

ACHS

Taller de Control de Riesgos en Centrales de Distribución

Manual del Participante



C.C.C. Control de Comportamientos Críticos^{SMR}

Por un trabajo sano y seguro



DIRECTORIO DE LA ASOCIACION CHILENA DE SEGURIDAD

PRESIDENTE EJECUTIVO : **Eugenio Heiremans D.**

DIRECTORES TITULARES : **José Luis Cordero B.**
Representante de los Trabajadores
Freddy Fritz Ch.
Representante de los Trabajadores
Eugenio Heiremans D.
Representante de las Empresas
Jorge Matetic R.
Representante de las Empresas
José Moreno A.
Representante de las Empresas
Víctor Riveros I.
Representante de los Trabajadores

PARTICIPAN EN EL DIRECTORIO : **Eduardo Undurraga U.**
Gerente General
Alfredo Grasset M.
Fiscal
Eugenio Cantuarias L.
Gerente División Operaciones
Mario Bravo M.
Gerente División Administrativa Financiera

GERENCIA DE PREVENCIÓN : **Martín Fruns Q.**
Gerente de Prevención
Salvador Alonso P.
Subgerente Técnico
Alejandro Figueroa S.
Subgerente de Desarrollo
Sergio Molinos B.
Subgerente de Capacitación y Publicaciones
Horacio Soissa S.
Subgerente de Operaciones

GERENCIA DE PREVENCIÓN
SUBGERENCIA DE CAPACITACION
Y PUBLICACIONES

“TALLER DE CONTROL DE RIESGOS EN CENTRALES DE DISTRIBUCION,
Manual del Participante”.

Es propiedad de la Asociación Chilena de Seguridad.
Derechos Reservados.
Registro de Propiedad Intelectual N° 135.320
Registro Interno: HT 1179 - ISBN N° 956-8106-45-6

Av. Vicuña Mackenna 152
Fono: 685 2000 - Fax: 685 2702
Casilla 14.565 - Correo Central
Santiago - Chile

Edición (mes siguiente al mes de la orden de compra)
Pie de Imprenta

C.C.C.
Control de Comportamientos Críticos^{MR}

TALLER DE CONTROL DE RIESGOS EN CENTRALES DE DISTRIBUCION

MANUAL DEL PARTICIPANTE

ACHS

Por un Trabajo Sano y Seguro

ACHS

TALLER DE CONTROL DE RIESGOS EN CENTRALES DE DISTRIBUCION

**ESTE TALLER HA SIDO DISEÑADO
ESPECIALMENTE PARA USTED**

INTRODUCCION

Este taller ha sido diseñado por la Asociación Chilena de Seguridad con el fin de ayudar a los trabajadores de centrales de distribución a entender y avanzar en la solución de los problemas de seguridad, de manera que en conjunto con sus jefes puedan tomar medidas eficaces para resolverlos.

Específicamente se pretende que los trabajadores puedan:

- Reconocer la seguridad como un valor personal que se adquiere y se aplica.
- Reconocer el concepto de criticidad de los riesgos.
- Identificar los comportamientos permisivos que se generan en centrales de distribución.

- **PARTICIPE ACTIVAMENTE**
- **COMPARTA SUS EXPERIENCIAS**
- **ADQUIERA COMPROMISO**

RECUERDE: **LAS DECISIONES DE SU SEGURIDAD LAS TOMA USTED**

LA SEGURIDAD UN VALOR PERSONAL

La seguridad es un valor personal que se adquiere y se aplica cotidianamente en todos los ámbitos de nuestro quehacer.

- Es un valor que tenemos escasamente desarrollado en nuestro país.
- Se manifiesta en forma parecida a nivel de ejecutivos, supervisores y trabajadores.
- Si se valoriza la seguridad, estaremos predispuestos a cuidarnos.



Es un valor que las personas deben incluir en su escala de valores personales.

TRABAJO INDIVIDUAL ANÁLISIS DEL CASO DE PEDRO

Pedro, acostumbraba a trabajar sin usar sus zapatos de seguridad en la central de distribución. Juan, compañero de trabajo, al darse cuenta de esta situación le dice a Pedro que si sigue repitiendo este acto incorrecto, se expone a sufrir un accidente.

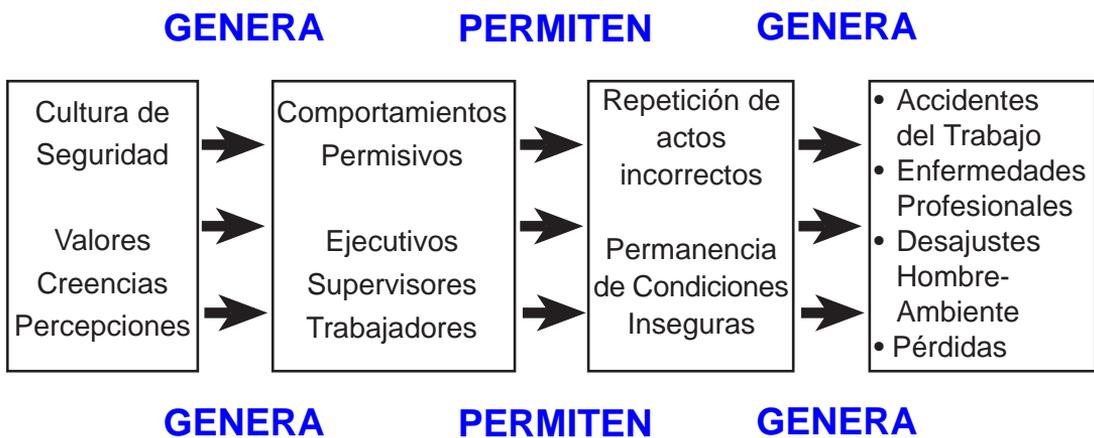
1. Seleccione la respuesta que usted cree que le da Pedro a Juan, ante la información entregada.

- a. Gracias por tu consejo que me ayudará a evitar un accidente.
- b. ¡No seas exagerado!
- c. ¿Por qué te metes en lo que no te importa?

2. ¿Cuál cree usted que es la creencia íntima de Pedro al repetir este acto incorrecto de no usar zapatos de seguridad al manipular mercadería?

- a. En realidad, al manipular mercadería sin usar mis zapatos de seguridad, me estoy exponiendo a sufrir un accidente que puede lesionar mis pies.
- b. Cómo voy a tener tan mala suerte que me ocurra a mí.
- c. Si lo he repetido tantas veces y no ha pasado nada, no creo que exista el riesgo de sufrir un accidente.

RELACION COMPORTAMIENTOS PERMISIVOS - ACCIDENTES



ANALISIS DEL PROCESO DE GENERACION DE COMPORTAMIENTOS PERMISIVOS

DEFINICION DE CULTURA DE SEGURIDAD

Conjunto de valores, percepciones y creencias que comparten los miembros de una organización, con respecto a la prevención de accidentes del trabajo y enfermedades sobre los cuales se constituye el decidir de la gestión de prevención de riesgos.

EFFECTO EN LAS PERSONAS

La cultura de seguridad manifestada a través de nuestros valores, creencias y percepciones que compartimos con respecto a nuestra gestión preventiva en la empresa, tiene un fuerte efecto en cada una de las personas que componen la organización y que comparten esta cultura de seguridad.

ATENCION DEFICIENTE A LA GESTION PREVENTIVA PERSONAL

El primer efecto es la atención deficiente que le damos a la gestión preventiva personal, que se manifiesta normalmente en una actitud apática respecto a nuestras responsabilidades personales y grupales en lo que se refiere a la seguridad. Esta actitud apática tiene como resultado comportamientos permisivos de ejecutivos, supervisores y trabajadores.

COMPORTAMIENTOS PERMISIVOS

Los comportamientos permisivos permiten la repetición de actos incorrectos y la permanencia de las condiciones peligrosas en los lugares de trabajo.

ACCIDENTES - ENFERMEDADES - DESAJUSTES - PERDIDAS

La repetición de los actos incorrectos y la permanencia de las condiciones peligrosas, tarde o temprano generan accidentes, enfermedades, desajustes y pérdidas.

TRABAJO DE GRUPO

EVALUACION DE COMPORTAMIENTOS PERMISIVOS

Califique los comportamientos permisivos siguientes de acuerdo a la guía de calificación.

Grave : Comportamientos permisivos que pueden generar lesiones con consecuencias que produzcan incapacidades permanentes parciales, totales o gran invalidez.

Moderada: Comportamientos permisivos que pueden generar accidentes con lesiones recuperables 100% (heridas cortantes, fracturas, contusiones). Se recuperan totalmente con tratamiento médico y reposo.

Leve : Comportamientos permisivos que pueden generar accidentes con lesiones menores que sólo requieren atención de primeros auxilios.

Comportamientos Permisivos

Grave Moderado Leve

| | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Permitir levantar objetos usando la columna y no la fuerza de las piernas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Permitir conducción de grúa horquilla a exceso de velocidad. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Permitir trabajar en la bodega sin usar zapatos de seguridad. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Permitir fumar en la sala de baterías. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Permitir fumar en recinto de bodegas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Permitir transportar personas en transpaleta eléctrica. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Permitir levantar personas sobre las uñas del apilador. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

LA PROBABILIDAD EN EL ACCIDENTE

¿CUALES SON LAS CONSECUENCIAS PROBABLES DEL ACCIDENTE?

Las consecuencias probables a las que se expone un trabajador que repete un comportamiento no se pueden predecir, ya que existe la posibilidad de que sufra desde una contusión leve hasta sufrir una lesión incapacitante grave o la muerte.

¿QUE TRABAJADOR PUEDE SUFRIR EL ACCIDENTE?

Responder a esta pregunta es imposible, ya que cualquier trabajador que repita un comportamiento permisivo puede sufrir un accidente con consecuencias graves y fatales.

¿CUANDO OCURRIRA EL ACCIDENTE?

Determinar cuándo ocurrirá un accidente, es imposible; puede ser hoy, mañana, en un mes, en un año, en varios años, las probabilidades son infinitas y no se pueden predecir.

REFLEXION

DEBEMOS TENER SIEMPRE PRESENTE QUE NOSOTROS AL PERMITIR QUE SE **REPITAN LOS ACTOS INCORRECTOS** Y SE **MANTENGAN LAS CONDICIONES INSEGURAS**, ESTAMOS GENERANDO LA POSIBILIDAD CIERTA DE LA OCURRENCIA DE UN ACCIDENTE, CUYAS CONSECUENCIAS NO PODEMOS PREDECIR, PERO QUE SI PODEMOS EVITAR AL CONTROLAR ESTOS COMPORTAMIENTOS PERMISIVOS.

¡A MI NO ME VA A SUCEDER!

Debes adquirir
conciencia de tus
comportamientos
permisivos, porque te
puede suceder un
accidente grave

REFLEXION

**¿Por qué íntimamente tenemos la
percepción de que los accidentes le
suceden a los demás?**

ENTENDIENDO LA CRITICIDAD

NO TODOS LOS ACTOS INCORRECTOS Y LAS CONDICIONES INSEGURAS TIENEN EL MISMO POTENCIAL DE DAÑO

DEBEMOS CENTRAR PRIORITARIAMENTE NUESTROS ESFUERZOS EN AQUELLOS ACTOS Y CONDICIONES QUE TIENEN EL MAYOR POTENCIAL DE DAÑO

LOS ACTOS Y CONDICIONES QUE TIENEN EL MAYOR POTENCIAL DE DAÑO SE DEFINEN COMO CRITICOS

LOS ACTOS Y CONDICIONES CRITICOS PRODUCEN ACCIDENTES GRAVES

CARGA DE BATERIAS

Riesgos

- Explosiones.
- Proyección de ácido sulfúrico.
- Contacto con la electricidad.



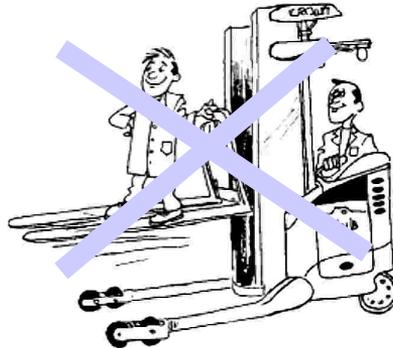
Comportamientos Correctos

- En la sala de carga de baterías está prohibido fumar, recuerde que durante la carga se genera hidrógeno que es un gas explosivo.
- Al desconectar la batería de la máquina, tire del enchufe, no de los cables.
- El tablero eléctrico de la sala debe mantenerse siempre cerrado.
- Cuando agregue agua destilada a la batería, use anteojos de seguridad. El ácido sulfúrico puede causar daños severos a la vista.

OPERACION DE APILADORAS

Riesgos

- Atropellamiento.
- Caída de mercadería.



Comportamientos Correctos

- Transporte siempre el apilador con las uñas hacia atrás.
- Nunca y por ningún motivo transporte o levante sobre las uñas a personas.
- No permita que las personas pasen por debajo de la carga.
- Verificar que le mercadería esté bien estibada en el pallet.

USO DE TRANSPALETA ELECTRICA

Riesgos

- Atropellamiento.
- Caída de mercadería.



Comportamientos Correctos

- La transpaleta eléctrica debe funcionar con el operador sobre la máquina.
- No opere máquinas desde afuera, ya que puede ser atropellado por la misma transpaleta.
- En transpaletas eléctricas simples no se debe subir sobre la mercadería para conducir la máquina.
- Los operadores deberán usar siempre sus zapatos de seguridad.
- Verifique que la mercadería esté bien apilada en el pallet.

OPERACION DE GRUAS HORQUILLAS

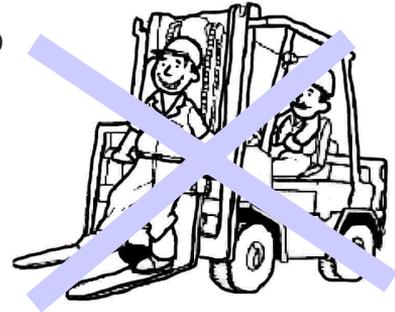
Riesgos

- Atropellamiento.
- Caída de mercadería.



Comportamientos Correctos

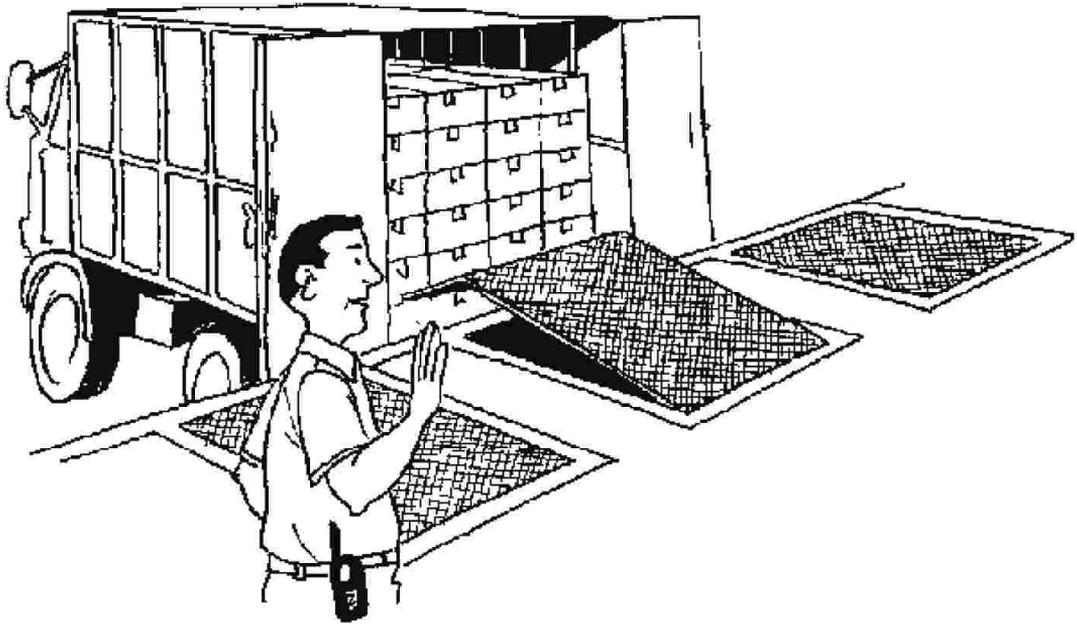
- Al aproximarse a un cruce esté atento al tránsito de otras grúas horquillas y de peatones.
- No debe usarse la horquilla, acoplamiento, remolque ni cualquier otro elemento de la grúa horquilla para transportar pasajeros.
- No permita que una persona se pare o pase por debajo de una carga en altura.
- Verifique que la mercadería esté bien estibada en el pallet.



NIVELADOR ELECTRICO

Riesgo

- Atrapamiento.



Comportamientos Correctos

- Alejarse cuando esté en funcionamiento.
- Usar siempre zapatos de seguridad.

MANEJO MANUAL DE MERCADERIA

Riesgos

- Lesiones a la columna al girar la parte superior del cuerpo (tronco).
- Lumbago al levantar cargas esforzando la columna y no las piernas.

Comportamientos Correctos

- Gire moviéndose sobre sus pies y no sobre su espalda.
- Aplique el método correcto de levantar.

1. Doble las rodillas y encuclílese, manteniendo las piernas separadas y la espalda tan cerca de la vertical como sea posible.



2. Mantenga la carga firme contra su cuerpo.



3. Levántese usando los músculos de las piernas.

Recomendaciones adicionales

- Considere el tamaño y peso del objeto. Pida ayuda si la necesita.
- Para mover una carga hacia un lado, mueva todo el cuerpo. Evite torcer la espalda.
- Baje la carga pronto.
- Recuerde que bajar la carga es tan difícil como levantarla. Doble las rodillas.
- Utilice equipos auxiliares siempre que sea posible.

RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE LA COLUMNA

- **Aplique siempre el método correcto de levantar.**



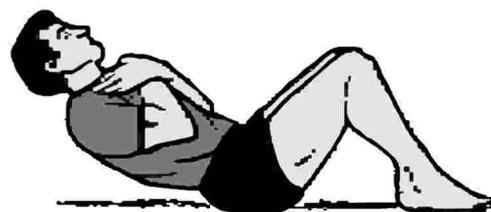
- **Gire en forma correcta.**
 - No gire la parte superior de su cuerpo, podría lesionar su espalda.
 - Gire moviéndose sobre sus pies, no su espalda.



- **Camine erguido.**
 - Mantenga su cabeza levantada y su pecho alzado.
 - Sostenga su espalda contrayendo sus músculos inferiores del estómago.
 - Verifique con un especialista si sus pies, rodillas, caderas o espalda se resiente cuando usted camina. Probablemente requiera plantillas en sus zapatos para corregir problemas de alineación de músculos o huesos.



- **Refuerce su espalda con ejercicios.**



REFUERCE SU ESPALDA

Estos simples ejercicios le ayudarán a desarrollar una buena postura y fortalecer su espalda.

1. Estiramiento del cuello

- Incline la cabeza hacia la izquierda lo más cerca de su hombro. Cuente hasta 10. Repítalo al lado derecho.
- Incline su cabeza hacia su pecho y luego hágala rotar en círculo hacia un lado y después hacia el otro. Repita el ejercicio 5 veces.



2. Estiramiento de sus piernas

- Acostado de espalda, estire sus piernas.
- Tome con sus manos una rodilla y llévela tan cerca del pecho como pueda. Mantenga por una cuenta de 5.
- Vuelva la rodilla a su posición original y relájese. Repita el ejercicio 5 veces.
- Repita con la otra rodilla.



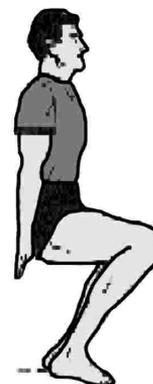
3. Abdominales

- Acuéstese sobre su espalda, rodillas flectadas y pies bien apoyados sobre el suelo.
- Coloque sus brazos a los costados de su cuerpo o bien sobre su pecho.
- Levante su cabeza, hombros y pecho lo más alto que pueda. Mantenga por una cuenta de 10.
- Repita 5 veces.



4. Deslizamientos por la pared

- Párese con su espalda pegada a la pared y sus talones, a unos 30 cms. de ella.
- Deslícese hacia abajo lo más que pueda, doblando sus rodillas y manteniendo su espalda pegada a la pared.
- Levántese, deslizándose hacia arriba por la muralla con la espalda pegada a ella.
- Repita 5 veces.



CUIDADOS ESPECIALES PARA LA ESPALDA

Nutrición para controlar su peso

Coma lo debido para que se mantenga delgado. El sobrepeso le agrega más esfuerzo a su espalda.

Escoja los alimentos que tienen un alto contenido de fibras y bajos en sal. Reduzca la grasa y el azúcar.

Duerma Bien

Duerma bien, para estar en buena condición física.

- Si usted duerme de lado, doble sus rodillas para reducir esfuerzo a su espalda.
- Coloque una almohada pequeña debajo de su cabeza y cuello como soporte.

Reduzca la Tensión

La preocupación y la tensión pueden causar que los músculos de su espalda se pongan tensos y débiles. Aprenda a controlar su tensión para que se mantenga saludable física y mentalmente.

Lea libros y programas de aprendizaje sobre técnicas de relajamiento, ejercicios y buena nutrición.

REFLEXION

Debemos tener siempre presente que al repetir los actos incorrectos y permitir que se mantengan las condiciones inseguras, estamos generando la posibilidad cierta de la ocurrencia de un accidente, cuyas consecuencias no podemos predecir, pero que sí podemos evitar al controlar estos comportamientos permisivos

RECUERDA...

...Tu seguridad depende de tus
decisiones y comportamientos

**Controle sus Comportamientos
Permisivos**

I REGION

| | | |
|---------|-----------------|-----------------|
| ARICA | Juan Noé 1367 | 251543 - 231239 |
| IQUIQUE | Amunátegui 1517 | 412236 |

II REGION

| | | |
|-------------|---------------------|-----------------|
| ANTOFAGASTA | Av. Grecia 840 | 354200 - 354201 |
| CALAMA | Av. Granaderos 2924 | 340826 - 340311 |

III REGION

| | | |
|----------|-------------|-----------------|
| COPIAPO | Infante 861 | 200500 - 200570 |
| VALLENAR | Merced 1150 | 613203 - 614155 |

IV REGION

| | | |
|-----------|--------------------------|--------|
| LA SERENA | Balmaceda 947 | 335500 |
| OVALLE | Miguel Aguirre Perry 132 | 624219 |

V REGION

| | | |
|--------------|------------------|-----------------|
| VALPARAISO | Edwards 150 | 2206200 |
| VIÑA DEL MAR | 7 Norte 568-530 | 2657700 |
| SAN FELIPE | San Martín 120 | 511482 - 515693 |
| LA CALERA | Latorre 98 | 221686 - 224044 |
| SAN ANTONIO | Barros Luco 2399 | 281757 |

VI REGION

| | | |
|--------------|--------------------------------|-----------------|
| RANCAGUA | Av. L. Bernardo O'Higgins 0317 | 231160 - 205500 |
| SAN FERNANDO | Quechereguas 577 | 714523 |

VII REGION

| | | |
|--------|--------------|-----------------|
| TALCA | 4 Norte 1610 | 201400 - 201411 |
| CURICO | Carmen 321 | 311510 - 312341 |

VIII REGION

| | | |
|-------------|------------------------|---------|
| CONCEPCION | Cardenio Avello 36 | 2402100 |
| CHILLAN | Av. Collin 532 | 201601 |
| LOS ANGELES | Av. Ricardo Vicuña 252 | 401700 |

IX REGION

| | | |
|--------|-------------|-----------------|
| TEMUCO | Francia 324 | 295700 |
| ANGOL | Ilabaca 811 | 711962 - 712238 |

X REGION

| | | |
|--------------|------------------|-----------------|
| OSORNO | Av. Zenteno 1529 | 263200 - 263220 |
| LA UNION | Comercio 260 | 323025 - 321760 |
| CASTRO | Freire 498 | 639401 - 639410 |
| VALDIVIA | Beauchef 705 | 291100 - 291125 |
| PUERTO MONTT | Talca 60 | 430310 - 254350 |

XI REGION

| | | |
|-----------|----------------|--------|
| COYHAIQUE | Av. Ogana 1018 | 232710 |
|-----------|----------------|--------|

XII REGION

| | | |
|--------------|--------------------|-----------------|
| PUNTA ARENAS | Av. Bulnes 01448-A | 217179 - 217192 |
|--------------|--------------------|-----------------|

REGION METROPOLITANA

| | | |
|-----------------------------|---|----------------|
| CASA CENTRAL | Vicuña Mackenna 152 | 6852000 |
| AGENCIA ALAMEDA | Av. Lib. Bdo. O'Higgins 4227 | 8704200 |
| AGENCIA BUIN | Carlos Condell 755 | 8212711 |
| AGENCIA COLINA | Carretera Gral. San Martín 085 | 8441836 |
| AGENCIA EGAÑA | Av. Américo Vespucio 1476 | 8704000 |
| AGENCIA LA FLORIDA | Av. Vicuña Mackenna 6903 | 3887200 |
| AGENCIA LA REINA | Av. Jorge Alessandri 50 | 2730422 |
| AGENCIA LAS CONDES | Av. Kennedy 5413 Local 681 | 8704600 |
| AGENCIA MAIPU | Av. Los Pajaritos 2521 | 3857400 |
| AGENCIA MELIPILLA | Merced 710 | 8323422 |
| AGENCIA PAINE | Av. Pdte. Prieto 128 | 8243324 |
| AGENCIA PARQUE LAS AMERICAS | Av. Monterrey 2975 Panam. Norte Alt. 3100 | 3939800 |
| AGENCIA PROVIDENCIA | Jofré 038 | 3827300 |
| AGENCIA PUENTE ALTO | Teniente Bello 135 | 3478900 |
| AGENCIA QUILICURA | Calle 2 N° 9346 Panam. Norte Alt. 9400 | 6231660 |
| AGENCIA SAN BERNARDO | Eyzaguirre 61 | 8594424 |
| AGENCIA SAN MIGUEL | Av. Alcalde Pedro Alarcón 970 | 5544399 |
| AGENCIA SANTIAGO | Agustinas 1428 | 5657200 |
| AGENCIA TALAGANTE | 21 de Mayo 1121 | 8151570 |
| AGENCIA VESPUCCIO OESTE | Cordillera 162 Loteo Industrial A. Vespucio Oeste | 7390631 |

