FUNDACIÓN
INFOCAL
COCHABAMBA

NORMAS BÁSICAS DE HIGIENE Y SEGURIDAD OCUPACIONAL PARA ESTUDIANTES

info@infocalcbba.edu.bo

www.infocalcbba.edu.bo

Ha llegado a tus manos esta guía de prevención, con ella va el deseo de que te sea útil en tu proceso formativo en INFOCAL.

No pretende ser un tratado sobre prevención de accidentes sino, como su nombre indica, recomendaciones básicas, pero muy importantes.

El no cumplir cualquiera de ellas puede ser motivo de accidentes y/o enfermedades a lo largo de tu proceso formativo. Ten en cuenta que la mayoría de las desgracias que ocurren en los espacios de trabajo o centros de estudio, se han producido por causas que fácilmente se podrían haber evitado.

Sigue estas recomendaciones; te ayudarán a desenvolverte mejor en tu permanencia en instalaciones de INFOCAL, pero sobre todo hará tu estadía más segura.

Coméntalas con tus compañeros de clase, con tus amigos, incluso en el seno de tu familia, no olvides que en el hogar ocurren el doble de accidentes e incluso muertes que en las fábricas y/o fuentes laborales.

FUNDACIÓN INFOCAL COCHABAMBA

EL DECÁLOGO DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

1. El orden y la limpieza son la condición básica para un trabajo seguro. Colabora para conseguirlo.

2. Sé parte activa de la prevención. Corrige o da aviso al docente o jefe de carrera cuando veas una situación o condición insegura.

3. No utilices máquinas ni equipos si no estás autorizado. Tampoco debes realizar trabajos para los cuales no estás habilitado ni entrenado.

4. Usa las herramientas proporcionadas por la Institución de manera apropiada y cuida su conservación. Al terminar tu trabajo déjalas en el sitio designado tal y cómo te fueron entregadas.

5. Utiliza siempre tus equipos de protección personal de acuerdo a los riesgos para los que están diseñados.

6. No quites sin autorización ninguna protección de seguridad o señal de peligro. Piensa siempre en las demás personas.

7. Todas las heridas requieren atención, asegúrate de atenderlas de manera adecuada, asiste a enfermería o acude a alguien que esté autorizado para brindar primeros auxilios.

8. No juegues en las áreas de trabajo, aulas o talleres, tampoco gastes bromas a las demás personas. Si quieres que te respeten, respeta tú a las demás personas.

9. Nunca improvises. Sigue las instrucciones y cumple las normas. Si no sabes algo, pregunta.

10. Presta atención al trabajo que realizas. Mucho cuidado en los minutos finales. La prisa es la mejor aliada de los accidentes.

NORMA # 1: ORDEN Y LIMPIEZA EN LAS AULAS Y CENTROS DE PRÁCTICA

1. Mantén limpio y ordenado el área que ocupas ya sea en aula o taller.

2. No dejes materiales en los lugares de tránsito o alrededor de las máquinas. Colócalos en lugares seguros y donde no estorben el paso.

3. Asegúrate de guardar los materiales, equipos y herramientas en un lugar seguro. Recuerda “Un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar”. Deja tu área de trabajo como te gustaría encontrarla cuando llegas.

4. Recoge de tu área de trabajo los materiales como clavos, pedazos de metal, retazos de vidrio roto o cualquier otro elemento que pueda producir un accidente a personas que no cuentan con protección.

5. No obstruyas los pasillos, escaleras fijas (gradas), puertas o salidas de emergencia, ni los puntos de acceso a los equipos de combate de incendios (extintores).

> **UNA SOLA PERSONA IMPRUDENTE PUEDE HACER INSEGURO TODO UN TALLER O AMBIENTE.**

NORMA # 2: EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

1. Utiliza los equipos de protección necesarios para tu trabajo, recuerda que después del EPP no tienes nada más que te proteja ante un determinado riesgo.

2. Si estás en un taller de soldadura, y tu EPP está en mal estado avisa al auxiliar o docente para hacer las gestiones correspondientes. (Esto aplica a Máscaras para soldar, Mandiles de Cuero, Polainas, Máscaras
3. Faciales y Capuchones).

   Es tu responsabilidad mantener tus equipos en buen estado de conser-
4. vación. ¡No seas Negligente!

   Si utilizas ropa de trabajo, asegúrate de no tener partes sueltas para acceder a lugares donde hay riesgo de atrapamiento (talleres con
5. máquinas en movimiento como por ejemplo el torno y la fresa).

   Revisa el ANEXO al final de este Manual para saber que equipos de protección personal debes utilizar en tu carrera.

LAS PRENDAS DE PROTECCIÓN SON NECESARIAS. VALORA LO QUE TE JUEGAS NO UTILIZANDOLAS...

NORMA # 3: HERRAMIENTAS MANUALES

1. Utiliza las herramientas manuales solo para los fines para las que fueron construidas. Recuerda inspeccionarlas periódicamente. No retirar ni adicionar elementos que no correspondan a las máquinas o herramientas. (esto aplica a los utensilios usados en cocinas también).

2. Las herramientas defectuosas o en mal estado deben ser puestas fuera de uso.

3. No lleves herramientas en los bolsillos, salvo que estos estén diseñados para este fin.

4. Cuando no utilices las herramientas, guárdalas en los lugares definidos para evitar que produzcan accidentes.

LAS HERRAMIENTAS DEBEN SER USADAS DE FORMA ADECUADA.

NORMA # 4: ESCALERAS DE MANO O PLATAFORMAS

1. Los estudiantes no están autorizados para realizar trabajos considerados de alto riesgo como ser trabajos en Altura (trabajos realizados a más de 1,8 m) sin las debidas medidas de protección implementadas y validadas por HSO.

2. En caso de necesidad, por ejemplo armado de ambientes para eventos, preparación de stands en ferias o preparación de aulas para presentaciones (Gastronomía), armado de presentaciones en auditorio (Parvulario) y prácticas de instalaciones domiciliarias e industriales (Instalaciones Integrales y de Gas), antes de utilizar un acceso como escalera o plataforma asegúrate que esté en buenas condiciones. No utilices NUNCA un equipo en mal estado. Antes de cualquier trabajo asegúrate que las condiciones hayan sido validadas por el Docente y HSO.

3. Si vas a utilizar una escalera evita acceder a alturas mayores de 1,8 (medido desde el piso hasta la base de tus pies), si esto no es posible, solicita apoyo con el área de Servicios Generales para que se instale con equipos de protección adecuados para trabajos en Altura.

4. No improvises en el armado de este tipo de equipos, recuerda que el mal uso de los mismos puede conllevar accidentes gravísimos.

5. Revisa las condiciones del lugar de trabajo antes de armar este tipo de equipos, evalúa que no existan conexiones eléctricas, estructuras que se puedan desplomar y ármalas sobre superficies adecuadas.

6. Recuerda que estos equipos deben estar nivelados para poder ser utilizados.

7. Evita utilizar estructuras inadecuadas para acceder a distintos niveles, como por ejemplo baldes, tachos, etc.

NORMA # 5: RIESGO ELÉCTRICO

1. Toda instalación debe considerarse bajo tensión hasta que se demuestre lo contrario a través de los equipos adecuados (tester).

2. Si vas a trabajar con equipos conectados a energía, asegúrate de revisar las condiciones eléctricas de los enchufes y cables para prevenir accidentes eléctricos. Si ves alguna condición de riesgo, notifica inmediatamente al docente o al auxiliar de taller.

3. No intervengas o manipules los equipos para los cuales no estás autorizado.

4. Presta atención a calentamientos anormales de equipos, si alguna conexión eléctrica chispea, notifica inmediatamente para su resolución al docente o al auxiliar.

5. Sólo personal autorizado y competente (Tec. Eléctrico) puede intervenir instalaciones eléctricas.

6. No realices ningún trabajo ni reparación en equipos energizados. Asegúrate y Pregunta. (esto aplica a talleres que hacen mantenimiento).

ASÍ COMO LA ENERGÍA ELÉCTRICA ES INDISPENSABLE PARA EL SER HUMANO, TAMBIÉN ES SUMAMENTE PELIGROSA.
TRABAJA CON PRECAUCIÓN.

NORMA # 6: PRODUCTOS QUÍMICOS

1. Antes de utilizar cualquier producto químico solicita la Ficha de Seguridad de Producto Químico (FISQ) y revisa las recomendaciones de seguridad para una manipulación segura.

2. Los productos químicos deben ser considerados peligrosos hasta que no se demuestre lo contrario. Importante utilizarlos con precaución.

3. Si ocurre un derrame de un producto químico líquido o viscoso, debes contenerlo inmediatamente, evita el contacto personal a través de los EPPS y debes evitar que llegue a un drenaje o suelo.

4. Si tienes contacto accidental con un producto químico o sospechas de una reacción adversa notifica inmediatamente al área de Higiene y Seguridad Ocupacional o Enfermería.

5. Cuida tu higiene cuando manejes químicos, lávate las manos con agua y más si vas a comer o hacer uso de los sanitarios.

6. Recuerda que los productos químicos están presentes en la mayoría de los objetos y materiales que utilizamos, pueden ser insumos, materiales y agentes de limpieza.

7. Si vas a trasvasar un producto químico de su envase original, asegúrate que el envase nuevo esté adecuadamente identificado con el nombre del producto químico y de ser necesarios utiliza los pictogramas para alertar si tiene un riesgo específico.

8. No utilices envases que han contenido alimentos o bebidas para almacenar productos químicos (envases de coca cola o agua), recuerda que alguien podría ingerir un producto químico pensando que está consumiendo una bebida.

EL DESCUIDO EN EL USO DE PRODUCTOS QUÍMICOS CONLLEVA GRAVES RIESGOS. INFÓRMATE.

NORMA # 7: PREVENCIÓN DE INCENDIOS

1. Conoce las causas que provocan incendios y contribuye a evitarlos desde tu puesto de trabajo en las áreas de práctica, aula o taller.

2. El orden y la limpieza son el mejor aliado en la prevención de incendios.

3. Recuerda que está prohibido fumar en las instalaciones.

4. Está prohibido encender fuego dentro de la instalación. (Queda fuera de este contexto el uso de fuego en prácticas de Gastronomía y Talleres).

5. Manipula con precaución los productos inflamables y explosivos como ser gasolina, diesel, GLP, cilindros de Oxicorte.

6. Identifica el extintor más cercano a tu área de trabajo y aprende a utilizarlo en caso de emergencia. Anualmente se convocará a los estudiantes a las capacitaciones y simulacros de combate de incendios para que puedan aprender a usar los equipos correctamente, asegúrate de participar de estas actividades formativas.

7. Asegúrate que el equipo extintor de tu área esté disponible y apto para usarse.

8. Recuerda que tú puedes intervenir un incendio sólo en su etapa de inicio (conato), si es un incendio declarado o libre, evacúa tu área de trabajo y solicita apoyo a Bomberos o SAR Bolivia.

> **LA FORMA MÁS EFICAZ DE LUCHAR CONTRA EL FUEGO ES EVITANDO QUE SE PRODUZCA**

NORMA # 8: EMERGENCIAS

1. Presta atención en la Inducción cuando hablen del Plan de Emergencias, conoce las instrucciones de la Institución al respecto para proceder de forma segura en caso de necesidad.

2. Sigue las instrucciones que se te indiquen en caso de emergencia, sobre todo de la persona que esté a cargo en ese momento (identifica a los brigadistas por sus brazaletes).

3. No corras ni empujes a las demás personas en caso de evacuación.

4. Identifica tu salida de emergencia más próxima y el punto de reunión al que debes dirigirte. Recuerda que en una emergencia debe dejarse todo lo que estés haciendo en ese momento y poner en resguardo tu integridad física.

5. Son motivos para una evacuación los siguientes: Amenazas de Bomba, Sismos, Incendios, Fugas de Gas o cualquier situación que ponga en riesgo inminente la seguridad de las personas de la instalación.

6. Interviene las emergencias sólo si estás entrenado.

7. Si sospechas de una potencial emergencia que requiera evacuación notifica inmediatamente para activar la alarma.

LA SERENIDAD Y LA CALMA SON INDISPENSABLES EN UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA.

NORMA # 9: ACCIDENTES

1. En caso de accidentes, avisa inmediatamente para que sea atendido por alguien autorizado (enfermería o personal con conocimientos de primeros auxilios).

2. Si presencias un accidente mantén la calma y actúa con rapidez. Si no puedes brindar asistencia, ayuda tranquilizando al afectado o alejando a los curiosos del área.

3. Recuerda que la atención de primeros auxilios es vital, nunca pretendas reemplazar a un médico. Si el accidente requiere atención médica solicita el servicio de ambulancia para trasladarlo a través de Portería, Enfermería o cualquier brigadista habilitado.

4. Recuerda antes ayudar la frase: “Primero Yo, después ayudo”. Asegúrate de estar bien primero tú para poder brindar una mejor ayuda.

5. Todos los accidentes tienen algo que enseñarnos, asegúrate de revisar las causas de los accidentes en las Lecciones Aprendidas para que estés al tanto de que se debe mejorar para evitar que ese accidente te ocurra a ti o a tus compañeros.

UNA INSTITUCIÓN QUE NO INVESTIGA SUS ACCIDENTES Y NO ATIENDE LAS CAUSAS DE LOS GENERAN, ESTÁ CONDENADA A SUFRIRLOS NUEVAMENTE.

NORMA # 10: NORMAS GENERALES

1. Transita con precaución en las instalaciones, fíjate donde pisas y evitar los tropezones y caídas al mismo nivel.

2. Si encuentras condiciones de riesgo como pisos resbaladizos, da parte al docente o jefatura de carrera para atender la condición y así evitar resbalones y caídas.

3. Asegúrate de tener la iluminación adecuada para trabajar, la fatiga visual también se puede prevenir. Si tienes alguna condición desfavorable notifica a tu docente para que se hagan las gestiones correspondientes.

4. Si vas levantar algún material, no levantes pesos mayores a 25 kg sin ayuda mecánica. Si debes trasladar materiales pesados haz uso de carritos o transportadores. Si trasladas elementos que no son pesados sujétalos bien para prevenir caída de objetos.

5. Si tienes dudas sobre algo o no sabes cómo hacerlo – Pregunta, los accidentes también ocurren cuando alguien no sabe lo que está realizando o no conoce la forma segura de hacerlo.

6. Si vienes al centro en vehículo propio o motocicleta, recuerda manejar cumpliendo las normas de tránsito vigentes, siendo un conductor responsable y practicando los principios del manejo defensivo.

7. Al ingresar al parqueo, asegúrate de no tener peatones cerca y maneja dentro de la instalación a una velocidad de 10 km/h (equivalente a una persona caminando), debes apagar el motor de tu moto para acceder al parqueo.

8. No olvides utilizar tu cinturón de seguridad en tu vehículo y tu casco en la motocicleta, son elementos que pueden salvarte la vida.

9. Recuerda que está prohibido consumir bebidas alcohólicas y drogas dentro de la instalación. Tampoco se puede acceder a la misma bajo influencia de las mismas.

10. Está prohibido el uso del celular en clases o prácticas. Fuera de las aulas utiliza el celular y dispositivos de música con precaución y mesura, recuerda que estos son causantes de distracción y pueden ocasionar accidentes.

11. Está prohibido consumir bebidas y alimentos en las aulas y talleres (excepción de las prácticas de cocina en gastronomía), los mismos se vuelven un factor de riesgo al mezclarse con contaminantes presentes en ese tipo de ambientes.

12. Está prohibido correr y jugar en las áreas de circulación.

13. Si tengo pelo largo, éste debe ser recogido para evitar puntos de atrapamiento en el uso de máquinas (para talleres).

14. Está prohibido usar joyas y alhajas en talleres durante el uso de equipos en movimiento por riesgo de atrapamiento, tampoco se puede usar las mismas en gastronomía por inocuidad.

15. Sé responsable con el medio ambiente, cuando abandones una sala apaga las luces.

16. No malgastes agua en los sanitarios ni cocinetas.

17. Genera residuos con responsabilidad. Practica la Reutilización y Reciclaje cuando sea posible.

18. Practica y construye junto a nosotros el CUIDADO ACTIVO: Yo me cuido, Yo te Cuido y Me dejo Cuidar.

19. El mayor responsable y el mejor beneficiado de un proceso de formación seguro eres TÚ.

Practica y construye junto a nosotros el CUIDADO ACTIVO: Yo me cuido, Yo te Cuido y Me dejo Cuidar

MIS OBLIGACIONES COMO ESTUDIANTE EN TEMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE:

1. Cumplir con las normas de seguridad e higiene propuestas en este manual y toda recomendación que reciba por parte de mis docentes, jefes de carrera y/o personal administrativo de INFOCAL.

2. Preservar mi propia salud e integridad física, así como la de todos mis compañeros de clase.

3. Comenzar cada jornada de práctica haciendo una evaluación inicial de las condiciones a fin de detectar posibles riesgos y tomar decisiones oportunas.

4. Utilizar los equipos de protección personal definidos para mi carrera así como la ropa de trabajo de forma correcta, garantizar la buena conservación de estos implementos.

5. Conservar los resguardos de equipos donde estén instalados,

6. Evitar la manipulación de equipos, maquinarias, aparatos y otros, que no sean de mi habitual uso y conocimiento.

7. Abstenerme de toda práctica de negligencia o imprudencia que pueda causar incidentes, accidentes o daños a la salud de otras personas.

8. Detener el funcionamiento de las máquinas para efectuar limpieza y/o mantenimiento, a efecto de evitar riesgos. Señalizar para evitar algún accionamiento involuntario.

9. Velar por el orden y la limpieza del trabajo.

10. Informar inmediatamente al docente o jefe de carrera toda avería o daño en las máquinas e instalaciones, que puedan hacer peligrar mi integridad física o la de mis compañeros.

11. Seguir las instrucciones de seguridad por parte de los brigadistas o personal responsable en caso de una emergencia.

12. Reportar todo incidente, accidente o daño material que ocurra.

ANEXO 1
MATRIZ DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

Solicita en tu jefatura de carrera que te indique los requerimientos de protección personal que debes adquirir y también aquellos con los que contarás en algunos talleres de la institución.

PROTECCIÓN	EEP	A ADQUIRIR POR EL ESTUDIANTE	DISPONIBLE EN LOS TALLERES
Cabeza	Casco		
Cara	Máscara para Soldar		
	Máscara Facial		
Ojos	Lentes Transparentes		
	Lentes de Soldadura		
Respiratoria	Protector para Polvos		
	Protector para Químicos		
	Protector para Soldadura		
Cuerpo	Ropa de Trabajo		
	Mandil de Cuero		
Oídos	Protector Auditivo		
Manos	Guantes		
Pies	Botas de Seguridad Punta de Acero		
	Botas de Seguridad Dieléctricas		
	Zapato Antideslizante		
Piernas	Polainas de Cuero		
Cuello	Capuchón de Cuero		
Otros	Chaleco Reflectivo		

FUNDACIÓN
INFOCAL
COCHABAMBA

Centro Tupuraya: Av. General Galindo # 1406
Telfs: (591-4) 4242660 - 4292878
Centro Arocagua: Av. Villazón Km 3 (acera norte)
Telfs: (591-4) 4716776 - 4716777

Organización Internacional del Trabajo
CINTERFOR