



RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL PARA LOS TRABAJADORES

Código: GSSO-F-35

Versión: 01

Fecha: 11/04/2018

DATOS DEL TRABAJADOR

Nombre de trabajador: CASTILLO ROMERO, JOSE AMADEO

Área: TI

Puesto de trabajo: ANALISTA PROGRAMADOR

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

Estimado trabajador, se hace de su conocimiento las siguientes recomendaciones que debe tener en cuenta para el cuidado de su salud y seguridad durante la ejecución de sus labores en su área de trabajo. La finalidad de estas recomendaciones es el de favorecer el desarrollo de las actividades de trabajo en condiciones óptimas de seguridad.

1. A continuación describimos los riesgos a los que se encuentra expuesto durante la ejecución de sus trabajos y para cada caso se plantea una medida preventiva que deberá ejecutar:

RIESGO	MEDIDA PREVENTIVA
i. Lesiones musculoesqueléticas por inadecuadas posturas de trabajo, inadecuada colocación del mobiliario y/o equipo de computo, en las labores administrativas con pantallas de visualización de datos, en posición sentada.	<ul style="list-style-type: none">- Siempre debe adoptar una postura recta al momento de sentarte frente al escritorio con la espalda pegada al respaldo de la silla.- La parte superior del monitor se debe ubicar a la misma altura que los ojos y a una distancia no superior del alcance de los brazos, antebrazos y manos extendidas, tomada cuando la espalda esta apoyada en el respaldo de la silla.- El teclado debe estar en el mismo plano que el ratón para evitar la flexoextensión del codo y en frente del trabajador en una misma línea con el monitor.- Mantener el espacio de debajo del escritorio libre de elementos o materiales.
ii. Fatiga visual por exposición continuada a pantallas de visualización de datos (PC)	<p>Se recomienda:</p> <ul style="list-style-type: none">- Mantener la distancia recomendada en el ítem anterior respecto de la pantalla del monitor- Mantener la altura adecuada del monitor (Ver ítem anterior).- Optimizar el contraste y el brillo de la pantalla (personalizándolo).- Adecuar el tamaño de los caracteres de la pantalla a la agudeza visual.- No olvidar el parpadear continuamente.
i.i.i. Uso frecuente de ordenadores portátiles (laptops).	<p>Si este es su caso, se le recomienda:</p> <ul style="list-style-type: none">- Regular la altura de la silla.- Elevar la altura de la laptop hasta que quede a la altura de los ojos o un poco por debajo - (evitará problemas cervicales).- Conectar un ratón y teclado independientes (evitará tensión en las manos).
i.v. Lesiones por tropiezo caída por falta de orden y limpieza (presencia de elementos en vías de salida, vías de evacuación y de tránsito de personas).	<p>Ud. deberá mantener las vías de salida, vías de evacuación y de tránsito de personas libre de obstáculos en todo momento.</p>
v. Riego de incendio por obstrucción de equipos de respuesta a emergencia (extintores, gabinetes contra incendio, tableros eléctricos, pulsadores de emergencia).	<p>Ud. deberá mantener los accesos hacia los extintores, gabinetes contra incendio, tableros eléctricos, pulsadores de emergencia presentes en su área de trabajo, libre de obstáculos en todo momento,</p>
v.i. Riesgo de electrocución por trabajo con equipos energizados (PCs)	<ul style="list-style-type: none">- No manipular los elementos de la computadora con las manos húmedas.- En caso de identificar daños en los aparatos, cableado energizado o tomas de corriente comuníquese a la brevedad con su Jefe Inmediato, en ausencia de éste con el Área de IPSI, SSOMA y Mantenimiento.

CLIENTE: COSAPI		PROYECTO: LIMA 2019		SUPERVISOR: LIMA 2019	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>MIMCO SAC</p> <p>Control de Calidad</p> </div> <div> <p>PLACA</p> <p>POLIDEPORTIVO 3</p> </div> </div>					
TITULO: PARTE		Escala: 1:3		REVISION: 0	
LÁMINA No: jp33					

Rev	Descripción	Elaborado	Revisado	Fecha
1	EMITIDA PARA FABRICACIÓN	EO	EO	11/05/18

TOLERANCIAS:

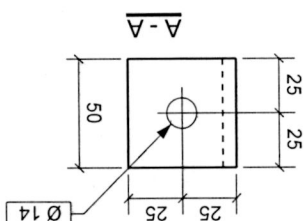
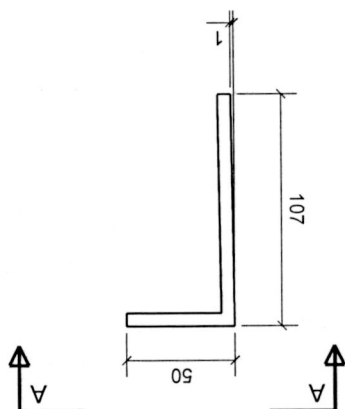
+/- 0.8 mm DISTANCIA ENTRE AGUJEROS

+/- 0.8 mm GRAMILES

+/- 1 mm DISTANCIA EJE PERFORACIONES A BORDE MAS CERCAÑO

+/- 1 mm LARGO DE PIEZAS

+/- 1 mm LARGO DE LA PIEZA (L)



CANT.	COD. CONJUNTO
1	VR-42
1	VR-41

COD.	DESCRIPCION:	MATERIAL	CANT. TOTAL:	LARGO (mm)	ANCHO (mm)	AREA (m2)	PESO (kg)
jp33	FL6X51	A36	2	144	50	0.02	0.35
TOTAL							0.71
CANT.							0.03