

Seguridad e Higiene en Restaurantes y Hoteles

“Manual de Seguridad e Higiene”

Carrera: Lic. Administración de Empresas Turísticas

Fecha: 8 de diciembre de 2008

ÍNDICE

- Conceptos Básicos en la Gestión de la Seguridad Laboral
- Definiciones y Términos de seguridad laboral
- ¿Qué es El Instituto Nacional De Seguridad E Higiene En El Trabajo?
- ¿Qué es La Inspección De Trabajo Y Seguridad Social?
- Derechos de los trabajadores a la protección a los riesgos laborales
- Equipos de trabajo y medios de protección
- Medidas de emergencia
- Combatir incendios
- Ergonomía
- Bibliografía

DEFINICIONES Y TÉRMINOS DE SEGURIDAD LABORAL

Se entenderá por "prevención" el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo. Se entenderá como "riesgo laboral" la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. Para calificar un riesgo desde el punto de vista de su gravedad, se valorará conjuntamente la probabilidad de que se produzca el daño y la severidad del mismo. Se considerará como "daños derivados del trabajo" las enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.

Se entenderá como "riesgo laboral grave e inminente" aquel que resulte probable racionalmente que se materialice en un futuro inmediato y pueda suponer un daño grave para la salud de los trabajadores.

En el caso de exposición a agentes susceptibles de causar daños graves a la salud de los trabajadores, se considerará que existe un riesgo grave e inminente cuando sea probable racionalmente que se materialice en un futuro inmediato una exposición a dichos agentes de la que puedan derivarse daños graves para la salud, aun cuando éstos no se manifiesten de forma inmediata. Se entenderán como procesos, actividades, operaciones, equipos o productos "potencialmente peligrosos" aquellos que, en ausencia de medidas preventivas específicas, originen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores que los desarrollan o utilizan. Se entenderá como "equipo de trabajo" cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizada en el trabajo.

Se entenderá como "condición de trabajo" cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador. Quedan específicamente incluidas en esta definición:

- a. Las características generales de los locales, instalaciones, equipos, productos y demás útiles existentes en el centro de trabajo.
 - b. La naturaleza de los agentes físicos, químicos y biológicos presentes en el ambiente de trabajo y sus correspondientes intensidades, concentraciones o niveles de presencia.
 - c. Los procedimientos para la utilización de los agentes citados anteriormente que influyan en la generación de los riesgos mencionados.
 - d. Todas aquellas otras características del trabajo, incluidas las relativas a su organización y ordenación, que influyan en la magnitud de los riesgos a que está expuesto el trabajador.
8. Se entenderá por "equipo de protección individual" cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.

¿QUÉ ES EL INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO?

El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo es el órgano científico técnico especializado de la Administración General del Estado que tiene como misión el análisis y estudio de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, así como la promoción y apoyo a la mejora de las mismas. Para ello establecerá la cooperación necesaria con los órganos de las Comunidades Autónomas con competencias en esta materia.

El Instituto, en cumplimiento de esta misión, tendrá las siguientes funciones:

- a. Asesoramiento técnico en la elaboración de la normativa legal y en el desarrollo de la normalización, tanto a nivel nacional como internacional.
- b. Promoción y, en su caso, realización de actividades de formación, información, investigación, estudio y divulgación en materia de prevención de riesgos laborales, con la adecuada coordinación y colaboración, en su caso, con los órganos técnicos en materia preventiva de las Comunidades Autónomas en el ejercicio de sus funciones en esta materia.
- c. Apoyo técnico y colaboración con la Inspección de Trabajo y Seguridad Social en el cumplimiento de su función de vigilancia y control, prevista en el artículo 9 de la presente Ley, en el ámbito de las Administraciones públicas.
- d. Colaboración con organismos internacionales y desarrollo de programas de cooperación internacional en este ámbito, facilitando la participación de las Comunidades Autónomas.
- e. Cualesquiera otras que sean necesarias para el cumplimiento de sus fines y le sean encomendadas en el ámbito de sus competencias, de acuerdo con la Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo regulada en el artículo 13 de esta Ley, con la colaboración, en su caso, de los órganos técnicos de las Comunidades Autónomas con competencias en la materia.

¿QUÉ ES LA INSPECCIÓN DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL?

Corresponde a la Inspección de Trabajo y Seguridad Social la función de la vigilancia y control de la normativa sobre prevención de riesgos laborales. En cumplimiento de esta misión, tendrá las siguientes funciones:

- Vigilar el cumplimiento de la normativa sobre prevención de riesgos laborales, así como de las normas jurisdiccionales que incidan en las condiciones de trabajo en materia de prevención, aunque no tuvieran la calificación directa de normativa laboral, proponiendo a la autoridad laboral competente la sanción correspondiente, cuando comprobase una infracción a la normativa sobre prevención de riesgos laborales, de acuerdo con lo previsto en el capítulo VII de la presente Ley.
- Asesorar e informar a las empresas y a los trabajadores sobre la manera más efectiva de cumplir las disposiciones cuya vigilancia tiene encomendada.
- Elaborar los informes solicitados por los Juzgados de lo Social en las demandas deducidas ante los mismos en los procedimientos de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.
- Informar a la autoridad laboral sobre los accidentes de trabajo mortales, muy graves o graves, y sobre aquellos otros en que, por sus características o por los sujetos afectados, se considere necesario dicho informe, así como sobre las enfermedades profesionales en las que concurran dichas calificaciones y, en general, en los supuestos en que aquélla lo solicite respecto del cumplimiento de la normativa legal en materia de prevención de riesgos laborales.
- Comprobar y favorecer el cumplimiento de las obligaciones asumidas por los servicios de prevención establecidos en la presente ley.
- Ordenar la paralización inmediata de trabajos cuando, a juicio del inspector, se advierta la existencia de riesgo grave e inminente para la seguridad o salud de los trabajadores.

DERECHOS DE LOS TRABAJADORES A LA PROTECCIÓN A LOS RIESGOS LABORALES

Los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo. El citado derecho supone la existencia de un correlativo deber del empresario de protección de los trabajadores frente a los riesgos laborales. Este deber de protección constituye, igualmente, un deber de las Administraciones públicas respecto del personal a su servicio. Los derechos de información, consulta y participación, formación en materia preventiva, paralización de la actividad en caso de riesgo grave e inminente y vigilancia de su estado de salud, en los términos previstos en la presente Ley, forman parte del derecho de los trabajadores a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.

En cumplimiento del deber de protección, el empresario deberá garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores a su servicio en todos los aspectos relacionados con el trabajo. A estos efectos, en el marco de sus responsabilidades, el empresario realizará la prevención de los riesgos laborales mediante la adopción de cuantas medidas sean necesarias para la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores, con las especialidades que se recogen en los artículos siguientes en materia de evaluación de riesgos, información, consulta y participación y formación de los trabajadores, actuación en casos de emergencia y de riesgo grave e inminente, vigilancia de la salud, y mediante la constitución de una organización y de los medios necesarios en los términos establecidos en el capítulo IV de la presente Ley.

El empresario desarrollará una acción permanente con el fin de perfeccionar los niveles de protección existentes y dispondrá lo necesario para la adaptación de las medidas de prevención señaladas en el párrafo anterior a las modificaciones que puedan experimentar las circunstancias que incidan en la realización del trabajo.

En cumplimiento del deber de protección, el empresario deberá garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores a su servicio en todos los aspectos relacionados con el trabajo. A estos efectos, en el marco de sus responsabilidades, el empresario realizará la prevención de los riesgos laborales mediante la integración de la actividad preventiva en la empresa y la adopción de cuantas medidas sean necesarias para la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores, con las especialidades que se recogen en los artículos siguientes en materia de plan de prevención de riesgos laborales, evaluación de riesgos, información, consulta y participación y formación de los trabajadores, actuación en casos de emergencia y de riesgo grave e inminente, vigilancia de la salud, y mediante la constitución de una organización y de los medios necesarios en los términos establecidos en el capítulo IV de esta ley.

Las obligaciones de los trabajadores establecidas en esta Ley, la atribución de funciones en materia de protección y prevención a trabajadores o servicios de la empresa y el recurso al concierto con entidades especializadas para el desarrollo de actividades de prevención complementar las acciones del empresario, sin que por ello le eximan del cumplimiento de su deber en esta materia, sin perjuicio de las acciones que pueda ejercitar, en su caso, contra cualquier otra persona. El coste de las medidas relativas a la seguridad y la salud en el trabajo no deberá recaer en modo alguno sobre los trabajadores.

EQUIPOS DE TRABAJO Y MEDIOS DE PROTECCIÓN

El empresario adoptará las medidas necesarias con el fin de que los equipos de trabajo sean adecuados para el trabajo que deba realizarse y convenientemente adaptados a tal efecto, de forma que garanticen la seguridad y la salud de los trabajadores al utilizarlos. Cuando la utilización de un equipo de trabajo pueda presentar un riesgo específico para la seguridad y la salud de los trabajadores, el empresario adoptará las medidas necesarias con el fin de que:

- La utilización del equipo de trabajo quede reservada a los encargados de dicha utilización.
- Los trabajos de reparación, transformación, mantenimiento o conservación sean realizados por los trabajadores específicamente capacitados para ello.

El empresario deberá proporcionar a sus trabajadores equipos de protección individual adecuados para el desempeño de sus funciones y velar por el uso efectivo de los mismos cuando, por la naturaleza de los trabajos realizados, sean necesarios. Los equipos de protección individual deberán utilizarse cuando los riesgos no se puedan evitar o no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización del trabajo.

MEDIDAS DE EMERGENCIA

El empresario, teniendo en cuenta el tamaño y la actividad de la empresa, así como la posible presencia de personas ajenas a la misma, deberá analizar las posibles situaciones de emergencia y adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores, designando para ello al personal encargado de poner en práctica estas medidas y comprobando periódicamente, en su caso, su correcto funcionamiento.

El citado personal deberá poseer la formación necesaria, ser suficiente en número y disponer del material adecuado, en función de las circunstancias antes señaladas.

Para la aplicación de las medidas adoptadas, el empresario deberá organizar las relaciones que sean necesarias con servicios externos a la empresa, en particular en materia de primeros auxilios, asistencia médica de urgencia, salvamento y lucha contra incendios, de forma que quede garantizada la rapidez y eficacia de las mismas.

CÓMO ACTUAR ANTE UN RIESGO GRAVE E INMINENTE

Cuando los trabajadores estén o puedan estar expuestos a un riesgo grave e inminente con ocasión de su trabajo, el empresario estará obligado a:

- a. Informar lo antes posible a todos los trabajadores afectados acerca de la existencia de dicho riesgo y de las medidas adoptadas o que, en su caso, deban adoptarse en materia de protección.
- b. Adoptar las medidas y dar las instrucciones necesarias para que, en caso de peligro grave, inminente e inevitable, los trabajadores puedan interrumpir su actividad y, si fuera necesario, abandonar de inmediato el lugar de trabajo. En este supuesto no podrá exigirse a los trabajadores que reanuden su actividad mientras

persista el peligro, salvo excepción debidamente justificada por razones de seguridad y determinada reglamentariamente.

c. Disponer lo necesario para que el trabajador que no pudiera ponerse en contacto con su superior jerárquico, ante una situación de peligro grave e inminente para su seguridad, la de otros trabajadores o la de terceros a la empresa, esté en condiciones, habida cuenta de sus conocimientos y de los medios técnicos puestos a su disposición, de adoptar las medidas necesarias para evitar las consecuencias de dicho peligro.

De acuerdo con lo previsto en el apartado 1 del artículo 14 de la presente Ley, el trabajador tendrá derecho a interrumpir su actividad y abandonar el lugar de trabajo, en caso necesario, cuando considere que dicha actividad entraña un riesgo grave e inminente para su vida o su salud.

Cuando en el caso a que se refiere el apartado 1 de este artículo el empresario no adopte o no permita la adopción de las medidas necesarias para garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores, los representantes legales de éstos podrán acordar, por mayoría de sus miembros, la paralización de la actividad de los trabajadores afectados por dicho riesgo. Tal acuerdo será comunicado de inmediato a la empresa y a la autoridad laboral, la cual, en el plazo de veinticuatro horas, anulará o ratificará la paralización acordada. El acuerdo a que se refiere el párrafo anterior podrá ser adoptado por decisión mayoritaria de los Delegados de Prevención cuando no resulte posible reunir con la urgencia requerida al órgano de representación del personal.

Los trabajadores o sus representantes no podrán sufrir perjuicio alguno derivado de la adopción de las medidas a que se refieren los apartados anteriores, a menos que hubieran obrado de mala fe o cometido negligencia grave.

OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

Corresponde a cada trabajador velar, según sus posibilidades y mediante el cumplimiento de las medidas de prevención que en cada caso sean adoptadas, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, a causa de sus actos y omisiones en el trabajo, de conformidad con su formación y las instrucciones del empresario.

Los trabajadores, con arreglo a su formación y siguiendo las instrucciones del empresario, deberán en particular:

1. Usar adecuadamente, de acuerdo con su naturaleza y los riesgos previsibles, las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrollen su actividad.
2. Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por el empresario, de acuerdo con las instrucciones recibidas de éste.
3. No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes o que se instalen en los medios relacionados con su actividad o en los lugares de trabajo en los que ésta tenga lugar.
4. Informar de inmediato a su superior jerárquico directo, y a los trabajadores designados para realizar actividades de protección y de prevención o, en su caso, al servicio de prevención, acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe, por motivos razonables, un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.
5. Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente con el fin de

proteger la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo.

6. Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.

El incumplimiento por los trabajadores de las obligaciones en materia de prevención de riesgos a que se refieren los apartados anteriores tendrá la consideración de incumplimiento laboral a los efectos previstos en el artículo 58.1 del Estatuto de los Trabajadores o de falta, en su caso, conforme a lo establecido en la correspondiente normativa sobre régimen disciplinario de los funcionarios públicos o del personal estatutario al servicio de las Administraciones públicas. Lo dispuesto en este apartado será igualmente aplicable a los socios de las cooperativas cuya actividad consista en la prestación de su trabajo, con las precisiones que se establezcan en sus Reglamentos de Régimen Interno.

Accidente del trabajo

Toda lesión que una persona sufra a causa o con ocasión del trabajo y que le produzca incapacidad o muerte (Ley 16.744)

Los accidentes laborales **no son fruto de la casualidad, los accidentes se causan**. Creer que los accidentes son debidos a la mala suerte es un error; sería como pensar que lo que se haga a favor de la seguridad en el trabajo es inútil y aceptar el fenómeno del accidente como algo inevitable. Sin embargo, todos sabemos que el accidente de trabajo se puede evitar.

• CAUSAS BASICAS

factores personales	factores del trabajo
• Falta de capacitación para desarrollar el trabajo que se le tiene asignado. (no sabe) • Falta de motivación (no quiere) • Intentar ahorrar tiempo o esfuerzo y/o evitar Incomodidades • Lograr la atención de los demás, expresar hostilidad • Existencia de problemas o defectos físicos o mentales en el trabajo (no puede)	• Falta de normas de trabajo o normas de trabajo inadecuadas. • Diseño o mantenimiento inadecuado de las máquinas y equipos. • Hábitos de trabajo incorrectos. • El uso y desgaste normal de equipos y herramientas. • Uso inadecuado o incorrecto de equipos, herramientas e instalaciones de trabajo

• CAUSAS INMEDIATAS

Actos Inseguros	Condiciones Inseguras
• Realizar trabajos para los que no se está debidamente autorizado. • Trabajar en condiciones inseguras o a velocidades excesivas.	• Falta de protecciones y resguardos en las máquinas e instalaciones. • Protecciones y resguardos inadecuados • Falta de sistemas de aviso, de alarma, o de llamada de atención.

• No dar aviso de las condiciones de peligro que se observan, o no se actualizadas. • No utilizar, o anular, los dispositivos de seguridad con que va equipadas las máquinas o instalaciones • Utilizar herramientas o equipos defectuosos o en mal estado. • No usar las prendas de protección individual establecidas o usar prendas inadecuadas.	• Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo. • Escasez de espacio para trabajar y almacenar materiales. • Nivel de ruido excesivo.
--	--

CAUSAS DE LOS ACCIDENTES

Actitud inapropiada

- No se quiere, falta de conocimiento, no se sabe
- Incapacidad física o mental, no se puede

AGENTE DEL ACCIDENTE Y SUS PARTES

Agente: Objeto, sustancia o explosión que está más asociado con la lesión que se produjo y que debió haber sido corregido.

Para determinarlo se debe:

- Identificar no sólo el agente en general
- La parte que ocasionó el accidente

Categorías de Agente:

1. Maquinas: telares, cepillos, etc.
2. Motores: eléctricos, de vapor, etc.
3. Elevadores
4. Transportadores
5. Tanques a presión
6. Vehículos
7. Aparatos de transmisión de fuerza mecánica: polipastos, cables
8. Aparatos eléctricos
9. Herramientas de mano
10. Sustancias químicas

11. Sustancias calientes o inflamables

12. Polvos

13. Sustancias radioactivas

14. Agentes no clasificados

15. Información insuficiente

Acto Inseguro

Violación de un procedimiento que debió observarse, como consecuencia de lo cual se produjo el accidente.

1. Se operó sin la autorización necesaria
2. Se operó sin contar con los dispositivos de seguridad prescritos
3. Se operó con velocidades inseguras
4. Uso o empleo inseguro del equipo
5. Carga, colocación, mezcla insegura
6. Posición insegura
7. Trabajo con equipo en movimiento cuando ello está prohibido
8. Travesuras, distracciones, etc.
9. Falta de ropa o equipo de protección personal

CONDICION INSEGURA

Situación intrínseca en nuestro ambiente de trabajo que aumenta la posibilidad que un accidente.

Tipos de condiciones inseguras:

- Cubiertas o equipo de protección inapropiado.
- Limpieza pobre o deficiente organización de los elementos en el sitio de trabajo.
- Excesivo nivel de ruido.
- Iluminación y ventilación defectuosa.
- Condiciones ambientales peligrosas: gases, polvos, humos, vapores.
- Cables eléctricos rotos o excesivamente deteriorados.
- Sistemas de seguridad con fallas o elementos faltantes
- Condiciones inseguras propias del medio ambiente (mosquitos, serpientes, avispa, etc.)

LA PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS EN EL LUGAR DE TRABAJO.

El conocer el peligro ¿lo elimina?

Un posible peligro no disminuye por que se conoce, sin embargo, el identificar un peligro nos da la posibilidad de evitarlo o disminuirlo, por eso todos y cada uno de nosotros deberíamos analizar claramente los peligros de posibles incendios, explosiones y accidentes en general en nuestros lugares de trabajo.

Un incendio ¿bajo qué condiciones puede formarse?

Para que un fuego (combustible) se forme se necesita que coincidan tres condiciones, que son las siguientes:

- Que exista material combustible.
- Que exista oxígeno (el aire se compone de un 21% de oxígeno).
- Que exista una fuente de ignición.

Los desperdicios inflamables siempre deben depositarse en los recipientes previstos para ese fin que deben de ser hechos de materiales no inflamables y tener tapas que cierren herméticamente. Procure usted que estos desperdicios sean retirados del Área de trabajo máximo una vez al día

PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS

+

ORDEN

+

LIMPIEZA

=

¿SEGURIDAD!

ORDEN Y LIMPIEZA EN EL LUGAR DE TRABAJO

La prohibición de fumar: En muchas Áreas de trabajo esta prohibido fumar; esta prohibición no se puso para molestarle a usted o a sus colegas, sino que indica que se trata de un Área peligrosa, por eso se puso para ayudar a evitar incendios.

Pero no solo el peligro de incendio es motivo para prohibir fumar, en ciertas Áreas de la planta, el fumar puede tener nexo con los peligros de la salud, por ejemplo en los talleres de templado.

Siempre tenga presente:

UN CERILLO TIENE CABEZA PERO NO PIENSA

MATERIALES SÓLIDOS COMBUSTIBLES:

Considerando que a pesar de todos los cuidados no se puede eliminar al 100% la posibilidad de un incendio, debe tratar de mantenerse lo mas reducido posible los daños que un posible incendio puede causar. La forma más efectiva de lograr esto es reduciendo al máximo posible toda alimentación a un incendio evitando así su propagación. Por eso los materiales sólidos combustibles en las naves de producción se deben tener solo en cantidades requeridas para no interrumpir el trabajo (máximo el requerimiento para un día).

LIQUIDOS INFLAMABLES

Estos son aun mas críticos que los combustibles desde el punto de vista de la técnica contra incendio, los líquidos inflamables se desglosan en varias clases según su punto de ignición que sirve como indicador para clasificar su grado de peligrosidad, en conjunto con su comportamiento físico.

Recomendaciones:

Solo debe guardarse en los recipientes reglamentarios.

Los recipientes deben ser identificados con el símbolo de flamas.

Los armarios que se usan para guardar pequeñas cantidades de líquidos inflamables deben ser hechos de materiales no inflamables.

En estos armarios esta prohibido guardar otras sustancias combustibles.

Esta prohibido manejar flama abierta y fumar en un radio de 5 m. al rededor de estos armarios.

Los armarios deben de estar identificados con un símbolo de flama bien visible y la prohibición de manejo de fuego, ventilados y pintados en color rojo.

Al usar líquidos inflamables en instalaciones de aseo personal u otros equipos, utilizar depósitos con tapas que cierren automáticamente, (debe ser imposible dejar estas tapas en posición abierta).

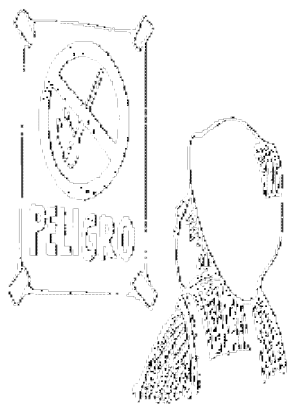
MEDIDAS PREVENTIVAS CONTRA INCENDIOS:

Una de las medidas mas importantes contra incendio es, como ya se dijo, el orden y la limpieza, pero mas allá de esto, cada uno de nosotros puede hacer mas para aumentar la seguridad al personal, las maquinas y los inmuebles.

- Determine usted los posibles peligros de incendio en su lugar de trabajo, solo es posible asegurarse contra el peligro si lo conocemos, si las considera demasiado peligrosas rep  rtelas inmediatamente a su supervisor o su jefe de seguridad.



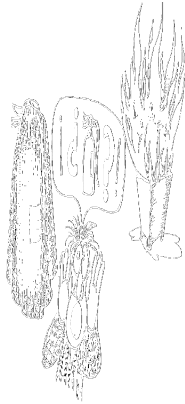
- Observe usted todas las indicaciones, prohibiciones y reglamentos de seguridad vigentes.
- Observe usted al pie de la letra que se cumplan con las prohibiciones de fumar y de manejar flama abierta sobre todo en cuartos y áreas con peligro de explosión.



- Los trabajos con flama abierta tienen peligro de incendio. Por eso de ser posible siempre busque reemplazar los procedimientos con flama abierta por otros tales como atornillar, remachar, cortar con sierra, etc., donde no sea posible evitar el trabajo con flama abierta, cúmplase con las reglas de aprobación para hacer trabajos de soldadura y obtenga el visto bueno del supervisor o jefe de seguridad.
- No olvide: los desperdicios inflamables siempre deben depositarse en los recipientes adecuados destinados a ello y que tenga tapa. Procure usted que los desperdicios inflamables del diario se retiren en las áreas de trabajo.
- Materiales inflamables de cualquier tipo no deben existir en los lugares de trabajo en cantidades mayores que el requerimiento para un día de trabajo, las sustancias especialmente peligrosas deben entregarse sobre pedido según se tenga que consumir, procure usted que los líquidos inflamables con un punto de ignición de 60  C. solo se tenga en existencia en los recipientes reglamentarios e identificados para este fin, en los cuartos previstos para ello.
- Las botellas de gas a presión, no importa, que gas contenga, nunca deben estar dentro de cuartos que guarden sustancias o combustibles, ya que en caso de incendio se calentarán los tanques o botellas hasta explotar.
- También esta prohibido usar aparatos eléctricos de calefacción para uso particular. Tales como calentadores sumergibles (resistencias), parrillas y similares, debido al peligro de originar un incendio y causar daños, cuyo monto es imposible estimar o prever.

Puesto que a pesar de todas las medidas de cuidado, no es posible evitar al 100% el peligro de un incendio, debe procurarse estar listo para combatir un fuego sin perdida de tiempo. Le rogamos que por propia seguridad y para que los bomberos puedan combatir cualquier incendio de inmediato, deben de observarse las siguientes indicaciones:

Las salidas y los pasillos de emergencia siempre deben estar libres de cualquier obstáculo. Nunca los obstruya con material aunque sea parcialmente. Los cubos de escaleras y corredores también son salidas de emergencia, nunca deje materiales inflamables en estas zonas.



COMPORTAMIENTO AL ORIGINARSE UN INCENDIO:

Proceder con calma:

Personas de reacciones precipitadas a menudo cometen errores, no olvidemos que al combatir un incendio, un error u omisión, leve, puede tener consecuencias graves, el combatir un incendio es jugar carreras con el tiempo, hasta los segundos pueden ser importantes. La mejor manera para obtener Éxito es proceder con rapidez, pero no en forma precipitada.

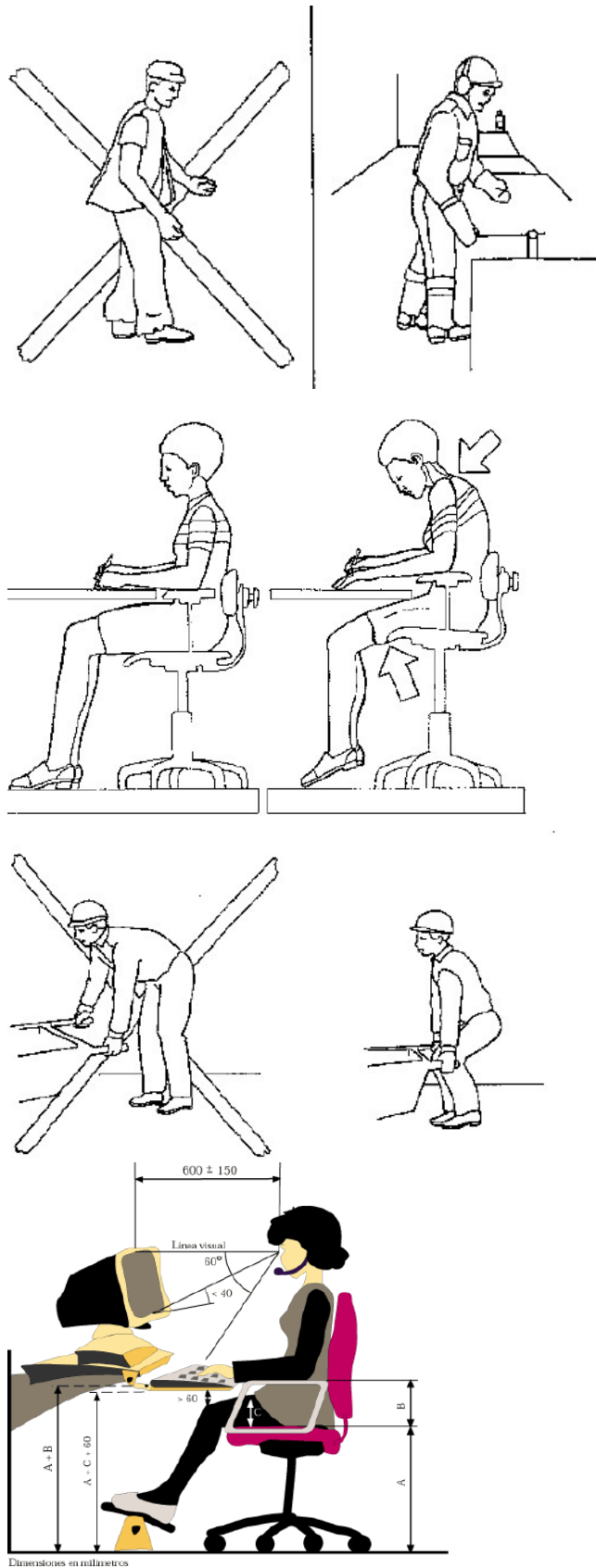
Accionar el avisador de incendios:

- Lo primero que usted debe hacer es avisar a los bomberos por medio de su número telefónico de emergencia o avisador de incendios más cercano.
- Procure cerciorarse si hay personas en peligro y avíselo a los bomberos.
- El salvar personas tiene prioridad sobre combatir el incendio.
- Haga que alguien espere las unidades de bomberos y los guíe hasta el siniestro.
- Haga que objetos y materiales combustibles se retiren del área del incendio. De ser posible. Mantenga el cuarto o área cerrada y evite que haya corrientes de aire.

En forma paralela inicie usted el combate del incendio, pero no sobrestime sus posibilidades. Los equipos (extinguidores e hidrantes) los encuentra distribuidos en las paredes de las instalaciones de las oficinas

Ergonomía

Estudio de la interacción humana con tareas, equipo, herramientas y el ambiente físico. Las empresas ahorran en costos de compensación a los trabajadores. Mejoramiento del trabajo aumenta el estado de ánimo de los empleados y disminuye las lesiones y genera buen rendimiento



POSTURAS DE TRABAJO

Los siguientes dibujos ilustran acerca de los problemas posturales más comunes y algunas soluciones posibles de aplicar en puestos de oficina con escritorio tradicional (rectangular). Tómelo como

sugerencias que servirán para la mayoría de las situaciones, pero no los asuma como soluciones definitivas. Por ejemplo, no siempre se necesitará usar apoyapies, o posiblemente habrá situaciones en que se requiera configuraciones de escritorio de esquina o con otros diseños.

- Arregle su superficie de trabajo de modo de optimizar el uso del espacio disponible. El manejo de sus documentos es sumamente importante. Si usted necesita mirar su teclado mientras escribe, lo mejor es ubicar el documento que copia entre el monitor y el teclado. Recuerde que su computador no es la única herramienta que está en constante uso, y que otros elementos - como el teléfono - deben estar accesibles con facilidad, sin necesidad de torcerse o estirarse. Use el mouse tan cerca del teclado como le sea posible
- Asegúrese de contar con una distancia confortable entre sus ojos y la pantalla (en general, alrededor de 50 cm) y de contar con algo de espacio entre el borde del teclado y el borde de su superficie de trabajo (habitualmente de unos 20 cm) donde apoyar sus muñecas. Quizás sea necesario separar su escritorio de la pared (o del escritorio del frente) para tener espacio suficiente para retirar su pantalla más lejos de usted. Ubique su pantalla en frente suyo, de modo que no necesite torcer hacia ningún lado su cuello o tronco para trabajar con ella. Si su computador ocupa mucho espacio sobre su escritorio, solicite uno de más, disponiendo de otra mesa accesoria. Si usted debe atender público en su escritorio y simultáneamente debe usar un computador, entonces usted necesita tener **dos** puestos de trabajo. Una forma habitual de satisfacer ambas necesidades es disponer las dos superficies de trabajo en 'L', formando un ángulo recto (90°) entre ambas.
- Evite instalar objetos bajo su escritorio que dificulten u obstaculicen los movimientos de sus piernas.

4. Ajuste general de la silla Sentarse con la silla muy baja y lejos del escritorio lleva a asumir una postura reclinada hacia adelante, sin apoyar la zona lumbar en el respaldo de la silla; además, la cabeza se inclina hacia adelante, los pies se tuercen en torno a la base de la silla, dificultando la circulación sanguínea, y los hombros se proyectan adelante. Mueva su silla hacia adelante, acercándola al escritorio y apoye su zona lumbar en el respaldo. Ajuste el respaldo de modo de tener buen apoyo para la espalda. Eleve el asiento de su silla, de modo que - estando los brazos cayendo verticales a los lados del cuerpo - los codos estén levemente por sobre el nivel de la superficie de trabajo.	
--	--

5.- Apoyo de antebrazos

La gente de estatura baja puede encontrar que al ajustar su silla de modo de lograr un buen apoyo en el piso, la altura de la superficie de trabajo queda muy elevada. Esto puede conducir a que sus antebrazos tiendan a extenderse hacia adelante (con elevación) y/o hacia los lados. Esto puede terminar produciendo sobrecarga y dolor (lesión) en los hombros. Ajuste la silla de acuerdo a lo recomendado en el punto 4, anterior. Use un apoyapies si al elevar su silla para ajustar la altura de sus antebrazos resulta que sus pies no logran un buen apoyo en el piso. Existen modelos de sillas con apoyas-antebrazos de altura regulable que proporcionan un apoyo suplementario para los antebrazos y la parte alta del cuerpo.	
Altura del monitor I	

Si se ubica el monitor a una altura muy baja, el usuario tiende a inclinar la cabeza hacia abajo. Como resultado de esto, todo el cuerpo tiende a inclinarse hacia adelante, separándose del apoyo lumbar y llevando a encorvar la columna dorsal.

Las personas expertas que digitan sin mirar el teclado pueden beneficiarse de elevar el monitor de modo que el borde superior de la pantalla se encuentre a la altura del horizonte de la mirada (no más arriba). Si ocupa un soporte para documentos, este debe estar a la misma altura que el monitor y a la misma distancia focal (ojo-pantalla) para evitar torcer o flexionar el cuello.

Altura del monitor II

Las personas que necesitan mirar el teclado mientras escriben, se beneficiarán de bajar la altura del monitor, para minimizar la distancia entre ambos. El soporte para documentos deberá ubicarse entre la pantalla y el teclado para evitar torcer el cuello.

IMPORTANTE

Si usted no conoce como operan los controles de su silla, será incapaz de beneficiarse de estos consejos. Puede obtener ayuda leyendo los manuales de su silla o consultando con el asesor de Prevención de Riesgos u otro profesional de Seguridad de su empresa.

BIBLIOGRAFÍAS

- Concierto de actividades preventivas con un servicio de prevención ajeno
Osalan, 2003
- Manual de auditor de prevención de riesgos laborales
Osalan, 2001
- Legislación sobre Seguridad y Salud en el Trabajo Disposiciones Generales
Osalan, 2001
- Legislación sobre Seguridad y Salud en el Trabajo: disposiciones específicas
Osalan, 2001
- Manual de Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo a bordo de los Buques de Pesca
Osalan, 2002
- Análisis de riesgos en máquinas y equipos de trabajo
Pakea, 2000
- Criterios para la Aplicación de la Normativa de Prevención de Riesgos Laborales al Sector de la Construcción
Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, 2002
- Prevención de Riesgos Laborales
La Ley-Actualidad, 1998
- Técnicas de prevención de riesgos laborales: Seguridad e higiene del trabajo
José María Cortés Díaz, 2002
- Auditoría de los sistemas de prevención de riesgos laborales
Andrés González García, 2000
- Choques eléctricos en baja tensión. Riesgos y protecciones
Jose Luis Torres Gonzalez, 1999

- Sobreintensidades en baja tensión : Riesgos, protecciones y aparamenta
José Luis Torres González, 2001
- Seguridad en el trabajo
Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 2000
- Manual sobre seguridad de las maquinas. Vol.1
Aenor, 1995
- Manual sobre seguridad de las maquinas. Vol.2
Aenor, 1996
- Manual sobre seguridad de las maquinas. Vol.3
Aenor, 1997
- Manual sobre seguridad de las maquinas. Vol.4
Aenor, 1997
- Manual sobre seguridad de las maquinas vol.: 5
Aenor, 1995
- Seguridad Industrial y salud
C. Ray Asfahl, 1999
- Legislación laboral y de la seguridad social
J. Galiana Moreno, 1992
- Manual de seguridad en el trabajo
Riccardo Riccardi, 1963
- Prevención: Revista técnica de seguridad y salud laborales, trimestral
Asociación para la Prevención de Accidentes, 2001