línea de fuego), incluye ingresar sus extremidades en las partes móviles con el equipo en funcionamiento.
- Trabajar con ropa suelta, cabello largo y/o accesorios que se pueden atrapar en las partes en movimiento.
- No uso de los Elementos de Protección Personal (proyección de partículas, ruido, etc.).
- Realizar la tarea forzando el equipo o herramienta en movimiento.

2. FUENTE O SITUACIÓN

- Equipo en mal estado (falta de aislación, ausencia de protecciones, sin de mantención, sucio, etc.)
- Falta de manual de operaciones en español.
- Ruido.

Recomendaciones para el trabajador/a

1. Analice y cumpla el procedimiento de trabajo establecido, cualquier duda consulte a su jefatura directa.
2. Utilice la herramienta o equipos para los fines que fue diseñado, no improvise o genere adaptaciones y jamás intervenga o modifique sus partes y piezas.
3. Revise el equipo antes de iniciar su uso, ponga atención en la limpieza, conductores eléctricos, protecciones y estado de los accesorios (discos de diámetro y revoluciones adecuados). Cualquier defecto debe informarlo inmediatamente a su jefatura.
4. Opere con las protecciones de las partes móviles, transmisiones y puntos de operación de la máquina y/o equipo.
5. Utilice la herramienta sin ejercer fuerza desmedida.
6. Utilice herramienta para lo cual cuenta con autorización y capacitación.
7. Mantenga su cuerpo y extremidades fuera de la dirección de corte o de movimiento del equipo.
8. Utilice los elementos de protección personal entregados por la empresa.
9. Usar ropa ajustada, cabello corto o tomados, los delantales deben permanecer abotonados y jamás ocupar relojes y anillos en la operación.
10. Para máquinas y equipos que generan proyección de partículas y/o chispas, utilice anteojos o gafas de seguridad y también pantallas que evite el contacto con compañeros de trabajo.



ANEXO FICHA DE CHARLA CINCO MINUTOS

ACTIVIDAD "LA CHARLA DE 5 MINUTOS"

OPERACIÓN CON SUSTANCIAS PELIGROSAS

Fuente: ACHS

El trabajo con sustancias químicas y/o peligrosas, tanto en espacios abiertos (como un campo o jardín, por ejemplo) o cerrados (laboratorio, fumigaciones, entre otros), requiere del conocimiento y puesta en práctica de pautas preventivas que contribuyan a minimizar la frecuencia de accidentes o enfermedades profesionales que pueden derivar de un trabajo tan especializado.

Peligros habituales

1. ACTOS

- No leer y cumplir con las medidas de seguridad dispuestas en la etiqueta y Hoja de Datos de Seguridad.
- Realizar las labores sin usar los EPP.
- No notificar a otros de las operaciones que se realicen y los tiempos de reentrada.
- Utilizar elementos o accesorios de mezcla, dosificación y/o aplicación en mal estado.

2. FUENTE O SITUACIÓN

- Falta de procedimiento para manipulación de sustancias peligrosas o químicas.
- Ausencia de señalización y advertencias.
- Falta de ventilación en los lugares de trabajo.
- Elementos de Protección Personal en mal estado.
- Productos almacenados en forma incorrecta (cercano a productos incompatibles, sobrepeso, líquidos sobre sólidos, entre otros).
- Falta de etiquetas de seguridad para todos los contenedores de sustancias peligrosas.

Recomendaciones para el trabajador/a

1. Siempre planifique su trabajo, revise, analice y cumpla con el procedimiento existente.
2. Antes de manipular una sustancia peligrosa, revise y analice la Hoja de Datos de Seguridad.
3. Trabaje sólo con sustancias para las cuales tiene autorización.
4. Para realizar el manejo o aplicación de sustancias peligrosas, verifique la inexistencia de otros trabajadores en las zonas de trabajo, como así también lugares que pueden ser contaminados por efecto de la dirección del viento.
5. En caso de aplicación, utilice medios de advertencia con mensajes como "Peligro: Sustancia Peligrosa", y si es posible, pida ayuda para mantener reguardados los accesos mientras se realice esta tarea y se cumplan los periodos mínimo de reentrada de trabajadores.
6. Utilice todos los Elementos Protección Personal definidos en el procedimiento, así como también verifique el correcto funcionamiento de alarmas.
7. Informe inmediatamente ante cualquier síntoma de malestar físico a su jefatura ya que en este caso se deben activar los procedimientos de emergencia.



ANEXO FICHA DE CHARLA CINCO MINUTOS

ACTIVIDAD "LA CHARLA DE 5 MINUTOS"

CONSEJOS PRÁCTICOS EN LA CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS

Fuente: ACHS

La fórmula más efectiva para prevenir los riesgos de accidentes al conducir vehículos es la planificación adecuada de los trayectos a recorrer, respetar las señales y normas del tránsito, y la realización periódica de mantenimientos al vehículo. Por eso, al momento de conducir, considere los siguientes consejos.

Peligros habituales

1. ACTOS

- Falta de planificación de las rutas o trayectos.
- Desplazarse sobre la velocidad permitida y sin considerar los niveles de visibilidad (lluvia, nieve, neblina, curvas cerradas), además del estado de la ruta (pavimento, tráfico, etc.).
- No respetar la regla de los 3 segundos.
- Conducir bajo la influencia de alcohol, drogas o bajo condiciones emocionales y físicas alteradas (fatiga, sueño, somnolencia).
- Falta de verificación de las condiciones del vehículo, por ejemplo limpieza de parabrisas, estado de los neumáticos, niveles, etc.
- No señalar las maniobras de virajes, cambios de pista y situaciones de emergencia.
- Adelantar en línea continua, con baja visibilidad y/o en presencia de vehículos en la dirección contraria.
- En caso de motocicleta y bicicleta, no uso de los implementos básicos para la conducción de este tipo de vehículos.
- Realizar detención en lugares no habilitados o poco seguros, así como también no utilizar triángulos que adviertan su presencia.

2. FUENTE O SITUACIÓN

- Falta de evaluación de ruta, desconociendo los tiempos máximos y mínimos de llegada, requisitos del conductor y vehículo, peligros y medidas de control aplicables.
- Factores ambientales como lluvia, niebla, nieve, entre otros.
- Mal estado mecánico y/o accesorios del vehículo.
- Conductores y peatones ebrios.
- Ausencia de cruce peatonales (incluye pasarelas), además de falta de señalización vial.

Recomendaciones para el trabajador/a

1. Siempre planifique el viaje: evitará desplazarse de prisa. Si existe evaluación de ruta, ponga atención a los peligros y medidas preventivas para evitar accidentes.
2. Mantenga la velocidad bajo los límites permitidos, reduciéndola a medida que baje la visibilidad, esto ayudará a que pueda responder en caso de un imprevisto o emergencia.
3. Mantenga tres segundos de seguimiento con respecto al automóvil que lo antecede. Tome como referencia un punto fijo, y cuente lentamente "mil ciento uno, mil ciento dos, mil ciento tres", hasta que usted pase por el mismo lugar.
4. Conduzca bajo condiciones físicas y psíquicas que permitan mantener la atención a las condiciones y responder rápidamente en caso de imprevisto o emergencias.



ANEXO FICHA DE CHARLA CINCO MINUTOS

ACTIVIDAD "LA CHARLA DE 5 MINUTOS"

OPERACIÓN DE MAQUINARIA EN SUPERFICIE (GRÚAS, TRACTORES, ETC.)

Fuente: ACHS

La operación de equipos de superficie, como grúas, tractores, u otro tipo de maquinarias pesadas, requiere de conocimientos técnicos y de normas de seguridad preventivas adecuadas, principalmente porque los accidentes en este tipo de labores, suelen ser graves.

Peligros habituales

1. ACTOS

- Realizar labores sin planificación (improvisación).
- Dejar estacionado el vehículo sin cuñas u otros medios de freno o parqueo (en especial en pendientes).
- Realizar maniobras con peatones en la dirección del desplazamiento (línea de fuego).
- Operar sin la autorización y acreditación, incluye licencia municipal tipo D.
- Operar a exceso de velocidad.
- Iniciar la operación sin la revisión del vehículo.
- Trasladar a trabajadores en lugares no habilitados.

2. FUENTE O SITUACIÓN

- Falta de mantenimiento o equipo en mal estado.
- Espacios insuficientes para realizar maniobras.
- Superficie de trabajo con demasiada pendiente.
- Superficie de trabajo en mal estado.

Recomendaciones para el trabajador/a

1. Antes de iniciar la operación, señalice y advierta la zona de trabajo, evalúe los posibles peligros y si existe espacio suficiente.
2. Al momento de descender del equipo, aplique todos los sistemas de freno y bloqueo. Jamás deje en funcionamiento la maquinaria en zonas de pendiente.
3. Antes de realizar giros y maniobras, advertir con bocinas y/o alarmas, en especial en zonas con presencia de otros trabajadores.
4. Realice las operaciones bajo los límites máximos de velocidad. Al aproximarse a zonas de baja visibilidad, siempre disminuya la velocidad.
5. Inspeccione y realice mantenciones al equipo frecuentemente, con un mínimo de una vez por semana, informando acerca de posibles peligros detectados.
6. Levante el peso hasta un ángulo que permita una operación segura. Para más información, revise el manual de operaciones del equipo.



ANEXO FICHA DE CHARLA CINCO MINUTOS

ACTIVIDAD "LA CHARLA DE 5 MINUTOS"

PREVENCIÓN DE RIESGOS PARA LABORES DE EXCAVACIÓN

Fuente: ACHS

Al realizar labores de excavación, se deben tener en cuenta ciertos aspectos que pueden influir en la seguridad y salud de los trabajadores. Conoce los peligros y medidas preventivas que se deben aplicar para prevenir accidentes.

Peligros habituales

1. ACTOS

- No informar sobre la presencia de agua, gases, socavones y otros peligros.
- Uso incorrecto de herramientas de golpe, las que pueden causar sobreesfuerzos o la proyección de objetos.
- No usar el arnés de seguridad para trabajos en laderas de excavaciones mayores a 1,5 metros, como también para ascensos y descensos en balde.
- Almacenar material al borde de las excavaciones.
- Usar el último peldaño y alejarse del centro de la escala.
- Aproximarse a las maquinarias en funcionamiento sin respetar distancias seguras y señales de advertencia.
- Manipular circuitos eléctricos sin autorización, en especial los sistemas de iluminación.

2. FUENTE O SITUACIÓN

- Tener procedimientos de trabajo insuficientes o inexistentes.
- Poseer superficies de trabajo irregulares o que no cumplan con los estándares de seguridad.
- No contar con líneas de vida o puntos de anclaje.
- Presencia de filtraciones de agua.
- Mantener un espacio reducido de trabajo.
- Instalaciones eléctricas en mal estado e improvisadas.
- Presencia de vehículos y maquinarias próximas a excavaciones (menos de 1,5 metros de la excavación).
- Falta de señalero para el movimiento de maquinaria y salidas de camiones.
- Accesorios hechizos para operaciones de descenso y ascenso de personas.

Recomendaciones para el trabajador/a

1. Informar todos los peligros detectados como presencia de agua, gases, socavones, herramientas con mal funcionamiento, etc.
2. Utilizar las herramientas de golpe sólo con fuerza normal, y asegurarse que no hayan trabajadores alrededor antes de su uso.
3. Siempre usar arnés de seguridad, tanto en las proximidades de una excavación como en ascensos y descensos.
4. Almacenar material manteniendo una distancia mínima de 50 cm. del borde y a más de la mitad de la profundidad de la excavación.
5. Asegurarse que las herramientas o equipos que generan vibraciones, sean operados a más de 1,5 metros de la excavación.
6. Transitar sólo por lugares autorizados y pasillos peatonales.
7. Mantenerse alejado del radio de giro de las máquinas (dos pasos de la extensión máxima del equipo).
8. Manipular circuitos eléctricos sólo con autorización, y en caso de falla, informar a jefatura directa.
9. Interrumpir labores e informar a jefatura si se detectan cambios bruscos de colores y del tipo de tierra al excavar.
10. Utilizar los zapatos, anteojos de seguridad y casco.



ANEXO FICHA DE CHARLA CINCO MINUTOS

ACTIVIDAD "LA CHARLA DE 5 MINUTOS"

TRABAJOS EN ALTURA

Fuente: ACHS

Se considera trabajo en altura a todo aquel que se realice por encima de 1,8 metros sobre el suelo o plataforma fija, sobre pozos, cortes o voladizos. Para trabajos realizados en altura, el trabajador deberá utilizar arnés de seguridad o un equipo apropiado, que evite su caída.

Peligros habituales

1. ACTOS

- Falta de verificación de condiciones de seguridad (intensidad del viento, lluvia, existencia de líneas eléctricas, estado las escalas, equipos y accesorios).
- No usar (o mal uso) los EPP.
- No pensar ni mirar las condiciones de la tarea y el ambiente de trabajo.
- Realizar labor sin autorización.
- No asegurar equilibrio, posición y fijación segura.
- Usar el último peldaño y/o alejarse del centro de la escala.
- Trabajador sin las habilidades para trabajo en altura (problemas de equilibrio, o factores de salud alterados).
- No asegurar base de escala, no solicitar el pie de apoyo y usar en mal estado (rotas, sin antideslizantes, peldaños faltantes, con clavos a la vista, entre otros).

2. FUENTE O SITUACIÓN

- Procedimiento de trabajo incorrecto o inexistente.
- Superficies de trabajo irregulares y/o sin cumplimiento a los estándares de seguridad (limpias, con rodapiés, parejas, sobre plataformas firmes, horizontales, entre otras).
- Falta de líneas de vida o puntos de anclaje.
- Equipos de protección en mal estado.
- Puntos de apoyo irregulares o insuficientes.

Recomendaciones para el trabajador/a

1. Antes de iniciar la operación señalice e informe de su labor, evalúe la existencia de factores como líneas eléctricas, movimiento de vehículos, humedad, intensidad del viento y existencia de otras labores.
2. Previo al inicio de sus labores en altura, revise los implementos de seguridad necesarios.
3. Revise y planifique el trabajo antes de iniciar el ascenso, en especial si requerirá el uso de herramientas o equipos.
4. Solicite ayuda para poder realizar ascensos de equipos y/o accesorios.
5. Inspeccione el estado de su arnés de seguridad antes de cada uso, si es posible. Deseche y reemplace frente a daños en cintas y uniones que afecten la seguridad (puntos de fijación).
6. Siempre utilice las cuerdas de seguridad (cola), así como también verifique los puntos de anclaje.
7. Infórmese de los procedimientos de emergencia y rescate en altura.
8. Manténgase en el centro de la escala y jamás utilice el último peldaño. Y al llegar a la posición de trabajo, siempre asegure su posición.



ANEXO FICHA DE CHARLA CINCO MINUTOS

ACTIVIDAD "LA CHARLA DE 5 MINUTOS"

MANEJO DE HERRAMIENTAS MANUALES

Fuente: ACHS

En muchos oficios, los trabajadores deben utilizar herramientas manuales de forma individual y para que funcionen sólo se requiere que la persona use sus manos y fuerza para manejarlas. Sin embargo, hay que extremar los cuidados si se trabaja a diario con ellas.

Peligros habituales

1. ACTOS

- Utilizar herramienta para fines distintos a lo original.
- Realizar fuerza y movimiento hacia el cuerpo.
- Utilizar herramienta en mal estado (sucia, con partes faltantes, con falta de mantención, etc.)
- Realizar sobreesfuerzo a en su utilización.
- Operar herramienta sin autorización.
- Manipular objetos y herramientas sin los EPP.
- Utilizar herramientas sobre las manos.

2. FUENTE O SITUACIÓN

- Herramienta en mal estado (sucia, con partes faltantes, falta de mantención, etc.)
- Ruido.
- Falta de iluminación que permita ver los detalles de la labor.
- Falta de orden y limpieza.
- Superficies de trabajo inestables.

Recomendaciones para el trabajador/a

1. Utilice el equipo sólo para la función que fueron diseñados.
2. La operación de apriete debe ser en dirección opuesta al cuerpo.
3. Revise la herramienta antes de iniciar su uso, ponga atención a estado de los mangos y sus uniones.
4. Mantener herramientas limpias, en buen estado y almacenadas en el pañol.
5. Transpórtelas solo en cajas o portaherramientas, de acuerdo con instrucciones especialmente indicadas por el fabricante. Jamás en el bolsillo.
6. Cuando deba subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, utilice cinturón porta-herramientas.
7. Siempre utilice fundas para proteger las partes filosas.
8. Aplique la fuerza hasta sus propios límites, evite aplicar más fuerza de la que tiene Ud.
9. Al utilizar herramientas, realizarlo siempre en superficies sólidas, jamás sobre sus manos.
10. Antes de iniciar planifique su trabajo, y mire permanentemente lo que está realizando.



ANEXO FICHA DE CHARLA CINCO MINUTOS

ACTIVIDAD "LA CHARLA DE 5 MINUTOS"

MANEJO MANUAL DE CARGAS

Fuente: ACHS

El traslado de cargas dentro de la actividad laboral representa una de las formas de trabajo más antiguas y de mayor frecuencia en la ejecución de un proceso. Levantar, trasladar y colocar objetos pesados o grandes en forma incorrecta puede afectar la columna vertebral y los músculos adyacentes. Sigue estas recomendaciones preventivas.

Peligros habituales

1. ACTOS

- Transportar sin considerar los obstáculos y visibilidad.
- No usar las piernas y brazos para levantar las cargas, forzando la espalda.
- Levantar y transportar sin mantener la carga pegada al cuerpo.
- Rotar y/o inclinar a los costados con la carga.
- Levantar más peso de sus propias capacidades, generando sobreesfuerzo.
- Levantar más peso que lo reglamentado (50 kilogramos para hombres y 20 para mujeres).
- Realizar trabajo en ciclos muy rápidos (prisa en carga o descarga).
- Realizar tarea sin los EPP.
- Al utilizar ayudas mecánicas, tirar desde la manilla.

2. FUENTE O SITUACIÓN

- Falta de orden y limpieza (ausencia de delimitación de zonas de almacenamiento y desplazamiento en líneas rectas).
- Falta de implementos de seguridad como guantes y zapatos cómodos de trabajo.
- Falta de accesorios y equipamiento para descarga o carga en altura.
- Superficies de trabajo irregular.
- Falta de iluminación.

Recomendaciones para el trabajador/a

1. Antes de iniciar las labores de manejo manual intenso, realice ejercicios de estiramiento y calentamiento previo.
2. Verifique previamente el estado del circuito, preste atención a obstáculos y cruces de vehículos.
3. Utilice todos sus músculos para el levantamiento y descenso de elementos pesados.
4. Levante pesos por debajo de los 50 kilos. Pida ayuda para manejar cargas de igual o superior a este peso.
5. Cuando deba realizar manejo manual de cargas de peso igual o mayor a 25 kilogramos, pida ayuda y/o utilice ayudas mecánicas. Cuando utilice ayudas mecánicas, prefiera empujar en vez de tirar.
6. Utilice los Elementos de Protección Personal mínimos para el manejo de cargas (principalmente, guantes y calzado de cómodo).
7. Mantenga ordenado los lugares de almacenamiento, y las zonas de traslado libres de obstáculos.
8. Utilice accesorios o equipos para realizar carga o descarga en altura, en especial en casos de altura por sobre los hombros.