

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)

ELABORADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:
 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE VEGUETA ABG. CARLOS AMARILLO VEZAMALAZOY SUBGERENTE DE RECURSOS HUMANOS (S) Subgerencia de Recursos Humanos	 MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE VEGUETA ABG. CARLOS AMARILLO VEZAMALAZOY SUBGERENTE DE RECURSOS HUMANOS (S) Subgerencia de Recursos Humanos	 Comité de seguridad y salud en el trabajo Sr. Gregorio Morales
Fecha: 26/06/2023	Fecha: 20/07/2023	Fecha: 01/08/2023

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

ÍNDICE

I.	RESUMEN EJECUTIVO:	4
II.	OBJETIVOS Y ALCANCES	4
	A. OBJETIVOS	4
	B. ALCANCE	5
III.	LIDERAZGO Y COMPROMISOS, Y POLÍTICA DE SEGURIDAD Y SALUD.....	5
	A. LIDERAZGO Y COMPROMISOS	5
	B. POLÍTICA DE SEGURIDAD Y SALUD.....	6
IV.	ATRIBUCIONES Y OBLIGACIONES:.....	6
	A. FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES:.....	6
	1. DEL EMPLEADOR:	6
	B. ORGANIZACIÓN INTERNA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.....	9
	C. IMPLEMENTACIÓN DE REGISTROS Y DOCUMENTACIÓN DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	12
	D. FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES DE LAS EMPRESAS CONTRATISTAS Y SUBCONTRATISTAS	12
V.	ESTÁNDARES DE SEGURIDAD Y SALUD EN LAS OPERACIONES	13
	A. MANEJO DE MAQUINAS, UNIDADES VEHICULARES Y HERRAMIENTAS .	14
	1. Maquinaria, Unidades Vehiculares de Transporte, Equipos y Herramientas 14	
	2. Orden y Limpieza.....	14
	3. Iluminación.....	15
	4. Equipo de Protección Personal (EPP).....	15
	5. Labores Administrativas:.....	15
	6. Protección de la Cabeza.....	17
	7. Protección Visual.....	17
	8. Protección de los Pies.....	17
	9. Protección de las Manos.....	18
	10. Protección de los Oídos	18
	11. Protección Respiratoria.....	18
	12. Uniforme de Trabajo	19
	13. Unidades Vehiculares de Transporte:	19



	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

VI. ESTÁNDARES DE SEGURIDAD Y SALUD EN LOS SERVICIOS Y ACTIVIDADES CONEXAS.....	19
A. Limpieza de las instalaciones	19
B. Trabajos de mantenimiento eléctrico:	20
VII. PREPARACIÓN Y RESPUESTA A EMERGENCIAS	21
A. REGLAS GENERALES:.....	21
B. PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS	22
1. PREVENCIÓN DE INCENDIOS	22
C. PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS.....	23
1. CONDICIONES GENERALES	23
2. AGUA, ABASTECIMIENTO, USO Y EQUIPO	24
3. EXTINTORES PORTÁTILES	24
4. SISTEMAS DE ALARMAS Y SIMULACROS DE INCENDIOS	25
D. ALMACENAJE DE SUSTANCIAS INFLAMABLES	25
E. ELIMINACIÓN DE DESPERDICIOS	25
F. SEÑALES DE SEGURIDAD	26
1. OBJETO.....	26
2. DIMENSIONES DE LAS SEÑALES DE SEGURIDAD.....	26
3. APLICACIÓN DE LOS COLORES Y SÍMBOLOS EN LAS SEÑALES DE SEGURIDAD	26
G. PRIMEROS AUXILIOS	28
1. GENERALIDADES.....	28
2. REGLAS GENERALES.....	28
3. TRATAMIENTOS	28
4. BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS.....	30
A. ESTÍMULOS	30
B. INFRACCIONES.....	31
C. SANCIONES:.....	32
VIII. ERGONOMIA Y PAUSA ACTIVAS	35
A. PAUSAS ACTIVAS.....	36
IX. REFERENCIAS PARA CASOS DE EMERGENCIA.....	38



	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

I. RESUMEN EJECUTIVO:

Somos un distrito seguro, ordenado y resiliente, que ofrece servicios de calidad para el desarrollo socioeconómico integral y sostenible. Tenemos una gestión que mejora la calidad de los servicios municipales, cumple con la normativa urbana y ambiental vigente, y trabaja con integridad y en equipo.

La municipalidad distrital de Vegueta cuenta con una adecuada administración que promueve el desarrollo integral del distrito de Vegueta de forma transparente, concertada y participativa, brindando servicios de calidad y manejando los recursos públicos de manera eficiente.

II. OBJETIVOS Y ALCANCES

A. OBJETIVOS

Art. N°1: Este Reglamento tiene como objetivos:

- a. Garantizar las condiciones de seguridad y salvaguardar la vida, la integridad física y el bienestar de los trabajadores, mediante la prevención de los accidentes de trabajo y las enfermedades ocupacionales.
- b. Promover una cultura de prevención de riesgos laborales en todos los trabajadores, incluyendo al personal sujeto a los regímenes de intermediación y tercerización, modalidades formativas laborales y los que prestan servicios de manera independiente, siempre que éstos desarrollen sus actividades total o parcialmente en las instalaciones de la municipalidad distrital de Vegueta o en los distintos áreas de trabajo como las calles, centros turísticos del distrito, así como también en las obras promovidas por el distrito, con el fin de garantizar las condiciones de seguridad y salud en el trabajo.
- c. Propiciar el mejoramiento continuo de las condiciones de seguridad, salud y medio ambiente de trabajo, a fin de evitar y prevenir 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.
- d. Proteger las instalaciones, bienes, Maquinarias y Equipos Pesados de la municipalidad distrital de Vegueta con el objetivo de garantizar la fuente de trabajo y mejorar la productividad.
- e. Estimular y fomentar un mayor desarrollo de la conciencia de prevención entre los trabajadores, incluyendo regímenes de intermediación y tercerización, modalidad formativa e incluso entre los que presten servicios de manera esporádica en las instalaciones del empleador, con el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

B. ALCANCE

Art. N° 2: El alcance del presente Reglamento comprende a todas las actividades, servicios y procesos que desarrolla el empleador a nivel nacional. Por otra parte, establece las funciones y responsabilidades que con relación a la seguridad y salud en el trabajo deben cumplir obligatoriamente todos los trabajadores, incluyendo al personal sujeto a los regímenes de intermediación y tercerización, modalidades formativas laborales y los que prestan servicios de manera independiente, siempre que éstos desarrollen sus actividades totales o parcialmente en las instalaciones y áreas asignadas por la municipalidad distrital de Vegueta.

III. LIDERAZGO Y COMPROMISOS, Y POLÍTICA DE SEGURIDAD Y SALUD

A. LIDERAZGO Y COMPROMISOS

Art. N°3: El personal directivo o la Gerencia Municipal a:

1. Liderar y brindar los recursos para el desarrollo de todas las actividades en la organización y para la implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo a fin de lograr su éxito en la prevención de accidentes y enfermedades ocupacionales.
2. Asumir la responsabilidad de la prevención de accidentes de trabajo y las enfermedades ocupacionales, fomentando el compromiso de cada trabajador mediante el estricto cumplimiento de disposiciones que contiene el presente reglamento.
3. Proveer los recursos necesarios para mantener un ambiente de trabajo seguro y saludable, y a la vez los recursos necesarios para salvaguardar la seguridad en las instalaciones y áreas de trabajo asignadas de la municipalidad distrital de Vegueta.
4. Establecer programas de seguridad y salud en el trabajo, definidos y medir el desempeño en la seguridad y salud llevando a cabo las mejoras que se justifiquen.
5. Operar en concordancia con las prácticas aceptables de la municipalidad distrital de Vegueta, y con pleno cumplimiento de las leyes y reglamentos de seguridad y salud en el trabajo.
6. Investigar las causas de accidentes de trabajo, enfermedades ocupacionales, incidentes peligrosos y otros incidentes; así como desarrollar acciones preventivas en forma efectiva.
7. Fomentar una cultura de prevención de los riesgos laborales para lo cual se inducirá, entrenará, capacitará y formará a los trabajadores en el desempeño seguro y productivo de sus labores.

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

8. Mantener un alto nivel de alistamiento para actuar en casos de emergencia, promoviendo su integración con el Sistema Nacional de Defensa Civil.
9. Exigir que los proveedores y contratistas cumplan con todas las normas aplicables de seguridad y salud en el trabajo.
10. Respetar y cumplir las normas vigentes sobre la materia.

B. POLÍTICA DE SEGURIDAD Y SALUD

Art. N°4: Nuestra organización tiene como política:

LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE VEGUETA Busca promover el desarrollo integral del distrito de Végueta de forma transparente, concertada y participativa, brindando servicios de calidad y manejando los recursos públicos de manera eficiente.

En la **MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE VEGUETA** estamos convencidos que su principal activo son sus colaboradores, es por ello por lo que la organización sostiene el compromiso de:

- Prevenir los accidentes y enfermedad ocupacional controlando los riesgos laborales de nuestras actividades.
- El cumplimiento de la normativa legal vigente, compromisos internos y otros requisitos de Seguridad y Salud en el Trabajo que la organización suscriba.
- La comunicación, participación y consulta del personal y sus representantes en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Integrar los Sistemas de Gestión de la organización.
- Buscar la Mejora Continua de Nuestros Procesos y Servicios.
- La mejora continua del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo y de su desempeño.

Esta Política es un marco de referencia para establecer objetivos y metas de nuestro de Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.

IV. ATRIBUCIONES Y OBLIGACIONES:

A. FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES:

1. DEL EMPLEADOR:

Art. N°5: El empleador asume su responsabilidad en la organización del Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo; y, garantiza el cumplimiento de todas las obligaciones que sobre el particular establece la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo y su Reglamento, para lo cual:

- a. El empleador será responsable de la prevención y conservación del lugar de trabajo y el adecuado mantenimiento de los equipos de trabajo, asegurando que esté

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

construido, equipado y dirigido de manera que suministre una adecuada protección a los trabajadores, contra accidentes que afecten su vida, salud e integridad física.

b. El empleador instruirá a sus trabajadores, incluyendo al personal sujeto a los regímenes de intermediación y tercerización, modalidades formativas laborales y los que prestan servicios de manera independiente, siempre que éstos desarrollen sus actividades total o parcialmente en las instalaciones y/o rutas que le sean asignadas por la municipalidad distrital de Vegueta, respecto a los riesgos a que se encuentren expuestos en las labores que realizan 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 prevención y protección que debe adoptar o exigir al empleador), adoptando las medidas necesarias para evitar accidentes o enfermedades ocupacionales.

c. El empleador desarrollará acciones de sensibilización, inducción, capacitación y entrenamiento destinados a promover el cumplimiento por los trabajadores de las normas de seguridad y salud en el trabajo. Las capacitaciones se realizarán dentro de la jornada de trabajo, sin implicar costo alguno para el trabajador.

d. El empleador proporcionará a sus trabajadores los equipos de protección personal de acuerdo con la actividad que realicen y dotará a la maquinaria y/o unidad de transporte, de los resguardos y dispositivos de control necesarios para evitar accidentes.

e. El empleador promoverá en todos los niveles una cultura de prevención de los riesgos en el trabajo.

f. El empleador capacitara en las buenas prácticas alimenticias para que el conductor pueda ingerir alimentos saludables libre cafeína o sustancias tóxicas que generen dependencia o que afecten a la somnolencia de los conductores, el objetivo es conducir en las mejores condiciones saludables que priorizan la vitalidad del trabajador.

1. DE LOS TRABAJADORES:

Art. N°6: En aplicación del principio de prevención, todo trabajador está obligado a cumplir las normas contenidas en este Reglamento y otras disposiciones complementarias, incluyendo al personal sujeto a los regímenes de intermediación y tercerización, modalidades formativas laborales y los que prestan servicios de manera independiente, siempre que éstos desarrollen sus actividades total o parcialmente en las instalaciones y/o en las rutas asignadas por la municipalidad distrital de Vegueta en lo que les resulte aplicable.

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

En ese sentido, los trabajadores:

- a. Harán uso adecuado de todos los resguardos, dispositivos de seguridad y demás medios suministrados de acuerdo con lo dispuesto en el presente Reglamento, para su protección o la de terceros. Asimismo, cumplirán todas las instrucciones de seguridad procedente o aprobada por la autoridad competente, relacionadas con el trabajo.
- b. Deberán informar a su jefe inmediato, y estos a su vez a la Instancia Superior, de los accidentes e incidentes ocurridos por menores que estos sean, la buena comunicación oportuna evitara la decidía del personal operativo.
- c. Se abstendrán de intervenir, modificar, desplazar, dañar o destruir los dispositivos de seguridad o aparatos destinados para su protección y la de terceros; asimismo, no modificarán los métodos o procedimientos adoptados por la municipalidad distrital de Vegueta. El conductor y el equipo de trabajo deberán mantener las indicaciones de trabajo sin alterar los procesos cumplimiento lealmente con su labor.
- d. Mantendrán condiciones de orden y limpieza en todos los lugares y actividades, incluye al equipo, Maquinaria o unidad asignada, la cabina de transporte por ningún motivo deberá trasladar ningún personal en ruta, menos para algún deseo pasional.
- e. Se someterán a los exámenes médicos ocupacionales antes, durante y en la finalización del contrato a que estén obligados por norma expresa, siempre y cuando se garantice la confidencialidad del acto médico.
- f. Estarán prohibidos de efectuar bromas que pongan en riesgo la vida de otro trabajador y de terceros, los juegos bruscos y, en ninguna circunstancia, trabajar bajo el efecto de alcohol o estupefacientes.
- g. El personal operativo y conductores deberán mantener una actitud proactiva de trabajo, adecuada comunicación y trabajo de equipo ordenado siguiendo las normas laborales establecidas.
- h. El personal de taller deberá realizar el Chequeo (Check List) diario de la inspección y monitoreo debiendo cuidar adecuadamente de Cada Máquina y equipo en las condiciones operativas, así mismo deberá cuidar los equipos electrónicos entregados para el buen desarrollo de sus labores (Laptop, Celulares, radios, equipos etc.) el descuido de estas será asumida por el colaborador en caso de omitir los procedimientos al proceso (Ver cuadro de anexos final).
- i. Las operaciones de campo serán supervisadas constantemente para el mejoramiento continuo de los procesos, para ello se deberá cumplir el cumplimiento de indicadores logísticos estipulados por la empresa MJC, como por ejemplo



	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

indicadores de rendimiento en servicio, tiempo, costos y consumos de materiales, lubricantes, aditivos etc., respetando el estándar como base en las operaciones.

B. ORGANIZACIÓN INTERNA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

1. FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES DE LA ORGANIZACIÓN INTERNA DE

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO:

Art. N°7: Funciones y responsabilidades del supervisor de seguridad y salud ocupacional:

- Hay que asegurar que todos los trabajadores conozcan los Reglamentos Oficiales o Internos de Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa.
- Vigilar el cumplimiento del Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa.
- Investigar las causas de todos los incidentes, accidentes y de las enfermedades ocupacionales que ocurran en el centro de trabajo y/o rutas asignadas, emitiendo las recomendaciones respectivas para evitar la repetición de estos.
- Verificar el cumplimiento de la implementación de las recomendaciones, así como la eficacia de estas.
- 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, simulacros, etc.
- Hay que asegurar que todos los trabajadores reciban una adecuada formación sobre Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Colaborar con los servicios médicos y de primeros auxilios.
- Reportar a la Gerencia de la empresa respectiva, la siguiente información:
 - Reporte de cada accidente mortal dentro de las veinticuatro (24) horas de ocurrido.
 - Investigación de cada accidente mortal y medidas correctivas adoptadas dentro de los diez (10) días de ocurrido.

El Supervisor de Seguridad y Salud en el Trabajo tiene las siguientes funciones:

- Elabora y presenta los reportes de los accidentes de trabajo, así como los informes de investigación de cada accidente ocurrido y las medidas correctivas adoptadas a la Dirección de la Empresa.



	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

- El Supervisor de SST. tiene carácter promotor, consultivo y de control en las actividades orientadas a la prevención de riesgos y protección de la salud de los trabajadores.
- Propicia la participación de los trabajadores y la formación de estos, con miras a lograr una cultura preventiva de Seguridad y Salud en el Trabajo, y promueve la resolución de los problemas de seguridad y salud generados en el trabajo.
- Puede solicitar asesoría de la autoridad competente en seguridad y salud en el trabajo para afrontar problemas relacionados con la prevención de riesgos en el trabajo en la empresa, de acuerdo con las disposiciones legales vigentes.
- Garantiza que todos los nuevos trabajadores reciban una formación sobre seguridad, instrucción y orientación adecuada.
- Hacer recomendaciones pertinentes para evitar la repetición de accidentes.
- Cuidar que todos los trabajadores conozcan los reglamentos, instrucciones, avisos y demás material escrito o gráfico relativo a la prevención de los riesgos laborales en la empresa.



2. ORGANIGRAMA DEL SISTEMA DE GESTION DE SST:

Art. N°8: El organigrama es la representación gráfica de la estructura orgánica del SGSST de la municipalidad, así como para prever e implementar los posibles cambios. La municipalidad ha adoptado el organigrama funcional para las actividades realizadas en las oficinas y para la ejecución de los servicios municipales. La enfermería ocupacional tiene como objetivo la conservación de la salud del trabajador así como también transmitir información, ideas y soluciones a problemas o padecimientos relacionados a las actividades propias de la empresa, las brigadas de evacuación, contraincendios y de primeros auxilios, impuestas por la gerencia de riesgo de desastres y defensa civil, se han formado para la oficina y se capacitara a los Técnicos, para actuar en caso de emergencias, incendios y primeros auxilios.

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23



3. PROGRAMA ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Art. N°9: El *Supervisor de Seguridad y Salud en el Trabajo* aprobará el Programa Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo, que es el conjunto de actividades de prevención en seguridad y salud en el trabajo que establece la municipalidad distrital de Vegueta para ejecutar a lo largo de un año. Este programa deberá ser elaborado por quienes tienen a su cargo la seguridad y salud en el trabajo en la municipalidad distrital de Vegueta y forma parte de la documentación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo que debe exhibir el empleador. Este programa deberá estar en relación con los objetivos contenidos en el presente Reglamento y a los otros elementos que garanticen un trabajo en forma preventiva y sistemática contra los riesgos existentes en los centros de trabajo y/o en las Plantas asignadas. Los objetivos deben ser medibles y trazables. Luego de haber analizado y seleccionado los objetivos, contenidos, acciones, recursos y otros elementos, el Supervisor de Seguridad y Salud en el Trabajo aprobará el mencionado programa; asimismo, participa en la puesta en práctica y evaluación de este. El empleador asume el liderazgo del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

4. MAPA DE RIESGOS

Art. N° 10: El Mapa de Riesgos es un plano de las condiciones de trabajo, que puede emplear diversas técnicas para identificar y localizar los problemas y las acciones de promoción y protección de la salud de los trabajadores en la organización del empleador y los servicios que presta.

Es una herramienta participativa y necesaria para llevar a cabo las actividades de localizar, controlar, dar seguimiento y representar en forma gráfica, los agentes generadores de riesgos

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

que ocasionan accidentes, incidentes peligrosos, otros incidentes y enfermedades ocupacionales en el trabajo.

C. IMPLEMENTACIÓN DE REGISTROS Y DOCUMENTACIÓN DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Art. N°11: Para la evaluación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, el empleador deberá tener los siguientes registros:

- a) Registro de accidentes de trabajo, enfermedades ocupacionales, incidentes peligrosos y otros incidentes, en el que deben constar la investigación y las medidas correctivas.
- b) Registro de exámenes médicos ocupacionales.
- c) Registro del monitoreo de agentes físicos, químicos, biológicos, psicosociales y factores de riesgo disergonómicos.
- d) Registro de inspecciones internas de seguridad y salud en el trabajo.
- e) Registro de estadísticas de seguridad y salud.
- f) Registro de equipos de seguridad o emergencia.
- g) Registro de inducción, capacitación, entrenamiento y simulacros de emergencia.
- h) Registro de auditorías.



D. FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES DE LAS EMPRESAS CONTRATISTAS Y SUBCONTRATISTAS

Art. N°12: Las empresas contratistas, subcontratistas, empresas especiales de servicios y cooperativas de trabajadores deberán garantizar:

- a) La seguridad y salud de los trabajadores que se encuentren en el lugar donde fueron destacados.
- b) La contratación de los seguros de acuerdo con las normas vigentes durante la ejecución del trabajo.
- c) El cumplimiento de la normatividad en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- d) El cumplimiento con las normas establecidas en el Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- e) Las condiciones de trabajo sean seguras, tanto para su personal como para el personal de la municipalidad distrital de Vegueta
- f) La responsabilidad por los daños que ocasione a la propiedad de municipalidad distrital de Vegueta, o al personal de ésta al no poner en práctica las normas de seguridad contempladas en este reglamento.

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

- g) Cualquier duda que pudiera presentarse en la aplicación o en la forma de llevar a la práctica las normas de seguridad contenidas en este reglamento, el contratista consultará con el representante de la municipalidad distrital de Vegueta, a cargo del control del servicio de Equipos y Maquinarias y/o al comité de seguridad y salud en el trabajo.
- h) En caso de presentarse una situación de peligro, no contemplada en el presente reglamento el personal de los contratistas deberá solicitar la orientación necesaria de sus Supervisores.
- i) Proporcionar equipo de protección personal a sus trabajadores de acuerdo con las recomendaciones de este reglamento y a los peligros propio de la actividad para la que fueron contratados.
- j) Informar en caso de accidente o incidente peligroso de acuerdo con procedimiento establecido y asumir la responsabilidad de estos.
- k) Entrenar a sus trabajadores en materia de seguridad y salud en el trabajo.



V. ESTÁNDARES DE SEGURIDAD Y SALUD EN LAS OPERACIONES

Art N°13: El personal debe estar informado, capacitado y entrenado en materia de seguridad y salud en el trabajo, para lo cual debe incluirse estos temas en el programa anual de capacitación.

Art N°14: Todo accidente de trabajo, incidente o condiciones peligrosas deben ser comunicadas al jefe inmediato a fin de que se tomen las acciones correspondientes.

Art N°15: En todas las áreas de trabajo, rutas asignadas o actividades de riesgo deben contar con normas específicas de seguridad y salud en el trabajo las cuales deberán ser de conocimiento de todos los trabajadores de dichas áreas.

Art N°16: En caso se identifique una condición subestándar (falta o mal estado de equipos, equipo de Taller y/o herramientas) que representen un riesgo inminente a su integridad física o a su salud deberá comunicar a su jefe inmediato-dicha situación, él evaluará y corregirá dicha situación.

Consideraciones generales

- a. Para realizar su trabajo, todo trabajador obligatoriamente, deberá estar provisto de equipos, herramientas e implementos de protección personal necesarios para ejecutar su labor, debiendo previo al inicio de su jornada verificar el buen estado de conservación y operatividad de estos.
- b. Mantener antes, durante y después del trabajo el orden y la limpieza del lugar y/o unidad de la maquina asignada, garantizando la no ocurrencia de resbalones y tropiezos.

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

Los desechos deben ser dispuestos adecuadamente sin que representen riesgos para los trabajadores.

A. MANEJO DE MAQUINAS, UNIDADES VEHICULARES Y HERRAMIENTAS

1. Maquinaria, Unidades Vehiculares de Transporte, Equipos y Herramientas

Art N°17: La instalación, operación y mantenimiento de equipos mecánicos fijos y móviles y/o máquinas, deberá hacerse de acuerdo con las especificaciones de los fabricantes, con especial atención a su programa de mantenimiento, descarga de gases contaminantes, calidad de repuestos y lubricación. El personal que opera los equipos debe ser seleccionado y autorizado por la Jefatura de operaciones de la municipalidad distrital de Vegueta brindándole la capacitación respectiva.

Art N°18: Para el mantenimiento, protección y uso de las maquinas y/o unidades vehiculares.

- a) Mantener las maquinarias, zona del Taller, equipos, herramientas y materiales que se utilicen en condiciones de seguridad adecuadas.
- b) Proteger las maquinarias, unidades vehiculares y equipos de forma adecuada.

2. Orden y Limpieza

Art N°19: El mantenimiento de la infraestructura: ambientes, oficinas, depósitos, talleres y Herramientas, de nuestra empresa deberá efectuarse teniendo en consideración las siguientes medidas de seguridad:

- a) Asegurarse de que los muebles y equipos de oficina estén diseñados de manera ergonómica para promover una postura correcta y prevenir lesiones musculoesqueléticas. Proporcionar sillas ajustables, escritorios a la altura adecuada y teclados y ratones ergonómicos.
- b) Colocar señales de seguridad en áreas relevantes, como salidas de emergencia, zonas de peligro o pisos resbaladizos. Estas señales deben ser claras y comprensibles para todos los empleados.
- c) Asegurarse de que haya extintores de incendios en lugares estratégicos de la oficina y que estén adecuadamente mantenidos. También es importante tener claros los procedimientos de evacuación y realizar simulacros de incendio periódicos.
- d) Mantener una ventilación adecuada en la oficina para garantizar un ambiente de trabajo saludable. Si es necesario, realice pruebas de calidad del aire y tome medidas para solucionar cualquier problema identificado.

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

- e) Los caminos deben estar demarcados y/o señalizados para garantizar una circulación segura y eficiente. Estos caminos deben seguir una ruta lógica para facilitar la circulación.
- f) Promover el bienestar emocional y mental de los empleados mediante la implementación de programas de apoyo, acceso a recursos y capacitación en gestión del estrés. Fomentar un entorno de trabajo saludable y respetuoso.

3. Iluminación

Art N°20: Todas las estructuras superficiales, pasillos, gradas, escaleras, paneles de interruptores, áreas de maniobras, reparación y mantenimiento y otras áreas de trabajo deberán contar con iluminación apropiada. Así como también cada maquina mantener operativa todo su sistema de iluminación y/o señalización.

Art N° 21: En casos especiales la administración de la municipalidad proporcionara el material que por razones de trabajo lo requieran (trabajos y/o servicios).

4. Equipo de Protección Personal (EPP).

Art N°22: Queda terminantemente prohibido el ingreso de personas a las instalaciones de municipalidad o áreas designadas, y efectuar trabajos, sin contar con los dispositivos y equipos de protección personal (EPP) adecuados y en buen estado.

En las labores que por la naturaleza del trabajo se requiere cambio de vestimenta, se dispondrá el cambio de ropa antes y después de ellas; dicho cambio se realizará en los vestuarios instalados para el caso, debidamente aseados.

Art N° 23: Tanto los trabajadores de la municipalidad distrital de Vegueta como de las empresas que presten servicios, los trabajadores que ejecuten labores especializadas y peligrosas dispondrán de equipo de protección personal especial. Estos deben estar en perfecto estado de funcionamiento, conservación e higiene.

5. Labores Administrativas:

Art N°24: Nuestras oficinas administrativas deben contar y cumplir con el Plan de Seguridad, medios y medidas de prevención y protección para el personal y clientes. Este Plan debe contener los números centrales telefónicos de emergencia, medidas de emergencias y evacuación, señalización de seguridad, botiquín de primeros auxilios, extintores y detectores de incendio.

Deben publicar en un lugar visible el mapa de riesgo con la finalidad de identificar los peligros y riesgos en cada ambiente de trabajo; y la Política de Seguridad y Salud en el Trabajo.

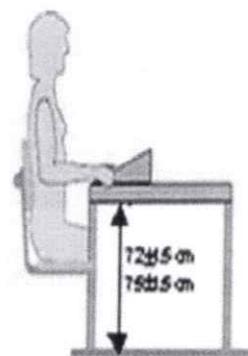
	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

Art N°25: Para reducir las posibilidades de accidentes o enfermedad ocupacional, los trabajadores que realicen labores administrativas deben cumplir con las siguientes medidas de seguridad:

- ✓ Colocar los útiles de trabajo, que utiliza con mayor frecuencia, al fácil alcance de las manos.
- ✓ Las conexiones eléctricas de los equipos que suministran energía deben tener conexión a tierra, está prohibido realizar reparaciones o modificación de las conexiones de los computadores y equipos periféricos sin autorización del área de mantenimiento.
- ✓ Las reparaciones o mantenimiento de los equipos de cómputo, está bajo responsabilidad del especialista en Sistemas.
- ✓ Organizar las superficies de trabajo (escritorios, mesas, módulos de cómputo) para que se pueda disponer de una manera cómoda del equipo y otros elementos de trabajo.
- ✓ No ubicar cajas, papelería u otro tipo de elementos debajo de los estantes o repisas, dificultando la movilización y evacuación ante una emergencia.



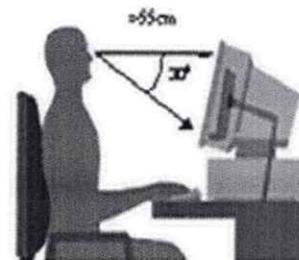
Art N°26: Se usarán sillas ergonómicas, que tenga respaldar con soporte lumbar, asiento acolchado y regulable. El escritorio debe quedar aproximadamente a la altura del codo cuando se está sentado (72 ± 1.5 cm, hasta 75 ± 1.5 cm para usuarios muy altos). Si fuera superior a los 76 cm hay que solicitar una más baja o reducir la altura de sus apoyos al piso.



Mientras que, la altura del monitor debe ser de forma que su borde superior esté al nivel de los ojos del usuario con la cabeza erguida aproximadamente 43 a 47 cm. por encima del plano de la mesa.

Si el monitor no está sobre un soporte regulable y le queda demasiado bajo, coloque un soporte firme debajo para elevarlo.

La distancia de la pantalla a los ojos, como norma general no debe ser inferior a 55 cm. La permanencia gran período de tiempo frente al monitor genera molestia visual, ardor, picazón, dolores de cabeza etc. Se debe desviar la vista del monitor cada media hora y parpadear para humectarla.



	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

Art N°27: El colaborador debe cambiar de postura periódicamente durante la jornada de trabajo. No adoptar posturas incorrectas como: sentarse sobre una pierna o sentarse con las piernas cruzadas ni sujetar el auricular del teléfono con el hombro. Se debe realizar ejercicios de estiramiento.

Al terminar la tarea diaria, dejar apagado y desconectado las computadoras, ventiladores, radios y todo aquello que funcione con energía eléctrica.

6. Protección de la Cabeza

Art N°28: Es obligatorio el uso de casco, en los diferentes trabajos operativos donde esta proteja al trabajador de posibles caídas de materiales u objetos, así como del contacto accidental con partes con tensión.

- a. No debe retirar el logo de la empresa o adicionar algún emblema o cinta no normalizado.
- d. Solo se debe usar cascos normalizados y autorizados por la municipalidad distrital de Vegueta.
- e. El casco debe permitir acoplar fácilmente orejeras para atenuar la exposición al ruido mayor a 80 dB.



7. Protección Visual

Art N°29: La protección visual aprobada, deberá ser usada por todos los trabajadores que trabajen en actividades de operación, inspecciones y supervisión, que podrían exponer la vista a lesiones por partículas impulsadas o desprendidas bruscamente, radiaciones UV, salpicadura de químicos, entre otros.

Art N°30: Tipos de protección visual:

Lentes de seguridad (anteojos). - Protegen al trabajador de los impactos frontales con partículas despedidas al aire y el polvo. Los lentes de seguridad con barreras de protección laterales son requeridos si existe el peligro de que algo golpee los ojos.

Gafas de protección. - Se ajustan a su rostro y son muy efectivas para sellar toda el área alrededor de los ojos, protegiéndole de peligros tales como las salpicaduras, gases y vapores.

8. Protección de los Pies

Art N°31: Es obligatorio el uso de la protección a los pies cuando se expone a los siguientes riesgos tales como; por contacto accidental con electricidad, posible aplastamiento, sustancias químicas, pinchaduras de con clavos u otros objetos filosos y superficies resbaladizas, entre otros.

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

a. En todo trabajo relacionado a la actividad maniobras, supervisión, mantenimiento, etc. se requiere el uso de calzado o botines con punta de acero y/o protección dieléctrica.

9. Protección de las Manos

Art N°32: Elegir la protección adecuada para las manos, de:

Cortaduras y ampollas; generalmente son suficiente los guantes de tejido de algodón, de jersey, de tela afelpada o de nylon reforzado. De acuerdo con la textura del material que se maneja, los guantes de cuero brindarán protección contra los impactos.

Manejo de Materiales Pesados; para este trabajo lo mejor es emplear guantes de cuero.

Químicos, álcalis y solventes; para proteger contra ciertos álcalis, sales, ácidos, aceites, grasas, solventes, vapores, humedad y líquidos corrosivos, hay disponible muchas clases de protectores impermeables.

10. Protección de los Oídos

Art N°33: Se debe utilizar los tapones u orejeras dependiendo del tipo de riesgo y duración de la exposición:

a. En zonas de trabajo donde los equipos generen ruidos por encima de 80 dB (Escala A) es obligatorio el uso de equipo de protección auditiva, el cual se empleará en todo el tiempo de exposición al ruido

b. Cuando la exposición sea continua por ocho horas o más y el ruido excede los 60 dB, los trabajadores deberán usar protección auditiva.

c. Los protectores recaen en dos grupos:

- Los tapones; el tapón o dispositivo de inserción.

- Las orejeras; cubren el oído externo para formar una barrera acústica.

11. Protección Respiratoria

Art N°34: Se debe utilizar los respiradores dependiendo de la actividad a realizar:

a. Debe seleccionar el equipo de protección respiratoria, de acuerdo con el peligro expuesto (gases, vapores, polvo, humos, etc.).

b. Todo trabajador que por la naturaleza de su actividad deba emplear protectores respiratorios, éste será evaluado previamente por personal especializado en exámenes espirométricos y de la selección adecuada de la talla del equipo de protección (prueba de ajuste).

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

- c. No es recomendable el uso de protectores respiratorios en aquellos trabajadores que tengan barbas crecidas en el rostro, ya que evita un ajuste efectivo.
- d. Los equipos deberán ser guardados y almacenados en lugares ventilados y libres de cualquier otra contaminación que reste su capacidad de protección.

12. Uniforme de Trabajo

Art N°35: Es obligatorio utilizar adecuadamente el uniforme.

a. Ropa de Trabajo

- ✓ El supervisor o trabajador a cargo debe asegurarse que los trabajadores usen la ropa de trabajo proporcionada por la empresa y que cuenten con sus equipos de protección personal adecuados y en buen estado.
- ✓ Los conductores deberán portar adicionalmente al uniforme, un chaleco reflectivo, cuando se encuentren operando en taller como en planta externa; el cual será proporcionado por la empresa.



13. Unidades Vehiculares de Transporte:

Art N° 36: Todas las maquinas, deberán contar con los equipos de emergencia y/o seguridad necesarios, en concordancia al Plan de Contingencia establecido.

Art N° 37. Todas las maquinas, deberán estar implementadas con sistemas de informativo que posibiliten una comunicación permanente.

VI. ESTÁNDARES DE SEGURIDAD Y SALUD EN LOS SERVICIOS Y ACTIVIDADES CONEXAS.

A. Limpieza de las instalaciones.

Art N°38: La limpieza de planta, almacenes, unidades vehiculares y oficinas requiere para su correcta realización que las personas que realizan las labores utilicen equipos de protección frente a la presencia de Materiales Peligrosos que pueden afectarlas. Los equipos de protección son obligatorios en las labores descritas.

Los niveles de riesgo y los equipos de protección se muestran en las tablas siguientes:

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

Materiales	Riesgos Principales	Protección
❖ Ácido, Cloro	Corrosivo, tóxico	Guantes, lentes, mascara
❖ Soda cáustica	Corrosivo	Guantes, lentes, mascara
❖ Desatorado	Corrosivo, tóxico	Guantes, lentes, mascara
❖ Insecticida	Tóxico, sensibilizante	Guantes, mascara
❖ Ambientadores	Tóxico	Mascara
❖ Limpiavidrios	Tóxico, inflamable	Guantes, lentes

Art N°39: Las superficies de los pisos en las áreas de trabajo no deben estar mojadas ni presentar sustancias que pueden ocasionar caídas.

Deben eliminarse con rapidez los desperdicios, los residuos de sustancias peligrosas, los trapos impregnados de disolventes y demás productos residuales, utilizando contenedores adecuados.

Señalizar las áreas donde se realicen trabajos de mantenimiento y limpieza, aunque sean solo minutos.

B. Trabajos de mantenimiento eléctrico:

Art N°39: Todos los equipos e instalaciones eléctricas, serán de una construcción tal y estarán instalados y conservados de manera que prevenga a la vez el peligro de contacto con los elementos a tensión y el riesgo de incendio.

Solo podrá obtenerse energía eléctrica de tomacorrientes, empleándose enchufes adecuados (blindados), sólidos y aislados; quedando terminantemente prohibido efectuar conexiones directamente de los tableros de distribuciones, llaves generales y/o emplear alambres sueltos para dichas conexiones.

Para trabajos eléctricos de cualquier índole, sólo se utilizarán alicates, destornilladores y demás herramientas manuales similares, que se encuentren debidamente aisladas y de calidad certificada.

Art N°40: El Procedimiento general para reparar o realizar mantenimiento eléctrico comprende los siguientes requisitos:

- Desconectar las fuentes de tensión correspondientes a los equipos o maquinas en donde se realizarán los trabajos.
- Colocar carteles de advertencia en los tableros eléctricos y colocar el candado de seguridad para bloquear el tablero.
- Verificar la ausencia de tensión en los circuitos.
- Poner a tierra y en cortocircuito las fuentes de tensión.

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

- Delimitar la zona de trabajo mediante señalización.

VII. PREPARACIÓN Y RESPUESTA A EMERGENCIAS

A. REGLAS GENERALES:

a. Las actividades de preparación y mitigación para casos de emergencias se coordinarán con Gerencia de gestión de Riesgos y Defensa Civil.

b. Ante la ocurrencia de una situación calificada de emergencia las medidas y acciones que se deberán adoptar dependerán de:

- Naturaleza y magnitud del evento
- La oportunidad para reaccionar de manera adecuada
- Los medios disponibles para hacerle frente.

Si la emergencia comprende a la totalidad de personas, como un sismo o un incendio, siga las instrucciones del coordinador de Brigada de Emergencias

c. En caso de ocurrir un incendio al personal le corresponde:

- Identificar y ubicar el origen y utilizar los extintores en caso sea controlable.
- Despejar el área donde se produce el fuego
- Corte el fluido eléctrico, si el fuego y el humo avanza abandone el lugar
- Si el humo es denso arrójese al piso y salga a gatas
- Brinde las facilidades para la actuación de los brigadistas.

d. En caso de producirse un sismo:

- Diríjase a la zona de seguridad interna y permanezca en ella hasta que culmine el sismo.
- Prepárese a evacuar el lugar y acate en todo momento las instrucciones de los coordinadores de las brigadas.
- Abandone el lugar de manera ordenada, respetando las prioridades y el orden de salida.
- No corra, camine a paso firme y no se detenta hasta llegar a la zona de seguridad externa.
- En el caso de ocurrir el sismo durante el viaje; en primera instancia detener el vehículo y estacionarlo adecuadamente; y permanecer en el vehículo hasta que termine el movimiento telúrico; en caso persista, bajar de la unidad y acercarse a una zona segura.

e. En caso de producirse un accidente de trabajo, la prioridad será brindar auxilio al accidentado, tarea que deben ejecutarla los brigadistas. Al personal en general le corresponde:



	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

- Dar la voz de alarma
- Proteger al accidentado
- Si hubiera pérdida de conocimiento, trate de acomodar al accidentado para que este trate de respirar, afloje la corbata u otras prendas al nivel del cuello.
- Si hubiera pérdida de sangre (hemorragia) presione directamente sobre la herida con un paño limpio
- Evite mover al accidentado, a menos de estar seguro de no agravar su condición.

f. En caso producirse un accidente de tránsito, el conductor adoptará las medidas indicadas en el Plan de contingencia, y de acuerdo a su instructivo de manejo defensivo; informando del hecho inmediatamente a su jefe inmediato y/o instituciones señaladas en el Plan de contingencia.

B. PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS

1. PREVENCIÓN DE INCENDIOS

Art N°41: Todos los locales deben estar provistos de suficientes equipos para la extinción de incendios que se adapten a los riesgos particulares que estos presentan. Las personas entrenadas en el uso correcto de estos equipos se harán presentes durante todos los periodos normales de trabajo; los conductores estarán capacitados para el uso correcto de dichos equipos en caso se produzca durante el transporte.

Art N°42: Los equipos y las instalaciones que presenten grandes riesgos de incendios deben ser construidos e instalados, siempre que sea factible, de manera que sea fácil aislarlos en caso de incendio.

PASILLOS Y PASADIZOS

Art N°43: En los lugares de trabajo los pasajes de circulación deberán tener un ancho mínimo de 1. 20mt.

Todo pasadizo será calculado de tal manera que en ningún caso de emergencia pueda ocurrir aglomeración.

Art N°44: En los pasajes de circulación accesos de uso general y salidas de evacuación, no deberá existir ninguna obstrucción que dificulte el paso de las personas, debiendo permanecer libres de obstáculos.

ESCALERAS, PUERTAS Y SALIDAS

Art N°45: Todos los accesos de las escaleras que puedan ser usadas como medio de escape, deben ser marcados de tal modo que la dirección de salida hacia la calle sea clara.

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

Art N°46: Las puertas de salida se colocan de tal manera que sean fácilmente visibles y no se deben permitir obstrucciones que interfieran el acceso o la visibilidad de estas.

Art N°47: Las salidas deben estar instaladas en número suficiente y dispuestas de tal manera que las personas ocupadas en los lugares de trabajo puedan abandonarlas inmediatamente, con toda seguridad, en caso de emergencia. El ancho mínimo de las salidas será de 1.12 mt.

Art N°48: Las puertas y pasadizo de salida, deben ser claramente marcados con señales que indiquen la vía de salida y deben estar dispuestas de tal manera que sean fácilmente ubicables.

C. PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS

1. CONDICIONES GENERALES

Art N°49: El fuego es una oxidación rápida de un material combustible, que produce desprendimiento de luz y calor, pudiendo iniciarse por la interacción de 3 elementos: oxígeno, combustible y calor.

La ausencia de uno de los elementos mencionados evitará que se inicie el fuego.

Los incendios se clasifican, de acuerdo con el tipo de material combustible que arde, en:

INCENDIO CLASE A: Son fuegos que se producen en materiales combustibles sólidos, tales como: madera, papel, cartón, tela, etc.

INCENDIO CLASE B: Son fuegos producidos por líquidos inflamables tales como: gasolina, aceite, pintura, solvente, etc.

INCENDIO CLASE C: Son fuegos producidos en equipos eléctricos como: motores, interruptores, reóstatos, etc.

Art N°50: Cualquier trabajador que detecte un incendio debe proceder de la forma siguiente:

- a) Dar la alarma interna y externa.
- b) En caso se produzca en una unidad vehicular de transporte; el conductor deberá identificar el punto de origen y tratar de controlar dicho amago de incendio. En caso contrario comunicar de inmediato a un punto de apoyo cercano, de acuerdo a su plan de contingencia.
- c) Comunicar a los integrantes de la brigada contra incendios.
- d) Seguir las indicaciones de la brigada correspondiente.
- e) Evacuar el área de manera ordenada con dirección a la puerta de salida más cercana.

Art N°51: Consideraciones generales importantes:

- a) La mejor forma de combatir incendios es evitando que estos se produzcan.

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

- b) Mantengan su área de trabajo y su unidad vehicular; limpio, ordenado y en lo posible libre de materiales combustibles y líquidos inflamables.
- c) No obstruya las puertas, vías de acceso o pasadizos, con materiales que puedan dificultar la libre circulación de las personas.
- d) Informe a su Superior sobre cualquier equipo eléctrico defectuoso.
- e) Familiarícese con la ubicación y forma de uso de los extintores y grifos contra incendios.
- f) En caso de incendio de equipos eléctricos, desconecte el fluido eléctrico. No use agua ni extintores que la contengan si no se ha cortado la energía eléctrica.
- g) 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.
- h) Obedezca los avisos de seguridad y familiarícese con los principios fundamentales de primeros auxilios.



2. AGUA, ABASTECIMIENTO, USO Y EQUIPO

Art N°52: El empleador que cuenta con reservorio debe garantizar un abastecimiento de agua adecuado a presión mínima de 60 libras, en caso de incendio de materiales combustibles ordinarios (clase A).

Art N°53: Las bombas para incendios deben estar situadas y protegidas de tal modo que no interrumpa su funcionamiento cuando se produzca un incendio.

Art N°54: Los grifos contra incendios deben ser de fácil acceso, conservados y mantenidos en buenas condiciones de funcionamiento.

Art N°55: En los incendios de tipo B y C, no se usa agua para extinguirlos, debiéndose usar otros medios de extinción adecuados.

3. EXTINTORES PORTÁTILES

Art N°56: El empleador debe dotar de extintores de incendios adecuados al tipo de incendio que pueda ocurrir, considerando la naturaleza de los procesos y operaciones.

Art N°57: Los aparatos portátiles contra incendios, deben ser inspeccionados por lo menos una vez por mes y ser recargados cuando se venza su tiempo de vigencia o se utilicen, se gaste o no toda la carga.

Art N°58: Cuando ocurran incendios en lugares con presencia de equipos eléctricos, los extintores para combatirlos son de polvo químico seco (PQS); en caso de que el incendio sea

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

en el centro de cómputo o se trate de equipos sofisticados, se deben utilizar los extintores de gas carbónico (CO₂) para su extinción.

4. SISTEMAS DE ALARMAS Y SIMULACROS DE INCENDIOS

Art N°59: El empleador debe realizar ejercicios de modo que se simulen las condiciones de un incendio, además se debe adiestrar a las brigadas y a todos los conductores, en el empleo de los extintores portátiles, evacuación y primeros auxilios e inundación. El Programa Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo, que incluye las instrucciones y ejercicios respectivos, se debe iniciar desde el mes de enero de cada año.

Art N°60: En caso de evacuación, el personal debe seguir la señalización indicada como SALIDA

Art N°61: Para combatir los incendios que puedan ocurrir, el empleador debe formar la brigada contra incendios, y capacitar en forma obligatoria a todos los conductores.

D. ALMACENAJE DE SUSTANCIAS INFLAMABLES

Art N°62: El almacenaje de grandes cantidades de aceites lubricantes, alcohol, tintas, etc. se debe efectuar en ambientes de construcción resistente al fuego, para evitar la propagación.

Art N°63: Se deben tomar las medidas para evitar el escape de líquidos inflamables hacia desagües y detener cualquier pérdida de líquido dentro de la zona de seguridad, así como también para evitar la formación de mezclas explosivas o inflamables de vapores y aire, especialmente durante el trasiego.

Art N°64: Queda terminantemente prohibido el empleo de líquidos inflamables para fines de limpieza en general, excepto para aquellos casos en que las condiciones técnicas del trabajo, así lo exijan, en cuyo caso estos trabajos se deben efectuar en locales adecuados, libres de otras materias combustibles, dotados de los sistemas preventivos contra incendios.

Art N°65: En los locales donde se use, manipule, almacene, transporte, etc., materiales o líquidos combustibles o inflamables, debe estar terminantemente prohibido fumar o usar llamas descubiertas o luces que no sean a prueba de fuego o explosión.

E. ELIMINACIÓN DE DESPERDICIOS

Art N°66: No se debe permitir que se acumulen en el piso y/o en el vehículo de transporte, desperdicios de material inflamable, los cuales deben ser destruidos o acumulados separadamente de otros desperdicios.

Art N°67: Se debe disponer de recipientes para recoger inmediatamente los trapos saturados de aceite, pintura u otros materiales combustibles, sujeto a combustión espontánea en los lugares de trabajo donde estos se produzcan.

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

Art N°68: Diariamente el encargado de limpieza y cada trabajador, debe recolectar los residuos sólidos de cada área de trabajo, colocándolos en un lugar determinado para ser erradicados de la municipalidad distrital de Vegueta

F. SEÑALES DE SEGURIDAD

1. OBJETO

Art N°69: El objeto de las señales de seguridad es el hacer conocer con la mayor rapidez posible, la posibilidad de accidente y el tipo de accidente y la existencia de circunstancias particulares.

2. DIMENSIONES DE LAS SEÑALES DE SEGURIDAD

Art N°70: Las señales de seguridad serán tan grandes como sea posible y su tamaño será congruente con el lugar en que se colocan o el tamaño de los objetos, dispositivos o materiales a los cuales se fijan. En todos los casos el símbolo de seguridad debe ser identificado desde una distancia segura.

Art N°71: Las dimensiones de las señales de seguridad son las siguientes:

- Círculo: 20 cm. de diámetro
- Cuadrado: 20 cm. de lado
- Rectángulo: 20 cm. de altura y 30 cm. de base
- Triángulo equilátero: 20 cm. de lado

Estas dimensiones pueden multiplicarse por las series siguientes:

1.25, 1.75, 2, 2.25, 2.5, y 3.5, según sea necesario ampliar el tamaño.

3. APLICACIÓN DE LOS COLORES Y SÍMBOLOS EN LAS SEÑALES DE SEGURIDAD

Art N°72: Es la combinación de una forma geométrica, un color y un símbolo, da una indicación concreta relacionada con la seguridad. La señal de seguridad puede incluir un texto.

- a. **COLOR ROJO** = Pararse, detenerse, prohibición.
- b. **COLOR AMARILLO** = Precaución, advertencia.
- c. **COLOR VERDE** = Condiciones seguras.
- d. **COLOR AZUL** = Obligatoriedad.

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

Art N°73: TRIANGULO. Indica advertencia, el color de fondo será amarillo, la banda triangular será de color negro, el símbolo de seguridad será de color negro y estará ubicado en el centro, el color amarillo cubrirá como mínimo el 50% del área de la señal



Art N°74: CIRCULO CON BARRA TRANSVERSAL. Indica prohibición, el color de fondo será blanco, la corona circular y la barra transversal serán de color rojo, el símbolo de seguridad será de color negro, estará en el centro y no se superpondrá a la barra transversal.



Art N°75: CIRCULO SIN BARRA. Indica obligatoriedad, el color de fondo será azul, el símbolo de seguridad será de color blanco, y estará ubicado en el centro, el color azul cubrirá como mínimo el 50% del área de la señal.



Art N°76: CUADRADO O RECTANGULO. Son para señales informativas, el color de fondo será verde, el símbolo de seguridad será de color blanco y estará ubicado en el centro, el color verde cubrirá como mínimo el 50% del área de la señal.



Art N°77: CARACTERISTICAS ESPECÍFICAS DEL SIMBOLO DE PELIGRO ELECTRICO. Este símbolo es de advertencia, por lo que se debe hacer en un triángulo de fondo amarillo, la banda de color negro y el símbolo de seguridad debe ser de color negro.

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23



Art N°78: CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DEL SIMBOLO DE PELIGRO DE MUERTE.

Este símbolo es de advertencia, por lo que debe hacerse en un triángulo de color amarillo, la banda de color negro y el símbolo de seguridad de color negro.

Recomendación:



Las señales de seguridad se emplearán únicamente para fines de seguridad.

G. PRIMEROS AUXILIOS

1. GENERALIDADES

Art N°79: El principal objetivo de los primeros auxilios es evitar por todos los medios posibles la muerte o la invalidez de la persona accidentada.

Otros de los objetivos principales es brindar un auxilio a la persona accidentada, mientras se espera la llegada del médico o se le traslada a un hospital.

2. REGLAS GENERALES

Art N°80: Cuando se presente la necesidad de un tratamiento de emergencia, siga estas reglas básicas:

- a) Evite el nerviosismo y el pánico.
- b) Si se requiere acción inmediata para salvar una vida (respiración artificial, control de hemorragias, etc.) haga el tratamiento adecuado sin demora.
- c) Haga un examen cuidadoso de la víctima.
- d) Nunca mueva a la persona lesionada, a menos que sea absolutamente necesario para retirarla del peligro.
- e) Avise al médico inmediatamente.

3. TRATAMIENTOS

1. SHOCK

Art N°81: Cuando ocurra un "shock" siga estas reglas básicas:

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

- 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

Art N°82: Seguir el siguiente tratamiento:

- a) Se puede parar o retardar la hemorragia colocando una venda o pañuelo limpio sobre la herida y presionando moderadamente.
- b) En caso de que no pare la hemorragia continuar con el mismo proceso y colocar encima del pañuelo otro adicional, así sucesivamente.
- c) Acueste al paciente y trate de mantenerlo abrigado.
- d) Conduzca al herido al hospital.

3. FRACTURAS

Art N°83: Siga el siguiente tratamiento:

- a) No doble, ni tuerza, ni jale el miembro fracturado.
- b) Mantenga al paciente descansando y abrigado.
- c) Por fracturas de espalda, cuello, brazo o de la pierna, no mueva al paciente y llame al médico.
- d) Por fracturas de cualquier otra parte del cuerpo, lleve al accidentado al médico.
- e) Si hay duda acerca de si un hueso está o no fracturado, trátese como fractura.

4. QUEMADURAS

Art N°84: Son lesiones que se producen a causa del calor seco o del calor húmedo y se clasifican de acuerdo con el grado de lesión que causa en los tejidos del cuerpo en 1er, 2do y 3er grado.

- a) Para quemaduras leves o de primer grado se puede aplicar ungüento y puede ser cubierta por una gasa esterilizada.

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

b) Para quemaduras de segundo y tercer grado quite la ropa suelta y aplique una gasa esterilizada, lo suficientemente grande para cubrir la quemadura y la zona circundante para evitar el contacto del aire con la quemadura.

5. RESPIRACIÓN BOCA A BOCA

Art N°85: Es un método efectivo mediante el cual se revive a una persona que no puede respirar por sí misma, 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 su posición horizontal al lesionado y colóquese al lado junto a la cabeza.

b) Levante la mandíbula inferior para asegurar el paso del aire.

c) 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).

d) Respire profundamente y coloque su boca sobre la de la víctima y sople en forma suave y regular.

e) Retire su boca para permitir que la víctima exhale, vuelva a soplar y repita 12 veces por minuto como mínimo. Algunas veces la víctima cierra la boca fuertemente, por lo que resulta difícil abrirla, en estos casos sople el aire por la nariz, selle los labios con el índice de la mano que contiene la barbilla.

4. BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

Art N°86: La municipalidad distrital de Vegueta abastecerá a las oficinas y a cada uno de los operadores de Maquina, de manera que haya siempre un stock permanente de los siguientes medicamentos y materiales en cada Botiquín:

a) Instrumentos: Tijeras, pinzas, navaja u hoja de afeitar, termómetro bucal.

b) Vendas: Gasa esterilizada, rollo de tela adhesiva o esparadrapo, caja de curitas, paquetes de algodón absorbente, etc.

c) Drogas: Agua oxigenada, alcohol, yodo, jabón germicida, aspirina (o equivalente) entre otros.

VI. ESTÍMULOS, INFRACCIONES Y SANCIONES:

A. ESTÍMULOS

Art N°87: Los trabajadores de la municipalidad distrital de Vegueta. que hayan contribuido en la mejora de la gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo recibirán estímulos, considerando los siguientes factores:

a) Cumplimiento de los Estándares de Seguridad y Salud en el Trabajo.

b) Número de Condiciones de riesgo e incidentes identificados y comunicados.

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

- c) Identificación de las causas que originaron los incidentes.
- d) Mayor número de alternativas de solución presentadas.

B. INFRACCIONES

Art N°88: Son infracciones a la normatividad de Seguridad y Salud en el trabajo las faltas u omisiones que realicen los trabajadores en el presente Reglamento. Las infracciones tipificadas sobre Seguridad y Salud en el Trabajo son objeto de sanción, sin perjuicio de las responsabilidades de otro orden que puedan concurrir.

Art N°89: Las infracciones en Seguridad y Salud se calificarán de leves, graves y muy graves (intolerables), de acuerdo con la naturaleza de la norma infringida y la cantidad de trabajadores afectados.

Art N°90: Son *infracciones leves*:

- a) La falta de orden y limpieza en su área de trabajo y/o en su Máquina a cargo, que implique riesgo para su integridad física y salud, así como la de sus compañeros de trabajo.
- b) No dar cuenta a la empresa, de los accidentes de trabajo ocurridos, de las enfermedades ocupacionales declaradas e incidentes, cuando tengan la calificación de leves.
- c) No comunicar a la Empresa la reanudación o continuación de los trabajos después de efectuar alteraciones o ampliaciones de importancia.
- d) Los incumplimientos de la normativa de prevención de riesgos que pone en riesgo la integridad física o salud de los trabajadores.

Art N°91: Son *infracciones graves*:

- a) No acudir cuando la Empresa les comunica a las evaluaciones de riesgos y a los controles periódicos de las condiciones de trabajo y de la actividad de los trabajadores.
- b) No asistir cuando la Empresa le indica a realizarse los reconocimientos médicos y monitoreos periódicos del estado de salud.
- c) No comunicar o informar a la Empresa, conforme a lo establecido en el presente reglamento, de los accidentes de trabajo y de las enfermedades ocupacionales declaradas cuando tengan la calificación de graves, muy graves o mortales

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

e) No comunicar a la Empresa la continuación de los trabajos después de efectuar alteraciones o ampliaciones de importancia o consignar con inexactitud los datos que debe declarar en el desarrollo de sus labores.

f) No cumplir con el plan o programa de seguridad y salud en el trabajo anual.

g) No cumplir con las obligaciones acerca de los riesgos del puesto de trabajo y sobre las medidas preventivas aplicables.

h) No cumplir con las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios, inundaciones de labores, colapso de labores y el plan de evacuación.



Art N°92: Son *infracciones muy graves*:

a) Incumplir el deber de confidencialidad en el uso de los datos, información, relativos a la vigilancia de la salud de sus compañeros.

b) Agredir a sus compañeros o jefes inmediato superior en horas de trabajo o fuera de ellas.

c) Ingresar a laborar bajo síntomas de ebriedad o bajo ingesta de estupefacientes.

d) Las acciones que impidan el desarrollo de las labores dentro y fuera de la empresa.

e) Falsificación de documentos oficiales.

f) Desprestigiar a la municipalidad.

g) Causar escándalo grave dentro y/o fuera del centro de trabajo; durante las labores encomendadas.

h) Cometer actos inmorales.

C. SANCIONES:

Art N°93: El mecanismo de aplicación de las sanciones administrativas a los trabajadores de la municipalidad distrital de Vegueta por las infracciones previstas en el presente Reglamento será:

- ✓ ***Amonestación verbal***, considerada como llamada de atención, se le brindara ***Recomendaciones***.

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

- ✓ **Amonestación escrita** aplicable a las faltas graves reportadas por el personal de protección interna o personal en general de la empresa. Esta siguiente llamada de atención debe hacerse por escrito, se considera **Amonestación**.
- ✓ Cuando el trabajador ha sido amonestado dos veces (verbal + escrito). Esta sanción se considerará como **Severa Amonestación**.
- ✓ Cuando el trabajador ha cometido infracciones graves reiterada veces se suspenderán por tres días.



Art N°94: En Resumen, las sanciones al personal de la empresa serán las siguientes:

- **Recomendación:** Amonestación verbal.
- **Sanción 1:** Amonestación Escrita.
- **Sanción 2:** Severa Amonestación.
- **Sanción 3:** Suspensión.
- **Sanción 4:** Despido

Las sanciones se efectuarán de acuerdo con la reiteración, según lo indicado en el siguiente cuadro:

		REITERACIÓN	
		1° VEZ	REITERATIVO
INFRACCIÓN	LEVE	Recomendación	Sanción 1
	GRAVE	Sanción 2	Sanción 3
	MUY GRAVE	Sanción 4	Sanción 4

Art N°95: Las sanciones al personal de empresas contratistas, usuarios y visitantes a municipalidad distrital de Vegueta serán impuestas por la Empresa, previa recomendación del Comité Paritario del SST, siendo estas las siguientes:

- Recomendación: Amonestación Verbal.
- Sanción 1: Amonestación Escrita.
- Sanción 2: Prohibición de ingreso a las instalaciones de la empresa.

Las sanciones se efectuarán de acuerdo con la reiteración, según lo indicado en el siguiente cuadro:

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

		REITERACIÓN	
		1° VEZ	REITERATIVO
INFRACCIÓN	LEVE	Recomendación	Sanción 1
	GRAVE	Sanción 1	Sanción 2
	MUY GRAVE	Sanción 2	Sanción 2

Art N°96: El Registro de Sanciones por Infracciones al reglamento interno de seguridad y salud en el trabajo será llevado por el Supervisor de seguridad, llevando un récord de sanciones cometidas por los trabajadores, contemplando los siguientes puntos:

- a) La infracción cometida y la sanción impuesta.
- b) El nombre del trabajador que cometió la infracción materia de la sanción, según corresponda.
- c) El lugar donde se cometió la infracción sancionada.
- d) Accidentes, incidentes o daños a consecuencia de la infracción sancionada.
- e) Las reincidencias de infracciones y sanciones respectivas.
- f) Cualquier otro dato que resulte pertinente.

CUADRO DE FALTAS SEGÚN TIPO DE GRAVEDAD

FALTA GRAVE	FALTA MODERADA	FALTA LEVE
No usar EPPs requeridos acorde a los riesgos de la labor que se encuentra desempeñando	Tener EPPs en mal estado, es decir en estado defectuoso que represente un riesgo	Escuchar música en el área de trabajo con audífonos
Personal nuevo sin inducción general en seguridad y salud en el trabajo y no haberle dado la inducción específica	Usar equipos y herramientas en mal estado	Tener el área de trabajo y/o vehículo en desorden y/o en forma alguna que represente un riesgo para la persona
Trabajar y/o conducir bajo el consumo de alcohol o drogas	No participar en los simulacros estando en las instalaciones de trabajo	Realizar actos subestándares con riesgo potencial leve

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

No reportar o no permitir informar sobre accidentes de trabajo	No asistir a las capacitaciones, sin haber justificado anticipadamente	
Realizar actos subestándares con riesgo potencial alto	Realizar actos subestándares con riesgo potencial moderado	

VIII. ERGONOMIA Y PAUSA ACTIVAS

Art N° 97: Cuando nuestro puesto de trabajo implica horas en la Maquinaria, si nuestra postura no es la adecuada, esta falta de ergonomía al conducir puede traducirse en problemas de espalda (dolores cervicales, lumbares, etc.), tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Es necesario recordar que se disponen de muchas posibilidades de regulación de elementos como respaldo, que nos facilitan mantener una posición correcta al operar el equipo.
2. Sin embargo, no siempre somos conscientes de ello y tendemos a la mala práctica por la postura.
3. Además, una buena colocación no sólo previene dolores musculares, sino que también es clave para acceder a los mandos con rapidez y actuar ante cualquier imprevisto.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)

MDV-CSST-01

Ver. 01

Actualizado al:
26-06-23

Cuadro 1: PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO MUSCULOESQUELETICO

FACTOR	POSIBLE RESULTADO O CONSECUENCIA	EJEMPLO	SOLUCIÓN O EJEMPLO DE PRÁCTICA ADECUADA
Ejercer mucha fuerza	Esfuerzo excesivo de los tejidos afectados	Levantar, acarrear, empujar o arrastrar objetos pesados	Evitar la manipulación de objetos pesados
Manipulación manual de cargas durante periodos largos	Enfermedades degenerativas, sobre todo lumbares	Desplazar materiales con las manos	Reducir la masa de los objetos o el número de manipulaciones diarias
Manipular objetos de manera repetida y frecuente	Fatiga y esfuerzo excesivo de las estructuras musculares	Trabajos de montaje, tecleo prolongado, trabajo en caja de supermercado	Reducir la frecuencia de repetición
Trabajar en posturas perjudiciales	Esfuerzo excesivo de los elementos óseos y musculares	Trabajar con el tronco muy encorvado o torcido o con los brazos por encima de los hombros	Trabajar con el tronco recto y los brazos cerca del cuerpo
Esfuerzo muscular estático	Actividad muscular duradera y posible sobrecarga	Trabajar con los brazos en alto o en un espacio reducido	Alternar la activación y la relajación de los músculos
Inactividad muscular	Pérdida de capacidad funcional de músculos, tendones y huesos	Estar sentado largo tiempo sin mover mucho los músculos	Incorporarse periódicamente, hacer estiramientos o gimnasia para compensar o actividades deportivas
Movimientos repetitivos	Dolencias inespecíficas en las extremidades superiores	Usar repetidamente los mismos músculos sin dejarlos descansar	Interrumpir con frecuencia la actividad y hacer pausas, alternar tareas
Exposición a vibraciones	Disfunción de los nervios, reducción del flujo sanguíneo, trastornos degenerativos	Utilizar herramientas manuales que vibran, permanecer sentado en vehículos que vibran	Utilizar herramientas y asientos que amortigüen las vibraciones
Factores ambientales y riesgos físicos	Afectan al esfuerzo mecánico y agravan los riesgos	Utilizar herramientas manuales a bajas temperaturas	Utilizar guantes y herramientas atemperadas
Factores psicosociales	Aumento del esfuerzo físico, mayor absentismo laboral	Situaciones de apremio, escaso margen de decisión laboral, escaso apoyo social	Turnarse en las tareas, hacer el trabajo más agradable, atenuar los factores sociales negativos
Factores individuales	Mayor sensibilidad al riesgo o superior gravedad de los daños	Historial médico, capacidad física, edad, obesidad, tabaquismo	Atender específicamente a las situaciones de especial sensibilidad y promover hábitos de vida saludables



A. PAUSAS ACTIVAS

Art N° 98: La congestión vehicular no solo nos hace perder tiempo, sino que también es una de las principales causas de estrés, ansiedad y depresión entre los conductores, Entre otros

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

síntomas, el estrés se manifiesta en contracturas musculares que, en su fase inicial, provocan dolor, pero pueden llegar incluso a limitar los movimientos.

Mientras más horas pasa una persona frente al volante mayores son las molestias causadas por la contracción dolorosa e involuntaria de los músculos. Este cuadro se agrava, además, por la postura inadecuada que adopta la mayoría de los conductores.

Trata de practicarlos por 10 minutos como mínimo.

No olvidar que la respiración es un elemento clave para la relajación muscular. Procura respirar de manera profunda 2 o 3 veces a lo largo del día ya que ello ocasionará la expansión y estiramiento de los músculos de la parte torácica superior.

1. Brazos: Levanta los brazos y llévalos hacia atrás, hasta donde te permita tu flexibilidad.

Mantén la espalda separada del respaldo del asiento, lo más erguida posible y con la cabeza recta. Sostén esta posición de 30 segundos a 2 minutos.

2. Hombros: Sube los hombros hacia las orejas a la vez que inhalas, contén la respiración durante 3 segundos. Baja los hombros exhalando y juntando los omóplatos durante otros 3 segundos. Realiza de 3 a 6 repeticiones.

3. Cuello: Mueve la cabeza sobre el hombro derecho, mantén esa postura durante 10 segundos. Haz lo mismo con el hombro izquierdo.

4. Mentón: Lleva la mandíbula hacia atrás para relajar el cuello, abriendo la boca para soltar la mandíbula. Balancéate de lado a lado unas 3 veces.

5. Glúteos: Tensa los músculos de los glúteos, como si te fueras a levantar del asiento, relájate y déjate caer. Esto hará que se pueda tonificar e incrementar la circulación de la sangre en esta zona. Repite el movimiento entre 5 a 7 veces.

6. Parte baja de la espalda: Contrae y arquea la parte baja de la espalda para separarla del asiento. Repite 5 veces.

7. Piernas y tobillos: Sube y baja los tobillos, esto evitará la formación de coágulos en las piernas. Repítelo 3 veces con cada lado

8. Tronco y cintura: Flexiona la parte superior del cuerpo hacia la derecha y luego a la izquierda. Repite este ejercicio cinco veces para cada lado.

9. Espalda: Hunde la barbilla contra el pecho, entrelazando los dedos con las palmas de las manos hacia afuera y extiende los brazos hacia adelante hasta que la espalda quede curvada. Sostén la postura por 15 segundos y repite una o dos veces más.

10. Relajación de piernas y caderas: De pie, eleva una pierna hacia delante y hacia atrás durante 5 veces. Luego alterna con la otra pierna. Esto ayuda a eliminar la tensión y contribuye a la circulación sanguínea en la zona inferior del cuerpo.



	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

IX. REFERENCIAS PARA CASOS DE EMERGENCIA

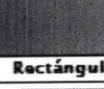
Art N° 99: Es vital importancia la comunicación más aun en casos que se presente una emergencia sírvase comunicar a las siguientes dependencias.

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE VEGUETA	
NUMEROS TELEFONICOS INTERNOS	
Calle Tarapacá N° 101, Vegueta, Huaura, Departamento de Lima	758-2049 / 932126369
NUMEROS TELEFONICOS EXTERNOS	
Bomberos – Huacho	232-3333
Serenazgo - Vegueta	237-7002 / 901979347
Policía de Carreteras, Emergencias PNP	110/105
COMISARIA PNP	
Huaura	341-3089
Vegueta	01 2377020
CENTROS MEDICOS	
Hospital Regional Huacho	232-2351
Hospital Essalud	232-1071
SAMU	01 4145400
OTROS	
ENEL	517-1717
Defensa Civil	110
COEN	(01)2241685

	REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (RISST)	MDV-CSST-01	
		Ver. 01	Actualizado al: 26-06-23

Cuadro N.º 1

Clasificación de las señales de Seguridad.

Forma geométrica	Significado	Colores de seguridad	Color de contraste	Color pictograma	Ejemplo del uso
 Círculo con diagonal	Prohibición	Rojo	Blanco	Negro	<ul style="list-style-type: none"> Prohibido fumar Prohibido hacer fuego Prohibido el paso de peatones
 Círculo	Obligación	Azul	Blanco	Blanco	<ul style="list-style-type: none"> Uso de protección ocular Uso de traje
 Triángulo equilátero	Advertencia	Amarillo	Negro	Negro	<ul style="list-style-type: none"> Riesgo eléctrico Riesgo de Muerte Peligro ácido corrosivo
 Cuadrado  Rectángulo  Rectángulo	Condiciones de seguridad Rutas de escape Equipos de seguridad	Verde	Blanco	Blanco	<ul style="list-style-type: none"> Dirección que debe seguirse Punto de reunión Teléfono de emergencia
 Cuadrado  Rectángulo	Seguridad contra incendios	Rojo	Blanco	Blanco	<ul style="list-style-type: none"> Extintor de incendios Hidrante incendio Manguera contra incendio

Cuadro N.º 2

Colores y significados de las señales de seguridad.

COLOR DE SEGURIDAD	SIGNIFICADO	INDICACIONES Y PRECISIONES
ROJO	PARADA PROHIBICION MATERIAL, EQUIPO Y SISTEMAS PARA COMBATE DE INCENDIOS	Señales de parada. Señales de prohibición. Dispositivos de desconexión de urgencia. En los equipos de lucha contra incendios: -Señalización -Localización
AMARILLO	ADVERTENCIA DE PELIGRO DELIMITACION DE AREAS	Señalización de riesgos. Señalización de umbrales, pasillos y poca altura.
VERDE	SITUACIÓN DE SEGURIDAD PRIMEROS AUXILIOS	Señalización de pasillos y salidas de socorro. Rociadores de socorro. Puesto primeros auxilios y salvamento.
AZUL	OBLIGACION INDICACIONES	Obligación de usar protección personal. Emplazamiento de teléfono, talleres.