

Código: SGSST-RISST-001

Fecha de Emisión: 21/12/2017
Fecha de Actualización: 21/12/2018

Este reglamento norma de manera general los derechos y obligaciones de **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**, empleados contratistas y subcontratistas respecto a la gestión y cuidado de su seguridad y salud en el trabajo

Elaborado por: HUMANA VITAL S.A.C.

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| Capítulo I | 5 |
| Generalidades | 5 |
| Artículo 1°: Objetivos del Reglamento | 5 |
| Artículo 2°: Base Legal | 5 |
| Artículo 3°: Alcance del Reglamento | 6 |
| Artículo 4°: Términos y Definiciones | 6 |
| Capítulo II | 7 |
| Liderazgo, Compromiso y Política de Seguridad y Salud en el Trabajo | 7 |
| Artículo 5°: Liderazgo | 7 |
| Artículo 6°: Compromisos | 7 |
| Artículo 7: Política de Seguridad y Salud en el Trabajo | 8 |
| Capítulo III | 9 |
| Atribuciones y Obligaciones del Empleador | 9 |
| Artículo 8°: Responsabilidad de la Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo | 9 |
| Artículo 9°: Obligación de la COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA. 9 | 9 |
| Artículo 10°: De los programas de capacitación y entrenamiento en Seguridad y Salud | 9 |
| Artículo 11°: Frente a discapacitados | 10 |
| Artículo 12°: Frente a la función de protección, maternidad y lactancia | 10 |
| Capítulo IV | 10 |
| Derechos y Obligaciones de los Trabajadores | 10 |
| Artículo 13°: Derechos del trabajador | 10 |
| Artículo 14°: Obligaciones del trabajador | 11 |
| Capítulo V | 12 |
| De las Empresas que Brindan Servicios | 12 |
| Artículo 15°: De las empresas que Brindan Servicios | 12 |
| Capítulo VI | 12 |
| Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo | 12 |
| Artículo 16°: Constitución del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo | 12 |
| Artículo 17°: Elección y duración de los mandatos del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo . | 13 |
| Artículo 18°: Obligaciones del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo | 13 |
| Artículo 19°: Organigrama funcional del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo | 14 |
| Capítulo VII | 14 |
| Documentos de Seguridad y Salud en el Trabajo | 14 |
| Artículo 20°: De los documentos en Seguridad y Salud en el Trabajo | 14 |
| Artículo 21°: De los registros en Seguridad y Salud en el Trabajo | 15 |
| Capítulo VIII | 15 |
| Infracciones y Sanciones | 15 |
| Artículo 22°: Infracciones al Reglamento | 15 |
| Artículo 23°: Sanciones | 16 |
| Capítulo IX | 16 |
| Del Procedimiento en Caso de Accidentes e Incidentes de Trabajo | 16 |
| Artículo 24°: Investigación de Accidentes e Incidentes | 16 |
| Artículo 25°: Reporte de eventos | 17 |
| Artículo 26°: Plazo de reporte | 17 |
| Artículo 27°: Obligación de registro | 17 |
| Artículo 28°: Deber de colaboración | 17 |

| | |
|--|----|
| Capítulo X | 17 |
| De la Actualización de Documentos del Sistema de Gestión y Seguridad en el Trabajo | 17 |
| Artículo 29°: Identificación de Peligros y Evaluación de Riesgos | 17 |
| Artículo 30°: De la actualización de los mapas de riesgo | 17 |
| Artículo 31°: Del equipo evaluador para el caso de actualizaciones | 18 |
| Artículo 32°: Actualización de documentos | 18 |
| Capítulo XI | 18 |
| De la Vigilancia Médica | 18 |
| Artículo 33°: Evaluaciones médicas | 18 |
| Artículo 34°: Enfermedades ocupacionales | 18 |
| Artículo 35°: Manejo de información médico confidencial | 18 |
| Artículo 36°: De las evaluaciones médicas | 19 |
| Capítulo XII | 19 |
| Estándares de Seguridad y Salud en el Trabajo | 19 |
| Artículo 37°: De los Estándares | 19 |
| Artículo 38°: De los Estándares Generales | 19 |
| Artículo 39°: Estándares de Seguridad en las Estructuras, Locales de Trabajo y Patios | 20 |
| Artículo 40°: Estándares de Seguridad en el Área Administrativa | 21 |
| Artículo 41°: Estándares de Seguridad en Laboratorio Escolar | 22 |
| Artículo 42°: Estándares de Seguridad en Almacenes | 23 |
| Artículo 43°: Estándares de Seguridad en Cocina y Comedor | 24 |
| Artículo 44°: Estándares de Seguridad en Cocina y Comedor | 26 |
| Artículo 45°: Seguridad en la Biblioteca | 27 |
| Artículo 46°: Seguridad del personal docente | 27 |
| Artículo 47°: Seguridad en el personal docente de actividades (deportes, danzas, etc.) | 28 |
| Capítulo XIII | 28 |
| Estándares de Seguridad en las Operaciones y Actividades Conexas | 28 |
| Artículo 48°: Seguridad en tópico | 28 |
| Artículo 49°: Seguridad en los servicios de limpieza | 29 |
| Artículo 50°: Seguridad en jardinería | 30 |
| Artículo 51°: De la seguridad física y vigilancia en las instalaciones | 32 |
| Artículo 52°: De los conductores de vehículos | 32 |
| Artículo 53°: Seguridad en el uso de equipos y herramientas | 33 |
| Artículo 54°: Seguridad en el resguardo de equipos | 33 |
| Artículo 55°: Manipulación y uso de productos químicos | 34 |
| Artículo 56°: De los trabajos en altura | 34 |
| Artículo 57°: Trabajos que involucre Exposición Solar | 34 |
| Artículo 58°: De los trabajos de instalaciones eléctricas | 34 |
| Capítulo XIV | 35 |
| Estándares de Control de los Peligros Existentes y Riesgos Evaluados | 35 |
| Artículo 59°: De la evaluación de peligros y riesgos | 35 |
| Artículo 60°: De la identificación de peligros y riesgos | 35 |
| Artículo 61°: De los equipos de protección personal | 36 |
| Artículo 62°: Del uso de los equipos de protección | 36 |
| Artículo 63°: Del levantamiento manual de cargas | 36 |
| Artículo 64°: De las personas que realizan actividades fuera de las oficinas | 37 |
| Capítulo XV | 38 |
| Estándares en Ergonomía | 38 |
| Artículo 65°: Del uso de sillas de trabajo | 38 |

| | |
|---|----|
| Artículo 66°: Del uso de mesas de trabajo | 38 |
| Artículo 67°: Del uso de apoyapiés | 39 |
| Artículo 68°: Del uso de apoyabrazos | 39 |
| Artículo 69°: Del ambiente térmico | 39 |
| Artículo 70°: Del uso de las computadoras | 39 |
| Artículo 71°: De la salud en el uso de las computadoras | 40 |
| Artículo 72°: De la salud en el uso de computadoras portátiles | 40 |
| Capítulo XVI | 40 |
| Preparación y Respuesta a Emergencias | 40 |
| Artículo 73°: Del Plan de Contingencias | 40 |
| Artículo 74°: Prevención y control de incendios por parte de los trabajadores | 41 |
| Artículo 75°: Prevención y control de incendios | 41 |
| Artículo 76°: Primeros Auxilios | 41 |
| Artículo 77°: Botiquín de Primeros Auxilios | 44 |
| Artículo 78°: Referencias para casos de Emergencia | 44 |
| Capítulo XVII | 44 |
| Disposiciones Finales y Complementarias | 44 |
| Artículo 79°: Disposiciones Finales | 44 |
| Artículo 80°: Disposiciones Complementarias | 45 |
| ANEXOS | 46 |

REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Capítulo I
Generalidades

Artículo 1°: Objetivos del Reglamento

El presente Reglamento tiene como objetivos:

- Garantizar las condiciones de seguridad y salvaguardar la vida, integridad física y el bienestar de los trabajadores, mediante la prevención de los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales.
- Promover una cultura de prevención de riesgos laborales en los trabajadores, contratistas, proveedores y todos aquellos que presten servicios en relación a la empresa, con el fin de garantizar las condiciones de seguridad y salud en el trabajo.
- Propiciar el mejoramiento continuo de las condiciones de seguridad, salud y medio ambiente de trabajo, a fin de prevenir y evitar daños a la salud, a las instalaciones o a los procesos, en las diferentes actividades ejecutadas facilitando la identificación de los riesgos existentes, su evaluación, control y corrección.
- Proteger las instalaciones y propiedad de la empresa, con el objetivo de garantizar la fuente de trabajo y mejorar la productividad.
- Estimular y fomentar un mayor desarrollo de la conciencia de prevención entre los trabajadores, proveedores y contratistas con el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Regular el normal desarrollo y continuidad de la actividad de la empresa, mediante el planeamiento de contingencias en el trabajo.

Artículo 2°: Base Legal

El presente reglamento se ampara en lo dispuesto en:

- Ley N° 29783 “Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo”.
- Ley N° 30222 “Modificatoria de la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo”.
- D.S. N° 005-2012-TR “Reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo”.
- D.S. N° 006-2014-TR, Reglamento que modifica al DS. 005-2012-TR.
- R.M.085-2013-TR “Sistema Simplificado de Registros de SGSST”.
- Ley N° 28048 “Ley de protección a favor de la mujer gestante que realiza labores que pongan en riesgo su salud y/o el desarrollo normal del embrión y el feto”.
- Resolución Ministerial N° 375-2008-TR que aprueba la Norma Básica de Ergonomía y de Procedimiento de Evaluación de Riesgo Disergonómico.
- R.M. N° 312-2011-MINSA Protocolos de exámenes médicos ocupacionales y Guías de diagnóstico de los exámenes médicos obligatorios por actividad.
- D.S. N° 42-F “Reglamento de Seguridad Industrial”.
- Reglamento Interno de Trabajo de la **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**

Artículo 3°: Alcance del Reglamento

El presente documento es de aplicación para todos los trabajadores directos, de contratas, personal tercero y visitante que realicen actividades, servicios y procesos en las instalaciones de la **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**

Artículo 4°: Términos y Definiciones

Para los fines del presente Reglamento y del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo a implementarse por la **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**, se empleará los siguientes términos y definiciones:

- **Accidente:** Un evento único o serie de eventos continuos/repetitivos que generan o tienen posibilidad de generar un impacto negativo sobre las personas (trabajadores, subcontratistas y visitantes), el medio ambiente, integridad operacional, activos, proceso, producto, responsabilidad legal y/o reputación.
 1. **Accidente Leve:** Suceso cuya lesión, resultado de la evaluación médica, que genera en el accidentado un descanso breve con retorno máximo al día siguiente a sus labores habituales.
 2. **Accidente Incapacitante:** Suceso cuya lesión, resultado de la evaluación médica, da lugar a descanso, ausencia justificada al trabajo y tratamiento. Para fines estadísticos, no se tomará en cuenta el día de ocurrido el accidente. Según el grado de incapacidad los accidentes de trabajo pueden ser:
 - 2.1 **Total Temporal:** Cuando la lesión genera en el accidentado la imposibilidad de utilizar su organismo, se otorgará tratamiento médico hasta su plena recuperación.
 - 2.2 **Parcial Permanente:** Cuando la lesión genera la pérdida parcial de un miembro u órgano o de las funciones del mismo.
 - 2.3 **Total Permanente:** Cuando la lesión genera la pérdida anatómica o funcional total de un miembro u órgano; o de las funciones del mismo. Se considera a partir de la pérdida del dedo meñique.
 3. **Accidente Mortal:** Suceso cuyas lesiones producen la muerte del trabajador. Para efectos estadísticos debe considerarse la fecha del deceso.
- **Acción Preventiva:** Las acciones que se adoptan con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo y que se encuentran dirigidas a proteger la salud de los trabajadores contra aquellas condiciones de trabajo que generan daños que sean consecuencia, guarden relación o sobrevengan durante el cumplimiento de sus labores. Además, son medidas cuya implementación constituye una obligación y deber de los empleadores.
- **Acto Subestándar:** Es toda acción o práctica incorrecta ejecutada por el trabajador que puede causar un accidente.
- **Condición Subestándar:** Es toda condición en el entorno del trabajo que puede causar un accidente.
- **Empleador:** Toda persona natural o jurídica, privada o pública, que emplea a uno o varios trabajadores.
- **Enfermedad profesional u ocupacional:** Es una enfermedad contraída como resultado de la exposición a factores de riesgos relacionadas al trabajo.

- **Horas-hombre trabajadas:** Es el número total de horas trabajadas bajo ciertas condiciones ambientales por los trabajadores incluyendo los de operación, producción, mantenimiento, transporte.
- **Incidente:** Suceso acaecido en el curso del trabajo o en relación con el trabajo, en el que la persona afectada no sufre lesiones corporales, o en el que éstas sólo requieren cuidados de primeros auxilios.
- **Peligro:** Situación o característica intrínseca de algo capaz de ocasionar daños a las personas, equipos, procesos y ambiente.
- **Política:** Lineamientos generales y mandatorios aplicables a las actividades de la empresa.
- **Riesgo:** Probabilidad de que un peligro se materialice en determinadas condiciones y genera daños a las personas, equipos y al medio ambiente.
- **Supervisor de Seguridad y Salud en el Trabajo:** Trabajador capacitado y designado por los trabajadores, en las empresas, organizaciones, instituciones o entidades públicas, incluidas las fuerzas armadas y policiales con menos de veinte (20) trabajadores.
- **Lugar de Trabajo:** Todo sitio o área donde los trabajadores permanecen y desarrollan su trabajo o a donde tienen que acudir para desarrollarlo.
- **Equipo de Protección Personal "EPP":** Dispositivo o accesorio de seguridad diseñado para crear una barrera que mantenga los peligros que puedan estar presentes en el ambiente de trabajo fuera del contacto con la persona expuesta.

Capítulo II

Liderazgo, Compromiso y Política de Seguridad y Salud en el Trabajo

Artículo 5°: Liderazgo

La **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**, considera que el éxito de la gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) se basa en el liderazgo y en el compromiso decidido con la prevención de los riesgos laborales; asimismo considera fundamental para el cumplimiento de los objetivos trazados y el ejercicio participativo de todos los integrantes de la organización.

Artículo 6°: Compromisos.

Los compromisos de la **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.** son:

- a) Asumir la responsabilidad de la prevención de accidentes y enfermedades ocupacionales y lograr el compromiso de cada trabajador mediante el estricto cumplimiento de las disposiciones y reglas que contiene el presente documento.
- b) Proveer los recursos necesarios para mantener un ambiente de trabajo seguro y saludable, así como proporcionar al trabajador del equipamiento de seguridad que sus funciones y su ámbito laboral requieran.
- c) Establecer programas de Seguridad y Salud en el Trabajo y medir su desempeño, llevando a cabo las mejoras que sean necesarias.
- d) Exigir que los Contratistas cumplan de todas las normas de Seguridad y Salud en el Trabajo.

- e) Mantener un alto nivel de preparación para actuar en casos de emergencia.
- f) Mantener vigente al Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Artículo 7: Política de Seguridad y Salud en el Trabajo

La **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**, tiene como razón fundamental, velar por la prevención de los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales originadas de las actividades propias de la Institución; así como contribuir al bienestar físico y mental de sus trabajadores, para lo cual se compromete a:

POLÍTICA:

1. Cumplir con todos los requisitos legales y cualquier otro compromiso aplicable a sus procesos y actividades en materia de Seguridad y Salud Ocupacional.
2. Identificar los peligros, evaluar y controlar los riesgos de seguridad y salud, originados en las actividades que se realizan en la institución.
3. Reportar e investigar los accidentes e incidentes laborales con el fin de poder determinar medidas de control efectivas para que dichos siniestros no vuelvan a suceder.
4. Acompañar, controlar, hacer seguimiento y evaluar todo los programas de Seguridad y Salud en el trabajo, como estrategia de mejoramiento continuo.
5. Capacitar, entrenar y sensibilizar a todos los trabajadores, respecto a los peligros y riesgos que podrían generar sus actividades en la Institución.
6. Motivar al personal en la prevención de riesgos laborales en todas sus operaciones, mediante la comunicación y participación en las medidas para el control de riesgos.
7. Monitorear la salud de los trabajadores, con la finalidad de prevenir lesiones y enfermedades, mediante la realización de exámenes médicos ocupacionales.
8. Garantizar los recursos necesarios para el desarrollo, implementación y seguimiento del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.

OBJETIVOS:

1. Asegurar el cumplimiento de la legislación vigente en Seguridad y Salud en el Trabajo.
2. Fortalecer la cultura de Seguridad y Salud en el Trabajo al personal de la Empresa.
3. Mejorar la Gestión de Riesgos para prevenir la ocurrencia de accidentes, incidentes y enfermedades ocupacionales en la Institución.
4. Evaluar las condiciones de trabajo para la mejora de esta, en materia de SST.
5. Gestionar el Cumplimiento del Sistema de Gestión de SST.
6. Promover y mantener el más alto grado de bienestar físico, mental y social de todos los trabajadores de la Institución.

Capítulo III

Atribuciones y Obligaciones del Empleador

Artículo 8°: Responsabilidad de la Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

La gestión de la seguridad y salud en el trabajo es responsabilidad de la Gerencia de la **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**, quien asume el liderazgo y compromiso de estas actividades en la organización. La **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**, delegará las funciones y la autoridad necesaria al personal encargado del desarrollo, aplicación y resultados del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo, quien rendirá cuentas de sus acciones al empleador y/o autoridad competente, ello no lo exime de su deber de prevención y, de ser el caso, de resarcimiento.

Artículo 9°: Obligación de la COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.

- a) Implementar el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud a fin de lograr su éxito en la prevención de accidentes y enfermedades ocupacionales.
- b) Proporcionar las condiciones de seguridad y salud en el trabajo para sus trabajadores, propios y contratistas, en todos los aspectos relacionados con su labor, en el centro de trabajo o con ocasión del mismo.
- c) Desarrollar acciones permanentemente con el fin de mantener y/o mejorar los niveles de protección existentes.
- d) Identificar las modificaciones que puedan darse en las condiciones de trabajo y disponer lo necesario para la adopción de medidas de prevención de los riesgos laborales.
- e) Investigar las causas de accidentes, enfermedades e incidentes, relacionados con el trabajo para la aplicación de la medida correctiva.
- f) Gestionar los riesgos inherentes a su actividad, eliminándolos en su origen y aplicando sistemas de control a aquellos que no se puedan eliminar.
- g) Asumir la responsabilidad de prevención de accidentes de trabajo y enfermedades ocupacionales, fomentando el compromiso de cada trabajador mediante el estricto cumplimiento de disposiciones que contiene el presente reglamento.
- h) Capacitar y entrenar anticipada y debidamente a sus trabajadores.

Artículo 10°: De los programas de capacitación y entrenamiento en Seguridad y Salud

La **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**, define los requisitos de competencia necesarios para cada puesto de trabajo y adopta disposiciones para que todo trabajador de la organización esté capacitado para asumir deberes y obligaciones relativos a la seguridad y salud, debiendo establecer programas de capacitación y entrenamiento para que se logre y mantenga las competencias establecidas.

La **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**, debe de impartir a sus trabajadores, oportuna y apropiadamente, capacitación y entrenamiento en seguridad y salud en el trabajo, tal como se señala a continuación:

- a) Al momento de su contratación, cualquiera sea su modalidad o duración de ésta.
- b) Durante el desempeño de su labor.

- c) La capacitación y entrenamiento se imparten dentro o fuera de la jornada de trabajo, según acuerdo entre la **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.** y sus trabajadores.

La **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**, debe transmitir a sus trabajadores, de manera adecuada y efectiva, la información y los conocimientos necesarios en relación con los riesgos en el centro de trabajo y en el puesto o función específica; así como las medidas de protección y prevención.

La **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**, debe de proporcionar a sus trabajadores equipos de protección personal adecuados, según el tipo de trabajo y riesgos específicos presentes en el desempeño de sus funciones.

Artículo 11°: Frente a discapacitados

- a) Garantizar protección a trabajadores discapacitados especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo.
- b) Considerarlo en las evaluaciones de los riesgos y adoptar las medidas preventivas y de protección necesarias.

Artículo 12°: Frente a la función de protección, maternidad y lactancia

- a) Considerar en las evaluaciones del plan integral de prevención de riesgos, los factores de riesgo de la función reproductiva, en particular por la exposición a los agentes físicos, químicos, biológicos, psicosociales y adoptar las medidas preventivas necesarias.
- b) Evitar la exposición a labores peligrosas en el período de embarazo y lactancia, y adoptar las medidas preventivas.

Capítulo IV

Derechos y Obligaciones de los Trabajadores

Artículo 13°: Derechos del trabajador

En materia de prevención de riesgos laborales, los trabajadores tienen los siguientes derechos:

- a) Los trabajadores tienen derecho a conocer los programas de capacitación y entrenamiento, así como también formular recomendaciones con el fin de mejorar la efectividad de los mismos.
- b) Los trabajadores tienen derecho a ser transferidos en caso de accidente de trabajo o enfermedad ocupacional a otro puesto que implique menos riesgo para su seguridad y salud, sin menoscabo de sus derechos remunerativos y de categoría.
- c) Los trabajadores tienen derecho a participar en la identificación de peligros y en la evaluación de los riesgos en el trabajo, sugerir medidas de control y hacer seguimiento de las mismas.
- d) Los trabajadores o sus representantes tienen derecho a reconocer y proponer mejoras a los programas de capacitación, entrenamiento y a examinar los factores de riesgo, formulando recomendaciones con el fin de mejorar la efectividad de los mismos.
- e) Los trabajadores tienen el derecho a ser informados:

A título grupal: De los motivos por el cual se realizan los exámenes de salud ocupacional e investigaciones en relación con los riesgos para la seguridad y salud en los puestos de trabajo.

A título personal: Sobre los resultados de los informes médicos, previos al inicio o reinicio de la relación laboral con la empresa para la asignación de un puesto de trabajo y los relativos a la evaluación de su salud. Los resultados de los exámenes médicos al ser confidenciales, no son posibles de uso para ejercer discriminación alguna contra los trabajadores, en ninguna circunstancia o momento.

- f) Los trabajadores, cual fuse su modalidad de contratación, que laboren en la empresa o para contratistas, tienen derecho a través de sus empleadores respectivos, al mismo nivel de protección en materia de seguridad y salud en el trabajo.

Artículo 14°: Obligaciones del trabajador

Todos los trabajadores de la institución, cualquiera sea su relación laboral (incluyendo contratistas, de ser el caso) están obligados a cumplir las normas contenidas en este reglamento y otras disposiciones complementarias, En ese sentido;

- a) Cumplir con las normas, procedimientos e instrucciones de seguridad y salud en el trabajo que se apliquen en el lugar de trabajo y con las instrucciones que les impartan sus supervisores directos.
- b) Los trabajadores harán uso adecuado de los equipos, herramientas, materiales, equipos de protección personal, todos los resguardos, dispositivos de seguridad y además medios suministrados de acuerdo con este reglamento, para su protección de las personas y obedecerán todas las instrucciones de seguridad procedente o aprobada por la autoridad competente, relacionadas con el trabajo.
- c) No operar o manipular equipos, maquinarias, herramientas u otros elementos para los cuales no hayan sido autorizados ni capacitados.
- d) Deben informar a su Jefe inmediato y estos a su vez a la Gerencia, de los accidentes e incidentes ocurridos por menores que éstos sean y participar en el proceso de investigación de los accidentes de trabajo y enfermedades ocupacionales con evidencias que ayuden a esclarecer las causas que las originaron.
- e) Velar por el cuidado de su salud física y mental, así como la de los demás trabajadores que dependan de ellos durante el desarrollo de sus labores.
- f) Someterse a los exámenes médicos a que estén obligados, antes, durante y el término de la relación laboral.
- g) Participar de los programas de capacitación y otras actividades destinadas a prevenir riesgos laborales, que organice la **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**
- h) Presentarse a la Institución en condiciones de poder realizar su labor con seguridad. No está permitido laborar bajos efectos del alcohol o estupefacientes.
- i) Mantener condiciones de orden y limpieza en todos los lugares y actividades.
- j) Están prohibidas las bromas, juegos bruscos durante las horas de trabajo.
- k) Cumplir con las demás obligaciones que pueda determinar la **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**

Capítulo V
De las Empresas que Brindan Servicios

Artículo 15°: De las empresas que Brindan Servicios

Toda empresa que preste servicios a la **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.** o quien asuma el contrato principal de la misma, garantizará:

- a) Cumplir con los dispositivos legales vigentes así como con el presente Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- b) Capacitar y entrenar a sus trabajadores en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- c) Suministrar a sus trabajadores los equipos de protección personal adecuados a las labores que desempeñen y cuando lo requieran.
- d) Asegurar a sus trabajadores mediante el Seguro Complementario de Trabajo de Riesgo (SCTR) si es que la actividad prestada a la **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**, es considerada de riesgo.
- e) Contar con un responsable de Seguridad y Salud en el Trabajo, quien deberá acreditar y Salud en el Trabajo de la **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**
- f) Brindar facilidades a los miembros del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo de la **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.** para el desarrollo de sus funciones, cuando corresponda, de acuerdo con el Cronograma elaborado.
- g) Informar inmediatamente al Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo de la **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**, cuando ocurra un incidente o accidente de trabajo del personal a su cargo.
- h) Las empresas deben contar con un sistema que garantice el adecuado uso de equipos y herramientas, así como un sistema de supervisión de las mismas.

Capítulo VI
Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo

Artículo 16°: Constitución del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo

De conformidad con lo establecido en el artículo 29° de la Ley N°29783, y los artículos 48° y siguientes de su reglamento, aprobado por el Decreto Supremo N° 005-2012-TR, la **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**, ha constituido un Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo, el cual está conformado por X miembros: () representantes de los trabajadores y () representantes de la parte empleadora, más sus respectivos suplentes.

El comité de Seguridad y Salud en el Trabajo debe contar con un libro de actas donde se registran todos los acuerdos adoptados en cada sesión y el cumplimiento de los mismos en el plazo establecido.

Artículo 17°: Elección y duración de los mandatos del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo

Los representantes del empleador en el Comité son designados por un periodo indefinido. Los representantes de los trabajadores en el Comité se eligen por mayoría simple de los votos válidos de los trabajadores, y por un periodo de dos (2) años como máximo.

Artículo 18°: Obligaciones del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo

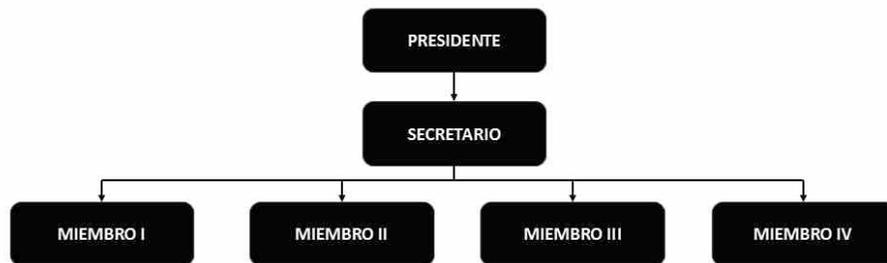
Son obligaciones del Comité:

- a) Hacer cumplir el presente Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo, además de las normativas sectoriales.
- b) Aprobar el Programa Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- c) Aprobar el Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- d) Realizar inspecciones periódicas a las instalaciones de la Institución.
- e) Reunirse mensualmente en forma ordinaria para analizar y evaluar el avance de los objetivos establecidos en el programa anual, y en forma extraordinaria para analizar los accidentes graves o cuando las circunstancias lo exijan.
- f) Analizar las causas y las estadísticas de los incidentes, accidentes y de las enfermedades ocupacionales emitiendo las recomendaciones respectivas.
- g) Asegurar que todos los trabajadores conozcan los Reglamentos Oficiales o Internos de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Institución.
- h) Hacer recomendaciones para el mejoramiento de las condiciones relacionadas con la Seguridad y Salud en el Trabajo, y verificar que se lleven a efecto las medidas acordadas.
- i) Promover la participación de todos los trabajadores en la prevención de los riesgos del trabajo, mediante la comunicación eficaz, la participación de los trabajadores en la solución de los problemas de seguridad, la inducción, la capacitación, el entrenamiento, concursos y simulacros.
- j) Asegurar que todos los trabajadores reciban una adecuada formación sobre la Seguridad y Salud en el Trabajo.
- k) Colaborar con los servicios médicos y de primeros auxilios.
- l) Llevar en el libro de actas el control del cumplimiento de los acuerdos y propuestas del comité.
- m) Reunirse mensualmente en forma ordinaria para analizar y evaluar el avance de los objetivos establecidos en el programa anual, y en forma extraordinaria para analizar los accidentes graves o cuando las circunstancias los exijan.
- n) Reportar a la Gerencia de la Institución, la siguiente información:
 - Reporte de cada accidente fatal dentro de las 24 horas de ocurrido.
 - Investigación de cada accidente fatal y las medidas correctivas adoptadas dentro de los 10 días de ocurrido.
 - Reportes trimestrales de estadísticas de accidentes.

- Actividades trimestrales del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- o) Deberá elaborar y presentar los reportes de los accidentes de trabajo, así como los informes de investigación de cada accidente ocurrido y las medidas correctivas adoptadas por la dirección de la Institución.
- p) Colaborar con los inspectores del Trabajo de la Autoridad competente o fiscalizadores autorizados cuando efectúen inspecciones a la Institución.
- q) Promover actividades orientadas a la prevención de riesgos y protección de la salud de los trabajadores.
- r) Propiciar la participación activa de los trabajadores y la formación de éstos, con miras a lograr una cultura preventiva de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Artículo 19°: Organigrama funcional del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo

La institución adoptará el siguiente organigrama funcional para el comité:



Capítulo VII
Documentos de Seguridad y Salud en el Trabajo

Artículo 20°: De los documentos en Seguridad y Salud en el Trabajo

Para la gestión de Seguridad y Salud se elaboran los siguientes documentos:

1. Matriz de Identificación de Peligros y Evaluación de Riesgos.
2. Mapas de Riesgo
3. Estudio de Línea base en Seguridad y Salud en el Trabajo.
4. Política en Seguridad y Salud en el Trabajo.
5. Programa Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo.
6. Otros documentos requeridos por otras normativas de Seguridad y salud en el Trabajo.

Artículo 21°: De los registros en Seguridad y Salud en el Trabajo

La COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA., se encarga de implementar los registros y documentación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, en función de sus necesidades. Estos registros y documentos deben ser actualizados y a disposición de los trabajadores y de la autoridad competente, respetando el derecho a la confidencialidad, siendo éstos:

1. Registro de accidentes y enfermedades ocupacionales.
2. Registro de exámenes médicos ocupacionales.
3. Registro del monitoreo de agentes físicos, químicos y de factores de riesgo ergonómicos.
4. Registro de inspecciones y evaluaciones de Seguridad y Salud.
5. Estadísticas de Seguridad y Salud.
6. Registro de incidentes y sucesos peligrosos.
7. Registro de equipos de Seguridad o Emergencia.
8. Registro de inducción, capacitación, entrenamiento y simulacros de emergencia.

Capítulo VIII
Infracciones y Sanciones

Artículo 22°: Infracciones al Reglamento

Son infracciones al Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo los incumplimientos de las normas, dispositivos o estándares definidos a continuación:

- Se considera como **Infracción Leve** lo siguiente:
 - La falta de orden y limpieza del ambiente de trabajo de la que no se derive riesgo para la integridad física o salud de los trabajadores.
 - No reportar oportunamente los incidentes.
 - No asistir a la capacitación programada en Seguridad y Salud en el Trabajo.
 - No adoptar las disposiciones, recomendaciones o medidas en Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Se considera como **Infracciones Graves** las siguientes:
 - Obstaculizar o impedir el desarrollo y aplicación del Programa de Seguridad y Salud en el Trabajo.
 - No asistir a los exámenes médicos programados de carácter obligatorio en cumplimiento a las normas de Seguridad y Salud en el Trabajo.
 - No informar a los trabajadores de los riesgos a que están expuestos durante la ejecución de su labor.
 - No entregar a los trabajadores Equipos de Protección Personal, si su labor lo requiere.
 - No utilizar los Equipos de Protección Personal “EPP”, o hacerlo en forma inadecuada.

- Asignar trabajos a personal que no posea la calificación adecuada.
 - No supervisar o no disponer la supervisión de los trabajos asignados.
- Se considera como **Infracción Muy Grave** lo siguiente:
- Cualquier acto de imprudencia o negligencia que cause la muerte o lesión muy grave a un trabajador.
 - Proporcionar información inexacta de forma deliberada durante el proceso de análisis e investigación del accidente.
 - No paralizar ni suspender de forma inmediata los trabajos con riesgo inminente, reanudarlos sin haber subsanado previamente las causas que motivaron dicha paralización.

Artículo 23°: Sanciones

Todas las infracciones son objeto de sanción y se clasifican de acuerdo al tipo de incumplimiento y cantidad de trabajadores afectados. Los infractores del presente Reglamento serán sancionados por la empresa de acuerdo a la gravedad de la falta y en relación a lo también estipulado en el **Artículo 55° del Reglamento Interno de Trabajo**, previa evaluación de la Jefatura de Recursos Humanos.

Las sanciones al personal de la Institución serán las siguientes: Recomendación, Amonestación, Suspensión o despido.

Las sanciones al personal de empresas contratistas, usuarios y visitantes serán impuestas por la Institución, previa recomendación del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo, siendo estas las siguientes: Recomendación, Amonestación o Prohibición de ingreso a las instalaciones de la Institución.

Capítulo IX

Del Procedimiento en Caso de Accidentes e Incidentes de Trabajo

Artículo 24°: Investigación de Accidentes e Incidentes

- a) El jefe o coordinador del área donde pertenece el accidentado deberá realizar una investigación cuando se hayan producido daños a la salud del trabajador o cuando aparezcan indicios de que las medidas de prevención resultan insuficientes, a fin de detectar las causas y tomar las medidas correctivas al respecto. Independientemente el Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo efectuará las investigaciones del caso.

Toda investigación de accidentes deberá comprender:

- Descripción de lo sucedido.
- Reunión de la información pertinente (hechos, testigos).
- Determinación de las causas (actos y condiciones sub estándar).
- Análisis de los hechos.
- Conclusiones.

- Recomendaciones correctivas (a corto y/o largo plazo)
- Llenado del formato de investigación de accidentes.

- b) Durante la investigación del accidente de trabajo, de las enfermedades ocupacionales e incidentes, realizada por la autoridad competente o por otros organismos autorizados, estarán presentes los representantes del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Artículo 25°: Reporte de eventos

Todos los eventos - incidentes, accidentes, emergencias y enfermedades ocupacionales - deben ser reportados al Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo de la COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA., cualquiera sea su gravedad o magnitud y no descuidando la atención necesaria a la víctima.

Artículo 26°: Plazo de reporte

Todo evento debe ser notificado al Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo de la **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**, en un lapso no mayor de 12 horas.

Artículo 27°: Obligación de registro

Cuando a consecuencia de un mismo suceso se cause lesiones a más de un trabajador, debe consignarse información individual por cada trabajador.

Artículo 28°: Deber de colaboración

En caso que una persona sea testigo presencial de un accidente y/o incidente, éste deberá colaborar con la investigación aportando al detalle la descripción del evento ocurrido y cualquier detalle que ayude en el análisis del evento.

Capítulo X

De la Actualización de Documentos del Sistema de Gestión y Seguridad en el Trabajo

Artículo 29°: Identificación de Peligros y Evaluación de Riesgos

El documento CSE-IPERC-01, tiene la finalidad de:

- Identificar los peligros en las actividades asociadas a los procesos o servicios, ambientes de trabajo e infraestructura en las actividades de la **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**
- Evaluar y registrar los riesgos de los peligros identificados y establecer controles para aquellos que tienen o pueden tener riesgos significativos sobre las condiciones de seguridad y salud del personal.
- Actualizar la identificación de los peligros y evaluación de la significancia de los riesgos.

Artículo 30°: De la actualización de los mapas de riesgo

Los mapas de riesgo son una representación gráfica de los riesgos identificados en la Matriz IPERC, por lo que si existiera una actualización de esta matriz, los mapas de riesgo deberán ser actualizados correlativamente.

Artículo 31°: Del equipo evaluador para el caso de actualizaciones

Para la identificación de peligros y evaluación de riesgos de Salud en el Trabajo, se contará con un equipo evaluador que estará conformado por el Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo y los responsables de cada área. El equipo evaluador elaborará un listado de los puestos de trabajo existentes en los procesos de la empresa, luego se determinarán las actividades que realizan en cada puesto, para lo cual se considerará actividades rutinarias, no rutinarias y de emergencia.

Artículo 32°: Actualización de documentos

La actualización de los documentos será con una frecuencia anual, para determinar si hubo algún cambio que pueda generar alguna actualización total o parcial de los registros de evaluación de riesgo; también se debe considerar la actualización de los mismos como consecuencia de:

- Adquisición de nuevo equipamiento y materiales.
- Modificaciones físicas de infraestructura.
- Cambio en la metodología de la operación.
- Cambios sobre los procesos.
- Nuevas operaciones.
- Contratación de nuevos servicios.
- Nueva legislación y/o normativa aplicable.

**Capítulo XI
De la Vigilancia Médica**

Artículo 33°: Evaluaciones médicas

La COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA., a través de los exámenes médicos y de control, garantizará que el personal ingrese a laborar sano y se tomen todas las medidas de control para el cuidado de su salud durante su permanencia en la empresa; efectuando análisis de riesgos para identificar los peligros que dañen la salud de los trabajadores.

Artículo 34°: Enfermedades ocupacionales

Toda enfermedad ocupacional declarada recibirá la atención según su gravedad, dicha coordinación para atención y tratamiento estará a cargo del Área de Recursos Humanos.

Artículo 35°: Manejo de información médico confidencial

La COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA., respeta la confidencialidad de la información médica de sus trabajadores, por ello, se compromete a no revelarla a menos que los trabajadores lo autoricen o la ley así lo disponga.

Artículo 36°: De las evaluaciones médicas

Las evaluaciones médicas Pre-ocupacionales y de control del personal de la COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA., son realizadas por entidades de salud aprobadas y autorizadas por DIGESA. Las entidades de salud que realizan la evaluación médica del personal de la empresa entregaran los resultados de la aptitud de cada evaluación médica al Área de Recursos Humanos para su custodia. Las entidades de salud, además entregaran los resultados médicos a la empresa que cuente con un médico ocupacional para su custodia y a cada trabajador.

**Capítulo XII
Estándares de Seguridad y Salud en el Trabajo**

Artículo 37°: De los Estándares

Estándares son los modelos, pautas y patrones establecidos por el empleador que contienen los parámetros y los requisitos mínimos aceptables de medida, cantidad, calidad, valor, peso y extensión establecidos por estudios experimentales, investigación, legislación vigente y/o resultado del avance tecnológico, con los cuales es posible comparar las actividades de trabajo, desempeño y comportamiento industrial. Es un parámetro que indica la forma correcta de hacer las cosas.

Artículo 38°: De los Estándares Generales

- a) Antes de empezar una tarea, se debe identificar los peligros, y evaluar la posibilidad de que éstos puedan hacerle algún daño; programar las tareas y proceder a emprenderla.
- b) No se permitirá, bajo ninguna circunstancia, que se realice alguna labor en forma insegura o que ésta pueda causar algún accidente o enfermedad.
- c) Si el trabajador es testigo de alguna acción y/o condición subestándar, tendrá que obligatoriamente reportarla a su jefe de área, el cual a su vez deberá de tomar las medidas correctivas del caso.
- d) En caso de accidentes con daño personal, éste será notificado a su supervisor y/o a un miembro del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo, quien según el caso brindará los primeros auxilios para su posterior derivación a un centro asistencial o llamará al servicio de emergencias.
- e) Los puntos de entrada y de salida están demarcados y señalizados para tal fin, los senderos por donde el personal se desplazará están fijados y debidamente señalizados en el plano del ambiente de trabajo.
- f) Cada trabajador es responsable de mantener ordenado y limpio su lugar de trabajo así como mantener libres de obstáculos escaleras, corredores y pasadizos. No dejar herramientas, cables, mangueras o equipos que puedan ocasionar tropezones, resbalones y caídas.
- g) Ninguna labor se considera terminada si el área de trabajo no queda limpia y ordenada.
- h) En el trabajo no se permite jugar, hacer bromas pesadas, pelear o distraer a otro trabajador, este comportamiento puede originar un accidente.
- i) Se cumplirá con las disposiciones de “NO FUMAR” en las áreas señaladas como prohibidas de conformidad con la Ley N° 25357.
- j) No está permitida la concurrencia a trabajar bajo la influencia del alcohol, narcóticos sustancias estupefacientes y drogas, en este último caso si su uso no ha sido prescrito mediante receta médica legal.

- k) Todo el personal debe estar consciente de la necesidad de hacer uso adecuado de los servicios higiénicos, manteniéndolos limpios, de modo que estos brinden siempre un buen servicio.
- l) Los trabajadores que se encuentren en contacto con dinero, deberán lavarse las manos, con agua y jabón antes de emprender otra tarea.
- m) Almacenar los materiales de limpieza en los lugares establecidos y señalizados.
- n) Mantener libre de obstáculos el acceso a los equipos de emergencia, tales como, extintores, camilla, etc.
- o) Cumplir y respetar lo indicado en las señales de seguridad.
- p) Al retirarse de las oficinas se debe asegurar que todos los equipos eléctricos y electrónicos, que no se van a utilizar, queden apagados.
- q) Está prohibido ingresar a las áreas restringidas o no autorizadas, a menos que el trabajador cuente con un permiso especial extendido por el responsable y/o encargado del área.
- r) No sobrecargar los tomacorrientes, utilizando enchufes múltiples u otros dispositivos eléctricos y mantener en buen estado. En caso contrario, deberán informar para su respectivo mantenimiento.
- s) Los accesorios de equipos multimedia y/o sonido que presenten desperfectos, deben ser reportados al encargado o responsable para su cambio o mantenimiento.
- t) Evitar el uso de celulares, equipos portátiles de sonido al momento de realizar actividades de riesgo, que requieran una máxima atención.

Artículo 39°: Estándares de Seguridad en las Estructuras, Locales de Trabajo y Patios

Los siguientes estándares de seguridad deberán adoptarse en todo los trabajos que se realizan dentro de la Oficina e Instalaciones de la **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**

- a) Organizar las superficies de trabajo (escritorios, mesas, módulos de cómputo) para que puedan disponer de una forma cómoda y segura sus equipos y otros elementos de trabajo.
- b) Tener en cuenta las siguientes consideraciones para los útiles, equipos de trabajo y materiales en general:
 - Colocar los implementos de trabajo que utiliza con mayor frecuencia, al fácil alcance de las manos.
 - No colocar materiales u objetos en la parte superior de armarios, archivadores o muebles, donde sea difícil alcanzarlos.
 - No ubicar cajas, papelería u otro tipo de elementos debajo de escritorios, o mesas de trabajo, puesto que esta situación limita el acercamiento al plano de trabajo e incrementa la fatiga.
 - Mantener en el escritorio o puesto de trabajo sólo lo indispensable para realizar las actividades.
- c) Asegurarse de que su plano de trabajo no esté a un nivel demasiado alto o demasiado bajo. La altura del escritorio o del tablero de la mesa debe permitir el suficiente espacio para acomodar las piernas, de modo que pueda facilitar los ajustes de la postura para el trabajador sentado, a la vez que también permite un ángulo de 90° a 100° para el codo.
- d) No utilizar calentadores eléctricos de agua, en los puestos de trabajo. Estos podrán ser utilizados sólo en las áreas destinadas para cafeterías o en áreas exclusivas dentro de oficinas autorizadas para

- ello, lejos de materiales combustibles tales como cortinas, papeles, etc.; deberán utilizarse calentadores de diseño reciente que estén equipados con interruptores que automáticamente apagan el aparato si éste llegara a voltearse.
- e) Mantener los cajones de escritorios, archivadores, armarios, etc.; siempre cerrados a fin de evitar golpes o caídas del personal.
- f) No ingerir alimentos cerca de los equipos electrónicos.
- g) No adoptar posturas incorrectas como: sentarse sobre una pierna o sentarse con las piernas cruzadas no sujetar el auricular del teléfono con el hombro.
- h) Mantener las áreas de trabajo limpias y ordenadas. La basura y los desperdicios deberán ser colocados en los recipientes correspondientes, siguiendo los principios de la gestión de residuos sólidos: minimización, segregación y control de los impactos ambientales negativos.
- i) Al terminar la tarea diaria, dejar apagadas y desconectadas las computadoras, ventiladores, radios y todo aquello que funcione con energía eléctrica.
 - Mantener la temperatura durante las horas de labor a un nivel que no sea perjudicial para la salud de los trabajadores, ya sea por medios naturales y/o artificiales, debiendo evitarse el estrés térmico.
 - En los ambientes de trabajo cerrados, se mantendrán por medios naturales y/o artificiales, condiciones atmosféricas adecuadas para evitar el insuficiente suministro de aire, aire viciado y las corrientes dañinas.
 - Los accesos y ambientes deben de mantenerse limpios; los residuos y basuras serán dispuestos en recipientes que permitan la segregación en estaciones temporales.
 - Los servicios higiénicos se mantendrán permanentemente limpios y desinfectados.

Artículo 40°: Estándares de Seguridad en el Área Administrativa

- a) Usar ropa de trabajo adecuada, acorde con la naturaleza de su trabajo.
- b) No colocar cerca de los bordes de escritorios o mesas, artefactos como: teléfonos, máquinas y/o equipos de oficina.
- c) Desconectar los equipos eléctricos antes de limpiarlos.
- d) No limpiar las máquinas con líquidos inflamables.
- e) Si algún equipo eléctrico produce chispas, humo o choque eléctrico, informar rápidamente al jefe del área.
- f) No dejar las gavetas de los escritorios abiertas, se deberán cerrar inmediatamente después de haberlas usado.
- g) Evitar inclinarse hacia atrás en las sillas.
- h) Solicitar ayuda en caso de mover equipos o muebles pesados.
- i) No manipular con las manos húmedas los artefactos eléctricos de limpieza.
- j) Evitar colocar en el piso los cables eléctricos o de teléfono sin protección.
- k) Guardar en gavetas los lápices afilados, cortapapeles, tijeras, alfileres y otros objetos punzantes.
- l) Desconectar las estufas, equipos de ventilación, calefactores, hervidores, máquinas de preparar café entre otros, al finalizar la jornada de trabajo.

- m) El trabajador es responsable del cuidado de los bienes y recursos que le son confiados para el desarrollo de su trabajo.
- n) No colocar materiales u objetos en la parte superior de armarios, archivadores, muebles y equipos.
- o) No ubicar cajas, papelería u otro tipo de elementos debajo de escritorios, o mesa de trabajo, porque limita el acercamiento al plano de trabajo e incrementa la fatiga.
- p) Mantener en el escritorio o puesto de trabajo sólo lo indispensable para realizar las actividades.
- q) Verificar que la altura del escritorio o del tablero de la mesa permita suficiente espacio para acomodar las piernas, de modo que facilite los ajustes de la postura para el trabajador sentado, a la vez que también permite un ángulo de 90° a 100° para el codo.
- r) Mantener una postura de sentado, que permita comodidad en el trabajo, regular la altura de la silla o de la superficie de trabajo, de forma que los antebrazos queden paralelos al suelo y las muñecas no se doblen. Adoptar una posición relajada y erguida.
- s) No adoptar posturas incorrectas como: sentarse sobre una pierna o sentarse con las piernas cruzadas ni sujetar el auricular del teléfono con el hombro.

Artículo 41°: Estándares de Seguridad en Laboratorio Escolar

- a) Usar ropa de trabajo adecuada, acorde con la naturaleza de su trabajo (bata, guantes y lentes de seguridad según se requiere el caso).
- b) Mantener el orden y limpieza en el laboratorio.
- c) Todos los recipientes con reactivos deben estar etiquetados indicando su contenido.
- d) Los alumnos deben familiarizarse con la simbología utilizada para indicar la peligrosidad de los reactivos químicos.
- e) El profesor debe supervisar todos los experimentos que entrañen cierto riesgo.
- f) El uso de reactivos peligrosos debería estar restringido únicamente al profesor.
- g) Nunca calentar productos inflamables directamente a la llama, debiendo trabajar lejos de cualquier llama o chispa.
- h) Manipular sustancias muy volátiles siempre dentro de campanas extractoras (si se dispone de ella), o cerca de una ventana abierta.
- i) Si se inflama un recipiente, hay que taponarlo con algo rígido (madera con el cuaderno de prácticas).
- j) Tener en cuenta que los objetos mantienen el calor durante un tiempo. Manipularlos con el material adecuado.
- k) El material que se someta a calentamiento debe estar preparado para resistirlo (material de pírax).
- l) Evitar olfatear los reactivos directamente. El modo correcto es abanicar el gas hacia la nariz, olfateando con cuidado.
- m) No paladear sustancias, a menos que sean absolutamente inofensivas.
- n) Evitar el contacto de productos químicos con la piel; si esto ocurre, lavar rápidamente con abundante agua.
- o) Manipular el material de vidrio con especial atención, para evitar lesiones por cristalería rota.
- p) Vaciar los residuos sólidos en un cubo de fácil acceso para el alumno.
- q) Cuando se trabaje con microorganismos usar guantes, evitar el contacto directo con ellos y no pipetearlos directamente.
- r) Mantener la ventilación adecuada del laboratorio.
- s) Lavarse las manos antes de dejar el laboratorio.

- t) Trabajar con orden, limpieza y sin prisa.
- u) Si se derrama un producto, recogerlo inmediatamente.
- v) Dejar siempre el material limpio y ordenado.
- w) Está terminantemente prohibido hacer experimentos no autorizados.
- x) No utilizar equipos o aparatos sin conocer perfectamente su funcionamiento.
- y) Todos los frascos que se utilizan en el laboratorio deben estar rotulados.
- z) Depositar en contenedores especiales y debidamente señalizados:
 - El vidrio roto.
 - Los reactivos tóxicos, nocivos o dañinos para el medio ambiente.
 - Los residuos biológicos.

Artículo 42°: Estándares de Seguridad en Almacenes

a) En los almacenes y archivos se respetará las siguientes normas de seguridad:

- Se establece como norma de carácter obligatorio la prohibición de fumar o hacer fuego abierto tanto en el interior como en el exterior de las instalaciones.
- Se debe contar con extintores para fuego tipo A, B, C., con fecha de operatividad vigentes, debidamente señalado y a una altura de 1.20 mts.
- Las instalaciones internas y alledañas a los almacenes y archivos deben mantenerse limpias y ordenadas en forma permanente.
- Para el acomodo de los lotes debe preverse con tener un espacio de 0.70 mts. entre lotes y entre un lote y la pared. El pasadizo principal deberá ser de 1.00 m para permitir el libre tránsito.
- Para sacar productos de la parte superior de los estantes, los empleados deberán utilizar las escaleras que se dotará a los almacenes.
- Se evitará en todo momento el amontonamiento desordenado y sin seguridad de los materiales almacenados.
- La institución contará con depósitos, estantes o anaqueles debidamente distribuidos según sus necesidades de almacenamiento.
- Los materiales serán apilados y almacenados de acuerdo a las condiciones de seguridad siguientes:
 - La adecuada distribución de la luz, natural o artificial.
 - El funcionamiento apropiado de los equipos de oficina, ventiladores, entre otros.
 - El paso libre en los pasillos y pasajes de tránsito; y
 - El funcionamiento eficiente de rociadores o el uso de cualquier otro equipo de combatir incendios.
- Los materiales no serán apilados contra tabiques o paredes de los almacenes a menos que se compruebe que dichos tabiques o paredes son de suficiente resistencia para soportar la presión.
- Los materiales no serán apilados a una altura tal que pueda causar la inestabilidad de la pila o ruma.

b) En el almacenamiento de sustancias inflamables líquidas:

- Emplear envases de vidrio sólo para pequeñas cantidades. Evitar recipientes de más de 2 litros.
- Controlar los envases plásticos frente a su previsible deterioro. No exponerlos al sol.
- Emplear envases seguros y ergonómicamente concebidos.
- Emplear preferentemente recipientes metálicos de seguridad para pequeñas cantidades.
- Trasvasar en lugares bien ventilados, preferentemente mediante extracción localizada.
- Controlar los derrames y residuos, eliminándolos con métodos seguros.
- Mantener los recipientes herméticamente cerrados.
- Controlar totalmente los focos de ignición y ventilar en operaciones de limpieza.
- Trasvasar en lugares fijos que reúnan las debidas condiciones de seguridad.
- Evitar el vertido libre desde recipientes.
- Emplear instalaciones fijas o, en su defecto, equipos portátiles de bombeo adecuados.
- Emplear equipos de protección personal, en especial de cara y manos.
- Limitar los trasvases manuales a recipientes de pequeña capacidad.
- Disponer de sistemas fijos de recogida de posibles derrames.
- No emplear aserrín para absorber líquidos inflamables.
- No verter a la red general de desagües sustancias peligrosas o contaminantes sin tratar previamente.

Artículo 43°: Estándares de Seguridad en Cocina y Comedor

a) Salud e Higiene

- Manos y uñas deberán de mantenerse siempre limpias usando jabón y agua caliente.
- Lave sus manos al manipular los alimentos y entre pescado, vegetales y frutas. También después del baño o después de limpiarse la nariz.
- Cortes, quemaduras y/o escamosidades en la piel deberán de ser cubiertas con vendajes apropiados a prueba de agua
- Cualquier enfermedad deberá reportarse inmediatamente si existe la sospecha de diarrea, disentería; suspenda inmediatamente sus labores.
- Prohibido fumar, tomar y comer en el área de manipuleo de alimentos.
- Lava su ropa de trabajo. El gorro deberá usarse de forma obligatoria para proteger la comida y vajilla.
- No tosa no estornude cerca de la comida.

b) Preparación de alimentos.

- No use nunca el mismo cuchillo, tabla de picar o superficie de preparación para carne, pescado, comida cocida, vegetales y/o fruta.
- Nunca utilice utensilios rajados y/o rotos.
- Use los materiales de limpieza de acuerdo a las instrucciones del fabricante y nunca deje que estos entren en contacto con los alimentos.
- Todas las comidas deberán ser cocinadas a una temperatura adecuada que garantice su cocción interna.
- Deberá de usarse compartimientos separados para almacenar los alimentos cocidos.
- No manipule las comidas si no es necesario.

- Se deberá lavar la comida cuando sea necesario.

c) Equipo de cocina y alacena.

- Se deberá tomar especial cuidado cuando se usen estufas y freidoras en las cuales los alimentos se sumergen en aceite. Especialmente si son a gas o a petróleo.
- Los armazones sobre cocina se colocaran obligatoriamente cuando existan pronóstico de mal tiempo para evitar la caída de ollas y sartenes.
- Se usaran los microondas siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Las freidoras deberán de tener tapas de seguridad las cuales serán capaces de sofocar el fuego.
- Nunca use agua para apagar incendios donde unos de los elementos sea aceite caliente.
- Cuchillos, machetes y picadoras deberán de mantenerse afilados y almacenados en lugares seguros.
- Nunca los mezcle con otros utensilios al momento de lavarlos.
- Nunca agarre con un cuchillo cuando se esté cayendo.
- Se deberá reportar cuando los utensilios estén defectuosos y deberán marcarse con un cartel de **NO USAR**.
- Antes de limpiar la cocina asegúrese este se encuentre apagado y aislada: todas las partes que tienen contacto con los alimentos deberán de lavarse enjuagarse y secarse.
- Los residuos de comida deberán de desecharse inmediatamente en los recipientes asignados.

d) Control de temperatura

- Es la temperatura de los alimentos y no la temperatura de la atmosfera de la refrigeradora la que debe mantenerse.
- Siempre llene su refrigeradora de acuerdo a las instrucciones del fabricante.
- Ponga el termómetro en la parte más fría de su refrigeradora y compruebe que esta se mantenga entre 0° - 5°C(32° F y 41°F)
- En la parte más fría de la refrigeradora se deberá de colocar los alimentos perecibles como carne, pescado, etc.
- Comida y/o carnes crudas deberán de empaquetarse con plástico y/o papel aluminio designado para esto.
- No sobrecargue su refrigeradora ni guarde comidas calientes dentro de esta.

e) Caídas.

- Utilice calzado antideslizante resistente que brinde protección en caso de salpicadura de agua hervida, aceite, caliente, etc.
- Mantenga libre de grasa los picos y rejillas.
- Cualquier derrame y/o objeto roto deberá de ser retirado del piso inmediatamente.
- No lleves bandejas llenas de tal forma que obstaculice su visión.
- Utilice tanto como sea posible protector antideslizante en los pisos especialmente a la salida de los frigoríficos.

f) Contactos eléctricos.

- Los enchufes y los circuitos eléctricos, deben estar totalmente aislados.

- Si es posible se instalarán interruptores diferenciales, de alta sensibilidad. Su correcto funcionamiento se revisará periódicamente.
- También se comprobará al menos una vez al año, que la resistencia de tierra se mantiene dentro de los límites admisibles.
- No utilizar los aparatos eléctricos, con las manos mojadas o húmedas.
- No usar máquinas ni equipos, que estén en mal estado.
- Los conductores de los diferentes equipos, se mantendrán en perfecto estado.

g) Sobreesfuerzos.

- En algunas ocasiones se manipulan objetos muy pesados (ollas, cilindros de gas, paquetes de alimentos).
- Respetar cargas máximas según sexo y edad.
- Posibilitar cambios de postura.
- Es imprescindible formar bien a los trabajadores en manipulación de cargas y recurrir a la manipulación de los objetos más pesados entre varias personas.

h) Incendios.

- Limpieza periódica de campanas.
- Mantener bajo control todas las fuentes de calor o de combustible.
- Mantener el orden y el aseo en todos los lugares de trabajo.
- La revisión y mantenimiento de las instalaciones eléctricas debe ser periódica.

Artículo 44°: Estándares de Seguridad en Cocina y Comedor

- a) Emplear vestimenta adecuada y equipos de protección personal (EPP).
- b) Para prevenir caídas es imprescindible mantener los lugares de trabajo limpios, eliminando los derrames tan pronto como se produzcan.
- c) Si en la cocina trabajan muchas personas es conveniente señalar con carteles las zonas recién trapeadas.
- d) El calzado, debe tener suela antideslizante. Los zapatos cerrados son preferibles a los suecos, pues el uso de estos puede provocar esguinces. Debido a que el trabajo se desarrolla generalmente en bipedestación es recomendable que los zapatos sean bajos y anchos, en busca de la mayor comodidad posible.
- e) Todos los recipientes calientes deben manipularse con guantes anti calóricos. No debemos llevar los recipientes por encima de los tres cuartos de su capacidad, ni dejaremos las asas sobresaliendo del borde de la mesa.
- f) El personal debe recibir formación de los medios de protección contra incendios y estar bien informados del peligro que supone apagar aceite ardiendo con agua. Los trapos de cocina y los mandiles no deben secarse utilizando secadoras, ni aún después de haberlos lavado, ya que podría provocar un incendio. Tampoco debe almacenarse sucios en lugares pocos ventilados, pues pueden dar lugar a procesos de combustión espontáneos.

- g) Nunca se debe trabajar con heridas abiertas. Los pequeños cortes se deben curar y cubrirán tan pronto como se produzcan.

Artículo 45°: Seguridad en la Biblioteca

- a) Usar vestimenta adecuada y equipos de protección personal (EPP), cuando se requiera; el personal deberá usar guantes al manipular libros, fólderes y archivo, deberá protegerse usando respirador con filtros (de alta eficiencia para retener partículas), dichos equipos son de uso personal.
- b) Esta estrictamente prohibido subirse por las estanterías o encima de las mismas.
- c) Una postura inestable, genera riesgo de perder el equilibrio y la posibilidad de que se produzcan tensiones impredecibles en músculos y articulaciones y podría dar lugar a situaciones de riesgo importantes.
- d) Las tareas de manipulación manual de cargas, se realizarán preferentemente encima de superficies estables con la altura adecuada, de forma que se eviten posturas forzadas y no sea fácil perder el equilibrio.
- e) Evitar restricciones de espacio, ya que podrían dar lugar a giros e inclinaciones del tronco que aumentarían considerablemente el riesgo de lesión, el espacio de trabajo permitirá adoptar una postura de pie cómoda y facilitará una manipulación correcta.
- f) Evitar manejar cargas pesadas subiendo cuestras, escalones o escaleras.
- g) Situar los equipos de iluminación por encima de los pasillos de forma que se tenga iluminación suficiente sobre las zonas de trabajo y evitar el deslumbramiento de los operarios y la creación de zonas de sombra.
- h) Señalar los pasillos con carteles o avisos que permitan identificar las zonas riesgosas en el área de trabajo.

Artículo 46°: Seguridad del personal docente

- a) Reconozca las condiciones del aula a utilizar: estado de la superficie del suelo, presencia de tarimas o desniveles que deben estar debidamente señalizados, suba y/o baje con precaución tarimas o desniveles.
- b) Se debe transportar materiales, hágalo con un bolso o un carro, con el fin de mantener libres sus manos.
- c) Utilice buena técnica vocal, adoptando posturas corporales que no tensionen los músculos, principalmente del cuello, respire sin elevar los hombros, inspire en forma nasal, para humedecer, entibie y limpie al aire, emita una fonación suave, hable en el tono adecuado, sienta la voz en la zona de la boca y los labios y regule la velocidad de la voz.
- d) Evite hablar en ambientes excesivamente ruidosos, gritar en forma permanente; hablar en un tono que no corresponde; toser o carraspear mientras se habla.

- e) Al utilizar equipos o artefactos eléctricos, comprobar el estado del tomacorriente al que se va a conectar; evite que los conductores permanezcan sobre las zonas de tránsito, para desconectar el equipo siempre debemos tirar del enchufe y no del cable.
- f) En caso de averías en los equipos la primera medida es desconectarlos y comunicar de inmediato al personal responsable.
- g) Evitar realizar en lo posible movimientos bruscos; adoptar una posición erguida para prevenir deformaciones de la columna; cambiar de posición contribuirá a la reducción de la tensión muscular y fatiga.
- h) Los ruidos débiles existen en el aula, los que deben anularse son los ruidos excesivos generados por los alumnos.
- i) La renovación periódica del aire en el aula ayuda a mantener un ambiente más limpio y contribuye a incrementar el confort y bienestar durante el desarrollo de la actividad docente.
- j) La iluminación a ser posible, debe ser natural; en caso de ser artificial debe ser clara pero no estridente.
- k) Por ser una actividad que requiere estar de pie se recomienda evitar prendas ajustadas, zapatos de taco alto y evitar la presencia de várices en miembros inferiores.

Artículo 47°: Seguridad en el personal docente de actividades (deportes, danzas, etc.)

- a) El profesor debe tener el conocimiento de los riesgos de cada ejercicio y así buscar los medios eficaces para evitar que esos riesgos se transformen en daños físicos.
- b) No dejar elementos o materiales de Educación Física que puedan resultar peligrosos en patios o gimnasios abiertos.
- c) Tomar las previsiones del caso cuando trabaje al aire libre, con pisos húmedos o resbaladizos.
- d) Para el desarrollo de actividades al aire libre tomar las debidas precauciones de acuerdo a las condiciones climáticas.
- e) Evitar realizar el trabajo en un espacio físico muy reducido o con materiales inadecuados o en mal estado para la actividad, en caso contrario informar a la coordinación.
- f) Tener en cuenta el estado del lugar donde se desarrollan las prácticas, por ejemplo, sí es un terreno liso y llano, realmente nos da más seguridad a la hora de realizar las actividades, que si fuera con ondulaciones, donde puede haber más riesgos de caídas.

En las losas multideportivas tener en cuenta el estado en que se encuentran dichas instalaciones, si los arcos están bien anclados al suelo y al igual que las canastas de baloncesto.

Capítulo XIII

Estándares de Seguridad en las Operaciones y Actividades Conexas

Artículo 48°: Seguridad en tópico

- a) Lavarse las manos antes de proporcionar cualquier atención al paciente, con cuidado especial ante la piel no intacta.

- b) Se utilizará jabón normal para eliminar microorganismos transitorios, suciedad de sangre, tierra, heces y partículas de comida.
- c) Se utilizará jabón antiséptico para evitar que crezcan los microorganismos, este lavado es apropiado, cuando se realicen procedimientos invasivos o de tener contacto con usuarios inmune deprimidos con alto riesgo a infectarse.
- d) Utilizar en todo momento las barreras de seguridad (EPP) tales como: guantes, mascarillas, protectores oculares, gorro, bata y mandil.
- e) El suelo o pavimento debe ser homogéneo, llano y liso, sin solución de continuidad, de material consistente, no resbaladizo y de fácil limpieza.
- f) Disponer adecuadamente del mobiliario y equipos, de forma que facilite el desplazamiento de los trabajadores y les permita mantener posiciones adecuadas durante el desarrollo del trabajo.
- g) Apartar los objetos cortantes cuando no se utilicen, de la mesa de curaciones. (Tijeras, lancetas, bisturí, etc.)
- h) Envolver con algodón o similar, ampollas, tubos de cristal o frascos tapados ante s de romper, desenroscar o apretar. Si se rompieran, echar los trozos de cristal a un contenedor adecuado.
- i) Las agujas y jeringas, han de ser de un solo uso.
- j) Si se requiere solución salina como disolvente, utilizar los envases de plástico de 10 ml. en vez de las ampollas de vidrio.
- k) Usar envases de seguridad, que deben estar disponibles en el control de enfermería para la evacuación de agujas, lancetas, etc. No introducir agujas en su capuchón
- l) No buscar dentro de la papelería. Cogerla por los bordes y vaciarla sobre un papel o bolsa.
- m) Usar tenazas para sacar objetos puntiagudos o cortantes de un recipiente, o bien vaciar el contenedor sobre una superficie lisa.
- n) Los objetos agudos (agujas, hojas de bisturí, etc.) deben considerarse como potencialmente infectantes. Requieren un manejo extremadamente cuidadoso para prevenir accidentes y guardarse en envases resistentes a punción.
- o) Tener extremo cuidado en evitar contacto con heridas, eczemas, escoriaciones de piel y mucosas del personal con fluidos o material procedente de pacientes infectados. Siempre que exista posibilidad de contacto, hay que adoptar medidas de protección (batas, gafas, mascarilla, guantes)
- p) Las salpicaduras de material orgánico, especialmente sangre, han de ser rápidamente limpiadas con solución desinfectante, al igual que las superficies en suelos, paredes, etc. (Hipoclorito sódico o lejía concentrada al 10%).
- q) Las torundas, gasas, algodón, etc. contaminado con sangre han de colocarse en bolsas plásticas de color rojo, debidamente señalizadas y enviadas a zonas de desecho.
- r) Utilizar guantes para manipular sangre, secreciones, saliva y heridas abiertas.
- s) Aplicar sistemas de trabajo seguros, procedimientos seguros para la utilización y eliminación del instrumental médico corto punzante.
- t) Recibir vacunación adecuada y oportuna contra Hepatitis "A", Hepatitis "B", Antitetánica e Influenza.
- u) Al momento de trasladar al paciente, utilizar las normas de ergonomía establecidas para su área.

Artículo 49°: Seguridad en los servicios de limpieza

- a) Los trabajadores deben emplear obligatoriamente los equipos de protección personal (EPP).

- b) Usar adecuadamente, las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualquier otro medio con los que desarrollen su actividad.
- c) Realizar las tareas de limpieza con el mayor cuidado y esmero, disponiendo las medidas de seguridad en las inmediaciones de la zona de trabajo, colocar letreros que adviertan peligro.
- d) Cuidar que los pisos no se encuentren resbalosos y se mantengan limpios y secos, evitando que contengan elementos que los hagan resbaladizos.
- e) La limpieza debe efectuarse desde el fondo del local hacia la puerta.
- f) Trasladar las bolsas de residuos cerradas, para evitar cortes o pinchazos, no deben apretarse ni deben acercarse al cuerpo ni a las piernas.
- g) Los envases y recipientes de productos de limpieza y desinfección, serán debidamente rotulados.
- h) No meter nunca las manos en las papeleras, sino que debe volcar su contenido en bolsas de basura más grandes.
- i) Tener cuidado para no golpearse la cabeza o partes del cuerpo, en zonas muy estrechas y con obstáculos, como máquinas, conductos, barandillas, cajones de mesa, armarios, estanterías.
- j) No introducir las manos en cisternas, papeleras, recipientes que claramente no se vea su interior.
- k) Evitar sobreesfuerzo por el peso y manejo de máquinas y productos de equipos.
- l) Tener especial cuidado al trabajar con productos químicos, que pueden provocar efectos sobre las vías respiratorias, irritación de los ojos, erupciones en la piel. Utilizar siempre los productos de limpieza, según las recomendaciones e instrucciones del fabricante; cuando se trate de productos concentrados que necesiten diluirse, se utilizarán en la dilución indicada y nunca, con la excusa de conseguir más eficacia, a mayor concentración.
- m) Las sustancias inflamables y las sustancias nocivas, sobre todo si desprenden gases o vapores (como el amoníaco y el aguarrás u otros disolventes), deben manipularse siempre con ventilación adecuada. Si la ventilación no es suficiente, utilizar mascarilla y filtro adecuados a las sustancias manipuladas.
- n) Cuando se utilicen equipos de limpieza conectados a la red eléctrica, se procurará tender los cables de manera que no atraviesen las zonas de trabajo o de paso. Si esto fuera imposible, se prestará la máxima atención cuando se trabaje en sus proximidades.
- o) Lavarse las manos antes y después de las tareas con abundante agua y jabón.
- p) No comer o beber en el puesto de trabajo.

Artículo 50°: Seguridad en jardinería

- a) Entregar a los trabajadores los equipos de protección personal (EPP) de acuerdo al trabajo a realizar.
- b) Capacitar al personal en el uso y manejo de herramientas, equipos y productos químicos que se empleen en el desarrollo de sus actividades diarias.
- c) Todos los productos químicos (combustibles, plaguicidas, abonos, cloro, productos de limpieza.), deben mantenerse en su envase original y estar correctamente etiquetados.
- d) Los productos fitosanitarios (pesticidas, abonos, etc.) no se almacenarán con el combustible. Se guardarán en un armario de seguridad, que deberá reunir los siguientes requisitos:
 - Se ubicará en un lugar con ventilación y preferiblemente alejado de puertas.
 - No debe colocarse nada encima del armario.
 - Debe estar limpio (interior y exterior), cerrado con llave, señalizado (Productos fitosanitarios y prohibido fumar).

- Debe tener una bandeja de retención para derrames.
 - Los productos se agruparán dentro del armario según el tipo de peligrosidad.
- e) Tener cuidado de los pesticidas y los productos químicos; leer las hojas de seguridad de materiales químicos.
 - f) Utilizar las máquinas de acuerdo con las instrucciones del fabricante y sólo en aquellos trabajos para los que han sido diseñados.
 - g) Usar máquinas y herramientas seguras. Sólo las utilizarán las personas designadas, capacitadas para utilizarlas y que estén informadas de sus peligros.
 - h) Cuando se riega jardines evitar caminar hacia atrás, mientras se arrastra la manguera, vaciar la manguera antes de doblarla, evitar que las mangueras atraviesen vías de circulación.
 - i) Utilizar mangos de longitud adecuada al trabajador, que le permitan una postura cómoda.
 - j) Poner especial atención y protegerse adecuadamente, al trabajar con o cerca de plantas punzantes.
 - k) Se recomienda la vacunación contra tétanos.
 - l) Proteger las partes cortantes de las máquinas, con resguardos que impidan a los operarios el acceso directo a las zonas peligrosas.
 - m) No quitar, ni retirar resguardos a los elementos de seguridad de las máquinas.
 - n) Mantener distancia de seguridad con terceras personas para evitar lesionarlas.
 - o) Para podar a alturas superiores a 2 m utilizar andamios y escaleras, mover siempre la de forma que apunte en dirección contraria al cuerpo.
 - p) No dejar las herramientas colgadas en arbustos, escaleras, etc. ni clavadas en el suelo máquina cuando no se utilicen.
 - q) Inspeccionar las herramientas de trabajo cada vez que las use, para asegurar que estén en buenas condiciones de funcionamiento.
 - r) Cuando se use combustibles inflamables, deberá asegurarse que los recipientes estén aprobados para uso con combustibles inflamables, nunca fumar mientras se reabastece de combustible.
 - s) No arrancar la máquina en el lugar que ha recargado el combustible, alejarse 3 metros.
 - t) Las precauciones en las actividades de jardinería son:
 - No arrancar las máquinas:
 - Si se ha derramado combustible (secarlo todo antes).
 - Si salpicó al cuerpo o ropa, lavarse y cambiarse de ropa.
 - Si hay fuga en la tapa o conductos.
 - Aplicación de productos químicos, para eliminar plagas o enfermedades que atacan a los vegetales:
 - Asegurarse de que el equipo de aplicación funciona correctamente.
 - Aplicar a favor del viento.
 - No limpiar la boquilla soplando con la boca.
 - Evitar hacer los tratamientos en las horas de máximo calor o en días de mucho viento.
- Cambiarse de ropa y ducharse en el puesto de trabajo.

Artículo 51°: De la seguridad física y vigilancia en las instalaciones

- a) Un vigilante debe usar siempre el uniforme de seguridad asignado por la empresa, llevar en la prenda exterior la identificación personal, el logo de la empresa y la indicación de su función de seguridad.
- b) Es responsabilidad de las empresas de seguridad y vigilancia, proporcionar a sus trabajadores obligatoriamente los equipos de protección personal (EPP), vestuario y equipos de comunicación, según lo dispone la norma específica de la SUCAMEC y capacitar a su personal en el desarrollo de sus actividades diarias.
- c) Los trabajadores están obligados a acatar las disposiciones de la empresa, sobre protección de instalaciones, propiedades y a integrar los cuadros de personal de emergencia que ella solicite.
- d) Se informará inmediatamente a su superior, sobre cualquier lugar o condición de trabajo que se considere peligroso, a fin de adoptar los correctivos necesarios.
- e) Todo accidente de trabajo será informado sin demora al superior.
- f) Toda persona que ingrese o salga, de las instalaciones de la empresa portando, maletines o paquetes, está obligado a mostrar el contenido del mismo al personal de vigilancia, para su verificación.
- g) Todo vehículo de la empresa o de particulares, que ingrese o salga de las instalaciones, será inspeccionado por el personal de vigilancia.
- h) Está terminantemente prohibido, el ingreso de personas que se presuman en estado etílico o bajo la influencia de drogas o sustancias alucinógenas.
- i) Todo visitante está obligado a identificarse con su DNI, ante el personal de vigilancia, a su solicitud, antes de ingresar a la empresa.

Artículo 52°: De los conductores de vehículos

Todas las personas que trabajan para la empresa, sea personal directo o terceros y que conduzcan vehículos ligeros o pesados, deben acatar las siguientes normas:

- El conductor debe contar con una licencia de conducir, expedida por el Ministerio de Transportes y Comunicaciones, válida para conducir en vías y carreteras públicas.
- Leer el manual del operario de cada vehículo que estará conduciendo y conocer las reglas de conducir de la empresa.
- El conductor debe realizar una inspección de seguridad diariamente. Si algo no está funcionando apropiadamente, alertar de inmediato al encargado o supervisor inmediato.
- Ajustar la silla, los espejos laterales y el retrovisor.
- El conductor debe manejar a una velocidad establecida de acuerdo a las normas de la empresa y a la normativa vigente establecida por el MTC.
- El conductor debe observar a sus pasajeros cuando suben y bajan del vehículo y avisarles cuando va avanzar y retroceder.
- El conductor mientras esté manejando el vehículo no debe comunicarse con otra persona mediante el uso de un teléfono celular, si esto implica, debe dejar de manejar el vehículo.

- Tanto el conductor como el pasajero, siempre deben usar el cinturón de seguridad y obedecer todas las señales de tránsito, evitar los riesgos y atajos.
- El conductor no debe operar el vehículo si está cansado o ha tomado drogas o bebidas alcohólicas.
- Estacionar en lugares seleccionados respetando la vía peatonal.
- No dejar encendido el vehículo para evitar la emanación de monóxido de carbono.
- No tocar la bocina, salvo se trate de una emergencia, para lo cual utilizará la señal respectiva.
- El vehículo debe contar con seguro obligatorio contra accidentes de tránsito (SOAT) y seguro contra daño a terceros.

Artículo 53°: Seguridad en el uso de equipos y herramientas

- a) Antes de usar cualquier herramienta, recibir capacitación sobre el EPP adecuado, el uso de guardas de equipos, los procedimientos para la operación segura de cada equipo (incluyendo los procedimientos de paradas de emergencia) y sobre situaciones que podrían causar accidentes y la forma de evitarlas o responder a ellas.
- b) Las herramientas deben ser utilizadas únicamente por el personal capacitado.
- c) Según sea apropiado, cumplir con los procedimientos de Bloqueo y/o Señalización.
- d) Almacenar todas las herramientas en orden para evitar que sufran daños o pierdan calidad.
- e) Se tendrá especial cuidado en el almacenamiento de las herramientas que tengan filos o puntas agudas, con el fin de evitar lesiones al personal o deterioro de estas herramientas.
- f) Retirar inmediatamente del servicio cualquier herramienta o equipo defectuoso.
- g) Utilizar el EPP apropiado.
- h) Conectar las herramientas a tierra siempre que exista la posibilidad de cargas estáticas.
- i) Utilizar las herramientas solo para el fin para el que han sido diseñadas.
- j) Inspeccionar las herramientas antes y después de cada uso, y limpiarlas según sea necesario.
- k) No desviar ni desconectar mecanismos de seguridad.
- l) Al trabajar en superficies inclinadas, elevadas o sobre rejillas, amarrar las herramientas para evitar que caigan a niveles inferiores.
- m) Asegurar adecuadamente cualquier pieza sobre la que se esté trabajando a manera de tener ambas manos libres para controlar la herramienta.
- n) Únicamente personal calificado puede afilar, ajustar o reparar herramientas.
- o) Los trabajadores que empleen herramientas tales como martillos, cinceles, etc. y/o las accionadas por fuerza motriz, como taladros, esmeriles, barrenos, etc., que por acción del trabajo puedan desprender partículas, deberán estar provistos de protección para los ojos.

Artículo 54°: Seguridad en el resguardo de equipos

- a) Se protegerá todas las partes móviles de los equipos a menos que estén contruidos o colocados de tal manera que eviten que una persona u objeto entre en contacto con ellos.
- b) Cuando un empleado ordene equipos y partes de estas de trabajo, especificará en su orden que tales partes o equipos, deberán estar provistos de todos los dispositivos de seguridad requeridos por los Reglamentos de Seguridad, disponiéndose que, para los casos donde sea imposible anticipar el tipo de dispositivo requerido para operaciones especiales, pueda éste obtenerse de otras fuentes.

- c) Los empleadores que instalen nuevos equipos y partes de equipo de trabajo o firmas encargadas de su instalación, se ocuparán de que estén colocados y protegidos de tal manera, que respondan a las prescripciones de seguridad.
- d) Ninguna persona quitará o anulará los resguardos, aparatos de seguridad o dispositivos de seguridad que protejan un equipo o una parte de la misma que sea peligrosa, excepto cuando el equipo esté detenida, con el fin de efectuar reparaciones u operaciones de mantenimiento, al término de las cuales se colocarán de inmediato dichos resguardos, aparatos o dispositivos de seguridad.
- e) Los trabajadores darán cuenta inmediatamente de los defectos o deficiencias que descubran un equipo, resguardo, aparato o dispositivo, a efecto de detener su funcionamiento y prohibir su uso, hasta que se hayan hecho las reparaciones necesarias, debiéndose colocar los avisos de prevención respectivos.

Artículo 55°: Manipulación y uso de productos químicos

- a) Asistir a capacitación sobre la Comunicación de Riesgos.
- b) Tener a disposición de todos los empleados las Hojas de Datos de Seguridad de Materiales (MSDS) para todos los materiales en su área de trabajo, proporcionada por su Supervisor y/o jefe.
- c) Saber dónde encontrar y cómo utilizar la información que proporciona una MSDS, especialmente las medidas de protección.
- d) Seguir todas las precauciones indicadas en una MSDS.
- e) Rotular con exactitud todos los contenedores de productos químicos secundarios.
- f) Saber cómo leer los carteles y rótulos.

Artículo 56°: De los trabajos en altura

Para realizar trabajos en altura o en distintos niveles a partir de 1.80 metros se usará un sistema de prevención y detención de caídas, tales como: anclaje, línea de vida o cuerda de seguridad y arnés. Además, los trabajadores deberán tener certificados anuales de suficiencia médica, los mismos que deben descartar: todas las enfermedades neurológicas y/o metabólicas que produzcan alteración de la conciencia súbita, déficit estructural o funcional de miembros superiores e inferiores, obesidad, trastornos del equilibrio, alcoholismo y enfermedades psiquiátricas.

Artículo 57°: Trabajos que involucre Exposición Solar

Todos aquellos trabajadores que se encuentren expuestos por tiempos prolongados a la radiación solar deberán hacer uso de bloqueadores solares. Teniendo que aplicarse los mismo antes y durante el desarrollo de sus actividades.

Artículo 58°: De los trabajos de instalaciones eléctricas

Las instalaciones eléctricas y actividades relacionadas a ellas, deben de cumplir con las normas establecidas en el Código Nacional de Electricidad Tomo IV “**Sistema de utilización**” y la Resolución Ministerial N° 161-2007-MEM-DM, sus modificaciones y demás disposiciones legales vigentes.

- Todos los trabajos en instalaciones eléctricas deben llevarse a cabo con trabajadores especializados y en circuitos previamente des-energizados y contar con planos o diagramas que muestren información actualizada que ayude a identificar y operar el sistema eléctrico.

- Todo trabajador que realice labores específicas en lugares con riesgo eléctrico identificado, debe usar los equipos de protección personal adecuados.
- Antes de iniciar cualquier trabajo de mantenimiento y reparación de equipos o circuitos eléctricos, se procederá a des-energizarlo y descargarlo bloqueando su reconexión. Si en un sólo circuito existe la necesidad de hacer varios trabajos, cada trabajador o cada jefe responsable colocará su candado y tarjeta; los cuales serán retirados sucesivamente al término del trabajo. Antes de la reconexión de la energía, el área debe quedar limpia de herramientas, materiales y desperdicios.
- El primer trabajador que coloca su candado de seguridad, antes de iniciar el trabajo de reparación o mantenimiento, deberá comprobar que el circuito y los equipos estén des-energizados. El candado de seguridad será retirado por el mismo trabajador que lo colocó, estando prohibido encargar esta tarea a otro trabajador. Se exhibirá, donde sea requerido, los siguientes avisos con instrucciones y advertencias que cumplan estándares del código de colores y señales del presente reglamento:
 - Que prohíban a toda persona no autorizada ingresar a los locales especialmente destinados a contener equipos o instalaciones eléctricas energizadas.
 - Que prohíban a trabajadores no autorizados operar o intervenir los aparatos eléctricos o cualquier elemento de la instalación.
 - Que indiquen instrucciones a seguir en casos de incendio en los recintos en que se encuentren aparatos e instalaciones eléctricas.
 - Que indiquen el teléfono del área responsable para notificar acontecimientos de emergencia de orden eléctrico.
 - Que diga: “RIESGO ELÉCTRICO”, debidamente iluminado, colocado en toda maquinaria o equipo eléctrico de tensión superior a cien volt (100 V), expuestos al peligro de ocasionar accidentes.
 - Que indiquen el lugar donde existan cables y equipos eléctricos enterrados.
- Las herramientas eléctricas manuales no deben ser operadas a alto voltaje.

Capítulo XIV

Estándares de Control de los Peligros Existentes y Riesgos Evaluados

Artículo 59°: De la evaluación de peligros y riesgos

Todos los peligros que se presenten dentro de los lugares de trabajo serán evaluados con las metodologías de Identificación de Peligros y Evaluación de Riesgos.

Artículo 60°: De la identificación de peligros y riesgos

No se permitirá iniciar un trabajo sin que se hayan identificado los peligros, establecido e implementado los controles necesarios para reducir los riesgos de los mismos.

El empleador brindará Elementos de Protección Personal (EPP), de acuerdo a las características de los trabajos a realizar, promoverá su correcta utilización y conservación, con el propósito de proteger a los trabajadores de los distintos peligros a los que puedan estar expuestos durante el desarrollo de las actividades.

Artículo 61°: De los equipos de protección personal

Los equipos de protección personal deben ser adecuados según el tipo de trabajo y riesgos específicos presentes en el desempeño de sus funciones, cuando no se pueden eliminar en su origen o sus efectos perjudiciales. El equipo de protección personal básico para cualquier persona que ingrese a áreas de trabajo operativo clasificado como actividad de riesgo, será el siguiente:

- Mascarillas.
- Anteojos de seguridad.
- Casco y zapatos de seguridad (obligatorio para terceros que realicen actividades de edificación)
- Guantes.
- Orejeras y/o Tapones auditivos.

Artículo 62°: Del uso de los equipos de protección

El personal usará los equipos de protección personal de acuerdo con las instrucciones recibidas y será responsable de mantenerlos en perfecto estado de conservación, y de informar a su supervisor acerca de la necesidad de reemplazar el EPP. Los equipos y prendas que estén deteriorados, serán retirados y destruidos para evitar que puedan ser utilizados por otras personas que desconozcan su mal estado.

Artículo 63°: Del levantamiento manual de cargas

El trabajo manual implica una serie de cuidados para prevenir lesiones que puedan estar relacionadas con la tarea diaria. Las posiciones que una persona adopta para realizar su actividad, los movimientos, y procedimientos mediante los cuales moviliza las cargas en forma manual son muy importantes en materia de prevención, para ello usted deberá seguir las siguientes directivas:

- Utilice equipos mecánicos siempre que sea posible (carretillas elevadoras, plataformas rodantes, entre otros).
- Cuando eleve manualmente un objeto, doble sus rodillas, mantenga su espalda derecha y use sus piernas para subir. La fuerza de empuje debe ser realizada por los muslos y NO por la espalda.
- Separe las piernas para aumentar la base de sustentación y acerque el objeto alzado a su cuerpo a la altura de su cintura (zona de seguridad).
- No gire su espalda mientras levanta un objeto pesado. Muévase o gire utilizando sus piernas.
- Para levantar un objeto pesado pida ayuda.
- Nunca transporte un objeto que le impida la visión.
- No arroje objetos a otras personas, ni tire materiales desde altura.
- Mantenga sus manos y dedos lejos de los extremos de tubos, rebordes u otros materiales tubulares. Use siempre guantes.
- Cuando dos o más personas transporten un objeto largo, deben ubicarse en la misma forma. La persona que se ubique atrás, es la que dará las señales para subir, tran sportar o bajar.
- Para una mayor seguridad en el movimiento de cargas se deberá tener en consideración la tabla de cargas máximas, por tipo de situación de los trabajadores:

| Situación | Peso Máximo | % de Población Protegida |
|-------------------------|-------------|--------------------------|
| Trabajadores en general | 25 Kg. | 85% |

| Situación | Peso Máximo | % de Población Protegida |
|--|-------------|--------------------------|
| Mayor Protección | 15 Kg. | 95% |
| Trabajadores entrenados y/o situaciones aisladas | 40 Kg. | No disponible |

Fuente: Norma Básica de Ergonomía

Cuando las mujeres o trabajadores adolescentes sean designados para la manipulación manual de carga, el peso máximo de carga debe ser claramente inferior a la permitida para los hombres, tomando como referencia la siguiente tabla:

| Situación | Peso Máximo | % de Población Protegida |
|--|-------------|--------------------------|
| Trabajadores en general | 15 Kg. | 85% |
| Mayor Protección | 9 Kg. | 95% |
| Trabajadores entrenados y/o situaciones aisladas | 24 Kg. | No disponible |

Fuente: Norma Básica de Ergonomía

Cuando las cargas sean mayores de 25 Kg. para los varones y 15 Kg. para las mujeres, la **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.** favorecerá la manipulación de cargas utilizando ayudas mecánicas apropiadas.

Si la mujer está embarazada, no se le permitirá la manipulación manual de cargas y será reubicada en otro puesto de trabajo.

Artículo 64°: De las personas que realizan actividades fuera de las oficinas

- a) En la medida posible evite la rutina, salir a la misma hora, pasar por los mismos lugares.
- b) Manténgase atento y vigilante de todo lo que sucede a su alrededor; así podrá captar las señales de peligro y tener la oportunidad de huir del sitio y evitar problemas.
- c) Cuando camine sobre las aceras, hágalo alejado del borde que da hacia la calle, así evitará los posibles arrebatos o robos.
- d) Cuando espere para abordar un transporte público, no permanezca inmóvil en un solo lugar, cambie de vez en cuando de posición y siempre esté pendiente de su entorno.
- e) Evite en lo posible las aglomeraciones, si observa algo anormal cruce la calle y aléjese del lugar.
- f) Tome taxis formales (que pertenezcan a empresas); antes de subir a ellos verifique que las manijas interiores y pestillos de encuentren en buen estado.
- g) Inmediatamente de subir a un taxi trabe todas las puertas, y verifique que la puerta delantera derecha (a lado del conductor) también esté trabada.
- h) No tome taxis con los vidrios polarizados, placas borrosas o sin placas.
- i) Si usted es sorprendido y sometido, mantenga la calma y no oponga resistencia, no haga movimientos bruscos u otros que puedan hacer suponer al delincuente que usted empuñará un arma o hará resistencia; manifieste su deseo de cooperar; ninguna posesión material tiene el valor de su vida o la de los suyos; no discuta y entréguelas. Tenga en mente algo muy importante, el criminal está acostumbrado a la violencia, usted no.

- j) Finalmente, si de todos modos es víctima de un delito, siempre realice la denuncia respectiva, y colabore en todo momento con las autoridades de seguridad.

Capítulo XV Estándares en Ergonomía

La Ergonomía en el trabajo de oficina permite disminuir la posibilidad de lesiones a los trabajadores que pasan la mayor parte de su trabajo sentados, se recomienda para el trabajo en oficina los siguientes estándares.

Artículo 65°: Del uso de sillas de trabajo

Es evidente que la relativa comodidad y la utilidad funcional de sillas y asientos son consecuencia de su diseño en relación con la estructura física y la mecánica del cuerpo humano. Los usos diferentes de sillas y asientos, y las dimensiones individuales requieren de diseños específicos, no obstante, hay determinadas líneas generales que pueden ayudar a elegir diseños convenientes al trabajo a realizar. La concepción ergonómica de una silla para trabajo de oficina ha de satisfacer una serie de datos y características de diseño:

El asiento responderá a las características siguientes:

- Regulable en altura (en posición sentado) margen ajuste entre 380 y 500 mm.
- Anchura entre 400 - 450 mm.
- Profundidad entre 380 y 420 mm.
- Acolchado de 20 mm. recubierto con tela flexible y transpirable.
- La elección del respaldo se hará en función de las siguientes medidas
- Anchura 400 - 450 mm.
- Altura 250 - 300 mm.
- Ajuste en altura de 150 - 250 mm.

La base de apoyo de la silla debe garantizar una correcta estabilidad de la misma y por ello dispondrá de cinco brazos con ruedas que permitan la libertad de movimiento. La longitud de los brazos será por lo menos igual a la del asiento (380-450 mm.)

Artículo 66°: Del uso de mesas de trabajo

Una buena mesa de trabajo debe facilitar el desarrollo adecuado de la tarea; por ello, a la hora de elegir una mesa para trabajos de oficina, deberemos exigir que cumpla los siguientes requisitos:

- Si la altura es fija, ésta será de aproximadamente 700 mm.
- Si la altura es regulable, la amplitud de regulación estará entre 680 y 700 mm.
- La superficie mínima será de 1.200 mm. de ancho y 800 mm de largo.
- El espesor no debe ser mayor de 30 mm.
- Permitirá la colocación y los cambios de posición de las piernas.

Artículo 67°: Del uso de apoyapiés

Los apoyapiés tienen un papel importante, siempre que no se disponga de mesas regulables en altura, ya que permiten, generalmente a las personas de pequeña estatura, evitar posturas inadecuadas.

La superficie de apoyo debe asegurar la correcta situación de los pies; las características serán:

- Anchura 400 mm.
- Profundidad 400 mm.
- Altura 50 - 250 mm.
- Inclinación 10°

Es aconsejable asimismo que la superficie de apoyo de los pies sea de material antideslizante.

Artículo 68°: Del uso de apoyabrazos

La utilización de apoyabrazos está indicada en trabajos que exigen gran estabilidad de la mano y en trabajos que no requieren gran libertad de movimiento y no es posible apoyar el antebrazo en el plano de trabajo.

- Anchura 60 - 100 mm.
- Longitud - que permita apoyar el antebrazo y el canto de la mano.

La forma de los apoyabrazos será plana con los rebordes redondeados.

Artículo 69°: Del ambiente térmico

Dado que el trabajo en oficinas es un trabajo sedentario, sin esfuerzo físico importante, las condiciones de confort térmico son:

| Condición | Invierno | Verano |
|------------------|----------|--------|
| Temperatura (°C) | 19-21 | 20-24 |

Fuente: American Conference of Industrial Hygienists

Artículo 70°: Del uso de las computadoras

Coloque su monitor frente a Ud., sin que su cabeza tenga que dar giros laterales. La parte superior de los monitores deben estar a la altura de la vista de los usuarios. Para evitar reflejos de luz sobre la pantalla del monitor, se deberá:

- Disponer la pantalla de forma vertical para que no refleje los puntos de luz o los fluorescentes del techo.
- Colocar la pantalla en dirección paralela a las ventanas, para evitar el reflejo sobre la misma y que la luz que entra del exterior incida directamente sobre los ojos.

Artículo 71°: De la salud en el uso de las computadoras

A efectos de mantener una postura de sentado, que permita comodidad en el trabajo, se deberá:

- Regular la altura de la silla o de la superficie de trabajo, de forma que los antebrazos queden paralelos al suelo y las muñecas no se doblen.
- Adoptar una posición relajada y erguida. Evitar inclinarse hacia adelante o hacia atrás.
- Colocar los pies de forma plana sobre el suelo.
- La zona lumbar debe quedar cómodamente apoyada.
- La distancia entre los ojos y la pantalla no debe ser menos de 45 cm.

Artículo 72°: De la salud en el uso de computadoras portátiles

Durante el trabajo con computadoras portátiles pueden producirse molestias en la nuca, cabeza, brazos y columna vertebral como resultado de las posturas excesivamente estáticas y a veces forzadas, para lo cual se recomienda interrumpir el trabajo por 10 minutos cada 4 horas, incluso realizar algunos ejercicios de relajamiento y estiramiento.

Capítulo XVI

Preparación y Respuesta a Emergencias

Artículo 73°: Del Plan de Contingencias

La **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**, mantendrá actualizado el Plan de Contingencias CSE-PC-001, el mismo que contienen las acciones que deben implementarse en caso que ocurrieren emergencias que no puedan ser controladas con simples medidas de mitigación. Asegura además el cumplimiento de los siguientes objetivos:

- Establecer las acciones necesarias a fin de prevenir y controlar eventualidades naturales y accidentes laborales que pudieran ocurrir en el área de influencia de las oficinas, principalmente durante el desarrollo de las actividades laborales.
- Contrarrestar o minimizar los efectos generados por la ocurrencia de emergencias, producidas por alguna falla de las instalaciones de seguridad o errores involuntarios durante la ejecución de las actividades laborales.
- Cumplir con los requerimientos mínimos que establece la Legislación Peruana vigente aplicables.

Este Plan de Contingencias se aplica a todas las actividades que se desarrollarán, y deberá ser cumplido por todos los trabajadores, visitantes, contratistas y/o subcontratistas que se encuentren bajo vínculo laboral directo con la **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**

Todo el personal debe participar de manera activa y responsable en los simulacros que se realicen en las instalaciones de la **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**

Artículo 74°: Prevención y control de incendios por parte de los trabajadores

La mejor forma de combatir incendios es evitando que estos se produzcan; en ese sentido cada trabajador deberá:

- Mantener su área de trabajo limpio, ordenado y en lo posible libre de materiales combustibles y líquidos inflamables.
- No obstruir las puertas, vías de acceso o pasadizos, con materiales que puedan dificultar la libre circulación de las personas.
- Informar a su superior sobre cualquier equipo eléctrico defectuoso.
- Familiarizarse con la ubicación y uso adecuado de los extintores.
- En caso de incendio de equipos eléctricos, desconectar el fluido eléctrico. No usar agua ni extintores que lo contengan si no se ha cortado la energía eléctrica.
- La operación de emplear un extintor dura muy poco tiempo, por consiguiente, utilícelo bien, acérquese lo más que pueda, dirija el chorro a la base de las llamas, no desperdicie su contenido.
- Obedecer los avisos de seguridad y familiarizarse con los principios fundamentales de primeros auxilios.

Artículo 75°: Prevención y control de incendios

Para la prevención de incendios la **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**, garantizará que:

- Todas las instalaciones estarán provistas de suficiente equipo para la extinción de incendios que se adapte a los riesgos particulares que estos presentan.
- Todo equipo de extinción de incendios se encontrará rotulado y será de fácil ubicación. Se mantendrá libre de obstáculos para una correcta manipulación. Así mismo se mantendrán operativos para una oportuna respuesta.
- Los extintores portátiles contra incendios, serán inspeccionados una vez al mes y serán recargados cuando se venza su tiempo de vigencia o se utilicen, se gaste o no toda la carga.
- Todo el personal de la **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**, será instruido en métodos de extinción de fuego. La empresa dispondrá en sus instalaciones de un sistema de alarmas y luces de emergencia.

Artículo 76°: Primeros Auxilios

El personal será instruido en técnicas de primeros auxilios, con la finalidad de tener una respuesta inmediata y adecuada a la ocurrencia de un accidente.

El personal deberá adoptar las siguientes medidas en caso de una emergencia médica o accidente:

Reglas Generales:

Cuando se presente la necesidad de un tratamiento de emergencia, siga estas reglas básicas:

1. Evite el nerviosismo y el pánico.
2. Si se requiere acción inmediata para salvar una vida (respiración artificial, control de hemorragias, etc.) haga el tratamiento adecuado sin demora.
3. Haga un examen cuidadoso de la víctima.

4. Nunca mueva a la persona lesionada, a menos que sea absolutamente necesario para retirarla del peligro.
5. Avise al médico inmediatamente.

Tratamientos:

1. Shock

Cuando ocurra un "shock" siga estas reglas básicas:

- a. Acostar al paciente con la cabeza hacia abajo, esto se puede conseguir levantando los pies de la camilla o banca, donde esté acostado el paciente, 6 pulgadas más alto que la cabeza.
- b. Constatar que la boca del paciente esté libre de cuerpos extraños y que la lengua esté hacia adelante.
- c. Suministrar al paciente abundante cantidad de aire fresco u oxígeno si existe disponible.
- d. Evitar el enfriamiento, por lo que se debe abrigar al paciente con una frazada y llevarlo al médico.

2. Heridas con hemorragias

Seguir el siguiente tratamiento:

- a. Como primera medida se realiza compresión directa a nivel de la herida para controlar el sangrado, se coloca un trapo limpio y se aplica compresión directa ya sea con un vendaje o con la mano.
- b. Si la hemorragia persiste, aplique un torniquete (cinturón, pañuelo, etc.), los torniquetes solo se aplican en sangrados de miembros superiores e inferiores. La compresión se realiza por encima de la herida, si el sangrado es en el miembro superior se coloca el torniquete siempre en el brazo por encima de la herida, lo mismo en el miembro inferior, se aplica el torniquete por encima de la herida siempre en el muslo y se ajusta hasta parar con el sangrado.
- c. El principio que utiliza el torniquete para controlar el sangrado es el comprimir la arteria con el hueso, por eso se aplica en lugares donde hay solo un hueso brazo (húmero), pierna (fémur).
- d. Acueste al paciente y trate de mantenerlo abrigado.
- e. Conduzca al herido al hospital.
- f. Un torniquete puede estar ajustado por 5 horas sin causar daño en los tejidos, por eso no es necesario soltarlo cada 15 minutos.

3. Fracturas

- a. Presentan dolor y deformidad ósea en el lugar afectado, pueden ser de dos tipos abiertas o cerradas.
- b. Fracturas cerradas, se necesita inmovilización con férula neumática o rígida.
- c. Fractura Abierta, es aquella que está complicada con una herida, se debe cortar la hemorragia si existe, cubrir la herida con gasas estériles e inmovilizar la fractura con férulas neumáticas o rígidas.
 - Antebrazo: Desde raíz de los dedos a axila, codo a 90° y muñeca en extensión.
 - Muñeca: Desde raíz de los dedos a codo, muñeca en extensión.
 - Dedos y mano: Desde punta de los dedos a muñeca, dedos en semiflexión.

- Fémur y pelvis: Desde raíz de los dedos a costillas, cadera y rodillas en extensión;
 - tobillo a 90°.
 - Tibia y peroné: Desde raíz de los dedos a tercio inferior del muslo, rodilla en extensión.
 - Tobillo y pie: Desde raíz de los dedos a rodilla, tobillo a 90°.
 - En resumen, una fractura se inmoviliza con férula que abarque una articulación por arriba y otra por debajo de la lesión.
- d. Si se sospecha de fractura de cuello, cabeza, columna, debe aplicar la técnica de inmovilización usando tabla rígida y collarín cervical, para su traslado al hospital.
 - e. Si hay duda acerca de si un hueso está o no fracturado, trátase como fractura.

4. Quemaduras

Son lesiones que se producen a causa del calor seco o del calor húmedo, se clasifican de acuerdo al grado de lesión que causa en los tejidos del cuerpo en 1er, 2do y 3er grado.

- a. Eliminar y suprimir la causa, si la ropa está en llamas, impedir que el accidentado corra, enrollarlo en una manta o abrigo y hacerlo rodar por el suelo.
- b. Enfriar la quemadura, rociar las regiones quemadas con abundante agua a una temperatura entre 10 a 20 °C, durante 15 minutos.
- c. Cubrir las quemaduras, proteger las quemaduras con sábanas limpias y de ser posible con compresas estériles.
- d. Abrigar al paciente y trasladar, generalmente de espaldas o en posición lateral si tiene quemada la espalda o boca abajo si tiene quemados los costados y la espalda.

5. Reanimación Cardiopulmonar básico (RCP):

Es un método efectivo mediante el cual se revive a una persona que no presenta signos vitales: Respiración, pulso, su aplicación nunca daña a la víctima, aunque la falta de ésta puede resultar fatal ya que cualquier demora puede producir consecuencias graves o fatales.

- a. Acueste de espaldas y en posición horizontal al lesionado y colóquese al lado de la víctima, con dos dedos (el índice y el medio) palpe el pulso a nivel del cuello (arteria carótida), de no sentir el pulso comenzar con los masajes cardiacos en el tercio inferior del esternón con una profundidad de 4 a 5 cm, se aplica 30 compresiones.
- b. Mientras tanto se activa el sistema de emergencia, para que acuda personal entrenado para aplicación de desfibrilador.
- c. Después de terminar con las 30 compresiones, se pasa a realizar las respiraciones, se levante la mandíbula inferior para asegurar el paso del aire, trate de cubrir la boca, para ello introduzca el dedo, pulgar y tire del mentón hacia delante, con la otra mano tape los orificios nasales (eso evita la pérdida del aire), respire profundamente y coloque su boca sobre la de la víctima y sople en forma suave y regular.
- d. La frecuencia con la que se realiza el RCP es 30 compresiones y 2 ventilaciones eso equivale a un ciclo.
- e. Se realiza 5 ciclos continuos y se procede a evaluación del pulso carotideo, de no presentar pulso continuar con el proceso de reanimación, hasta que llegue el personal entrenado o se realice la reanimación del paciente.

Artículo 77°: Botiquín de Primeros Auxilios

La empresa, entidad pública o privada abastecerá de manera que haya siempre un stock permanente de los siguientes medicamentos y materiales en el Botiquín:

- Instrumentos: Tijeras, pinzas, navaja u hoja de afeitar, termómetro bucal, torniquetes, etc.
- Vendas: Gasa esterilizada, rollo de tela adhesiva o esparadrapo, caja de curitas, paquetes de algodón absorbente, etc.
- Drogas: Agua oxigenada, alcohol, yodo, mercurio, cromo, picrato de butesin, jabón germicida, aspirina (o equivalente), antibiótico, calmante de dolor, entre otros.

Artículo 78°: Referencias para casos de Emergencia

En caso de emergencia llamar a los siguientes números telefónicos de acuerdo a la ocurrencia:

Emergencias Policiales

| | |
|--|---------------------|
| ▪ PNP (Central) | 105 |
| ▪ Robo de vehículos-DIROVE | 328-0353 |
| ▪ Comisaría Santa Felicia | 348-7213 |
| ▪ UDEX (Unidad de desactivación de explosivos) | 481-2901 / 481-5118 |

Emergencias Médicas

| | |
|---|----------|
| ▪ Clínica San Felipe (La Molina) | 219-0000 |
| ▪ Clínica Montefiori | 437-5151 |
| ▪ Clínica Anglo Americana | 616-8902 |
| ▪ Clínica Internacional | 619-6161 |
| ▪ Policlínico EsSalud San Luis | 326-7575 |
| ▪ Hospital Nivel I Carlos Alcántara Butterfield | 349-2288 |

Emergencias

| | |
|---|-----|
| ▪ Defensa Civil | 115 |
| ▪ Compañía de Bomberos | 116 |
| ▪ SAMU "Sistema de Atención Móvil de Urgencias" | 106 |

Capítulo XVII

Disposiciones Finales y Complementarias

Artículo 79°: Disposiciones Finales

- a) Los casos no previstos de manera expresa en el presente reglamento, se regirán conforme a las Normas legales y/o Normas técnicas existentes, planes, procedimientos, y demás documentos de gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo que posea la empresa.

- b) Es responsabilidad de la Gerencia, implementar la normatividad establecida en el presente reglamento, en coordinación con las Jefaturas y Coordinaciones de la **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**
- c) Para asegurar el cumplimiento de la norma establecida, es conveniente que el Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo difunda, oriente y controle las acciones que se estipulen en el presente Reglamento.
- d) La **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**, a través del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo se reserva la facultad de dictar normas administrativas, disposiciones generales y complementarias que juzgue conveniente para la correcta aplicación del presente Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo, en las circunstancias y oportunidad que lo considere necesario
- e) La revisión y/o modificación de este reglamento se hará en forma anual, para garantizar que la reglamentación esté acorde a las variaciones de las normas legales en seguridad y salud en el trabajo y/o de la empresa.

Artículo 80°: Disposiciones Complementarias

Son instrumentos de Seguridad y Salud en el Trabajo complementarios al presente Reglamento:

- a) Política de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- b) Matriz de Identificación de Peligros, Evaluación de Riesgos y Control "IPERC"
- c) Plan Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- d) Registros y Fichas Técnicas de Seguridad y salud en el trabajo .
- e) Procedimientos, instructivos, manuales, planes de actividades.
- f) Carteles, mensajes y otros dispositivos de seguridad.
- g) Planes y programas complementarios.

ANEXOS

ANEXO 1: CÓDIGO DE SEÑALES Y COLORES

ADVERTENCIA

FORMA: TRIANGULO
COLOR: AMARILLO
BORDE: NEGRO
PICTOGRAMA: NEGRO

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|-------------------------------------|
| | ATENCIÓN RIESGO DE ACCIDENTES | | PELIGRO INFLAMABLE | | PELIGRO ÁCIDO CORROSIVO |
| | CARGA SUSPENDIDA EN ALTURA | | ATENCIÓN RIESGO BIOLÓGICO | | CUIDADO CON SUS MANOS |
| | SUSTANCIA O MATERIAS TÓXICAS | | ATENCIÓN RIESGO DE RADIACIÓN | | ATENCIÓN RIESGO ELÉCTRICO |
| | ATENCIÓN PELIGRO DE CAIDAS | | CUIDADO TRÁNSITO DE MONTACARGAS | | CUIDADO PISO RESBALOSO |

PROHIBICIONES

FORMA: CIRCULO
COLOR: BLANCO
BORDE: ROJO
PICTOGRAMA: NEGRO

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|
| | PROHIBIDO FUMAR | | PROHIBIDO HACER FUEGO ABIERTO | | PROHIBIDO EL PASO DE PEATONES |
| | PROHIBIDO EL INGRESO (ÁREA RESTRINGIDA) | | NO USAR EN CASO DE SISMO O INCENDIO | | PROHIBIDO EL INGRESO CON ARMAS |
| | PROHIBIDO APAGAR CON AGUA | | PROHIBIDO EL INGRESO DE BICICLETAS | | PROHIBIDO EL INGRESO CON CELULARES O RADIOS |
| | PROHIBIDO TRANSPORTAR PERSONAS | | NO HAY PASE | | PROHIBIDO CORRER |

OBLIGATORIOS

FORMA: CIRCULAR DISCO
COLOR: AZUL
PICTOGRAMA: BLANCO

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|
| | USO OBLIGATORIO DE CASCO DE SEGURIDAD | | USO OBLIGATORIO DE PROTECCIÓN OCULAR | | USO OBLIGATORIO DE PROTECCIÓN AUDITIVA |
| | USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA | | USO OBLIGATORIO DE MANEJO | | USO OBLIGATORIO DE TRAJE DE SEGURIDAD |
| | USO OBLIGATORIO DE GUANTES DE SEGURIDAD | | USO OBLIGATORIO DE BOTAS DE SEGURIDAD | | USO OBLIGATORIO DE BOTAS AISLANTES |
| | USO OBLIGATORIO DE ARNES DE SEGURIDAD | | USO OBLIGATORIO DE EQUIPO DE AIRE AUTOCONTENIDO | | USO OBLIGATORIO DE GUANTES AISLANTES |

INFORMACIÓN GENERAL

FORMA: CUADRADO
COLOR: VERDE
PICTOGRAMA: BLANCO

| | | | | | |
|--|--|--|----------------------------|--|--|
| | PUNTO DE REUNIÓN EN CASO DE EMERGENCIA | | SALIDA | | SALIDA |
| | TELÉFONO DE EMERGENCIA | | PRIMEROS AUXILIOS | | SALA PRIMEROS AUXILIOS |
| | SALIDA | | SALIDA | | SALIDA A UTILIZAR EN CASO DE EMERGENCIA |
| | CAMILLA | | DUCHA DE EMERGENCIA | | ZONA SEGURA EN CASOS DE SISMOS |



DECLARACIÓN DE ACEPTACIÓN POR PARTE DEL TRABAJADOR

Todos los trabajadores deberán ser instruidos sobre las pautas establecidas en el Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo de la **COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES ABRAHAM LINCOLN LTDA.**, firmando una Declaración de Aceptación, tal como se adjunta seguidamente.

Para la institución

- Declaro haber asistido al Curso de Inducción en Seguridad y Salud; y haber recibido una clara explicación del Reglamento Interno de Seguridad y Salud y las reglas de convivencia establecidos en la Empresa.
- Declaro conocer los riesgos inherentes a mi tarea y me comprometo a trabajar en forma segura, cumplir y acatar todas las normativas y procedimientos de SST, siendo estas condiciones imprescindibles para mi permanencia en el trabajo.
- Declaro que me registraré por los procedimientos específicos de seguridad y salud en el trabajo y las normativas que sobre el tema se han dictado y dictarán, adecuando mi desempeño laboral a una conducta segura e higiénica y de respeto hacia los demás y al medio ambiente.
- Declaro saber y entender que cualquier incumplimiento de las normas y estándares establecidos en el presente Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo, me puede implicar sanciones establecidas por la Empresa, las cuales conozco y acato en su totalidad.

La aceptación de este documento por parte del trabajador, quedará registrada al completar los siguientes espacios con su puño y letra.

NOMBRE Y APELLIDO: _____

Nº DNI: _____

CARGO: _____

EMPRESA: _____

ÁREA: _____

LUGAR: _____

FECHA: _____

FIRMA DEL TRABAJADOR