

Recomendaciones Generales de prevención de riesgos en el trabajo

La prevención de riesgos laborales es la disciplina que busca promover la seguridad y salud de los colaboradores mediante la identificación, evaluación y control de los peligros y riesgos asociados a los procesos, además de fomentar el desarrollo de actividades y controles para prevenir los riesgos derivados de las actividades del trabajo.

- Lograr un ambiente seguro en donde no se produzca ninguna fatalidad, lesión que incapacite temporal o permanentemente a una persona.
- Hacer que el trabajo sea seguro mediante la prevención.
- Hacer que los colaboradores tengan conciencia de la seguridad.
- Apoyar a las empresas de servicios externalizados con su responsabilidad de controlar las exposiciones y evitar los incidentes que causen, lesiones, enfermedades y víctimas fatales.

Antes de la ejecución de un trabajo dentro de las instalaciones de Telefónica-Ecuador el personal debe tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- Estar capacitados en Seguridad Industrial para la actividad que van a realizar en las instalaciones de Telefónica-Ecuador
- Contar con el certificado de prevención de riesgos laborales y/o certificación para trabajos de riesgo eléctrico avalado por el senescyt
- Poseer la ropa de trabajo y equipo de protección personal de acuerdo a la actividad a ser ejecutada.
- Presentar los registros de vacunación en caso de que la actividad se ejecute en zonas tropicales y subtropicales.
- Poseer botiquín de primeros auxilios y extintor.
- Presentar el procedimiento de investigación de incidentes y accidentes de trabajo.
-

A continuación, se describen todos los aspectos que se deben considerar durante la ejecución de los trabajos dentro de las instalaciones de Telefónica-Ecuador:

1.2 Instrucciones de Seguridad Industrial por actividad:

1.2.1 Construcción de EEBB y Centrales Excavación.- Dentro de la fase de excavación se tomará en cuenta lo siguiente:

Medidas previas.- En los trabajos de excavaciones se adoptarán las precauciones necesarias para prevenir accidentes según la naturaleza, condiciones del terreno y forma de realización de los trabajos;

Caída de objetos.- En toda clase de excavación se adoptarán las medidas apropiadas para evitar la caída de materiales sobre el personal que trabaje en su interior. Las paredes de las excavaciones y los bordes superiores de los taludes deben despejarse de los bloques y/o piedras cuya caída pudiera provocar accidentes. El material despejado debe depositarse a 1 metro como mínimo del borde de la excavación. Las aberturas de los pozos estarán protegidas como mínimo con barandas y rodapiés reglamentarios. Durante las operaciones de subida y bajada de materiales, los trabajadores que se encuentren en el interior serán advertidos de la operación, y dispondrán de resguardos siempre que haya peligro de caída de objetos.

Medidas operativas: Diariamente al comenzar la jornada de trabajo se examinará por personal calificado, el buen estado de la excavación y sus entibaciones. Este examen se hará también

después de lluvias, vibraciones, sobrecargas o cualquier otra circunstancia, que haya podido afectar a su estabilidad.

En presencia de aguas subterráneas que dificulten el trabajo o perjudiquen la estabilidad de la excavación, se dispondrá de un sistema adecuado de excavación, estableciendo o reforzando en su caso la entibación.

En el caso de utilizar elementos que produzcan vibraciones se vigilará el efecto de éstas sobre la excavación y la entibación.

Se prohíbe el paso de vehículos o la situación de cargas estáticas o dinámicas en las proximidades del talud, a una distancia inferior a la profundidad de la excavación, salvo en los casos en que se adopten sistemas eficaces de contención.

En las excavaciones que no tengan una suficiente ventilación natural se dispondrá de un sistema de ventilación que mantenga el ambiente en el necesario estado de pureza. Antes de entrar en excavaciones en las que se teme la existencia de un ambiente peligroso, se comprobará el estado de la atmósfera.

Los trabajadores no podrán penetrar hasta que se haya verificado el ambiente de la excavación.

Las excavaciones estarán dotadas de accesos a intervalos no mayores de 12 m., que permitan una rápida y segura entrada y salida.

Se prohíbe utilizar los elementos del entibado o cualquier otro que no sean dichos accesos específicos.

En las excavaciones con peligro de asfixia o intoxicación, el personal del exterior debe vigilar con atención al interior, procediendo a su rescate inmediato en caso de advertir síntomas de anormalidad, bien desde el exterior o descendiendo al pozo provisto con equipo respiratorio autónomo, quedando en este caso en el exterior personal suficiente para la recuperación.

Se dotará al personal del interior de medios de comunicación adecuados. Los bordes de toda excavación próximos a vías públicas o con riesgo de caída de personas, serán debidamente cercadas y señaladas para advertir los riesgos existentes.

Estructuras metálicas.- En los trabajos de montaje y elevación de estructuras metálicas, queda prohibido realizar cualquier tipo de trabajo o desplazamiento con riesgos de caída en altura superior a un metro ochenta centímetros y especialmente caminar sobre perfiles de la estructura, sin empleo de medios de protección colectiva o en su defecto de elementos de protección personal adecuados. Estos trabajos se realizarán por personal calificado. Para disminuir el riesgo de estos trabajos, se hará el ensamblaje de las piezas en el suelo, siempre que sea posible. En caso de imposibilidad de utilizar el sistema anterior, se utilizarán plataformas de trabajo, o dispositivos similares, dotados de todos los elementos de protección prescritos para ellos. La unión de las piezas que se monten y su fijación en el emplazamiento definitivo, se hará antes de soltarlas de los cables de sujeción, o se dejarán debidamente atirantadas. Las protecciones colectivas provisionales o definitivas que deban colocarse, se instalarán en el suelo, siempre que sea posible, antes de su elevación.

Losas.- En los trabajos de construcción de losas con riesgo de caídas de altura superior a 1.80 metros, se tomarán las siguientes medidas de prevención:

- a) Instalación de red de seguridad bajo la losa en construcción.
- b) Utilización de andamios.
- c) Utilización de pasarelas reglamentarias.
- d) Uso de arnés de seguridad sujeto a punto fijo o con un sistema de sujeción deslizante. Se prohíbe el tránsito y apoyo directo de los trabajadores sobre las partes frágiles de la losa. A tal efecto, se dispondrán pasarelas u otros medios equivalentes, convenientemente apoyados en elementos resistentes. Todas las aberturas de las losas se cubrirán mediante plataformas, malla metálica, redes o elementos similares lo suficientemente resistentes y anclados a la estructura para evitar la caída de personas o materiales.

Trabajos de Soldadura y Corte.- Se colocarán barreras o cortinas portátiles en la zona del proceso, con la finalidad de evitar la contaminación por radiación UV, a las áreas vecinas. Para la ejecución de trabajos soldadura eléctrica, el trabajador debe usar delantal y mangas falsas, guantes protectores, careta de protección con filtro adecuado para el tipo e intensidad de la radiación. Para todo trabajo de soldadura y corte se suministrará a los trabajadores, equipos para proteger las vías respiratorias, a menos que se disponga de algún dispositivo que elimine. Para trabajos de soldadura y corte en túneles o lugares confinados se deberá, proveer de sistemas de ventilación y deben monitorearse el porcentaje de oxígeno y los gases de suelta como óxidos de nitrógeno, monóxido de carbono, ozono, humos metálicos, cuyas concentraciones deberán ser inferiores a los límites permisibles o TLV's.

Condiciones climatológicas.- Se prohíbe realizar trabajos en tejados, andamios, torres o cualquier otro lugar a la intemperie con riesgo de caída de altura, cuando se presente condiciones de lluvias intensas, vientos o cualquier otro, que amenace la estabilidad de las instalaciones o de las personas.

1.2.2 Instalaciones eléctricas

DISPOSICIONES QUE DEBEN OBSERVARSE EN EL MONTAJE DE INSTALACIONES ELÉCTRICAS

Condiciones generales.- Las instalaciones de generación, transformación, transporte, distribución y utilización de energía eléctrica, tanto de carácter permanente como provisional, así como las ampliaciones y modificaciones, deben ser planificadas y ejecutadas en todas sus partes, en función de la tensión que define su clase, bajo las siguientes condiciones:

- 1.- Con personal calificado;
- 2 - Con material adecuado;
- 3.- Con aislamiento apropiado y candados de seguridad.

NORMAS DE SEGURIDAD PARA EL PERSONAL QUE INTERVIENE EN LA OPERACIÓN Y MANTENIMIENTO DE INSTALACIONES ELÉCTRICAS.

Normas generales.-

- 1.- Toda persona que intervenga en operación y mantenimiento de instalaciones eléctricas, debe:
 - a) Disponer de una credencial que acredite su conocimiento técnico y de seguridad industrial conforme a su especialización y a la actividad que va a realizar.

b) Estar autorizado por la empresa o institución en la cual presta sus servicios para ejecutar el trabajo asignado.

c) Estar formado en la aplicación correcta de los primeros auxilios y especialmente en la técnica de respiración artificial y masaje cardíaco externo.

Trabajos en instalaciones eléctricas sin tensión.-

1.- Antes de que el personal acceda a las instalaciones, se adoptarán las siguientes precauciones:

En el origen de la instalación:

- 1.- Abrir con corte visible todas las posibles fuentes de corriente.
- 2.- Enclavar o bloquear los aparatos de corte de la corriente operados y señalizarlos con prohibición de maniobra.
- 3.- Comprobar la efectiva ausencia de tensión, con un equipo de comprobación apropiado.
- 4.- Poner a tierra las fases, en el lado que quedó sin tensión, lo más cerca posible al aparato de corte de la corriente operada. Para restablecer el servicio se procederá de la siguiente manera:

En el lugar de trabajo:

- 1.- Reunir a todo el personal que ha intervenido en el trabajo, para informarle que se va a restablecer el servicio.
- 2.- Retirar las puestas a tierra y señalización utilizadas.
- 3.- Verificar, en los puestos de trabajo, que el personal no haya olvidado herramientas o materiales.

Herramientas eléctricas portátiles.-

- 1.- La tensión de alimentación de las herramientas portátiles de cualquier tipo, no podrá exceder de los 220 voltios con relación a tierra.
- 2.- Cuando se empleen herramientas eléctricas portátiles en lugares muy conductores, estarán alimentadas por una tensión no superior a los 24 voltios.
- 3.- Los interruptores de las herramientas eléctricas portátiles, estarán concebidos en forma tal, que se imposibilite el riesgo de la puesta en marcha intempestiva.
- 4.- Las lámparas eléctricas portátiles tendrán mango aislante y un dispositivo protector de la lámpara, de suficiente resistencia mecánica. Cuando la lámpara se emplee en ambientes muy conductores, estarán alimentadas con tensión no superior a 24 voltios. Todos los trabajadores que ejecuten el montaje de instalaciones eléctricas, deberán obtener un certificado de riesgos eléctricos avalado por el Senescyt

Equipo de protección personal:

Los más habituales para cubrir este tipo de riesgos son:

- Cascos.
- Gafas o pantallas de protección facial.

- Guantes.
- Calzado de seguridad dieléctrico.

1.2.3 Trabajo en alturas

Es toda actividad o trabajo que se deba realizar a una altura física igual o superior a 1,80 metros medidos desde el piso. En la cual es obligatorio el uso de Arnés tipo paracaídas. Los sistemas o equipos de protección contra riesgos de caídas en altura, como arneses, eslingas cuerdas, mosquetones, casco especial para alturas, líneas de sujeción, líneas de vida u otros dispositivos de seguridad, son elementos y componentes esenciales para proteger la integridad de cada colaborador que realiza trabajos en altura, por lo tanto cuando se realicen trabajos en altura física es obligación que el colaborador utilice un sistema de protección contra caída de acuerdo al trabajo a realizar y poseer la competencia para realizar dicho trabajo.

Riesgos asociados por caída a distinto nivel:

- Desplome de andamios.
- Caídas al vacío por plataformas de trabajo inadecuadas.
- Caídas al vacío por no usar arnés de seguridad.
- Riesgo al subir y al bajar para trabajar.
- Riesgo de rescate, eventualmente.
- Caída de distinto nivel al realizar trabajos sobre andamios, escaleras móviles, plataformas, otros.
- Caída de materiales, herramientas, cascos, objetos u otros, sobre personas que circulan bajo el área de trabajo.

Recomendaciones Antes de ejecutar trabajos en altura, realice el siguiente análisis:

- Evalúe el peligro y entorno de trabajo. ¿ Cuáles son las condiciones y acciones que deben considerarse ? ¿ Cuáles son los peligros debajo del área de trabajo ? ¿ Cuán alta se encuentra el área de trabajo ? ¿ El piso se encuentra irregular alrededor del área de trabajo ? ¿ Hay peligro de resbalar o tropezar alrededor del área de trabajo ? ¿ Cuán difícil es rescatar a alguien si cae ? ¿ Existe líneas o equipos eléctricos en el área de trabajo ? En todos los trabajos en altura se aislarán y señalizarán las zonas de paso de los niveles inferiores para evitar daños por posibles caídas de objetos, materiales o herramientas.

Requisitos obligatorios

Todos los equipos y sistemas de protección personal contra riesgos de caídas en trabajos en alturas deberán estar aprobados y contar con la certificación, de acuerdo a las normas oficiales vigentes. Todo colaborador antes de utilizar cualquier tipo de sistema o equipo de protección personal contra riesgo de caída en altura, deberá recibir capacitación y entrenamiento por parte de un experto, especialmente designada para dar dichas instrucciones y realizar una inspección del estado de los mismos. Proporcionar al colaborador toda la información necesaria respecto al procedimiento de trabajo en altura y aquella específica que se requiera

sobre los riesgos de caída en altura, que estén asociados a las operaciones a distinto nivel. Debe contar también con un permiso de trabajo de alturas.

Equipos de Protección Personal

Todos los componentes del sistema de protección contra caídas en altura (arnés, amortiguadores de impacto, otros.), deberán ser sometidos a inspecciones visuales antes de cada uso, para detectar signos de daño deterioro o defectos. La inspección completa de los sistemas o equipos de protección personal contra riesgos de caídas de trabajos en altura, deberá ser realizada por personas responsables y competentes, con conocimientos y experiencia necesarias para revisar correctamente el equipo/sistema, en forma periódica o dependiendo de su uso. Los sistemas o equipos que presenten cualquier alteración, anomalía o condición subestándar, deberán ser retirados y eliminados de su uso de inmediato. Todo cambio o situación deberá quedar registrada con las firmas de los responsables. Los sistemas o equipos deben ser almacenados en un lugar seco y fresco, donde no reciban luz solar directamente.

1.2.4 Mantenimiento de edificios administrativos

En toda actividad puede producirse lesiones corporales tales como cortes, contusiones, golpes por objetos desprendidos o proyectados, atrapamientos, aplastamientos, quemaduras, resbalones. El riesgo mecánico puede producirse en toda operación donde se utilicen herramientas manuales, vehículos.

Recomendaciones

Respetar la señalización de seguridad (pictogramas) que marca los riesgos potenciales de los lugares de trabajo (ejemplo: Generadores, piso resbalosos, cocinas, almacenamiento de cilindros de gas, otros).

Conocer y aplicar los procedimientos de trabajo disponibles para realizar las tareas respectivas. Verificar la disponibilidad de iluminación suficiente en la zona de trabajo para poder desarrollar las tareas con seguridad.

Mantener limpio y ordenado el puesto de trabajo y entorno: suelos y vías libres, evitar derrames, obstáculos, otros.

Evite las acciones y condiciones subestándares cuando manipula equipos, herramientas u otros equipos.

No utilice herramientas u otros elementos para fines diferentes a aquellos para los que han sido diseñados.

No utilice equipos, herramientas que no ha manejado nunca, que le resulten extraños, o sobre los que no dispone formación y experiencia suficiente.

Trabajos en altura.- Cubiertas y Tejados.- Se considerarán trabajos de altura los que se realicen a una altura superior a 1.80 m.

1. Antes de ejecutar trabajos sobre cubiertas y tejados, será obligatorio verificar que todos sus elementos tengan la resistencia suficiente para soportar el peso de los trabajadores y materiales que sobre ellos se hayan de colocar, así mismo deberá verificarse la resistencia de los puntos que se utilicen para sujeción de los dispositivos de seguridad o medios de trabajo.

Equipo de protección personal que se debe usar: • Cascos para alturas, gafas o pantallas de protección facial (trabajos de solda, esmeril, otros). • Guantes. • Calzado de seguridad (punta de acero o carbono). • arnés para trabajos en alturas

1.2.5 Operación y Mantenimiento de EEBB

Toda herramienta asignada a una persona garantizará condiciones seguras de operación, herramientas deterioradas serán reemplazadas.

En herramientas manuales, proporcionar una herramienta con un mango del grosor, longitud y forma que faciliten un cómodo manejo, minimizar el peso de las herramientas (excepto en las herramientas de percusión).

Cuando se utilicen herramientas de precisión se proporcionará de apoyo a la mano. Se elegirán herramientas que puedan manejarse con una mínima fuerza.

Minimizar la vibración y el ruido de las herramientas manuales.

Proporcionar un espacio suficiente y un apoyo estable de los pies para el manejo de las herramientas mecánicas.

Cuidar que las herramientas que se utilicen no estén deterioradas, se inspeccionen y se dé un mantenimiento regular.

Capacitar a los trabajadores antes de permitirles la utilización de herramientas mecánicas. Toda herramienta cortante se mantendrá bien afilada y se transportará en cajas, bolsas o en vainas.

Toda cabeza de martillo tiene que estar bien fija a sus mangos y éstos deben ser de buena calidad y longitud adecuada.

Trabajos en altura.- Torres, Cubiertas, Tejados.- Se considerarán trabajos de altura los que se realicen a una altura superior a 1.80 m.

1. Antes de ejecutar trabajos sobre torres, cubiertas y tejados, será obligatorio verificar que todos sus elementos tengan la resistencia suficiente para soportar el peso de los trabajadores y materiales que sobre ellos se hayan de colocar, así mismo deberá verificarse la resistencia de los puntos que se utilicen para sujeción de los dispositivos de seguridad o medios de trabajo. Equipo de protección personal que se debe usar • Arnés de seguridad , Cascos, gafas o pantallas de protección facial (trabajos de solda, esmeril, otros). • Guantes. • Calzado de seguridad (punta de acero o carbono).

1.2.6 Operaciones Logísticas.- entrega y recepción de equipos de telecomunicaciones **LEVANTAMIENTO DE CARGAS**

Levantamiento manual de cargas.- Se entrenará al personal sobre el correcto manejo de levantamiento de cargas, considerando carga máxima a levantar para hombres y mujeres, según normas técnicas específicas.

1. Usar equipos mecánicos siempre que sea posible hacerlo o solicitar ayuda para moverlos.
2. Cuando deban levantarse cargas, dentro de los límites establecidos, realizar levantamiento seguro de estas:

- a. Doblar las rodillas
 - b. Agarrar firmemente la carga
 - c. Mantener la espalda recta
 - d. Usar los músculos de las piernas para subir
 - e. Mantener todo el tiempo la carga lo más cerca posible del cuerpo
 - f. No girar el cuerpo para hacerlo.
 - g. No obstaculizar la visibilidad
3. Cuando la carga supere los 23 Kg. debe levantarse entre 2 ó más personas dependiendo del peso.
4. Se deberá evaluar ergonómicamente el levantamiento de cargas según los métodos internacionalmente reconocidos.
5. A los trabajadores que levantan cargas se les debe realizar exámenes periódicos de la columna.

Montacargas.- Los montacargas cumplirán con lo siguiente:

1. Únicamente personal debidamente entrenado y acreditado operará este tipo de vehículos, la velocidad máxima permitida es de 15 Km. /hora y no se permitirá pasajeros en los estribos, en los bordes de la plataforma o sobre los bordes de la carrocería.
2. Al poner combustible en el tanque se deberá parar el motor.
3. Al transportar cargas se efectuará la operación con el sistema de elevador bajo.
4. Las horquillas del montacargas en movimiento con carga o no, deberán permanecer a una altura aproximada de 25 cm. del suelo.
5. Se deberá tener presente los límites establecidos por el fabricante con respecto a la carga del vehículo.
6. No se cargará materiales que le impidan la visibilidad, en caso de hacerlo se solicitará una guía.
7. Debe estar equipado con frenos diseñados e instalados de tal manera que sean capaces de frenar efectivamente un peso no menor de 1/2 veces la carga útil permisible.
8. Si el montacargas funciona con motor de combustión interna y se mueve en espacios cerrados deberá monitorearse la concentración de monóxido de carbono que no superará el límite permisible.
9. Estarán equipados con señales acústicas de reversa.
10. Los montacargas que circulen en las vías públicas respetarán las leyes de tránsito y sus reglamentos