

LAZIO DEVELOPERS

PLAN DE PREVENCIÓN, FORMACIÓN, EMERGENCIA Y EVACUACIÓN



Elías Osorio Pouseu

Andrés Alejandro Pacheco Castillo

Unai Santiago Rey

1º DAW

INTRODUCCIÓN	3
1. DATOS BÁSICOS GENERALES DE LA EMPRESA:.....	4
2. OBJETIVOS DE PREVENCIÓN:	4
3. RECURSOS DEDICADOS A LA PREVENCIÓN:	6
4.EVALUACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO:.....	7
5. CRONOGRAMA CON PLANIFICACIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS:	8
PLAN DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN	9
1. INTRODUCCIÓN.....	9
2. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA	9
3. MIEMBROS DEL EQUIPO DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN	9
4. FORMACIÓN A LOS EMPLEADOS	10
5. OBJETIVOS.....	10
6. ALCANCE	10
7. DEFINICIONES.....	11
8. MÉTODO P.A.S	12
9. PROCEDIMIENTO DE EMERGENCIAS	13
10. EVACUACIÓN DE PERSONAS DISCAPACITADAS	17
11. COMUNICACIÓN	18
12. EQUIPAMIENTO DE EMERGENCIAS	19
PLAN DE FORMACIÓN PARA LOS TRABAJADORES	21
1. OBJETIVOS DEL PLAN DE FORMACIÓN	21
2. CONTENIDOS DEL PLAN	21
3. METODOLOGÍA	25
4. EVALUACIÓN	26
5. RECURSOS NECESARIOS:.....	27
6. SEGUIMIENTO	27

INTRODUCCIÓN

Les presentamos el Plan Básico de Prevención" de nuestra empresa Lazio Developers S.A

En nuestro compromiso constante con la excelencia y la seguridad laboral, hemos elaborado este plan con el objetivo primordial de salvar la salud y el bienestar de nuestros valiosos empleados.

Este plan refleja nuestro firme compromiso con la creación de un entorno de trabajo seguro, cumpliendo con los más altos estándares de prevención de riesgos laborales.

Reconociendo la complejidad inherente al sector informático, hemos decidido colaborar con un servicio de prevención ajeno, (Aparatado d) del Capítulo III artículo 10 del Real Decreto 39/97) consolidando así nuestros esfuerzos para mantener un ambiente laboral seguro y saludable.

A través de la designación de recursos internos especializados y la colaboración activa con un servicio de prevención externo, aspiramos no solo a cumplir con las obligaciones legales en materia de prevención, sino también a fomentar una cultura proactiva de seguridad en toda nuestra organización. Este plan, que abarca desde la identificación de riesgos hasta la implementación de medidas preventivas y la formación continua, es un testimonio de nuestro compromiso con la excelencia y la responsabilidad en el ámbito laboral.

Con determinación y colaboración, avanzamos hacia el futuro, asegurando que cada paso que demos en el desarrollo de software esté respaldado por un compromiso inquebrantable con la prevención de riesgos laborales.

1. DATOS BÁSICOS GENERALES DE LA EMPRESA:

- **Actividad:** Especialistas en el diseño, desarrollo y mantenimiento de páginas web exclusivas para empresas y marcas del sector de la moda.
- **Denominación Social:** Lazio Developers S.A.
- **Ubicación:** Madrid, España.

2. OBJETIVOS DE PREVENCIÓN:

1. Garantizar la seguridad y salud de todos los empleados:

La integridad física y mental de nuestros empleados es nuestra máxima prioridad. Al garantizar un entorno de trabajo seguro y saludable, no solo cumplimos con nuestra responsabilidad ética, sino que también fomentamos un ambiente laboral positivo y productivo. La salud y el bienestar de nuestros empleados son fundamentales para su satisfacción laboral y para el éxito a largo plazo de nuestra empresa.

2. Cumplir con la legislación y normativas vigentes en materia de prevención de riesgos laborales:

El respeto y el cumplimiento de la legislación y normativas aplicables son la base de una operación empresarial ética y responsable. Al adherirnos rigurosamente a las leyes de prevención de riesgos laborales, no solo evitamos posibles sanciones y litigios, sino que también demostramos nuestro compromiso con la responsabilidad corporativa y la protección de nuestros empleados.

3. Reducir la siniestralidad laboral y los accidentes en el lugar de trabajo:

La seguridad y la productividad están estrechamente entrelazadas. Al reducir la siniestralidad laboral y minimizar los accidentes, no solo protegemos la salud y el bienestar de nuestros empleados, sino que también creamos un ambiente laboral más eficiente y positivo. La prevención de accidentes no solo es una obligación legal, sino también una inversión en la continuidad y el rendimiento de nuestra empresa. Nuestra meta cara el futuro es intentar reducir al mínimo el N.º de bajas, incidentes o accidentes en la medida de lo posible. Para ello estaremos diferenciando tres tipos de plazos: largo, corto y medio.

En el primer año tenemos la expectativa de no superar un número de 5 incidentes, 8 bajas y 3 accidentes por año. Los próximos 5 años tenemos la expectativa de que los números mencionados anteriormente se reduzcan a 3 incidentes, 4 bajas y 2 accidentes. A largo plazo seguiremos trabajando continuamente para que podamos llegar al mínimo número de incidentes, bajas y accidentes posibles, siendo así estas: 0 incidentes, 1 baja, 1 accidente por año.

Tanto el equipo de Lazio Developers S.A junto al equipo de Servicios de Prevención estaremos trabajando fuertemente para que todo lo mencionado anteriormente sea llevado a cabo.

4. Promover una cultura de prevención en la empresa:

La cultura organizacional influye directamente en la forma en que los empleados abordan la seguridad. Al fomentar una cultura de prevención, estamos empoderando a nuestros equipos para que adopten comportamientos proactivos, identifiquen riesgos potenciales y contribuyan activamente a la seguridad en el lugar de trabajo. Una cultura de prevención fortalece la cohesión del equipo y promueve un sentido compartido de responsabilidad.

5. Minimizar los riesgos laborales y garantizar condiciones de trabajo seguras y saludables:

La minimización de riesgos y la creación de condiciones laborales seguras y saludables son esenciales para la sostenibilidad y la atracción de talento. Un entorno de trabajo favorable no solo mejora la retención de empleados, sino que también aumenta la motivación y la eficiencia laboral. Al garantizar condiciones seguras y saludables, nuestra firma se posiciona como un empleador de elección y contribuye al bienestar general de la comunidad laboral.

En conjunto, estos objetivos no solo son imperativos éticos y legales, sino que también establecen las bases para un entorno laboral próspero y sostenible. Al perseguir estos objetivos activos, esta empresa demuestra su compromiso con la excelencia, la responsabilidad social y la protección integral de sus empleados.

3. RECURSOS DEDICADOS A LA PREVENCIÓN:

Como mencionamos en la introducción de este documento, para la implementación efectiva del sistema de prevención, se delegará a una empresa externa a nosotros que asignarán los siguientes recursos:

1. Responsable de prevención: David Paulos Saborido.

Este profesional no solo liderará la implementación de medidas preventivas, sino que también actuará como punto focal para la coordinación interna y externa, garantizando que todas las actividades preventivas se lleven a cabo de manera efectiva y en conformidad con las normativas legales.

2. Equipo de Prevención:

Contar con un equipo dedicado a la prevención permitirá distribuir las responsabilidades, abarcando una variedad de habilidades y perspectivas. La diversidad en el equipo facilita una evaluación más completa de los riesgos laborales y la implementación de medidas específicas. Además, promover la participación activa de varios miembros del equipo fomenta una cultura de prevención en toda la organización.

3. Presupuesto asignado para prevención: 70.000 €

Asignar un presupuesto específico para la prevención de riesgos laborales refleja el reconocimiento de la importancia estratégica de la seguridad en el lugar de trabajo. Este presupuesto garantiza la disponibilidad de recursos financieros para llevar a cabo evaluaciones, implementar medidas preventivas, proporcionar formación continua y adquirir equipos de seguridad necesarios, contribuyendo así a la protección integral de nuestros empleados.

4. Tiempo dedicado a la prevención: 20h/semana

La dedicación de tiempo específico a la prevención es esencial para asegurar que todas las actividades planificadas se lleven a cabo de manera efectiva. Este compromiso de tiempo no solo incluye la ejecución de evaluaciones de riesgos y la implementación de medidas preventivas, sino también la formación continua de los empleados y la revisión constante del sistema preventivo. La inversión de tiempo es crucial para la eficacia y el mantenimiento de un entorno laboral seguro.

5. Equipamiento de seguridad y protección personal:

La dedicación de tiempo específico a la prevención es esencial para asegurar que todas las actividades planificadas se lleven a cabo de manera efectiva. Este

compromiso de tiempo no solo incluye la ejecución de evaluaciones de riesgos y la implementación de medidas preventivas, sino también la formación continua de los empleados y la revisión constante del sistema preventivo. La inversión de tiempo es crucial para la eficacia y el mantenimiento de un entorno laboral seguro.

En resumen, estos recursos dedicados a la prevención son inversiones estratégicas que reflejan nuestro compromiso con la seguridad y salud de nuestros empleados. Cada uno desempeña un papel fundamental en la creación de un entorno laboral seguro, cumplimiento normativo y promoción de una cultura organizacional que valora la prevención de riesgos laborales como una prioridad.

4.EVALUACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO:

Realizaremos una evaluación de los puestos de trabajo para identificar y evaluar los riesgos laborales presentes en la empresa. Esta evaluación incluirá:

1. Identificación de peligros en cada puesto de trabajo:

La identificación de peligros es el primer paso crítico para garantizar la seguridad en el lugar de trabajo. Este proceso nos permite reconocer y comprender los riesgos específicos asociados con cada puesto de trabajo. Al identificar peligros de manera sistemática, podemos tomar medidas proactivas para mitigar estos riesgos y proteger la salud y seguridad de nuestros empleados.

2. Evaluación de la exposición de los empleados a esos peligros:

La evaluación de la exposición de los empleados nos proporciona una comprensión más profunda de cómo los peligros identificados afectan directamente a los trabajadores. Este análisis considera factores como la duración de la exposición, la frecuencia y la magnitud del riesgo. Al comprender la exposición real, podemos priorizar las medidas preventivas de manera más efectiva y personalizada.

3. Determinación de medidas preventivas necesarias para eliminar o reducir los riesgos:

Una vez identificados los peligros y evaluada la exposición, la determinación de medidas preventivas es esencial. Este paso implica la selección y aplicación de acciones específicas para eliminar o reducir los riesgos a niveles aceptables. Al implementar medidas preventivas, no solo protegemos a los empleados, sino

que también fortalecemos la eficiencia operativa y mitigamos posibles interrupciones en el proceso laboral.

4. Actualización periódica de la evaluación a medida que se realicen cambios en los procesos o la organización:

La dinámica empresarial y organizativa implica cambios continuos. La actualización periódica de la evaluación de puestos de trabajo es esencial para reflejar con precisión la evolución de los procesos y la organización. Esta práctica garantiza que las medidas preventivas sigan siendo efectivas y pertinentes. Además, se alinea con nuestro compromiso de mejora continua y adaptación a las demandas cambiantes del entorno laboral

Al final del documento, podrán ver la siguiente tabla que hemos creado detectando los riesgos laborales en los distintos puestos de trabajo.

Se asignarán 2 tablas, una con la matriz de evaluación de riesgos y otra con los factores de riesgo detectados.

5. CRONOGRAMA CON PLANIFICACIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS:

Mes	Actividades Preventivas
Enero-Febrero	Identificación y evaluación de riesgos en todos los departamentos.
Marzo-Abril	Contratación del servicio de prevención ajeno.
Mayo-Junio	Elaboración del plan de formación en prevención.
Julio-Agosto	Evaluación de puestos de trabajo en colaboración con el servicio externo.
Septiembre	Implementación de medidas preventivas prioritarias.
Octubre	Formación de empleados en medidas preventivas y seguridad.
Noviembre	Evaluación continua y revisión del sistema preventivo.
Diciembre	Planificación de mejoras y actualización del sistema de prevención.

PLAN DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN

1. INTRODUCCIÓN

El Plan de Emergencia define la organización de los recursos humanos y materiales, con el fin de facilitar la comunicación, evacuación y la intervención inmediata ante una situación de emergencia. Una correcta preparación de los sistemas de actuación frente a estas emergencias nos van a permitir optimizar nuestros recursos humanos y materiales, así como minimizar las consecuencias sobre las personas, instalaciones y el medio ambiente. A continuación, se presenta una breve descripción de las características de las oficinas de Lazio Developers S.A y su entorno para tener más información disponible para la emergencia y posteriormente en este documento se encuentran los procedimientos de contingencias definidas en el alcance del plan de evacuación.

2. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA

Nombre: Lazio Developers S.A.

Dirección: Madrid, España.

Nº Trabajadores: Aproximadamente 50.

Horario de Trabajo: 08:30-14:30 y 16:30-21:30 Lunes a Viernes.

3. MIEMBROS DEL EQUIPO DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN

- **Jefe de Emergencia:**
- **Nombre:** David Paulos Saborido.
- **Ocupación:** Da la orden de evacuación y coordina con los servicios externos.
- **Equipo de ayuda y evacuación:**
- **Nombres:** Carlos Alberto Pérez González, José Manuel Soto Gutiérrez
- **Ocupación:** Anuncian la evacuación de un sector, indican la salida de evacuación, hacen recuento en el P.E
- **Equipo de primera intervención:**
- **Nombres:** Rogelio Andrés Gómez Santos, Sandra María González de Souza
- **Ocupación:** Ayudan a los EAE's en la evacuación.

4. FORMACIÓN A LOS EMPLEADOS

Nuestra empresa junto a los miembros del equipo de emergencia y evacuación nos encargaremos de que todos nuestros trabajadores reciban una formación donde se abordarán varios aspectos para garantizar la seguridad y la eficacia de nuestros trabajadores.

En esta formación se destacarán y se les proporcionará una serie de informaciones:

- **Información básica:** Proporcionaremos detalles sobre los tipos de emergencias posibles (incendios, terremotos, fugas de productos químicos, etc.) y cómo identificarlas.
- **Procedimientos de evacuación:** Se describirá claramente los pasos a seguir durante una evacuación. Incluye la identificación de rutas de escape y puntos de encuentro.
- **Roles y responsabilidades:** Especifica los roles de las personas designadas para liderar la evacuación y cómo coordinarán las acciones.
- **Uso de equipos de emergencia:** Se proporcionarán instrucciones sobre cómo usar extintores, kits de primeros auxiliares y otros equipos de emergencia disponibles en la oficina.
- **Documentación:** Crearemos manuales o documentos escritos que los empleados podrán consultar fácilmente en caso de emergencia.
- **Simulacros:** Además de lo mencionado anteriormente, realizaremos simulacros de evacuación una vez al año, para que nuestros trabajadores tengan la capacidad suficiente de saber cómo se llevarán a cabo estas situaciones y practicar para mejorar la respuesta del personal.

5. OBJETIVOS

- Establecer un plan que permita coordinar las acciones designando responsabilidades al personal de la empresa y disponer de los medios necesarios para enfrentar una situación anormal que se clasifique como emergencia, evitando lesiones a las personas, minimizando daños a equipos, materiales e instalaciones.
- Establecer acciones y procedimientos de evacuación que ante una emergencia declarada genere una respuesta eficiente en el sentido de preservar la integridad física de los ocupantes de un edificio y desarrollar una evacuación efectiva y libre de riesgos de accidentes, minimizando así los efectos que genera la emergencia.
- Reducir la posibilidad de pánico entre las personas en caso de emergencia a través del conocimiento y entrenamiento de este procedimiento.

6. ALCANCE

Este procedimiento requiere del seguimiento de todas las personas que se encuentren en las instalaciones del edificio de nuestra compañía Lazio Developers S.A.

El alcance está enfocado en dar respuesta efectiva a los distintos tipos de emergencia ya sea de origen natural, Técnico y/o de origen social.

7. DEFINICIONES

Emergencia: Combinación imprevista de circunstancias que podrán dar por resultado peligro para la vida humana o daño a la propiedad.

Evacuación: Acción de desalojar un local o edificio en que se ha declarado una emergencia, como incendio, sismo, escape de gas, etc.

Evacuación Parcial: Se desarrollará cuando la emergencia sea detectada oportunamente y solo requiera la evacuación del piso afectado y, además, por seguridad, los pisos inmediatamente superior e inferior. Las personas se dirigirán hasta el Punto de Reunión o Zona de Seguridad, según sea el tipo de emergencia. Ésta se produce generalmente ante un asalto, inundación local o un foco de fuego controlado inmediatamente.

Evacuación Total: Se realizará cuando la situación de emergencia sea de gran envergadura: incendio declarado, llamas violentas hacia el exterior o interior del edificio, presencia de humo en áreas comunes y peligro inminente de propagación por shaft o aberturas propias del edificio, como la de los ascensores, por ejemplo. También en casos que pongan en riesgo la seguridad de las personas, como escape de gas o amenaza de bomba. En dicho caso se procederá a evacuar totalmente el edificio, siguiendo las instrucciones establecidas en este Plan de Emergencia y evacuación.

Vías de Evacuación: Caminos expeditos, continuos, seguros y debidamente señalizados, que desde cualquier punto habitable de una edificación conduzcan a un lugar seguro.

Punto de Reunión: Lugar de encuentro, tránsito o zona de transferencia de las personas, donde se decide la Vía de Evacuación más expedita para acceder a la Zona de Seguridad establecida.

Escape: Medio alternativo de salida, razonablemente seguro, complementario de las Vías de Evacuación.

Zona de Seguridad: Lugar de refugio temporal en un edificio, construido en forma que ofrezca un grado alto de seguridad frente al incendio o sismo.

Zona Vertical de Seguridad: Espacio vertical de un edificio que, desde el nivel superior hasta el de la calle, permite a los usuarios protegerse contra los efectos del fuego, humo, gases y evacuar masiva y rápidamente el inmueble. ***Ejemplo:** Escalera: Parte de una vía de circulación del edificio. Debe estar debidamente iluminada y señalizada. También puede ser presurizada para evitar el ingreso de humo en un incendio.*

Flujo de Ocupantes: Cantidad de personas que pasan a través del ancho útil de las Vías de Evacuación, en la unidad de tiempo. Se expresa en personas/minutos.

TIPOS DE EMERGENCIAS:

- **Origen natural:** Movimientos sísmicos y Terremotos; Temporales de Lluvia y Viento.
- **Origen social:** Asaltos, Conflictos Familiares y Artefactos explosivos.
- **Origen Técnico:** Incendio, Escape de Gas, Fuga de Agua.

Los procedimientos de emergencia contemplados en este plan son los siguientes:

- **INCENDIO/ ALERTA DE INCENDIO**
- **ASALTO O ROBO**

- **AVISO DE BOMBA**
- **ACCIDENTES A PERSONAS**

8. MÉTODO P.A.S

En todo tipo de accidentes o emergencias la mejor forma de actuar ante ello es seguir las pautas del método P.A.S que se explicará a continuación.

En caso de accidente, hay que tener perfectamente estructurado y preparado el CÓMO y CUÁNDO actuar. Para saber cómo y cuándo actuar en caso de accidente o emergencia, se ha desarrollado un método conductual llamado PAS.

PAS son las letras iniciales de las palabras, Proteger, Alertar y Socorrer que se corresponden con las tres funciones (ordenadas), que es preciso que asuma cualquier persona que actúe en caso de accidente o emergencia.

- **PROTEGER:** Quiere decir evitar que el accidente sea más grave tanto para las personas ya afectadas, como por la posibilidad de que los daños se hagan extensivos a los demás.
- **ALERTAR:** Quiere decir establecer los contactos pertinentes; llamar al médico de empresa, ambulancia, policía, bomberos, etc; en función del tipo de accidente acontecido. De la inmediatez con que se realice el aviso, dependerá en gran medida que el accidente se resuelva de una forma u otra.

Para facilitar este paso disponemos de un listado actualizado de teléfonos que estarán a la vista de cualquier trabajador de la empresa. Al final del documento se mostrará dicha tabla (ANEXO 1)

Asimismo, cuando se dé el mensaje de aviso y se llame al teléfono de urgencias, servicio médico, etc, hay que cuidar la calidad del mensaje.

Recordar que TODOS LOS DETALLES SON IMPORTANTES.

En este sentido, al avisar hay que informar de los siguientes aspectos:

- Tipo de accidente.
- Lugar donde se ha producido.
- Personas involucradas y su estado aparente, así como el estado de otros afectados en el accidente, si los hay.
- Posición y síntomas del accidentado.
- Tratamiento y/o métodos utilizados.
- Atrapamiento, si existe y tipo y material del mismo.
- Contaminantes evidentes en la escena.

Así también, es fundamental:

- Que, si se duda de la correcta recepción del mensaje, hacer repetir los datos a la persona que lo recibe, a efectos de que cuando acudan, hayan dispuesto todo lo preciso para actuar con rapidez y eficacia.
- Poseer un botiquín actualizado, con fechas de caducidad de los fármacos en vigor y apropiado a los riesgos inherentes en la empresa.

- **SOCORRER:** Quiere decir asistir en primera instancia a las personas afectadas por el accidente mientras llega el personal sanitario cualificado. Es importante señalar que únicamente deben socorrer las personas preparadas para hacerlo. Así pues, siempre que se tenga que asistir a un accidentado, se deberá tener en cuenta lo siguiente:
- NO SE DEBE MOVER a la víctima sin interesarse previamente por las lesiones que padece. Existe la tendencia generalizada de meterlo en un coche y trasladarlo a un centro sanitario. Éste es un GRAVE ERROR que puede conllevar secuelas muy importantes.
 - NO SE DEBE DAR DE BEBER AGUA AL LESIONADO. Cuando padece heridas de cabeza, cuello, tórax y abdomen está contraindicado porque el líquido puede seguir vías no naturales y/o provocar aspiraciones si el lesionado realiza un vómito en estado de inconsciencia.

9. PROCEDIMIENTO DE EMERGENCIAS

INCENDIO Y/O ALERTA DE INCENDIO

Incendio: Es un gran fuego descontrolado de grandes proporciones el cual no pudo ser extinguido en sus primeros minutos.

Alerta: Fuego de pequeña proporción que es extinguido en los primeros momentos con los elementos que cuentan antes de la llegada de bomberos.

ALARMA DE INCENDIO

La alarma de Incendio en oficinas puede ser accionada por los siguientes medios:

- Sistema de detección de humo (automático): En caso de alarma el líder de evacuación del piso correspondiente deberá notificar inmediatamente porque se activó la alarma al coordinador general. Personal de recepción notificará a jefe de emergencia o quien subrogue para que verifique en el lugar donde se originó la alarma (recepción cuenta con visor de ubicación de donde se activó la alarma).
- La aplicación manual a través del pulsador de emergencia: Personal de recepción notificará al jefe de emergencia o quien subrogue para que verifique en el lugar donde se originó la alarma.
- Al verificar la situación que originó la alarma se procederá a controlar si es una alerta de incendio o evacuar si es un incendio.

DETECCIÓN DE INCENDIO

La persona que detecte un amago de incendio deberá notificar al líder de evacuación del piso y/o al coordinador general de emergencia.

Posterior a la notificación, Sólo personal entrenado y capacitado podrá actuar en caso de amago de incendio (incendio de pequeñas proporciones). Para extinguir el amago de incendio utilizando extintores disponibles.

El coordinador general de la emergencia o quien lo subrogue, se constituirán en el lugar

- En caso de incendio declarado el coordinador general de la emergencia o quien subrogue realizara el llamado a bomberos una vez validada la gravedad de la emergencia.
- Si por algún motivo no se encuentra en el edificio el coordinador general de la emergencia o el subrogante, el encargado de dar la orden de evacuación recaerá en el líder de evacuación del área respectiva

USO DE EXTINTOR EN CASO DE INCENDIO

Los extintores se encuentran distribuidos por todos los pisos plenamente identificados con una señal de color rojo que indica su ubicación. Sólo personal entrenado y capacitado podrá actuar en caso de amago de incendio (incendio de pequeñas proporciones).

- Extintor recomendado para líquidos inflamables y equipos energizados: CO2 tipo BC
- Extintor recomendado para sólidos inflamables y otros: ABC multipropósito, PQS (polvo químico seco)

El amago de incendio es el único momento que podemos controlar un posible incendio y todos tenemos el deber de estar preparados para extinguirlo siguiendo 4 pasos: Siempre debemos tener presente las señales que indican la posición de los extintores para luego proceder a:

- 1) Tomar el extintor y retirar el sello
- 2) Dirigir la punta de la manguera a la base del fuego
- 3) Colocarse a distancia prudente y Presionar la palanca
- 4) Dirigir flujo a la base del fuego en forma de abanico.



EVACUACIÓN DEL PERSONAL EN CASO DE INCENDIO

En cuanto detectes el incendio, activa la alarma para que las autoridades correspondientes tomen acciones. Después de esto, se realizarán una serie de pautas:

- Evacúe el espacio de trabajo con calma y haga uso de las salidas de emergencia más cercanas a usted.
- En medida de lo posible, se cerrarán todas las ventanas. La última persona en evacuar deberá cerrar las puertas que vaya cruzando.
- Se recuerda no utilizar ascensores, ya que se podría quedar atrapado o ir al piso equivocado.
- Si se identifica una puerta con temperatura elevada, no se abrirá, ya que podría generar una explosión.
- Si hay mucho humo, se avanzará agachando y tratando de proteger nariz y boca. Recuerde que el humo sube a capas superiores y también puede provocar quemaduras.
- Si se encuentra atrapado, se buscará un lugar con una ventana desde la que pueda ser visto por el equipo especializado.

ASALTO

Para enfrentar de mejor forma un asalto y/o robo, Todo trabajador debe saber que:

- Jamás oponer resistencia a personas que cometen el asalto o robo
- En presencia de delincuentes, no ejecutar acciones que puedan poner en riesgo su vida o de otros. Obedecer las instrucciones o mandatos de los asaltantes, manteniendo la calma en todo momento.
- Memorice los rasgos de los delincuentes y escuche sus conversaciones (palabras utilizadas), será información valiosa para la investigación posterior. Preste atención al sexo, color de pelo, edad, peso, estatura estimada y vestimenta.

Flujo de la información

- Una vez que los delincuentes se retiran del lugar, el coordinador general de emergencia o quien subrogue dará aviso inmediato a la Policía Nacional. Si existen lesionados llame inmediatamente al número de emergencia del SAMUR.
- Entregue detalles de lo ocurrido sólo a la policía, evite comentar el evento con personas ajenas a la empresa.
- Finalizado el evento, espere instrucciones de su jefatura o de encargados de seguridad.

EVACUACIÓN DEL PERSONAL EN CASO DE ASALTO:

Ante la ocurrencia de esta situación, y sólo si es posible. Es aconsejable evacuar algunas de las áreas que se puedan ver afectadas. El coordinador de la emergencia o quién subrogue podrá tomar la decisión de poder realizar la evacuación total o parcial. En caso de que se determine una evacuación esta deberá ser comunicada por coordinador general de emergencia para que el personal proceda a realizar la evacuación en un punto de encuentro.

En el caso de que hubiera un trabajador con algún tipo de discapacidad, el encargado de esta persona deberá guiarlo y apoyarlo en todo momento.

AVISO DE BOMBA

RECEPCIÓN DEL AVISO:

Cuando es recibido un aviso de esta naturaleza en la empresa, no dudar acerca de la credibilidad que esta tenga. Cuando alguna persona reciba un aviso telefónico que le parezca sospechoso, o guarde relación con un aviso de atentado de algún tipo, se deberá:

- Registrar en forma escrita el n° Telefónico de donde lo están llamando, si es posible.
- Avisar de inmediato por otra extensión telefónica al jefe de emergencia o quien subrogue.
- Una vez entregada esta información al coordinador de la emergencia, la persona que da aviso deberá mantener reserva y evite realizar comentarios; si esta situación es reiterativa, se debe insistir nuevamente con el procedimiento y dar aviso a quién corresponda

AVISO A POLICÍA NACIONAL:

El coordinador de emergencia o la persona que él determine será la encargada de dar aviso de inmediato a la Policía Nacional a través de n° 091.

EVACUACIÓN DEL PERSONAL:

Una vez dado el aviso a la Policía Nacional, el coordinador general de la emergencia o quien subrogue deberá evaluar la situación y tomar la decisión de poder realizar la evacuación total, o parcial del edificio consultando a la Policía. Siguiendo lo descrito para las emergencias de incendios de oficinas o instalaciones. En el caso de que hubiera un trabajador con algún tipo de discapacidad, el encargado de esta persona deberá guiarlo y apoyarlo en todo momento.

ACCIDENTES A PERSONAS

Cualquier persona que tenga conocimiento de un accidente al interior del recinto deberá avisar al coordinador de Emergencia o quien los subrogue, el que alertará al responsable de primeros auxilios quien se dirigirá al lugar a prestar ayuda al afectado.

A continuación, se muestran algunas acciones que deberán seguir el encargado de primeros auxilios:

- Verifique el estado de gravedad del paciente: respiración, pulsaciones, heridas visibles y estado de conciencia.
- Sólo aplique los Primeros Auxilios si cuenta con la capacitación adecuada, de lo contrario evite mover al accidentado, manteniéndolo en forma horizontal.
- Contacte al jefe de emergencias, de no ser posible comuníquese con el centro asistencial más cercano.

10. EVACUACIÓN DE PERSONAS DISCAPACITADAS

Una vez dado el aviso de evacuación total o parcial, deberá esperar al encargado de prestarle asistencia para ejecutar la evacuación, luego de esto, el encargado podrá solicitar ayuda a un trabajador que cuente con las condiciones físicas necesarias para colaborar en el traslado de la persona haciendo uso de la propia silla de ruedas o, en su caso, de alguna de las técnicas recomendadas a continuación:

Técnicas por levantamiento:

Estas técnicas permiten una evacuación rápida, pero requieren de mayor esfuerzo para la persona que presta la ayuda. A su vez la persona rescatada debe estar en condiciones de colaborar, aunque sea en forma mínima. En lo posible el rescatador debe explicar antes a la persona como realizara el traslado. Permiten una evacuación rápida, pero requieren de mayor esfuerzo para la persona que presta la ayuda. A su vez la persona rescatada debe estar en condiciones de colaborar, aunque sea en forma mínima. En lo posible el rescatador debe explicar antes a la persona como realizara el traslado.



Técnica n°1: Este tipo de maniobra se recomienda cuando la persona con limitación en la deambulación puede ayudar a su rescatador y su peso lo permite. Quien ayuda levanta a la persona, ya sea en su espalda o en brazos, mientras esta idealmente se sostiene del rescatador.



Técnica n° 2: Con la ayuda de dos personas se realiza el levantamiento sobre los hombros de los rescatadores. Incluye levantamiento tipo silla mediante el entrecruzamiento de las manos de los rescatistas donde la persona con problemas de desplazamiento se sienta en ellas. Requiere que idealmente la persona se sostenga de los rescatadores.



Técnica N°3: Consiste en el levantamiento de la persona con la ayuda de dos rescatadores, donde uno la alza por debajo de los hombros y el otro la sostiene debajo de las rodillas. Este tipo de levantamiento se utiliza cuando la persona trasladada no puede ayudar.

Técnicas por arrastre:

Estas técnicas serán adecuadas cuando se debe evacuar a una persona y no se cuenta con ayuda y también cuando se está en presencia de humo. Implica un importante esfuerzo para quien presta la ayuda y también incomodidad para quien la recibe. En lo posible hay que explicar antes a la persona como se realizará el traslado.



Técnica n°1: Arrastre directo de la persona, tomándola de sus muñecas o sus hombros y arrastrándola sobre sus talones. Dado el esfuerzo que exige para quien lo realiza y la incomodidad para quien recibe la ayuda, se recomienda solo si no hay otro medio posible de evacuación.



Técnica n°2: Arrastre por medio de una superficie lisa en contacto con el suelo (Alfombra, cortina o género). La persona con problemas de desplazamiento se ubica encima de la superficie y el rescataadora tracciona de esta, por los bordes superiores. Esta técnica tiene los inconvenientes de ser lenta y complicada, pues precisa de vías de evacuación amplias y requiere un gran esfuerzo físico del rescataador y algo de agarre del paciente.



Técnica n°3: Se sienta a la persona en una silla que este en buenas condiciones y se realiza el arrastre de esta. Esta técnica requiere que la persona esté consciente y ayude en la acción para evitar caídas.

11. COMUNICACIÓN

La comunicación entre los encargados del plan de emergencia es fundamental, se podrán comunicar por 3 medios disponibles:

- **Radio Portátil:** Cada piso deberá contar con 1 radio Motorola con su carga al máximo. La radio Motorola deberá estar siempre conectada cargándose mostrando la luz verde. En caso de evacuación cada líder de evacuación deberá evacuar portando su radio para mantenerse comunicado. La radio se utiliza solamente en caso de emergencia. (ANEXO n°2)
- **Teléfono móvil:** Los líderes de evacuación se podrán comunicar además con el coordinador general de emergencia llamando a su teléfono móvil.
- **Teléfonos fijos con anexo:** Todos los funcionarios cuentan con telefonía y con número privado de anexo con el cual se pueden comunicar.

Flujo de la información

Una vez que cualquiera de los responsables esté seguro de que existe una situación de emergencia debe comunicarse con el coordinador general de la emergencia procediendo a:

- Identificarse
- Señalar el lugar preciso de la emergencia.
- Definir el tipo de emergencia (amago de incendio, Incendio, derrumbe, inundaciones, otros.)
- Clasificar la emergencia (leve, seria, grave).

Indicar:

- Si hay lesionados.
- Si hay daño a la propiedad.
- Si hay personas con algún tipo de discapacidad.
- Si hay daño al medio ambiente.
- Si hay riesgo de explosión.
- Acciones tomadas para controlar la situación.

12. EQUIPAMIENTO DE EMERGENCIAS

Las oficinas de nuestra empresa cuentan con sistemas de protección de sus instalaciones en la cantidad y calidad adecuada al riesgo al cual se quiere proteger. Los equipos no deben ser intervenidos, retirados, obstruidos o intercambiados. A continuación, se detallan en la siguiente lista:

- **Extintores manuales:** Las instalaciones cuentan con extintores manuales ubicados en zonas estratégicas debidamente señalizadas en cada piso y vías de evacuación.
- **Red Húmeda:** El edificio cuenta en general con 2 red húmeda en cada piso, se distribuyen una cercana a escaleras y la otra al fondo de las oficinas. Estas son monitoreadas y mantenidas a cargo del proveedor.
- **Botiquín Primeros Auxilios:** Cada piso del edificio debe contar con un botiquín equipado y administrado por los responsables de cada piso. Los elementos mínimos que debe contener cada botiquín son los siguientes:
 - 100 cotonitos de algodón
 - 25 vendas adhesivas
 - 15 compresas de gasa (2 unidades de 5x5 cm)
 - 8 sueros fisiológicos
 - 5 gasas heridas pequeñas
 - 3 pares de guantes quirúrgicos
 - 2 apósitos (10x10 cm)
 - 1 rollo de grasa pequeña (4cm)
 - 1 rollo grasa mediana (8cm)
 - 1 venda elástica (8x4.5cm)
 - 1 venda elástica (10x4.5cm)
 - 1 povidona yodada 10% (50cc)
 - 1 cinta adhesiva
- **Sistema de detección y alarma automáticas:** Todo el edificio cuenta con sensores de humo instalados en cada piso con detección automática de incendio que al detectar una interrupción entre los sensores (humo) emite una alarma sonora conectada con la central de incendio ubicada en el piso n°1 del edificio.
- **Pulsadores manuales de alarma:** La oficina posee pulsadores manuales de alarma para dar aviso en caso de incendio. Este sistema emite una alarma sonora y luces estroboscópicas, conectada con la central de monitoreo del piso n°1 del edificio.
- **Luces de emergencia:** Se cuenta con un grupo electrógeno, el cual alimenta los circuitos de emergencia por piso, con una autonomía de 8 horas.

ANEXO n°1: TELÉFONOS DE EMERGENCIA

EMERGENCIA	TELÉFONO 1
Bomberos	112
Protección Civil	986512020
Guardia Civil	062
SAMUR	112
Policía Nacional	091

ANEXO n°2: UTILIZACIÓN DE RADIO

- 1- Con esta perilla se maneja el encendido, el Apagado y el volumen, para ello se debe girar La perrilla hacia la izquierda para apagar o a la derecha para encender y subir volumen.
- 2- Para la selección el canal por el que se desea hablar, se debe apretar los botones con flechas para esta función.
- 3- En el costado izquierdo se encuentra un botón grande, este se utiliza para comunicarse, solo se debe mantener apretado mientras se envía el mensaje.
- 4- Para cargar el equipo, este se debe insertar correctamente en la ranura de la base, si luz está en rojo significa que está cargando adecuadamente.



PLAN DE FORMACIÓN PARA LOS TRABAJADORES

1. OBJETIVOS DEL PLAN DE FORMACIÓN

Proporcionar a los trabajadores las habilidades y conocimientos necesarios para identificar, prevenir y gestionar los riesgos laborales en el entorno de trabajo de nuestra empresa.

Duración:

El plan de formación puede realizarse en una jornada completa o dividirse en sesiones más cortas según la disponibilidad y necesidades de los empleados.

2. CONTENIDOS DEL PLAN

MÓDULO 1: Introducción a la Seguridad y Salud Laboral

– Definición de riesgos laborales:

Entender la definición de riesgos laborales es fundamental para sensibilizar a los trabajadores sobre los posibles peligros a los que podrían estar expuestos en el entorno laboral. La identificación precisa de los riesgos laborales es el primer paso para su prevención. Al comprender qué se considera un riesgo laboral, los empleados pueden desarrollar una conciencia crítica sobre su entorno y contribuir activamente a la identificación y gestión de estos riesgos.

– Importancia de la seguridad en el trabajo:

Este punto destaca la relevancia de mantener un entorno laboral seguro y saludable. Al comprender la importancia de la seguridad en el trabajo, los empleados pueden apreciar cómo las prácticas seguras no solo protegen su bienestar personal sino también contribuyen al funcionamiento eficiente de la empresa. La seguridad en el trabajo no solo afecta la salud individual, sino que también impacta en la productividad, la moral y la reputación de la empresa.

– Responsabilidades del empleador y del empleado:

Es crucial clarificar las responsabilidades tanto del empleador como del empleado para establecer expectativas claras y promover una cultura de seguridad compartida. Los empleadores deben proporcionar un entorno de trabajo seguro, implementar medidas preventivas y suministrar la formación necesaria. Por otro lado, los empleados tienen la responsabilidad de seguir los procedimientos de seguridad, utilizar correctamente el equipo de protección personal y reportar cualquier situación de riesgo. La comprensión de estas responsabilidades fomenta una colaboración efectiva en la gestión de riesgos laborales y fortalece la cultura de seguridad en la organización.

MÓDULO 2: Identificación de Riesgos

- **Reconocimiento de peligros comunes en el lugar de trabajo:**

La capacidad de reconocer los peligros comunes en el lugar de trabajo es esencial para prevenir accidentes y enfermedades laborales. Al proporcionar a los trabajadores la habilidad de identificar peligros, se les capacita para tomar decisiones informadas sobre cómo evitar situaciones riesgosas. Este conocimiento promueve una cultura de seguridad proactiva, donde los empleados son capaces de anticipar y abordar posibles riesgos antes de que se conviertan en problemas graves.

- **Evaluación de riesgos y priorización:**

La evaluación de riesgos implica analizar la probabilidad y la gravedad de los posibles peligros identificados. Este proceso permite asignar recursos y esfuerzos en función de la urgencia y la magnitud de los riesgos. Al capacitar a los trabajadores en la evaluación de riesgos y su priorización, se mejora la eficiencia en la gestión de la seguridad. Además, esta habilidad ayuda a la empresa a centrar sus esfuerzos en abordar los riesgos más críticos y a desarrollar estrategias preventivas más efectivas.

- **Uso de equipos de protección personal (EPP):**

La correcta utilización de equipos de protección personal (EPP) es esencial para reducir la exposición a riesgos laborales. Al brindar formación específica sobre el uso adecuado de EPP, se asegura que los trabajadores estén conscientes de cómo estos equipos pueden protegerlos y cómo deben ser utilizados de manera efectiva. Esta formación también fomenta la responsabilidad individual en la protección personal y contribuye a la creación de un entorno de trabajo más seguro y saludable.

MÓDULO 3: Prevención de Riesgos Específicos

- **Riesgos Ergonómicos y Medidas Preventivas:**

La inclusión de este tema es vital debido a que los riesgos ergonómicos están relacionados con las condiciones del entorno de trabajo que pueden afectar la salud y el rendimiento de los empleados. Al abordar los riesgos ergonómicos, los trabajadores aprenderán a reconocer y prevenir problemas como lesiones musculoesqueléticas, fatiga y estrés relacionados con la postura y movimientos repetitivos. Implementar medidas preventivas, como la configuración adecuada del mobiliario y equipos, promueve la comodidad y la eficiencia en el trabajo, mejorando la calidad de vida laboral y reduciendo la incidencia de problemas de salud a largo plazo.

- **Riesgos Químicos y Manejo Seguro de Sustancias:**

Este tema es esencial para aquellos entornos laborales en los que se manejan productos químicos. Los trabajadores deben comprender los posibles riesgos asociados con la exposición a sustancias químicas, así como las medidas de prevención necesarias para minimizar dichos riesgos. La formación en el manejo seguro de sustancias incluirá información sobre el etiquetado de productos químicos, la correcta utilización de equipo de protección personal (EPP) y las medidas de emergencia en caso de derrames o exposiciones

accidentales. La concienciación sobre estos aspectos reduce significativamente la posibilidad de intoxicaciones y otras enfermedades relacionadas con la exposición a productos químicos.

- **Riesgos Eléctricos y Medidas de Prevención:**

Dada la omnipresencia de la electricidad en la mayoría de los entornos laborales, la capacitación en riesgos eléctricos es esencial. Este módulo se centra en educar a los trabajadores sobre los peligros asociados con la electricidad, como descargas eléctricas y riesgos de incendio. Las medidas preventivas incluyen la correcta manipulación de equipos eléctricos, el uso adecuado de herramientas y dispositivos de seguridad, y la identificación de situaciones de riesgo. Al proporcionar conocimientos sobre riesgos eléctricos, se busca garantizar la seguridad de los trabajadores al trabajar con o cerca de instalaciones eléctricas, minimizando la probabilidad de accidentes y lesiones relacionadas con la electricidad.

MÓDULO 4: Procedimientos de Emergencia

- **Plan de evacuación:**

La planificación y ejecución de un plan de evacuación es esencial para garantizar la seguridad de los empleados en caso de emergencias como incendios, terremotos o situaciones similares. Con esta formación, los trabajadores entenderán la importancia de conocer las rutas de evacuación, los puntos de encuentro y las señales de evacuación. Además, se promoverá la calma y la eficiencia durante las evacuaciones, minimizando el riesgo de lesiones.

- **Primeros auxilios básicos:**

La capacitación en primeros auxilios es crucial para que los empleados puedan brindar asistencia inmediata en caso de lesiones o enfermedades súbitas antes de que llegue el personal médico. Esto puede marcar la diferencia en la gravedad de una lesión y, en algunos casos, incluso salvar vidas. Con conocimientos básicos en primeros auxilios, los trabajadores podrán manejar situaciones de emergencia de manera efectiva hasta que llegue la ayuda profesional.

- **Uso de extintores y equipos de seguridad:**

La formación sobre el uso adecuado de extintores y otros equipos de seguridad contra incendios es fundamental para prevenir y controlar situaciones de fuego en el lugar de trabajo. Los empleados aprenderán a identificar los diferentes tipos de extintores, sus usos específicos y las técnicas correctas para utilizarlos. Esto contribuye a reducir los daños materiales y a garantizar la seguridad de las personas. Además, se abordarán otros equipos de seguridad relevantes para situaciones de emergencia, como alarmas contra incendios y sistemas de rociadores automáticos.

MÓDULO 5: Comunicación y Participación

- **Importancia de la Comunicación en la Seguridad Laboral:**

La comunicación efectiva es fundamental en el ámbito de la seguridad laboral por varias razones:

Prevención de Riesgos: Una comunicación clara y abierta permite informar a los trabajadores sobre posibles riesgos y peligros en el entorno laboral. Esto ayuda a prevenir accidentes al aumentar la conciencia de los empleados sobre las condiciones peligrosas y las medidas de seguridad necesarias.

Instrucciones y Procedimientos: La transmisión efectiva de instrucciones y procedimientos de seguridad es esencial para garantizar que los empleados comprendan cómo realizar sus tareas de manera segura. La comunicación clara minimiza la posibilidad de malentendidos y errores que podrían dar lugar a accidentes.

Cultura de Seguridad: Fomentar una cultura de seguridad comienza con la comunicación. Cuando los trabajadores se sienten cómodos compartiendo inquietudes y sugerencias, se crea un ambiente en el que la seguridad es una responsabilidad compartida y no solo una imposición de la dirección.

– **Procedimientos de Reporte de Incidentes y Riesgos:**

La implementación de procedimientos de reporte de incidentes y riesgos es crucial por varias razones:

Identificación Temprana de Problemas: Al establecer procedimientos claros para reportar incidentes y riesgos, se facilita la identificación temprana de problemas. Esto permite a la empresa abordar y corregir situaciones antes de que se conviertan en amenazas mayores para la seguridad.

Análisis de Causas: Los informes de incidentes proporcionan datos valiosos para analizar las causas subyacentes. Este análisis contribuye a la mejora continua al identificar patrones o áreas que requieren atención especial.

Cumplimiento Normativo: En muchos lugares, existe la obligación legal de informar incidentes y riesgos. Seguir procedimientos adecuados no solo contribuye a la seguridad interna, sino que también ayuda a cumplir con los requisitos normativos

– **Participación Activa en Programas de Seguridad:**

Incentivar la participación activa en programas de seguridad es esencial por las siguientes razones:

Conciencia Continua: La participación activa en programas de seguridad mantiene a los empleados conscientes de la importancia de la seguridad en el trabajo. Esto evita la complacencia y fomenta la atención constante a las prácticas seguras.

Compromiso de los Empleados: Cuando los empleados participan activamente en programas de seguridad, están más comprometidos con la cultura de seguridad de la empresa. Se sienten responsables de su seguridad y la de sus colegas.

Retroalimentación Constructiva: La participación activa también facilita la retroalimentación constructiva. Los empleados pueden compartir sus experiencias y sugerencias, lo que contribuye a la mejora continua de los programas de seguridad.

3. METODOLOGÍA

– Clases Teóricas con Material Audiovisual:

Comprensión Conceptual: Las clases teóricas proporcionan una base conceptual sólida sobre los principios de seguridad laboral. Proporcionan a los trabajadores la información necesaria sobre riesgos, medidas preventivas y procedimientos de seguridad, lo que es esencial para su comprensión.

Uniformidad en la Información: Al utilizar material audiovisual, se asegura una presentación uniforme y consistente de la información. Esto es especialmente importante cuando se trata de aspectos críticos de seguridad, ya que evita malentendidos y asegura que todos los empleados reciban la misma información clave.

Retención de Información: Las personas tienden a retener mejor la información cuando se presenta de manera visual y auditiva. El uso de gráficos, videos y presentaciones puede mejorar la retención y comprensión de los conceptos de seguridad.

– Ejercicios Prácticos y Simulacros:

Aplicación de Conocimientos Teóricos: Los ejercicios prácticos permiten a los trabajadores aplicar los conocimientos teóricos en situaciones prácticas. Esto refuerza la comprensión y ayuda a internalizar los conceptos, haciendo que la formación sea más efectiva.

Simulación de Escenarios Realistas: Los simulacros proporcionan a los trabajadores la oportunidad de practicar situaciones de emergencia de manera controlada. Esto los prepara para reaccionar adecuadamente en caso de un evento real y reduce la posibilidad de pánico o errores durante una emergencia.

Identificación y Corrección de Errores: Los ejercicios prácticos permiten a los instructores identificar posibles malentendidos o errores en la aplicación de las medidas de seguridad. Esto facilita la corrección inmediata y la clarificación de conceptos, contribuyendo a una comprensión más profunda.

– Sesiones de Preguntas y Respuestas:

Clarificación de Dudas: Las sesiones de preguntas y respuestas ofrecen a los participantes la oportunidad de aclarar dudas y obtener información adicional sobre temas que puedan resultar confusos. Esto promueve la comprensión completa de los conceptos de seguridad.

Interacción y Participación Activa: Al permitir preguntas, se fomenta la participación activa de los empleados en su propio aprendizaje. Esto mejora la retención de información y mantiene el interés, ya que los empleados se sienten más involucrados en el proceso de formación.

Adaptación a las Necesidades: Las preguntas y respuestas permiten a los instructores adaptar la formación según las necesidades específicas de los participantes. Se pueden abordar preocupaciones individuales o situaciones laborales particulares, haciendo que la formación sea más relevante y aplicable.

4. EVALUACIÓN

– Exámenes cortos al final de cada módulo:

Los exámenes al final de cada módulo permiten medir de manera específica el nivel de comprensión de los participantes sobre los conceptos y conocimientos impartidos durante la sesión.

Proporcionan retroalimentación inmediata tanto para los participantes como para los instructores, identificando áreas que puedan necesitar refuerzo adicional.

– Participación activa en ejercicios prácticos:

Los ejercicios prácticos ofrecen a los participantes la oportunidad de aplicar los conocimientos teóricos en situaciones simuladas de la vida real.

La participación activa en ejercicios prácticos no solo refuerza el aprendizaje, sino que también ayuda a los participantes a desarrollar habilidades prácticas necesarias para abordar situaciones reales de riesgos laborales.

– Evaluación continua durante las sesiones:

La evaluación continua durante las sesiones permite a los instructores monitorear el progreso de los participantes en tiempo real.

Permite ajustar la velocidad y el enfoque de la formación según las necesidades específicas de los participantes.

Facilita la identificación temprana de posibles áreas de confusión o conceptos difíciles, permitiendo a los instructores abordar estos problemas de inmediato.

5. RECURSOS NECESARIOS:

- **Aulas o espacios adecuados para la formación:**

Un espacio adecuado para la formación es esencial para asegurar la efectividad del proceso educativo. Un aula proporciona un entorno controlado que facilita la concentración y participación de los trabajadores. Además, un espacio bien iluminado y ventilado contribuye al bienestar y la retención del conocimiento. Un entorno dedicado también reduce las distracciones y permite la utilización de medios audiovisuales para mejorar la comprensión de los conceptos de seguridad laboral.

- **Material de formación (presentaciones, manuales, etc.):**

El material de formación es esencial para transmitir información de manera clara y comprensible. Las presentaciones visuales y los manuales proporcionan una referencia tangible que los trabajadores pueden revisar después de la formación. Además, diferentes personas aprenden de diferentes maneras, y el material diversificado atiende a diversos estilos de aprendizaje. Utilizar presentaciones audiovisuales y manuales permite reforzar los conceptos clave, mejorar la retención del conocimiento y proporcionar a los trabajadores recursos para consulta futura.

- **Equipos de protección personal para ejercicios prácticos:**

Los ejercicios prácticos son una parte esencial de la formación en riesgos laborales, ya que permiten a los trabajadores aplicar lo aprendido en situaciones simuladas. El uso de equipos de protección personal (EPP) durante estos ejercicios garantiza que los trabajadores practiquen la aplicación correcta de los EPP en situaciones realistas. Esto no solo refuerza la importancia de su uso, sino que también familiariza a los trabajadores con el proceso de ponerse y quitarse el equipo de manera adecuada. La práctica activa con los EPP mejora la preparación para situaciones reales y contribuye a la creación de hábitos seguros en el lugar de trabajo.

6. SEGUIMIENTO

- **Realización de evaluaciones de seguimiento periódicas:**

La realización de evaluaciones de seguimiento periódicas es esencial para asegurar que los trabajadores retengan y apliquen los conocimientos adquiridos durante la formación en riesgos laborales. Estas evaluaciones permiten medir la efectividad del programa de formación e identificar áreas que puedan necesitar refuerzo. Además, proporcionan retroalimentación a los formadores sobre la calidad de la enseñanza y la comprensión de los empleados. A través de las evaluaciones periódicas, la empresa puede asegurarse de que los trabajadores mantengan un nivel adecuado de conciencia y habilidades en materia de seguridad y salud laboral a lo largo del tiempo.

- **Actualización del plan de formación según cambios en la legislación o en los procesos laborales:**

La legislación y los procesos laborales están sujetos a cambios periódicos. Mantener el plan de formación actualizado es crucial para garantizar que los trabajadores estén informados sobre las normativas y prácticas más recientes. Las actualizaciones pueden incluir cambios en las regulaciones de seguridad, la introducción de nuevas tecnologías, o ajustes en los

procedimientos internos de la empresa. Mantenerse al día con estos cambios garantiza que la formación sea relevante y efectiva. Además, demuestra el compromiso de la empresa con la seguridad laboral y su cumplimiento de las normativas vigentes, lo que puede ser crucial en términos de responsabilidad legal y reputación empresarial.

En conclusión, este plan de formación básico en riesgos laborales para trabajadores establece los fundamentos necesarios para crear un entorno laboral seguro y saludable. Al abordar temas clave como la identificación de riesgos, la prevención de riesgos específicos, los procedimientos de emergencia, la comunicación y la participación activa, se proporciona a los empleados una comprensión integral de los aspectos esenciales de la seguridad laboral.

La estructura del plan, dividida en módulos temáticos, permite una formación organizada y progresiva, facilitando la asimilación de conocimientos. La combinación de sesiones teóricas y prácticas, junto con la realización de evaluaciones periódicas, asegura que los trabajadores no solo adquieran información, sino que también la internalicen y la apliquen en su entorno laboral.

La importancia asignada al seguimiento continuo, mediante evaluaciones y la actualización del plan según los cambios en la legislación o procesos laborales, garantiza la relevancia a lo largo del tiempo. Este enfoque proactivo no solo cumple con los requisitos legales, sino que también contribuye a la cultura de seguridad dentro de la empresa, fomentando la responsabilidad compartida entre empleadores y empleados.

En última instancia, la implementación exitosa de este plan no solo promueve la seguridad en el lugar de trabajo, sino que también contribuye al bienestar general de los empleados y fortalece la imagen de la empresa como un entorno comprometido con la salud y la seguridad laboral.

DERECHOS Y DEBERES DE LOS TRABAJADORES

Derechos de los Trabajadores:

- **Derecho al Trabajo Digno:** Todos los trabajadores tienen derecho a condiciones laborales que respeten su dignidad.
- **Derecho a la No Discriminación:** Los empleadores no pueden discriminar a los trabajadores por motivos de género, raza, religión, orientación sexual, discapacidad u otros motivos protegidos por la ley.
- **Derecho a un Salario Justo:** Los trabajadores tienen derecho a recibir una compensación justa por su trabajo, de acuerdo con las leyes y regulaciones locales.
- **Derecho a un Ambiente Laboral Seguro:** Los empleadores deben proporcionar un entorno de trabajo seguro y saludable.
- **Derecho a la Jornada Laboral y Descanso:** Los trabajadores tienen derecho a un límite de horas de trabajo diario y semanal, así como a períodos de descanso.
- **Derecho a Vacaciones y Tiempo Libre:** Muchas legislaciones garantizan a los trabajadores el derecho a disfrutar de vacaciones pagadas y tiempo libre.
- **Derecho a la Asociación Sindical:** En muchos países, los trabajadores tienen el derecho de asociarse y formar sindicatos para proteger sus intereses laborales.
- **Derecho a la Seguridad Social:** Los trabajadores pueden tener derecho a beneficios de seguridad social, como atención médica, pensiones y seguro de desempleo.

Deberes de los Trabajadores:

- **Deber de Cumplir con las Obligaciones Laborales:** Los trabajadores tienen la responsabilidad de cumplir con las tareas y responsabilidades acordadas en sus contratos laborales.
- **Deber de Cumplir con las Normas de Seguridad:** Los trabajadores deben seguir las normas de seguridad y salud establecidas por el empleador para garantizar un ambiente laboral seguro.
- **Deber de Respetar las Políticas Internas:** Los empleadores pueden establecer políticas internas, y los trabajadores tienen la responsabilidad de respetarlas.
- **Deber de Cumplir con la Jornada Laboral:** Los trabajadores deben cumplir con las horas de trabajo acordadas y seguir los horarios establecidos por el empleador.
- **Deber de Cumplir con la Confidencialidad:** En algunos casos, los trabajadores pueden tener la responsabilidad de mantener la confidencialidad de la información sensible de la empresa.

Incumplir con los deberes laborales puede acarrear diversas consecuencias tanto para el trabajador como para la empresa. Es fundamental que los empleados cumplan con sus responsabilidades para mantener un ambiente de trabajo eficiente y respetuoso.

Es esencial para los trabajadores comprender y cumplir con sus obligaciones para mantener un entorno laboral saludable y prosperar en sus carreras.

