

Recomendaciones de Seguridad y Salud en el Trabajo

El Servicio Nacional de Certificación Ambiental para las Inversiones Sostenibles – Senace, en virtud del artículo 35° de la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo; y, el artículo 30° del Reglamento de Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, aprobado mediante D.S N°005-2012-TR, a través de La Unidad de Recursos Humanos hace entrega a **el/la servidor/a** las recomendaciones de seguridad y salud en el trabajo para riesgos generales y riesgos relacionados con el puesto o función a ejercer, sin ser éstas limitativas.

Se pueden identificar recomendaciones adicionales en el Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo, aprobado mediante acta N°002-2020-CSST-Reunión Extraordinaria, Procedimientos en la gestión de seguridad y salud en el trabajo y otros documentos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo a los cuales se le brinda acceso, mediante el siguiente link, <https://saludybienestar.senace.gob.pe/seguridad-y-salud-en-el-trabajo/>.

PUESTO DE TRABAJO	
Riesgos asociados al puesto	Recomendaciones
Disergonómicos	<ul style="list-style-type: none"> Realizar pausas activas a intervalos de tiempo. Participar en las capacitaciones de ergonomía. Realizar tareas evitando posturas incómodas. Evitar tareas repetitivas, programando ciclos de trabajo con periodos de descanso. Establecer pausas periódicas que permitan recuperar la tensión y descansar. Para levantamiento de cargas, estas como máximo deben ser de 25 kg para varones y de 15 kg para damas. Para levantamiento de cargas, la espalda deberá estar recta y se usará la fuerza de los muslos para elevarla. Solicitar ayuda para mover equipos o muebles pesados. Adoptar posturas adecuadas para el desarrollo de las funciones laborales, evitando sentarse sobre una pierna o sentarse con las piernas cruzadas o sujetar el auricular del teléfono con el hombro.
Físicos	<ul style="list-style-type: none"> Al participar en comisiones de servicio o trabajos que impliquen su desplazamiento al campo o realizar visitas a las zonas donde se ubican los diversos proyectos de inversión, debe contar con el Seguro Complementario de Trabajo de Riesgo (SCTR). Si la actividad que va a realizar se encuentra en exposición al sol deberá tomar las medidas necesarias para evitar la sobre exposición solar, como el uso de sombreros, lentes oscuros con filtro UV, usar camisas de manga larga y bloqueador solar. Si la actividad que va a realizar se encuentra expuesta al frío se sugiere hacer uso de casaca térmica para minimizar el frío. Si la actividad que va a realizar en zona con presencia de lluvia, se sugiere hacer uso de botas de jebe, e indumentaria completa impermeable.
Caídas a nivel / resbalones	<ul style="list-style-type: none"> Efectuar inspección del área de trabajo. Caminar por áreas señalizadas, utilizando permanentemente el chaleco institucional. Recordar que los avisos y señales de seguridad son normas que deben cumplirse de manera obligatoria. Evitar colocar en el piso los cables eléctricos o de teléfono sin protección.

Caídas a distinto nivel	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar arnés de seguridad y línea de vida si superas el 1.8 mts. de altura. • Mantener distancia de los desniveles. • El área debe contar con señalización de advertencia de riesgo de caídas a distinto nivel. • Cada desnivel debe estar señalizado, para su fácil identificación.
Proyección de partículas	<ul style="list-style-type: none"> • Participar en la capacitación al personal encargado en manejo de herramientas. • Uso de EPP básico y específico (casco, lentes, guantes, protectores auditivos, zapatos de seguridad, arnés de seguridad, línea de vida).
Inhalación de material particulado	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de respirador para polvo. • Disminuir la exposición al polvo.
Exposición al ruido mayores a 85 dB	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de protección auditiva cuando supere los 85 dB. • No exponerse a tiempos prolongados en áreas de ruido. • No exponerse a ruidos que sobrepasen los 85 dB.
Estrés térmico/quemaduras de primer grado/dermatitis/ irritación en la piel	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de bloqueador solar. • Uso de ropa con manga larga, hidratación constante y lentes oscuros con filtro UV.
Sobrecarga laboral (estrés laboral)	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar pausas activas a intervalos de tiempo. • Disminuir la carga laboral, priorizando las actividades más críticas. • Participar en actividades recreativas.
Emergencias potenciales (sismos, incendios, primeros auxilios)	<ul style="list-style-type: none"> • Se cuenta con un botiquín de primeros auxilios en el área de trabajo. • Capacitación en primeros auxilios y uso de botiquín a los/las brigadistas. • Se cuenta con extintores en el área de trabajo al alcance de los/las servidores/as. • Capacitación en prevención de incendios y uso de extintores a los/las brigadistas. • Participar activamente en la conformación de brigadas de tu área de trabajo. • La sede central de la entidad cuenta con un punto de reunión en caso de sismo (Parque Abtao). • Participar activamente en todos los simulacros que se realicen para casos de emergencias potenciales.
Atropello (interacción peatón - vehículo) - conductores	<ul style="list-style-type: none"> • Respetar la señalización de tránsito en las vías (equipo en movimiento) • Respetar lo indicado por el/la policía de tránsito. • No ingresar a zonas no autorizadas. • Llenar su bitácora al finalizar los servicios realizados. • No conducir bajo efectos de alcohol y/o drogas. • La velocidad máxima de circulación de vehículos dentro de las instalaciones del Senace será de 15 KPH.

Declaro bajo juramento haber recibido las recomendaciones de seguridad y salud en el trabajo; asimismo, me comprometo a cumplirlas en su totalidad, con el fin de salvaguardar mi seguridad y la de mis compañeros/as de trabajo.

Datos generales	Firma	Huella digital
Nombres y apellidos:		
DNI:		
Puesto de trabajo:		
Fecha:		

Base Legal
Reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo DS 005-2012-TR

Artículo 30°. En el caso del inciso c) del artículo 35° de la Ley, las recomendaciones deben considerar los riesgos en el centro de trabajo y particularmente aquellos relacionados con el puesto o función, a efectos de que el trabajador conozca de manera fehaciente los riesgos a los que está expuesto y las medidas de protección y prevención que debe adoptar o exigir al empleador.