



SHOUGANG GENERACIÓN ELÉCTRICA S.A. A.

**REGLAMENTO INTERNO DE
SEGURIDAD Y SALUD EN EL
TRABAJO 2014**



CENTRAL TÉRMICA SAN NICOLAS

NOVIEMBRE 2013



ÍNDICE

I.	BASE LEGAL	4
II.	ALCANCES DEL REGLAMENTO	4
III.	OBJETIVOS	4
IV.	LIDERAZGO, COMPROMISO Y LA POLITICA DE SEGURIDAD, SALUD, MEDIO AMBIENTE	5
V.	ATRIBUCIONES Y OBLIGACIONES	6
	DE LOS TRABAJADORES:	8
	DEL COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	10
	DE LAS EMPRESAS QUE BRINDAN SERVICIOS	11
VI.	ESTÁNDARES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO EN LAS ACTIVIDADES ELÉCTRICAS	12
	PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO ESPECÍFICOS DE OPERACIÓN Y MANTENIMIENTO EN LA CENTRAL TÉRMICA	12
	REGLAS DE SEGURIDAD EN ALMACENES	15
	EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL	15
	COMPORTAMIENTO EN EL TRABAJO	16
	INSTRUCCIONES GENERALES	17
	LUGARES DE TRABAJO	18
	TRANSPORTE DE PERSONAL Y DE MATERIALES	18
	HERRAMIENTAS	19
	MAQUINARIA Y EQUIPOS	19
	REPARACIÓN DE MAQUINARIA Y HERRAMIENTAS	20
	ESCALERAS PORTÁTILES	21
	TRABAJOS EN LUGARES ALTOS	22
	GRÚAS Y EQUIPO DE IZAJE	22
	SOLDADURA	23
	MANEJO DE VEHÍCULOS DE LA EMPRESA	24
	PREVENCIÓN DE INCENDIOS	26
	SISMOS	27
	TRABAJO EN ZONAS CON VAPOR DE AGUA	27
	CALDERAS	27
	GENERADOR DE LA TURBINA	28
VII.	ESTÁNDARES DE SEGURIDAD Y SALUD EN LOS SERVICIOS Y ACTIVIDADES CONEXAS	28
	LINEAS DE TRANSMISIÓN	28
	CENTROS DE TRANSFORMACION	31
	SISTEMAS DE DISTRIBUCIÓN	31
VIII.	ESTÁNDARES DE CONTROL DE LOS PELIGROS EXISTENTES Y RIESGOS EVALUADOS	34



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

ACCIDENTES DE TRABAJO	35
NOTIFICACIÓN E INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES	36
IX. PREPARACIÓN Y RESPUESTA PARA CASOS DE EMERGENCIA	37
PREVENCIÓN DE INCENDIOS	38
PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS	38
CONDICIONES GENERALES:	38
EXTINTORES PORTÁTILES	39
SIMULACROS DE INCENDIOS	39
ALMACENAJE DE SUSTANCIAS INFLAMABLES	40
GASES COMPRIMIDOS	40
ELIMINACIÓN DE RESIDUOS	41
SEÑALES DE SEGURIDAD	41
OBJETO	41
DIMENSIONES DE LAS SEÑALES DE SEGURIDAD	41
APLICACIÓN DE LOS COLORES Y SÍMBOLOS DE SEGURIDAD	42
PRIMEROS AUXILIOS	44
X. DIRECTIVAS ACERCA DE LA SEGURIDAD EN LAS OFICINAS ADMINISTRATIVAS Y DE ATENCIÓN AL PÚBLICO	47
XI. DISPOSICIONES SOBRE MEDIDAS DE INSPECCIÓN Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO	51
XII. SANCIONES POR INCUMPLIMIENTO DEL RISST	52
XIII. FICHA DE FIRMAS CSST:	54



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE SHOUGESA - 2014

I. BASE LEGAL

Nuestra empresa Shougang Generación Eléctrica S.A.A. se dedica al rubro de Generación de Energía Eléctrica; y en cumplimiento de la legislación aplicable R.M 111-2013-MEM: Reglamento de Seguridad en las Actividades Eléctricas, Ley 29783: Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, D.S. 005-2012-TR: Reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo; elabora su Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo el cual es revisado periódicamente.

Nuestro Reglamento Interno contempla la normativa aplicable en seguridad, salud y medio ambiente, entre las principales tenemos: Ley N° 28611 Ley General del Ambiente; D.S. N° 057-2004-PCM. Reglamento Ley General de Residuos Sólidos; R.M. N° 375-2008-TR. Norma Básica de Ergonomía y de Procedimientos de Evaluación de riesgos Disergonómico y Estándares Nacionales de Calidad Ambiental ECA'S.

II. ALCANCES DEL REGLAMENTO

Art. 1.- El alcance de este Reglamento Interno se aplica a todas las actividades, servicios, procesos y en todas las instalaciones que desarrolla la empresa. El Reglamento establece las funciones y responsabilidades que con relación a la seguridad y salud en el trabajo deben cumplir obligatoriamente todos los trabajadores, los contratistas, proveedores, visitantes y otros cuando se encuentren en nuestra instalación.

Art. 2.- Las Reglas de Seguridad no pueden ser modificadas sin previa autorización expresa del Comité de Seguridad.

Art. 3.- Las Infracciones a las normas contenidas en el Reglamento Interno de Seguridad Y Salud en el Trabajo, serán sancionadas de acuerdo con las Leyes y los Procedimientos Internos de la empresa.

III. OBJETIVOS

Art. 4.- El presente Reglamento tiene como objetivos:

- a. Garantizar las condiciones de seguridad y salvaguardar la vida, integridad física y el bienestar de los trabajadores, mediante la prevención de los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales.
- b. Promover una cultura de prevención de riesgos laborales en los trabajadores, contratistas, proveedores y todos aquellos que presten servicios en la relación a la empresa, 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



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

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 y propiedad de la empresa, con el objetivo de garantizar la fuente de trabajo y mejorar la productividad.

IV. LIDERAZGO, COMPROMISO Y LA POLITICA DE SEGURIDAD, SALUD, MEDIO AMBIENTE

LIDERAZGO Y COMPROMISO

Art. 5.- La Gerencia se compromete:

- a. A 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 a fin de lograr su éxito en la prevención de accidentes y enfermedades ocupacionales.
- b. Asumir la responsabilidad de la prevención de accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales, fomentando el compromiso de cada trabajador mediante el estricto cumplimiento de disposiciones que contiene el presente reglamento.
- c. Proveer los recursos necesarios para mantener un ambiente de trabajo seguro y saludable.
- d. 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.
- e. Operar en concordancia con las prácticas aceptables de la industria, y con pleno cumplimiento de las leyes y reglamentos de seguridad y salud en el trabajo.
- f. Investigar las causas de accidentes de trabajo, enfermedades profesionales e incidentes y desarrollar acciones preventivas en forma efectiva.
- g. 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 trabajos.
- h. Exigir que los proveedores y contratistas cumplan con todas las normas aplicables de seguridad y salud en el trabajo.

POLITICA DE SEGURIDAD Y SALUD

Art. 6.- SHOUGESA es una empresa dedicada a la generación de energía eléctrica. La Alta Dirección orientada por su cultura corporativa y consciente de la necesidad de proteger a sus trabajadores y el medio ambiente, se compromete a:

- a. Fomentar y garantizar la seguridad y salud en el trabajo así como el cuidado del medio ambiente, para lo cual desarrollamos acciones orientadas a la prevención de riesgos laborales, lesiones a la salud, contaminación del medio ambiente y la mejora continua de estas.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

- b. La Empresa considera que su capital más importante es su personal y consciente de su responsabilidad social se compromete a generar condiciones para la existencia de un ambiente de trabajo seguro y saludable y a promover iniciativas a favor de su familia y la comunidad.
- c. Identificamos y controlamos los impactos ambientales significativos, que pueden ser generados por la generación de residuos, generación de efluentes, potenciales fugas y derrames de líquidos contaminantes, potenciales incendios, entre otros.
- d. Identificamos y controlamos los riesgos críticos de seguridad y salud ocupacional, tales como: el contacto con energía eléctrica, las caídas al mismo o distinto nivel, contactos de la piel o vista con sustancia o agentes nocivos, la exposición a ruidos, los incendios, los golpes por materiales, entre otros.
- e. Cumplir con la legislación nacional vigente relativa a la seguridad, salud, medio ambiente aplicable a nuestro sector.
- f. Promover la innovación y mejorar la eficacia y la eficiencia de nuestras labores.
- g. Fomentar la motivación, formación, capacitación y participación del personal en el tema de seguridad salud en el trabajo y cuidado del medio ambiente.

Esta Política será difundida a nivel de todos los trabajadores que laboran para la organización o en nombre de ella; siendo revisada en forma permanente.

La presente Política se encontrará a disposición en la página web: www.shougesa.com.pe.

V. ATRIBUCIONES Y OBLIGACIONES

DE LA EMPRESA:

Art. 7.- La Empresa 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 en seguridad y salud en el trabajo, El costo de las medidas relativas a la seguridad y salud en el trabajo no debe recaer de modo alguno sobre los trabajadores por lo cual son sus obligaciones las siguientes:

- a) Responsabilizarse frente al Estado y terceros respecto al cumplimiento del Reglamento, por sí misma o por sus contratistas (incluye a los subcontratistas). El contratista responde frente a la Entidad por el cumplimiento del Reglamento por parte de sus propios trabajadores.
- b) Garantizar la seguridad y salud de los trabajadores en todos los aspectos relacionados con las actividades que se desarrollen en sus instalaciones, mediante la elaboración de Procedimientos de trabajos específicos para las actividades determinadas con riesgo no tolerable, así como de una eficaz supervisión para su cumplimiento.
- c) Realizar y mantener actualizada una completa evaluación y control de los riesgos existentes en las diferentes actividades de la Entidad.
- d) La Entidad realizará auditorías periódicas a fin de que se compruebe si el Sistema de Gestión en la Entidad es el adecuado para la prevención de los riesgos



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

- laborales, siendo realizadas por auditores independientes. En la consulta sobre la selección del auditor y en todas las fases de la auditoría, incluido el análisis de los resultados de la misma, se requerirá la participación de los trabajadores o sus representantes.
- e) Las auditorías a que se refiere el literal d) deben permitir a la administración de la Entidad que la estrategia global del Sistema de Gestión logre los fines previstos y determinar, de ser el caso, cambios en la política y objetivos del Sistema. Sus resultados deben ser comunicados al Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo, a los trabajadores y a sus representantes.
 - f) Otorgar, supervisar y, cuando corresponda, realizar ensayos periódicos de los equipos de protección e implementos de seguridad entregados a sus trabajadores de acuerdo con las disposiciones del presente Reglamento y las Normas Técnicas Peruanas (NTP) de INDECOPI, en ausencia de NTP conforme a normas internacionales IEC "Internacional Electrotechnical Commission" o ISO "International Organization for Standardization"; o de normas reconocidas tales como: ANSI "American National Standards Institute", ASTM "American Society for Testing and Materials", entre otras, para los casos en que no estén considerados tanto en las Normas Técnicas Peruanas o internacionales.
 - g) Cumplir con lo dispuesto por el Código Nacional de Electricidad y demás normas técnicas aplicables.
 - h) Ser responsable de la prevención y conservación del local de trabajo asegurando de que esté construido, equipado y dirigido de manera que suministre una adecuada protección a los trabajadores, contra accidentes que afecten su vida, salud e integridad física.
 - i) Garantizar la seguridad y salud de los trabajadores en el desempeño de todos los aspectos relacionados con su labor, en el centro de trabajo o con ocasión del mismo.
 - j) Garantizar, oportuna y apropiadamente, capacitación y entrenamiento en seguridad y salud en el centro y puesto de trabajo o función específica, tal como se señala a continuación:
 1. Al momento de la contratación, cualquiera sea la modalidad o duración.
 2. Durante el desempeño de la labor.
 3. Cuando se produzcan cambios en la función o puesto de trabajo o en la tecnología.
 - k) Realizar no menos de cuatro capacitaciones al año en materia de seguridad y salud en el trabajo.
 - l) Brindar facilidades económicas y licencias con goce de haber para la participación de los trabajadores en cursos de formación en la materia.
 - m) La empresa proporcionará a sus trabajadores de los equipos de protección personal de acuerdo a la actividad que realicen y dotará a la maquinaria de resguardos y dispositivos de control necesarios para evitar accidentes.
 - n) Elaborar un mapa de riesgos con la participación de la organización sindical, o representantes de los trabajadores, o delegados o el comité de seguridad y salud en el trabajo, según sea el caso; el cual debe exhibirse en un lugar visible.
 - o) Desarrollar acciones permanentes con el fin de perfeccionar los niveles de protección existentes.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

- p) Identificará las modificaciones que puedan darse en las condiciones de trabajo y dispondrá de lo necesario para la adopción de medidas de prevención de los riesgos laborales.
- q) Adjuntar al contrato de trabajo la descripción de las recomendaciones de seguridad y salud en el trabajo.
- r) Garantizar que las elecciones de los representantes de los trabajadores se realicen a través de las organizaciones sindicales; y en su defecto, a través de elecciones democráticas de los trabajadores.
- s) Garantizar el real y efectivo trabajo del comité paritario de seguridad y salud en el trabajo, asignando los recursos necesarios.
- t) Practicar exámenes médicos antes, durante y al término de la relación laboral a los trabajadores, acordes con los riesgos a los que están expuestos en sus labores, a cargo del empleador.
- u) Informa a los trabajadores a título personal, sobre los resultados de los informes médicos previos a la asignación de un puesto de trabajo y los relativos a la evaluación de su salud. Los resultados de los exámenes médicos, al ser confidenciales, no pueden ser utilizados para ejercer discriminación alguna contra los trabajadores en ninguna circunstancia o momento.
- v) Entregar a cada trabajador copia del reglamento interno de seguridad y salud en el trabajo.

DE LOS SUPERVISORES

Art. 8.- Los Supervisores de SHOU GESA son todos aquellos trabajadores que tienen mando directo sobre uno o más trabajadores y tienen las siguientes obligaciones y derechos:

- a. Hacer cumplir las disposiciones del presente RISST a los trabajadores, contratistas y visitantes bajo su supervisión,
- b. Acercarse a otros que no estén bajo su supervisión pero que puedan estar en riesgo para ayudarlos a evitarlo.
- c. Reportar casos de indisciplina por incumplimiento del presente RISST
- d. Proponer formas de mejorar los procedimientos, el presente RISST y las instalaciones para mejorar las condiciones de seguridad, salud y medio ambiente.
- e. Tienen el derecho de ser escuchados por los supervisores superiores y de representar los intereses de sus subordinados, contratistas y visitantes a su cargo.

DE LOS TRABAJADORES:

Art. 9.- Todos los trabajadores de la empresa cualquiera sea su relación (incluyendo de contratistas de ser el caso) están obligados a cumplir las normas contenidas en este RISST y otras disposiciones complementarias. En ese sentido:

- a. Cumplir con las normas, reglamentos e instrucciones de los programas de seguridad y salud en el trabajo.
- b. Usar adecuadamente los instrumentos y materiales de trabajo, así como los equipos de protección personal y colectiva, siempre y



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

- cuando hayan sido previamente informados y capacitados sobre su uso.
- c. No operar o manipular equipos, maquinarias, herramientas u otros elementos para los cuales no hayan sido autorizados.
 - d. Deben informar a su jefe inmediato y estos a su vez a la Gerencia, de los accidentes e incidentes ocurridos por menores que éstos sean.
 - e. Reportar a los representantes o delegados de seguridad, de forma inmediata, la ocurrencia de cualquier incidente, accidente de trabajo o enfermedad profesional.
 - f. Cooperar y participar en el proceso de investigación de los accidentes de trabajo y de las enfermedades ocupacionales cuando la autoridad competente lo requiera o cuando, a su parecer, los datos que conocen ayuden al esclarecimiento de las causas que los originaron.
 - g. Ningún trabajador intervendrá, cambiará, desplazará, dañará o destruirá los dispositivos de seguridad o aparatos destinados para su protección, o la de terceros, ni cambiará las directivas o procedimientos adoptados por la empresa.
 - h. Antes de iniciar cualquier trabajo debe cerciorarse de que su labor no implique un peligro o posibilidad de accidente para usted u otras personas. Alguien puede encontrarse en un lugar donde usted no lo observa y puede resultar víctima de un accidente como resultado del trabajo o labor que usted realiza. Siempre este alerta de su propia seguridad y la de todos los que confían en usted.
 - i. Notifique de inmediato a su supervisor cuando encuentre y observe cualquier condición insegura de trabajo, método y práctica que entraña peligro, así como herramientas o equipos defectuosos.
 - j. Es responsabilidad de todo trabajador evitar en todo momento cualquier posibilidad de accidente en su persona o en la de sus compañeros de trabajo.
 - k. Participar en la identificación de los peligros y la evaluación de los riesgos al interior de cada unidad empresarial y en la elaboración del mapa de riesgos.
 - l. Mantendrá condiciones de orden y limpieza en todos los lugares y actividades.
 - m. Están prohibidas las bromas, juegos bruscos y bajo ninguna circunstancia trabajar bajo el efecto de alcohol o estupefacientes.
 - n. Someterse a los exámenes médicos a que estén obligados por norma expresa, siempre y cuando se garantice la confidencialidad del acto médico.
 - o. Participar en los organismos paritarios, en los programas de capacitación y otras actividades destinadas a prevenir los riesgos laborales que organice su empleador o la autoridad administrativa de trabajo, dentro de la jornada de trabajo.
 - p. Responder e informar con veracidad a las instancias públicas que se lo requieran, caso contrario es considerado falta grave sin perjuicio de la denuncia penal correspondiente.



DEL COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Art. 10.- La empresa contará con un Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo, debiendo sentar en un Libro de Actas todos los acuerdos adoptados en cada sesión y el cumplimiento de las mismas en el plazo previsto.

El Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo tendrá las siguientes responsabilidades:

- a. Conocer los documentos e informes relativos a las condiciones de trabajo que sean necesarios para el cumplimiento de sus funciones, así como los precedentes de la actividad del servicio de seguridad y salud en el trabajo.
- b. Asegurar que todos los trabajadores conozcan los Reglamentos Oficiales o Internos de Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa.
- c. Aprobar el Programa Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- d. Aprobar el Plan Anual de Capacitación de los trabajadores sobre seguridad y salud en el trabajo.
- e. Aprueba el Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- f. Vigilar el cumplimiento del Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa.
- g. Investigar las causas de todos los incidentes, accidentes y de las enfermedades ocupacionales que ocurran en el centro de trabajo, emitiendo las recomendaciones respectivas para evitar la repetición de los mismos.
- h. Verificar el cumplimiento de la implementación de las recomendaciones, así como la eficacia de las mismas.
- i. Hacer visitas de inspección periódicas en las áreas administrativas, áreas operativas, instalaciones, maquinaria y equipos en función de la Seguridad y Salud en el Trabajo.
- j. 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 a las disposiciones legales vigentes.
- k. Hacer recomendaciones para el mejoramiento de las condiciones relacionadas con la Seguridad y Salud en el Trabajo y verificar que se lleven a efecto las medidas acordadas y evaluar su eficiencia.
- l. 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.
- m. Propicia la participación activa 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.
- n. Estudiar las estadísticas de los incidentes, accidentes y enfermedades ocupacionales ocurridas en la empresa cuyo registro y evaluación



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

deben ser constantemente actualizados por la unidad orgánica de seguridad y salud en el trabajo de la empresa.

- o. Colaborar con los servicios médicos y de primeros auxilios.
- p. Asegurar que todos los trabajadores reciban una adecuada formación sobre Seguridad y Salud en el Trabajo.
- q. Llevar en el Libro de Actas el control del cumplimiento de los acuerdos y propuestas del Comité.
- r. Reportar a la Sub Gerencia General, la siguiente información:
 - 1. Reporte de cada accidente mortal dentro de las veinticuatro (24) horas de ocurrido.
 - 2. Investigación de cada accidente mortal y medidas correctivas adoptadas dentro de los diez (10) días de ocurrido.
 - 3. Reportes trimestrales de estadística de accidentes.
 - 4. Actividades trimestrales del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- s. Llevar en el Libro de Actas el control del cumplimiento de los acuerdos.
- t. Reunirse mensualmente en forma ordinaria para analizar y evaluar el avance de los objetivos establecidos en el programa anual, y en forma extraordinaria para analizar los accidentes graves o cuando las circunstancias lo exijan.
- u. Aprobar sanciones administrativas por el incumplimiento del Reglamento Interno de Seguridad de la Entidad y proponer reconocimientos al desempeño del personal que destaque por sus acciones o aportes a favor de la prevención.

Art. 11.- El CSST tendrá una vigencia de (02) dos años y es conformado por 8 miembros titulares, y un observador sindical. Los miembros de la parte trabajadora (4 titulares, 3 suplentes) ejercerán sus cargos por un período de 2 años, serán elegidos en elecciones internas. Los miembros de la parte empleadora (4 titulares, 2 suplentes) ejercerán sus cargos por un período de 4 años, serán designados por la Sub Gerencia General.

DE LAS EMPRESAS QUE BRINDAN SERVICIOS

Art. 12.- Toda empresa especial de servicios, intermediación laboral, contratistas, subcontratistas y cooperativas de trabajadores deberá garantizar:

- a. Efectuar el análisis de riesgo antes de iniciar sus trabajos, implementar las medidas de mitigación correspondientes y difundir a sus trabajadores el resultado del análisis. Cuando aparezcan nuevos riesgos o se modifiquen los existentes se volverá a efectuar el análisis, aplicar las nuevas medidas de mitigación y efectuar la difusión a sus trabajadores y otras personas que estuvieran en riesgos.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

- b. Proveer a sus trabajadores de los implementos, equipos de protección personal y ropa de trabajo de acuerdo a los estándares de SHOU GESA, siendo de su responsabilidad el uso que hagan sus trabajadores de dichos implementos.
- c. Adoptar las medidas necesarias para que sus trabajadores reciban la información y las instrucciones adecuadas, con relación a los riesgos existentes en las diferentes actividades, así como las medidas de protección y prevención correspondientes.
- d. Cubrir el Seguro Complementario de Trabajo de Riesgo a los trabajadores para efectos de la cobertura por accidente de trabajo, enfermedades ocupacionales y cobertura de pensiones, así como de las pólizas de accidentes, de acuerdo con la legislación laboral vigente.
- e. Presentar la relación de su personal (Cuando menos 24 horas de anticipación) debiendo incluir su documento de identidad y especialidad u oficio y grupo.
- f. Informar en caso de accidente o incidente peligroso al Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo.
- g. Efectuar a sus empleados un examen médico ocupacional inicial y anual, que se ajuste a las normas determinadas por ley.

VI. ESTÁNDARES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO EN LAS ACTIVIDADES ELÉCTRICAS

PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO ESPECÍFICOS DE OPERACIÓN Y MANTENIMIENTO EN LA CENTRAL TÉRMICA

Art. 13.- La Central Térmica San Nicolás cuenta con Procedimientos específicos para actividades de Operación, cuya relación se muestra a continuación:

1. Procedimiento de Arranque de Unidades de la Central.
2. Procedimiento de Operación de la Unidad Cummins
3. Procedimiento de maniobras SGEO-001 "Sincronización de la Unidad TV1 de la C.T. San Nicolás".
4. Procedimiento de maniobras SGEO-002 "Sincronización de la Unidad TV2 de la C.T. San Nicolás".
5. Procedimiento de maniobras SGEO-003 "Sincronización de la Unidad TV3 de la C.T. San Nicolás".
6. Procedimiento de maniobras SGEO-004 "Conexión de la Celda N° 1 con el Sistema (Unidades de la C.T. San Nicolás sin operar)
7. Procedimiento de maniobras SGEO-005 "Conexión de la Celda N° 2 con el Sistema (Unidades de la C.T. San Nicolás sin operar)



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

8. Procedimiento de maniobras SGEO-006 “Conexión de la Celda N° 3 con el Sistema (Unidades de la C.T. San Nicolás sin operar)
9. Procedimiento de maniobras SGEO-007 “Conexión de la Celda N° 1 con el Sistema (Unidades de la C.T. San Nicolás en servicio aislado)
10. Procedimiento de maniobras SGEO-008 “Conexión de la Celda N° 2 con el Sistema (Unidades de la C.T. San Nicolás en servicio aislado)
11. Procedimiento de maniobras SGEO-009 “Conexión de la Celda N° 3 con el Sistema (Unidades de la C.T. San Nicolás en servicio aislado)
12. Procedimiento de maniobras SGEO-010 “Desconexión de la Unidad TV1 del Sincronismo con el Sistema C.T. San Nicolás”.
13. Procedimiento de maniobras SGEO-011 “Desconexión de la Unidad TV2 del Sincronismo con el Sistema C.T. San Nicolás”.
14. Procedimiento de maniobras SGEO-012 “Desconexión de la Unidad TV3 del Sincronismo con el Sistema C.T. San Nicolás”.
15. Procedimiento de maniobras de la Línea L-6672 de 60 KV, S.E. Marcona-S.E. Bella Unión (P06-SEA-L-6672).
16. Procedimiento de maniobras de la Línea L-6629 de 60 KV, S.E. Marcona-S.E. Mina (P77-REP-AC-L6629).
17. Procedimiento de maniobras de la S.E. Mina Shougang 25MVA, 60/34,5 KV.

Art. 14.- Para las actividades de Construcción y Mantenimiento contamos con estándares de seguridad y salud en el trabajo los cuales deben de ser cumplidos obligatoriamente por todo el personal en la realización de cada trabajo específico que se desarrolla en la Central Térmica San Nicolás.

REGLAS DE SEGURIDAD PARA EL TRABAJO

- Art. 15.-** Todo trabajador ingresante, está obligado en recibir charlas de inducción así como cuando es promocionado y cambia de funciones, según lo describe la Directiva N°17.
- Art. 16.-** Todo trabajador está obligado a respetar y no retirar las tarjetas de seguridad colocadas para cerrar una llave de arranque de cualquier motor – maquinaria.
- Art. 17.-** Cuidar de no limpiar con agua muy cerca de los motores eléctricos, existe peligro de electrocutarse, explosión y de quemarse el motor.
- Art. 18.-** En operación de grúas sosteniendo cargas, solamente personal autorizado puede hacerlo.
- Art. 19.-** Estar siempre atento al caminar sobre pisos de parrilla.,
- Art. 20.-** No usar aire comprimido para limpiar el polvo de la ropa, el polvo puede introducirse en la piel ocasionándole irritaciones y molestias.
- Art. 21.-** Después de mezclar algunos productos químicos (reactivos, soluciones, tóxicos, etc.), no hay que tocarse los ojos y siempre usar un equipo de protección ocular.
- Art. 22.-** El personal que maneja cilindros de gases comprimidos debe de ser adiestrado en forma especial y conocer los peligros que éstos encierran.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

- Art. 23.-** Cualquier fuente de fuga de gases tóxicos dentro de un ambiente de trabajo debe ser eliminada rápidamente.
- Art. 24.-** Cuando se use agua y/o aire a presión para desataros, el empalme de la maquinaria deberá estar bien seguro, así se evitará brusca salida de aire, pudiendo ocasionar un serio accidente, principalmente a la vista.
- Art. 25.-** Al encender quemadores de petróleo, hacerlo con mucho cuidado, abriendo lentamente la válvula de encendido para evitar posibles quemaduras al estar muy cerca y hacerlo violentamente.

REGLAS DE SEGURIDAD PARA EQUIPOS ACCIONADOS CON ELECTRICIDAD

- Art. 26.-** Para Desenergizar una máquina que se encuentra trabajando, primero apáguela con el interruptor o botón de parada, y luego proceda a desenchufarla.
- Art. 27.-** Para reparar equipo eléctrico o mecánico accionado por motores eléctricos, primero se debe cortar la energía en el interruptor principal y luego poner su tarjeta de seguridad. No se debe colocar la tarjeta en circuitos o controles secundarios.
- Art. 28.-** Para realizar trabajos en lugares altos, debe usarse arnés de seguridad, la cual debe sujetarse a un nivel superior del que se está trabajando o al mismo. Nunca asegurar la correa a un nivel inferior.
- Art. 29.-** Al desenchufar un tomacorriente, tire del enchufe y no del cable, porque al tirar del cable puede ocasionar un "Corto Circuito" o desconectar el cable del enchufe.
- Art. 30.-** Para cambiar fusibles, primero corte la energía con el interruptor principal y después proceda al cambio.
- Art. 31.-** No cambie instalaciones permanentes con instalaciones provisionales, éstas quedan expuestas a cualquier desperfecto.
- Art. 32.-** Para usar instalaciones provisionales, primero revisar que reúnan las condiciones siguientes:
- Los cables sean de un calibre apropiado para soportar la carga que se le va a instalar.
 - Si va a ser expuesta a solventes, agua, aceite o temperaturas elevadas, el cable debe ser apropiado para dicho uso.
- Art. 33.-** Todo equipo giratorio como son poleas, coplas o fajas de motores generadores, engranajes de grúas, tornos, molinos, y otros, deben ser protegidos con guardas.
- Art. 34.-** Antes de enchufar o conectar una máquina, cerciorarse que el interruptor o botón de arranque se encuentre en la posición de apagado (OFF), para evitar destruir el enchufe y el tomacorriente ó causar otros daños.
- Art. 35.-** Para realizar trabajos en equipos con tensiones superiores a 440 voltios, primero cortar el suministro de corriente, después poner el circuito a tierra para evitar una descarga o shock eléctrico. Para poner el circuito a tierra debe usarse guantes especiales o pértigas con mangos aislados.
- Art. 36.-** Todas las máquinas que tengan circuitos eléctricos se les deben instalar línea a tierra, para facilitar las posibles descargas.



REGLAS DE SEGURIDAD EN ALMACENES

- Art. 37.-** La carga y descarga de botellas de gases comprimidos en general, se hará con sumo cuidado, contando con facilidades para su manipuleo y evitando el uso de vehículos inadecuados.
- Art. 38.-** Todos los cilindros a presión (Oxígeno, Acetileno, Hidrógeno, CO₂), se almacenarán en forma vertical, separados y asegurados contra posibles caídas.
- Art. 39.-** Se prohíbe fumar en los almacenes debido al peligro de incendios.
- Art. 40.-** Debe vigilarse el arrumado correcto, de tal manera que se haga el amarre aconsejado para evitar la caída de rumas.
- Art. 41.-** Al manipular piezas pesadas debe hacerse con la ayuda de los montacargas o teclees debidamente colocados.
- Art. 42.-** Debe devolverse al proveedor todo material que no reúna las condiciones de seguridad requeridas.
- Art. 43.-** Conserve todas las estaciones donde hay extinguidores libres de material depositado, de manera que pueda llegarse a éstos fácilmente en caso necesario.
- Art. 44.-** Inspeccione su trabajo para que haya orden y limpieza; limpie y amontone los materiales que no van a ser utilizados. Conserve los corredores despejados hacia las puertas de escape.
- Art. 45.-** El almacenamiento de materiales inflamables debe tener la ventilación apropiada.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

- Art. 46.-** Todo equipo de protección personal (EPP), necesario para cada uno de los trabajos, será entregado a cada trabajador de acuerdo a las normas de la Empresa y dichos equipos deben cumplir los requisitos que se especifican en el Reglamento de Seguridad y Salud en el trabajo de las actividades Eléctricas. Art. 79 al 88. (Ropa de trabajo, Protección Craneal, Auditiva, Facial, Visual, Protección de las Vías respiratorias, Cinturones y arneses de Seguridad, Calzado de Seguridad y Protección de las extremidades Superiores) **Su uso es Obligatorio**, según Directiva N°14.
- Art. 47.-** El equipo general de protección personal debe ser usado durante las horas de trabajo, a menos que se trate de equipo específico para una determinada labor o tarea, caso en el que será usado por el trabajador todo el tiempo que demore la ejecución de dicha labor o tarea, según los descrito en el **I.SMA.003 Manejo de Equipos de Protección Personal**.
- Art. 48.-** El trabajador es responsable por el debido uso de su equipo de protección personal y por el buen estado de conservación y mantenimiento del mismo, procediendo a cambiarlo cuando sea necesario con la autorización del supervisor inmediato.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

- Art. 49.-** En caso de pérdida de equipo de protección, el supervisor responsable autorizará su reposición. En caso de pérdidas sucesivas la reposición será a cuenta del trabajador.
- Art. 50.-** Los trabajadores que malogren, alteren o perjudiquen (ya sea por acción u omisión) cualquier sistema, aparato o implemento de seguridad e higiene, cualquier máquina o implemento de trabajo de la Central e instalación sujeta a este reglamento, o que incumplan las reglas de seguridad establecidas, serán pasible de Medidas Disciplinarias según Políticas y Procedimientos de la empresa.
- Art. 51.-** Queda terminantemente prohibido el ingreso de personas extrañas a la Central Térmica, u otros lugares de trabajo sin el equipo de protección adecuado; los supervisores tomarán las medidas necesarias para hacer cumplir esta prohibición.

COMPORTAMIENTO EN EL TRABAJO

- Art. 52.-** En el trabajo está prohibido jugar, hacer bromas pesadas, luchar, boxear o distraer a otro trabajador.
- Art. 53.-** Está prohibido incitar a pleitos, usar lenguaje incorrecto, crear desorden o confusión que pueda poner en peligro a otros trabajadores o perjudiquen su eficiencia.
- Art. 54.-** Están prohibidos en los lugares de trabajo tener o ingerir bebidas alcohólicas o drogas narcóticas.
- Art. 55.-** Los trabajadores que presenten síntomas de estar bajo influencia alcohólica o de drogas narcóticas no serán admitidos en la Central Térmica, ni serán transportados en vehículos de la empresa, salvo cuando son conducidos para someterlos a dosaje etílico.
- Art. 56.-** Los trabajadores que se presenten a trabajar en estado de embriaguez o bajo la influencia de drogas narcóticas serán puestos a disposición de la Administración, quien gestionará la intervención de la autoridad policial para la verificación de los hechos, en cumplimiento del art. 5, Inc. "F" del D. L. 24514, y concordado con el D. S. 032-91-TR.
- Art. 57.-** Está prohibido dormirse en el trabajo, recuerde que el dormirse puede ocasionar un accidente.
- Art. 58.-** No se debe correr ni saltar en los lugares de trabajo. Use siempre los pasamanos en las escaleras. Tenga cuidado hasta en las oficinas.
- Art. 59.-** Durante el desempeño de las labores, queda prohibido la lectura de material extraño a la tarea que se realiza; debido a las distracciones y riesgos de accidentes que pueden ocasionar.
- Art. 60.-** Es obligación de todo trabajador hacer buen uso de los servicios higiénicos, evitando su deterioro.
- Art. 61.-** Queda terminantemente prohibido, el uso de los Celulares a las personas NO AUTORIZADAS en las instalaciones de la Central Térmica (Directiva No. 13) Así como en horas de trabajo sostener reuniones para tratar asuntos sindicales u otros.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

- Art. 62.-** Es mala educación escupir en el suelo, cuando sea indispensable arrojar salivas o flemas, hágalo en los recipientes adecuados para ello y no ocasione un medio de contagio para nadie.
- Art. 63.-** Los Residuos Industriales se depositarán en los recipientes de acuerdo a su naturaleza: orgánicos o domésticos (Verde), metálicos (Amarillo) e inflamables (Rojo).

INSTRUCCIONES GENERALES

- Art. 64.-** Cuando sea necesario remover pisos enrejados o cualquier otra cubierta, o abrir canales, tuberías, zanjas, alcantarillas, etc., la persona que lo hace debe poner inmediatamente avisos apropiados y vallas o cuerdas alrededor del área abierta, con la finalidad de protegerla. Si el trabajo no ha sido terminado al final de la guardia, se dejarán las defensas apropiadas alrededor de las aberturas, además se colocarán señales luminosas.
- Art. 65.-** Cuando levante un peso desde el suelo; agarre firmemente, mantenga sus brazos y espalda tan derechos como le sea posible. Doble las rodillas y luego levante con los músculos de las piernas y los brazos manteniendo la carga pegada al cuerpo. Al dejar el peso adopte la misma posición y además, tome las precauciones necesarias para no machucarse los pies o las manos.
- Art. 66.-** Para mover cargas pesadas, solicite ayuda de otras personas o emplee el equipo mecánico que sea apropiado.
- Art. 67.-** Prohibido operar interruptores eléctricos, válvulas de aire, de vapor, gases de soluciones químicas o de agua, sin antes asegurarse de que no haya peligro para nadie y si encuentra aviso o tarjetas que digan "**PELIGRO PERSONAS TRABAJANDO**", no debe operar hasta que la persona quien la colocó la retire o sea quitado por el Supervisor responsable.
- Art. 68.-** Siempre esté alerta de no poner sus manos y dedos en lugares donde pueden ser atrapados, es decir, donde haya maquinaria, motores, otras piezas o bandas, en cualquier clase de movimiento ya sea éste de rotación o impacto.
- Art. 69.-** Cualquier daño que presenten las escaleras, plataformas, pasamanos y otras instalaciones, deben ser reportados a su supervisor inmediatamente. Al subir o bajar escaleras, hágalo asegurándose en los pasamanos.
- Art. 70.-** Evite caminar sobre pisos mojados, grasosos o aceitosos, cuando sea necesario trabajar sobre estos pisos, tome las debidas precauciones, cubra el aceite o grasas de los pisos con arena y cuando se retire del área, limpie el aceite o grasa de sus zapatos o botas.
- Art. 71.-** Cuando use chorros de agua para limpieza, nunca haga salpicar agua en o dentro de motores eléctricos, tableros o cajas de interruptores, tomacorrientes u otro equipo eléctrico.
- Art. 72.-** Es obligatorio cuando se está esmerilando, usar además de sus lentes de seguridad, careta de soldar con la visera levantada, visera plástica o



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

lentes de copa para asegurar una protección completa de la vista y la cara.

Art. 73.- Está prohibido a todo trabajador pasar por debajo de las cargas suspendidas en un equipo de izaje.

LUGARES DE TRABAJO

Art. 74.- Cada trabajador es responsable de mantener ordenado y limpio su área de trabajo. La limpieza deberá hacerse después de cada trabajo o tarea. No abandone herramientas, cables, mangueras o equipos que puedan ocasionar tropezones, caídas y resbalones. Ninguna labor se considera terminada si el área de trabajo no queda limpia y ordenada.

Art. 75.- Mientras realice cualquier trabajo o finalizado éste, todo material debe ser almacenado, de tal forma, o manera que no caiga, ruede o se pueda mover por sí mismo, y en lugares que no pueda causar accidentes.

Art. 76.- Conserve la escalera, plataformas, corredores y pasadizos limpios y libres de obstáculos. No deje desperdicios en lugares que puedan ocasionar accidentes a otros trabajadores.

Art. 77.- Está prohibido usar gasolina y otros materiales inflamables o tóxicos para sacar manchas o limpiar la ropa.

Art. 78.- Está terminantemente prohibido el uso de aire comprimido para soplar el polvo de sus ropas o de su persona.

Art. 79.- Al abrir cajas o desarmar cosas de madera no dejar en las tablas clavos sobresalientes.

Art. 80.- Es obligación del trabajador cuidar que la zona donde realiza sus tareas se encuentre libre de condiciones inseguras. Además delimitará la zona de trabajo con cintas de seguridad.

Art. 81.- Manténgase alejado de cualquier peso suspendido por una Grúa, siempre esté alerta de los movimientos de la Grúa.

Art. 82.- Enseñar al trabajador nuevo o inexperto a quien le toque cumplir una tarea; la forma correcta y segura de hacerlo.

TRANSPORTE DE PERSONAL Y DE MATERIALES

Art. 83.- Está terminantemente prohibido subir o saltar a un vehículo en movimiento o bajar de él cuando no está completamente detenido.

Art. 84.- Incluyendo al Chofer, en las cabinas de los vehículos de la Empresa; solo se permitirá viajar el siguiente número de ocupantes:

Automóvil: Cinco (05), Camión: Tres (03), Camionetas cabina simple: tres (3), Camioneta doble cabina: cinco personas (05).

Art. 85.- No se permitirá viajar parado o sentado en las barandas o puertas de la tolva.

Art. 86.- Cuando se transporte materiales y personal a la vez en la tolva de un camión o camioneta, los materiales tienen que estar debidamente asegurados para evitar que puedan moverse o rodar y causar un accidente al personal.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

- Art. 87.-** Está prohibido transportar en vehículos de la empresa (camionetas, camiones) a personas que no son trabajadores de la empresa.
- Art. 88.-** El chofer y pasajeros deberán usar obligatoriamente los cinturones de seguridad.
Se prohíbe jugar o hacer bromas dentro de estos vehículos.
- Art. 89.-** Cuando se traslada un equipo pesado o un vehículo grande, se debe enviar una camioneta delante como aviso de prevención para vehículos que transitan en sentido contrario, sobre todo en caminos ciegos o angostos, provista de banderolas y llevando encendidas las luces y la circulina.

HERRAMIENTAS

- Art. 90.-** El uso de herramientas serán de acuerdo al Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo de las Actividades Eléctricas. R.M 111-2013-MEM Art. 94 al 97.
- Art. 91.-** Es obligatorio chequear la condición de las herramientas o equipos antes de usarlos. Nunca use en el trabajo herramientas que están defectuosas o rotas. Cámbielas o Informe al supervisor.
- Art. 92.-** Es obligatorio informar al Supervisor cuando las herramientas hayan sufrido daños en el trabajo.
- Art. 93.-** Está prohibido el uso de cinceles u otras herramientas que estén con la cabeza aplastada o rajada.
- Art. 94.-** Está prohibido usar martillo de acero endurecido para golpear matrices, herramientas o partes de maquinarias de la misma dureza (acero duro), para prevenir que las partículas de acero salten, use un martillo hecho de metal blando como plomo, bronce, cuero, plástico o jebe.
Está prohibido el uso de limas sin mangos, no golpee las limas, ni las use como palanca.
- Art. 95.-** Está prohibido llevar herramientas u objetos puntiagudos en los bolsillos.
- Art. 96.-** No presione la manguera de aire comprimido, para cerrar el aire use la válvula instalada para este objeto.
- Art. 97.-** Cuando use mangueras con aire comprimido, compruebe que todas las conexiones estén aseguradas, para evitar que se desconecten.

MAQUINARIA Y EQUIPOS

- Art. 98.-** El uso u operación de maquinarias o equipos serán de acuerdo al Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo en las Actividades Eléctricas. R.M 111-2013-MEM Art. 94 al 97.
- Art. 99.-** Los operarios de maquinarias giratorias o rotativas y personal que trabaja cerca de este tipo de máquinas, deben usar cabello corto y no deben llevar ropa suelta, ni corbata en el cuello, ni anillos o aros en los dedos, ni reloj pulsera porque pueden engancharse en la maquinaria en funcionamiento, ocasionándole un accidente.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

- Art. 100.**-Antes de operar cualquier maquinaria del taller, vea que ésta se encuentre en buenas condiciones, con sus guardas y dispositivos de seguridad en su lugar.
- Art. 101.**-No permita que se acumulen desechos y residuos industriales alrededor de sierras eléctricas u otra maquinaria.
- Art. 102.**-Está prohibido hacer ajustes o limpieza de maquinaria en movimiento. Cuando debe hacer arreglos o limpieza en una máquina, asegúrese de que esté desconectada y que la tarjeta de seguridad esté puesta en el interruptor de corriente eléctrica, para que la máquina no sea arrancada inadvertidamente.
- Art. 103.**-Use su careta de plástico o gafas de copa sobre los lentes de seguridad cuando esté esmerilando o cincelandos.
- Art. 104.**-Las esmeriladoras portátiles y las piedras o escobillas están pintadas en distintos colores, según sus velocidades respectivas. Siempre verifique que la piedra tenga el mismo color que la máquina, de lo contrario cámbiela.
- Art. 105.**-Antes de usar esmeriles vea que la separación entre la piedra y el apoyo de piezas no sea más de 1/8”.
- Art. 106.**-Antes de taladrar una pieza, asegúrela siempre, usando mordaza o prensa. No debe sostener la pieza con la mano.
- Art. 107.**-Mantenga sus manos fuera del contacto con rebabas y virutas; remueva las rebabas o virutas metálicas con escobilla de fierro.
- Art. 108.**-No deje funcionando la máquina cuando su atención se requiera para otro asunto. Pare el motor.
- Art. 109.**-Es obligatorio desconectar la corriente eléctrica al terminar de usar la maquinaria.
- Art. 110.**-No se podrá poner en funcionamiento alguna máquina o equipo cuando tenga “Tarjetas de Seguridad”, asegúrese que la persona que la puso la retire luego de terminada la reparación, revisión, mantenimiento, etc.

REPARACIÓN DE MAQUINARIA Y HERRAMIENTAS

- Art. 111.**-Los electricistas del área eléctrico, son los únicos operarios autorizados para hacer trabajos de reparación eléctrica de cualquier clase.
- Art. 112.**-Los mecánicos de servicio son los únicos autorizados para hacer reparaciones de maquinarias y equipos.
- Art. 113.**-Las reparaciones y arreglos de herramientas de mano serán hechas solamente por el personal autorizado.
- Art. 114.**-Ninguna máquina debe repararse mientras esté en movimiento.
- Art. 115.**-Después de terminar la reparación o ajuste de una máquina que tiene guardas, ésta se debe colocar en su lugar, el trabajo no se considerará como terminado hasta que no se hayan colocado las guardas.
- Art. 116.**-Para hacer reparación o ajustes en línea de vapor, de aire comprimido, gases, soluciones químicas o agua y para trabajar en tanques alimentados por estas líneas; previamente debe cortarse el flujo, cerrando



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

y asegurando la válvula correspondiente y luego debe colocar su tarjeta de Seguridad en dicha válvula.

ESCALERAS PORTÁTILES

- Art. 117.**-Antes de usar una escalera portátil, asegúrese de que esté en buenas condiciones. Nunca use escaleras defectuosas, ni trate de repararlas, en todo caso, reporte esta situación al supervisor, se seguirá lo descrito en el **I.SMA.002 Uso de Andamios y Escaleras.**
- Art. 118.**-La reparación de escaleras deberá ser efectuada solamente por el personal autorizado.
- Art. 119.**-Antes de usar escaleras de tijeras plegables, vea que estén completamente abiertas y aseguradas. Está prohibido usar escaleras plegables de tijeras como escalera recta.
- Art. 120.**-Antes de usar escaleras de tijera plegables, asegúrese de que estén en buenas condiciones, niveladas y que sus cuatro patas descansen bien sobre la base firme.
- Art. 121.**-Nunca se pare en el último peldaño de las escaleras plegables de tijeras, ni en la plataforma para cubos o baldes.
- Art. 122.**-Nunca suba por la parte de atrás de una escalera plegable. Para subir o bajar debe usar siempre los peldaños hacia el frente.
- Art. 123.**-Antes de usar escaleras "rectas", vea que estén apoyadas en una base sólida apropiadamente asegurada o amarrada para que no resbalen o ladeen, y asegúrese que las mismas tengan zapatas de seguridad u otro elemento antideslizante.
- Art. 124.**-Use ambas manos para agarrarse cuando esté subiendo o bajando una escalera, para que tenga las manos libres para subir o bajar, las herramientas o equipos deben subirlos con una cuerda o dentro de una bolsa colgada en el hombro.
- Art. 125.**-Está prohibido que dos o más personas suban al mismo tiempo en una escalera portátil.
- Art. 126.**-Siempre use una escalera suficientemente larga y colocada de tal manera que pueda alcanzar el lugar de trabajo sin esforzarse, doblarse o estirarse.
- Art. 127.**-Está prohibido usar escaleras metálicas para realizar trabajos en circuitos eléctricos.
- Art. 128.**-Es obligatorio mantener las escaleras limpias de pintura, grasa o barro, pueden ocultar defectos o producir un accidente.
- Art. 129.**-Las escaleras rectas deben usarse de tal modo que la distancia horizontal entre el pie de la escalera y la pared de apoyo, sea equivalente a $\frac{1}{4}$ de la longitud de la escalera comprimida entre ambos puntos de apoyo.
- Art. 130.**-Está prohibido dejar equipo o herramienta sobre una escalera. Estos pueden caer o causar accidentes.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

TRABAJOS EN LUGARES ALTOS

- Art. 131.**-Para todo trabajo en altura (\geq a 1.8 metros) es obligatorio el uso de cinturones y arneses de seguridad los cuales deben cumplir las pautas dadas en el Reglamento de Seguridad y Salud en el trabajo en las Actividades Eléctricas y según el **I.SMA.001 Trabajos en Altura, el I.S.MA.002 Uso de Andamios y Escaleras.**
- Art. 132.**-Cuando trabaje en lugares elevados recuerde que puede haber personal debajo de usted, por ello se debe tener especial cuidado en colocar señales de advertencia portátiles o barreras indicando peligro. No deje caer herramientas o material al suelo, ni tampoco lo arroje; use baldes con soga para subir o bajar lo que necesita.
- Art. 133.**-Todo andamio, antes de ser usado, debe ser revisado por el supervisor.
- Art. 134.**-Nunca camine por un techo a menos que tenga la completa seguridad de que el techo resistirá el peso de su persona y de su equipo. Use tablonces, cinturón y sogas de seguridad cuando sea dudosa la resistencia del techo a su peso.
- Art. 135.**-Únicamente se le permite a los electricistas autorizados subir a los postes de alta tensión y luz.

GRÚAS Y EQUIPO DE IZAJE

- Art. 136.**-Únicamente personal entrenado y autorizado por la Superintendencia podrá operar grúas, cerciorándose antes de que no haya nadie en peligro.
- Art. 137.**-El operador debe conocer la capacidad de su grúa y no tratar de levantar cargas de mayor peso que la capacidad de la grúa.
- Art. 138.**-Únicamente aquellas personas entrenadas y autorizadas podrán dar señales a los operadores de las grúas.
- Art. 139.**-El operador de la grúa debe obedecer y seguir señales de una sola persona con excepción de la señal "PARE" dada en una emergencia. Todo el personal que trabaja con grúas y alrededor de ellas, debe estar familiarizado con las señales propias de este trabajo, especialmente con señales de emergencia.
- Art. 140.**-Algunas grúas están equipadas con un interruptor de emergencia que sirve para parar automáticamente el movimiento del gancho hacía arriba cuando está en peligro de pasar por encima de la polea. Este interruptor es de emergencia solamente y no se debe usar como "automático" para detener la grúa. El uso excesivo de este interruptor de emergencia puede causar accidentes graves. Si durante la revisión diaria se encuentra que el interruptor de emergencia no funciona, repórtelo inmediatamente al supervisor.
- Art. 141.**-Está prohibido pararse o pasar caminando debajo o cerca de toda carga suspendida de una grúa.
- Art. 142.**-Si es necesario bajar, subir o aproximarse a la estructura de una grúa en funcionamiento, se debe coordinar con el operador previamente y esperar que se detenga el equipo.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

- Art. 143.**-Para controlar el movimiento u oscilación de una carga suspendida se deberá tener un número apropiado de “viento” de sogas de largo conveniente. En esta forma se puede mover y asentar una carga suspendida en forma segura y sin peligro para los trabajadores.
- Art. 144.**-Los estrobos, eslingas, cadenas, etc. deben ser cuidadosamente revisados antes de usarlos. Aquellos que se encuentran en malas condiciones deben de ser llevados al supervisor para su reparación o retiro del servicio.
- Art. 145.**-Está terminantemente prohibido viajar o llevar gente en los ganchos, asa o cualquier carga suspendida por una grúa.
- Art. 146.**-El operador debe ver que el gancho de la grúa este directamente encima de la carga antes de tratar de levantarla. Nunca trate de jalar la carga por el piso antes de levantarla.
- Art. 147.**-Está prohibido estrobar y manipular cargas sin guantes de cuero. Retire sus manos después de enganchar el estrobo al gancho de la grúa.
- Art. 148.**-Está prohibido arrastrar los estrobos, eslingas o cadenas por el piso.
- Art. 149.**-Es obligatorio estrobar la carga correctamente usando el estrobo adecuado, verificando que la carga tenga el equilibrio y balance adecuado al momento del izaje.
- Art. 150.**-La señal de parada de emergencia se ejecuta de la siguiente manera: se hace puño con la mano derecha y se levanta rápidamente en alto y se mantiene allí firmemente.

SOLDADURA

- Art. 151.**-Nunca mire a los soldadores mientras están soldando.
- Art. 152.**-Los soldadores deben de colocar los biombos alrededor de su área de trabajo para proteger de los rayos al resto de los trabajadores del taller.
- Art. 153.**-Los soldadores y ayudantes deben usar obligatoriamente careta para soldar y debajo lentes verdes de seguridad, con protectores laterales. También deben usar correctamente sus prendas de cuero.
- Art. 154.**-Las botellas de oxígeno o acetileno deben ser colocadas en posición vertical, amarradas y aseguradas en forma tal, que no puedan caer al suelo.
- Art. 155.**-Para obtener una presión constante y segura es obligatorio poner un regulador de oxígeno en la válvula del cilindro. Nunca use oxígeno de un cilindro sin la válvula reguladora.
Haga lo mismo con el acetileno.
- Art. 156.**-Los cilindros de oxígeno no se deben dejar en lugares donde pueden estar expuestos a intenso calor porque pueden explotar.
- Art. 157.**-Siempre ponga la tapa en los cilindros que no están en uso para proteger la válvula del cilindro.
- Art. 158.**-Las gafas de cortar deben usarse siempre que se esté utilizado el soplete de oxiacetilénica.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

- Art. 159.**-Antes de comenzar a trabajar y durante la operación, el soldador debe comprobar que no haya pérdida de gas acetileno o de oxígeno por ninguna unión o manguera.
- Art. 160.**-Está prohibido el uso de grasas o aceite en las conexiones de válvula y mangueras de oxígeno.
- Art. 161.**-Cuando se está quitando o limpiando escoria, o esmerilando; levante solamente la visera de la careta, no levante la careta entera, así sus ojos y cara estarán completamente protegidos contra chispas y escoria caliente por la placa transparente de la careta.
- Art. 162.**-Los cilindros de oxígeno no deben rodarse echados horizontalmente, a lo largo; ni deben usarse como rodillo.
- Art. 163.**-Está prohibido arrastrar mangueras de oxígeno o acetileno sobre superficies ásperas o bordes cortantes.
- Art. 164.**-Cuando termine de usar un equipo de oxi-acetileno es obligatorio cerrar las válvulas de los cilindros de oxígeno y acetileno, y purgar ambas mangueras.
- Art. 165.**-Antes de empezar un trabajo de soldadura, debe tomarse las precauciones para prevenirse incendios. Se debe tener extinguidores a la mano y debe asegurarse que las chispas de la soldadura o los materiales calientes no caigan sobre materiales combustibles.
- Art. 166.**-Para efectuar operación de soldadura dentro de espacios cerrados, deben asegurarse que estén completamente libres de vapores inflamables, y debe proveerse de un sistema de ventilación que permita el ingreso de aire fresco y la evacuación de gases producidos por la soldadura. Además el soldador deberá estar protegido por un respirador de línea de aire y otro trabajador estará vigilando la operación, desde el exterior.
- Art. 167.**-Al realizar trabajos de soldadura en una máquina, la cual tiene instalaciones eléctricas y motores, el electrodo de tierra debe conectarse en la máquina que se va a realizar el trabajo, para de esa manera evitar que la corriente, la cual varía de 100 a 300 amperios; pase por los tubos de la instalación eléctrica y cojinetes de los motores; destruyéndolos.
- Art. 168.**-Cierre siempre la válvula de los cilindros vacíos. Podrían contener pequeñas cantidades de gas y constituir un peligro.
- Art. 169.**-No debe soldarse o cortarse recipientes, tales como: tanques, barriles, etc., hasta tener la seguridad que no existe peligro de fuego o explosión. Para efectuar operaciones de corte o soldadura en tanques que hayan contenido sustancias combustibles como (gasolina, petróleo, etc.), debe lavarse completamente el tanque y luego llenarlo con agua.

MANEJO DE VEHÍCULOS DE LA EMPRESA

- Art. 170.**-Únicamente aquellas personas autorizadas por la Administración mediante el permiso de conducir vehículos después que se haya aprobado el examen psicosomático y de conducción, podrán manejar los vehículos de la Empresa.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

- Art. 171.**-Únicamente aquellos trabajadores con licencia profesional y con autorización de la Administración podrán manejar vehículos pesados dentro y fuera de las instalaciones de la Central Térmica.
- Art. 172.**-Todos los viajes fuera de las áreas operacionales que hacen los vehículos de la empresa con cobertura de seguro, tienen que ser autorizados por la Superintendencia de la Central Térmica.
- Art. 173.**-Está terminantemente prohibido usar cualquier vehículo que no este en perfectas condiciones de seguridad. El chofer de un vehículo es responsable de la conducción del mismo y debe reportar a su superior cualquier defecto que encuentre en el vehículo, quien se encargará de ordenar las reparaciones o cambiar el vehículo por otro.
- Art. 174.**-Los vehículos que estén parados debido a fallas mecánicas, no deben ser jalados o empujados para arrancarlos. El chofer debe informar a la supervisión para su reparación.
- Art. 175.**-Cuando se aproxime a un aviso "**PARE** o **ALTO**", el chofer debe obligatoriamente parar su vehículo y asegurarse que la vía principal está libre, antes de continuar la marcha.
- Art. 176.**-Cuando se aproxime a los avisos de "**VIA PREFERENCIAL**" el chofer debe disminuir la velocidad y asegurarse que la vía preferencial está libre, antes de continuar la marcha.
- Art. 177.**-Si hay avisos de "**LIMITE DE VELOCIDAD**" la velocidad marcada es la máxima que el chofer puede imprimir a su vehículo en condiciones normales.
- Art. 178.**-Cruce de vías de circulación de equipo pesado: Todos los conductores están obligados a detener a sus vehículos a cinco metros del cruce a nivel y, no procederán a reiniciar la marcha hasta que tenga la seguridad de que no existe ninguna posibilidad de accidente.
- Art. 179.**-Antes de retroceder con un vehículo asegúrese de tener espacio suficiente para efectuar la maniobra con seguridad y que la vía está libre de personas y obstáculos, retroceda despacio tocando la bocina para prevenir a los que están cerca.
Cuando no tenga suficiente visibilidad pida ayuda otra persona para que guíe la maniobra.
- Art. 180.**-Está terminantemente prohibido manejar cuando se está fatigando o cansado, con sueño o bajo la influencia de drogas o licor. Manténgase alerta y no se distraiga.
- Art. 181.**-Cambie a la velocidad apropiada antes de subir o bajar una cuesta. No abuse de los frenos.
- Art. 182.**-Estacione en un lugar seguro donde no haya peligro para otros vehículos, déjelo con el freno de mano puesto y enganchado en primera, o retroceso (en parking si la caja de cambios es automática). Cuando estacione su vehículo en las cuestas, hay que poner las ruedas delanteras hacia el cerro y bloquear las ruedas con piedras. Al arrancar nuevamente su vehículo no debe dejar las piedras en la carretera.
- Art. 183.**-Está prohibido dejar vehículos con el motor funcionando. Nunca deje las llaves del vehículo.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

- Art. 184.**-Cambie la luz baja cuando se aproxime a otro carro, manténgase ésta hasta que el vehículo haya pasado. No alumbre con la luz a otro chofer.
- Art. 185.**-Es obligación de todo conductor el cumplimiento del reglamento General de Transito, así como las políticas y procedimiento adicionales fijados por la empresa.
- Art. 186.**-La banderilla amarilla es para dar aviso a los chóferes y operadores de equipo que tomen precauciones al pasar por el área de trabajo es decir, puede pasar a una velocidad reducida y debe estar alerta para parar o evitar toda circunstancia de riesgo.
- Art. 187.**-La bandera roja indica peligro y debe detenerse el vehículo, evitando entrar en el área de trabajo o tramo de peligro, hasta que el personal encargado del trabajo de la señal de pasar.
- Art. 188.**-El letrero que muestra hombres trabajando tiene igual significado que la bandera amarilla.
- Art. 189.**-Al aproximarse a un terreno de carretera resbalosa se deberá disminuir la velocidad con mucho cuidado, para evitar accidentes.
- Art. 190.**-Al aproximarse a un vehículo que hace señales con bandera roja o que avance en sentido contrario debe tenerse en cuenta que viene un equipo más ancho que lo normal y debe dársele la preferencia.
- Art. 191.**-La violación del Reglamento General de transito del Perú, así como el reglamento interno de seguridad por parte de los conductores, podrá ser motivo de la suspensión del permiso para conducir vehículos de la empresa.

PREVENCIÓN DE INCENDIOS

- Art. 192.**-Evite la aglomeración de trapos engrasados, viruta y/o materiales semejantes, utilice los depósitos destinados para ello.
- Art. 193.**-Tenga cuidado cuando trabaje con madera, viruta o líquidos inflamables, utilice los recipientes de seguridad apropiados para trasegar líquidos inflamables.
- Art. 194.**-No emplee gasolina para limpiar. Haga conexión a tierra cuando trasvase líquidos inflamables de vagón o camión a otro tanque.
- Art. 195.**-Está prohibido fumar en la Central Térmica y áreas conexas.
- Art. 196.**-Cuidado con el equipo eléctrico. Está prohibido trabajar con equipo eléctrico defectuoso. No emplee cables en mal estado. No sobrecargue las instalaciones eléctricas. Está prohibido reparar equipos eléctricos defectuosos si no es electricista. Mándelo al taller correspondiente.
- Art. 197.**-Conozca su extinguidor y su ubicación pida instrucciones sobre el uso de su extinguidor al servicio contra incendios.
- Art. 198.**-Es obligatorio reportar después de usar su extinguidor o cuando lo vea descargado. Tenga en cuenta que el extinguidor sólo puede utilizarse una sola vez, luego debe ser cargado nuevamente.
- Art. 199.**-Está prohibido hacer bromas o jugar con los extinguidores de incendio.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

Art. 200.-Al acercarse a un incendio para combatirlo con un extinguidor portátil se deberá tener el viento a la espalda, para poder aproximarse y estar resguardado de las llamas.

SISMOS

Art. 201.-Identificar las áreas internas y externas de seguridad, donde figuran avisos de “lugares seguros en caso de sismo” (intersección de columnas con vigas, umbrales de cualquier puerta, escritorios, mesas, patios), zona de peligro y rutas de evacuación, según lo descrito en el **Plan de Contingencia de SHOUGESA**.

Art. 202.-No colocar, sin previa seguridad, objetos pesados o frágiles en lugares altos.

Art. 203.-Los ambientes y rutas de evacuación deben estar libres. Las puertas de escape deben abrirse fácilmente.

Art. 204.-Tener a la mano un directorio telefónico de emergencia, un botiquín de primeros auxilios, y una linterna de mano.

Art. 205.-Durante el sismo, mantener la calma, no correr, no gritar y no bajar escaleras. Dirigirse a los lugares señalados como seguros y esperar que pare el movimiento.

Art. 206.-Terminado el movimiento salir de la Central Térmica, a la zona de seguridad y esperar las instrucciones de su supervisor.

Art. 207.-Participar en los simulacros de sismo que organice la empresa.

TRABAJO EN ZONAS CON VAPOR DE AGUA

Art. 208.-Al realizar trabajos en lugares donde exista vapor de agua asociados con calderas, debe observarse, por lo menos, las siguientes medidas:

- a. Las condiciones de seguridad deben ser verificadas antes y después del trabajo.
- b. Se usará protección a la vista, o protección facial o del cuerpo (ropas térmicas protectoras especiales) si es necesario, para la limpieza de las tuberías, hogar, condensador y otros equipos asociados a las calderas.
- c. Para realizar trabajos cerca a los extremos de los tubos durante la limpieza, se deberá colocar protectores en dichos extremos.
- d. Realizar el respectivo bloqueo y rotulación (tarjetas de seguridad) de válvulas de acuerdo con el procedimiento de consignación de equipos aprobado en la empresa.

CALDERAS

Art. 209.-Antes del inicio de reparaciones en el hogar de la caldera o de la remoción de cenizas, se verificará que en las áreas superiores no existan objetos que puedan caer. Si existiera este peligro se instalará tablajes o redes protectoras extendidas en el área de influencia.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

Cuando se abran los accesos de las calderas, los trabajadores deberán permanecer fuera del alcance de ellas y con la protección adecuada para evitar daños por fuga de calor y salida de gases.

Antes de cerrar los accesos al caldero, se deberá verificar que no haya quedado personal, equipos o herramientas en su interior.

En caso que se requiera efectuar mantenimiento correctivo (reparaciones) de las tuberías ubicadas dentro del hogar de las calderas, sin esperar que la temperatura baje a los niveles que se tengan en el medio ambiente, el personal debe utilizar ropas térmicas protectoras especiales.

GENERADOR DE LA TURBINA

Art. 210.-Se prohíbe fumar o manipular algún dispositivo que produzca combustión cerca de los compartimientos de hidrógeno de los generadores. Los trabajadores deberán observar las señalizaciones que advierten peligro de explosión o incendio.

Se considerará como emergencia, en caso se produzca una excesiva impregnación de hidrógeno o pérdida anormal de presión en el sistema de hidrógeno; y se tomará de inmediato las medidas correctivas pertinentes.

Antes de realizar el mantenimiento de los generadores deberá disponerse de una cantidad suficiente de gas inerte (CO₂) para purgar el hidrógeno de los mismos.

HIGIENE DE LOS LOCALES: CONDICIONES AMBIENTALES CONSERVACIÓN DE LOS LOCALES DE TRABAJO

Art. 211.-Los accesos y ambientes de la Central Térmica, deben mantenerse limpios; los residuos, materiales inflamables y combustibles deben depositarse en recipientes y lugares apropiados y expresamente acondicionados; y, se debe evitar las concentraciones de gases, humo, polvo y humedad.

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

LINEAS DE TRANSMISIÓN

Art. 212.- Implementos de seguridad

Para la ejecución de trabajos en las líneas de transmisión, el personal debe contar, por lo menos, con los siguientes implementos de seguridad: cascos aislantes antichoque con barbiquejos, guantes para alta tensión, calzado dieléctrico de seguridad con planta de jebe aislante, correas o cinturones de seguridad tipo liniero, arnés, cuerdas, poleas de izaje, radios transmisores y receptores portátiles, juego de herramientas



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

aisladas, equipos detectores de tensión, botiquín portátil, camillas, equipos de puesta a tierra temporal y otros, en buen estado de conservación y uso, los cuales deberán ser verificados por el supervisor antes de la ejecución de cualquier trabajo.

Art. 213.- Puesta a tierra temporal y verificación de la solidez de las estructuras
Antes de realizar los trabajos de reparación o mantenimiento se deberá instalar equipos de puesta a tierra temporal en el tramo de línea intervenida, así como también tierra franca al inicio y final de la línea.

Antes que las estructuras metálicas o postes estén sujetos a esfuerzos tales como los producidos por escalamiento, instalación o remoción de equipos, el supervisor deberá verificar que las estructuras mantengan la capacidad para soportar esfuerzos adicionales o desbalances causados por el peso del personal, equipos de mantenimiento y otros. Si la estructura metálica o el poste no pueden soportar las cargas que le serán impuestas, deberá ser arriostrado o soportado de otra forma para evitar accidentes.

Art. 214.- Trabajos en estructuras

Las líneas de transmisión serán consideradas como energizadas mientras no se compruebe fehacientemente lo contrario; por lo tanto, antes de iniciar cualquier trabajo en lo alto de sus estructuras, es obligatorio conocer su nivel de tensión y la verificación mediante pruebas con el equipo apropiado, de que efectivamente están desenergizado (detector de tensión para el nivel indicado en su estructura).

Todo trabajo en estructuras metálicas, postes y pórticos se efectuará con dos personas como mínimo y será supervisado permanentemente por otra persona desde tierra en la zona de trabajo. Todo liniero estará asegurado a la estructura con arnés de seguridad en forma permanente mientras dure la labor en lo alto de la estructura.

La realización de trabajos en lo alto de las estructuras metálicas, postes y pórticos, requiere que el trabajador esté en buen estado físico y anímico; y, provisto de óptimos implementos de seguridad y equipos de protección. El trabajador que no esté apto para subir a las estructuras o postes será retirado del grupo de trabajo.

Art. 215.- Instrucciones para trabajos en estructuras

Antes de efectuar cualquier trabajo en las estructuras y líneas eléctricas, el Supervisor instruirá al personal sobre la tarea a realizarse, designando equipos de trabajo con los responsables respectivos, poniendo especial énfasis en la seguridad del personal.

Art. 216.- Instalación de líneas paralelas a líneas energizadas

Antes que se instale líneas nuevas paralelas a líneas energizadas existentes, se deberá determinar la tensión aproximada que se inducirá en las nuevas líneas para aplicar la protección necesaria durante todo el tiempo de ejecución de los trabajos. En su defecto, la obra se ejecutará suponiendo que la tensión inducida es peligrosa y se tomarán las medidas pertinentes para trabajos en líneas energizadas.

El Supervisor deberá tomar en cuenta las siguientes precauciones:



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

- a. Cada conductor desnudo deberá ser puesto a tierra en intervalos de tal manera que ningún punto a lo largo del conductor se encuentre a más de 3 Km. de una puesta a tierra.
- b. Las puestas a tierra referidas en el inciso anterior deberán dejarse en su lugar hasta que se complete la instalación del conductor.
- c. Se retirará las puestas a tierra referidas en el inciso “a” en la última fase de limpieza de la línea.
- d. Si los trabajadores están laborando en contacto con conductores desnudos, las puestas a tierra deberán instalarse en cada lugar donde ellos estén trabajando, y también deberán instalarse puestas a tierra en todos los puntos muertos o puntos de soporte de la estructura adyacente.
- e. Si dos conductores desnudos van a ser empalmados, previamente deberán ser puenteados, puestos a tierra y el empalme será realizado con guantes dieléctricos.

Se deberá respetar las distancias mínimas de seguridad para la construcción de líneas paralelas entre los diferentes niveles de tensión, según lo establecido en el Código Nacional de Electricidad.

Art. 217.- Trabajos en caliente

Está absolutamente prohibido trabajar en circuitos energizados, mientras no se disponga del procedimiento respectivo y autorización para su uso. En caso de disponer estos medios, el trabajo deberá ser realizado por personal especializado, con el perfil mínimo en lo físico y psicológico, y que cuente con equipos y herramientas especialmente diseñados, probados y fabricados para esos fines. Y contar con la autorización respectiva.

Art. 218.- Condiciones meteorológicas y climáticas en los trabajos

Los trabajos en las líneas de transmisión deberán efectuarse en horas de luz natural y con las condiciones meteorológicas y climáticas más convenientes. Se suspenderá los trabajos en caso que las condiciones ambientales tengan alguna de las siguientes características:

- a. Velocidad de viento superior a los 35 km/h.
- b. Lluvias torrenciales, granizadas y nevadas.
- c. Tempestades eléctricas, rayos y truenos.
- d. Otros fenómenos anormales que afecten la seguridad

Cuando existan condiciones meteorológicas y climáticas adecuadas, se podrá efectuar trabajos durante horas nocturnas que puedan ejecutarse con mayor seguridad que durante horas de luz natural y sean debidamente sustentados por la empresa en su reglamento interno, y para los casos de situaciones de emergencia.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

CENTROS DE TRANSFORMACION

Art. 219.- Equipos de protección personal e implementos de seguridad
Para la ejecución de cualquier actividad en las instalaciones de un centro de transformación (maniobras en los equipos de operación, trabajos de mantenimiento o reparación de equipos e instalaciones, otros) los trabajadores utilizarán equipos de protección personal e implementos de seguridad de acuerdo a la labor que desempeñe. El Supervisor debe verificar periódicamente el uso, vigencia y operatividad de los dispositivos de señalización existentes como podrían ser detectores de humo, alarmas contra incendios, sirenas, extintores, entre otros. Toda persona que ingresa a los centros de transformación deberá usar casco dieléctrico e implementos de seguridad necesarios.

Art. 220.- Personal autorizado para realizar maniobras
Solo personal autorizado y entrenado operará los centros de transformación y realizará las maniobras, de acuerdo a los programas de trabajo o por emergencias.

Art. 221.- Requisitos del personal no electricista
El Personal no electricista como pintores, albañiles, personal de limpieza, y otros que realicen actividades en un centro de transformación debe cumplir los siguientes requisitos:

- a. Tener la orden o permiso escrito para trabajar, en la que se delimite el área de labores.
- b. Utilizar sus implementos de seguridad personal y los adecuados al área donde realizan sus labores.
- c. Tener sus equipos de trabajo en perfecto estado.

Todos estos trabajos deberán ser supervisados por personal eléctrico autorizado.

SISTEMAS DE DISTRIBUCIÓN

Art. 222.- Trabajos con tensión en sistemas de distribución
Para realizar los trabajos con tensión en sistemas de distribución, deberá tenerse en cuenta los siguientes aspectos:

- a. Identificación fehaciente del circuito a intervenir.
- b. Los equipos y líneas eléctricas se considerarán y deberán ser tratados como energizados, aun cuando no lo estén, debiendo existir una señalización que advierta al personal del riesgo existente.
- c. Solo los trabajadores calificados y autorizados son los únicos que pueden efectuar labores en los circuitos o equipos energizados. Y usarán obligatoriamente equipos e implementos de seguridad.
- d. Los trabajos con tensión en las líneas aéreas de media tensión deben ser ejecutados de acuerdo a lo prescrito en los manuales internos sobre los procedimientos establecidos por la empresa para cada tipo de trabajo.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

El trabajador debe cumplir con el perfil mínimo en lo físico y psicológico establecido para el desarrollo de esas tareas y contar con los equipos y herramientas especialmente diseñados, probados y fabricados para esos fines.

- e. Por lo menos dos trabajadores calificados ejecutarán las maniobras en media tensión, los cuales serán debidamente supervisados, excepto la conexión o desconexión rutinaria de circuitos que puede ser realizada por un solo trabajador si el trabajo no implica riesgo.
- f. Los trabajos en sistemas de distribución en baja tensión serán realizados como mínimo por dos personas, salvo aquellos que de acuerdo a los procedimientos de la empresa pueden ser realizados sin riesgo por una persona debidamente entrenada, supervisada y dotada con los equipos de seguridad y conocimientos adecuados.

Art. 223.- Mantenimiento o trabajos de ampliación de redes subterráneas en media y baja tensión

Para ejecutar trabajos de mantenimiento o ampliaciones en redes Subterráneas en media y baja tensión se debe cumplir, por lo menos, con las siguientes disposiciones de seguridad:

- a. Antes de efectuar el corte en un cable subterráneo de media tensión, en primer lugar se identificará fehacientemente el circuito a intervenir y se comprobará la ausencia de tensión en el mismo, y en segundo lugar se pondrá en cortocircuito y a tierra los terminales más próximos, incluyendo las de sus derivaciones si los tuviera.
Si se tratara de cables subterráneos de baja tensión, los trabajos de empalmes para realizar ampliaciones (derivaciones), serán efectuadas por personal calificado y ciñéndose a los procedimientos prescritos en el reglamento Interno de Seguridad de la empresa para este tipo de trabajo.
- b. Los trabajos de mantenimiento correctivo de los cables subterráneos (reparación del tramo del cable) o de ampliaciones (derivaciones) sin tensión, en las redes de distribución de media tensión, serán efectuados por personal calificado y ciñéndose a los procedimientos prescritos en el Reglamento Interno de Seguridad y Salud antes citado, las mismas que deben considerar cuanto menos las siguientes exigencias:
 - Uso adecuado del equipo localizador de falla (aproximaciones al lugar o lugares de falla o descarga) o generador de alta frecuencia (que define de un grupo de cables, cual es el que debe ser intervenido).
 - Empleo del plano de tendido a escala con el recorrido geográfico del cable subterráneo a intervenir.
 - Otros, si fueran necesarios.
- c. En la apertura de zanjas para la reparación de cables subterráneos se colocará previamente barreras u obstáculos y la señalización que corresponda.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

Art. 224.-Maniobras en subestaciones, aéreas de distribución y mantenimiento sin tensión de líneas aéreas de media tensión

Para ejecutar las maniobras en subestaciones aéreas de distribución y el mantenimiento sin tensión de líneas aéreas de media tensión se debe cumplir, con las siguientes disposiciones de seguridad:

- a. Toda instalación será considerada con tensión mientras no se compruebe lo contrario con aparatos destinados para este efecto de acuerdo al nivel de tensión de la instalación y en segundo lugar se pondrá en cortocircuito y a tierra los terminales más próximos, incluyendo las de sus derivaciones si los tuviera.
- b. Todos los trabajadores encargados para efectuar maniobras o mantenimientos que tengan que subir a las partes altas de líneas eléctricas aéreas, o a sitios elevados, estarán provistos de cinturones o arneses de seguridad, guantes dieléctricos, calzados dieléctricos, detector de tensión y cascos de seguridad con barbiquejos, apropiados. Las escaleras que se utilicen serán totalmente de material aislante; y, deberán contar con bases antideslizantes.
- c. Para los trabajos en líneas aéreas de diferentes niveles de tensión, a efectos de seguridad se considerará la tensión más elevada que soporten. Esta prescripción también será válida en el caso de que alguna de tales líneas sea de telecomunicaciones.
- d. El trabajo se suspenderá cuando las condiciones climáticas sean algunas de las indicadas en el artículo 55° del Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo de las actividades Eléctricas.
- e. Cuando se utilice vehículos dotados de cabrestantes o grúas, el chofer deberá evitar el contacto con las líneas con tensión y la excesiva cercanía que pueda provocar una descarga a través del aire, debiendo permanecer los demás trabajadores lejos del vehículo.

Las disposiciones de seguridad en líneas de transmisión se aplicarán supletoriamente a los trabajos que se ejecuten en líneas aéreas en media tensión.

Art. 225.- Manipuleo de fusibles

Cuando los fusibles sean instalados o retirados con uno o ambos terminales energizados, el supervisor deberá asegurarse que se utilice las herramientas y guantes dieléctricos apropiados para la tensión del circuito. Cuando se instale fusibles de tipo expulsión, el supervisor deberá asegurarse que cada trabajador utilice protección de los ojos y la herramienta apropiada para esta tensión y que se encuentre libre la trayectoria de salida del cuerpo del fusible.

Art. 226.- Interruptores y seccionadores de baja tensión

Los fusibles o seccionadores de baja tensión no estarán al descubierto a menos que estén montados de tal manera que no puedan producirse proyecciones ni arcos.

Los interruptores de baja tensión deberán ser de equipo completamente cerrado, a fin de imposibilitar el contacto fortuito con personas y objetos.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

Se prohíbe el uso de interruptores de cuchilla o palanca que no estén debidamente protegidos, incluso durante su accionamiento.

Art. 227.- Interruptores en los locales que almacenan líquidos inflamables
Los interruptores situados en locales de características inflamables o explosivos se colocarán fuera de la zona de peligro. Cuando ello no sea posible, deberán estar encerrados en cajas antideflagrantes o herméticas, según sea el caso, las que no podrán ser abiertas, a menos que la fuente de energía eléctrica esté cerrada.

Art. 228.- Accesos a zonas subterráneas
Para ingresar o salir de una cámara o bóveda superficial que exceda los 1,20 m de profundidad se deberá utilizar una escalera o cualquier otro medio apropiado para trepar. Ningún trabajador deberá ingresar o salir de una cámara o bóveda trepando por cables o soportes colgantes.

Art. 229.- Manipuleo de materiales en cámaras subterráneas
El equipo usado para bajar materiales y herramientas hacia cámaras subterráneas o bóvedas deberá tener una capacidad suficiente para soportar el peso a ser manipulado; y, deberá verificarse su operatividad antes de cada uso. Antes de bajar las herramientas o materiales por la abertura de la cámara subterránea o bóveda, los trabajadores que laboran en dicha área deberán despejar la zona directamente debajo de la abertura.

VIII. ESTÁNDARES DE CONTROL DE LOS PELIGROS EXISTENTES Y RIESGOS EVALUADOS

PERMISOS Y AUTORIZACIONES FORMATO DE TRABAJO SEGURO

Art. 230.- Para efectuar cualquier actividad relacionada con estudios o proyectos, construcción, maniobras, mantenimiento y reparación de instalaciones eléctricas, se deberá de contar obligatoriamente con el respectivo Formato de Permiso de Trabajo Seguro aprobado por la Superintendencia de la Central Térmica, Jefatura correspondiente y elaborado por el Supervisor o Encargado de grupo de Trabajo. (V°B° de Seguridad y Medio Ambiente), se seguirá lo descrito en el **P.SMA.001 Elaboración de Permisos de Trabajo.**

Art. 231.- El Supervisor o Encargado de Grupo, dará una Charla de Prevención previa a cada trabajo y efectuará junto con los trabajadores la respectiva Identificación de peligros y Evaluación de riesgos (IPER) a fin de que puedan conocer perfectamente los procedimientos de seguridad para la ejecución de sus actividades en el trabajo, esto garantizará el adecuado control de los peligros existentes y los riesgos evaluados.

Art. 232.- La Jefatura dará especial atención a los trabajos en "Caliente", asegurándose, el Supervisor o Encargado de Grupo, que las Tarjetas y Avisos de Seguridad estén debidamente colocados en los equipos a ser



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

intervenidos y verificando el accionamiento de los sistemas de bloqueo correspondientes.

Art. 233.-Para la ejecución de cada una de las actividades en mención deberá contar con las autorizaciones necesarias, salvo los casos en que debido a situaciones de peligro inminente se requiera la intervención inmediata, la cual será comunicada a los responsables una vez finalizada la acción.

ACCIDENTES DE TRABAJO

Art. 234.-Todo accidente personal que ocurra en el lugar de trabajo como consecuencia directa del mismo, o mientras el servidor es transportado por la Empresa y/o espera en los paraderos hacia y desde el Área de trabajo, se considera como Accidente de Trabajo.

Art. 235.-Todo Accidente de trabajo por leve que sea, deberá ser comunicado al Supervisor o Jefe inmediato a la brevedad posible, a más tardar antes del término de la jornada que ocurrió, siguiendo lo descrito en el procedimiento **P.SMA.003: Investigación de Accidentes e Incidentes**.

Los accidentes durante los viajes, deberán ser comunicados al conductor del vehículo que lo transporta. El incumplimiento de esta disposición dará origen a que cualquier reclamación posterior no sea considerada como Accidente de Trabajo.

Art. 236.-La Enfermería de EsSalud (San Nicolás) entregará al Accidentado el formulario "AVISO PRELIMINAR DE ACCIDENTE" debidamente llenado y calificado como "PUEDE VOLVER A SU TRABAJO HABITUAL" o "ENVIADO AL HOSPITAL". El trabajador será atendido. En el Centro Asistencial procederá con las notificaciones pertinentes a la autoridad de Trabajo de acuerdo al Artículo 76° del Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Art. 237.-El Supervisor es responsable que el accidentado sea llevado al hospital, utilizando el medio de transporte más adecuado.

Art. 238.-El tratamiento médico de los accidentados en el trabajo es competencia exclusiva del Seguro (EsSalud).

Art. 239.-El botiquín existente en la Central Térmica, así como en los vehículos, son para simples curaciones de primeros auxilios. En ningún momento o circunstancia dicha curación de primeros auxilios exime la obligación de notificar del accidente a su supervisor, quién deberá enviar al accidentado a la enfermería de EsSalud (San Nicolás) para el examen y tratamiento que fuese necesario.

Art. 240.-Es obligación de todo supervisor efectuar de inmediato la investigación de los accidentes personales o de equipo ocurridos, y reportar al jefe de seguridad quien lo registrará y procederá con la investigación del accidente según lo estipulado en el P.SMA.003: Investigación de Accidentes, y Procedimiento SGESA No. 09: Sobre Reporte de Incidentes o Accidentes.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

- Art. 241.**-En todo caso de accidente GRAVE, el enfermero de EsSalud (SN), debe llamar de inmediato al hospital para notificar lo ocurrido y seguir estrictamente las instrucciones o directivas que el médico de turno le pueda dar. Así mismo, deberá comunicarlo al Jefe de Seguridad de la Central para reportar a Osinergmin según lo establecido por el Art. 114 del Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo de la actividad Eléctrica.
- Art. 242.**-Para mover, trasladar o transportar a una persona seriamente lesionada debe seguir los procedimientos adecuados de primeros auxilios. Si el caso lo requiere, solicitar la presencia de un médico en el lugar del accidente, antes de proceder a trasladar al accidentado al hospital.
- Art. 243.**-En caso de accidente fatal el supervisor notificará inmediatamente a:
- Superintendente de la Central Térmica. : Sub Gerencia de Operación y Gerencia de Operación.: Seguridad y Medio Ambiente
 - Servicios Médicos.
 - Administración. Quien notificará (en coordinación con Asesoría Legal), al Juez de Paz y la PNP de Marcona, posteriormente gestionará los trámites ante la compañía de Seguros y otras entidades.
No moverá el cadáver sin la orden del Juez de Paz y en presencia de la PNP.
- Art. 244.**-Todo Trabajador que ha estado enfermo o accidentado y bajo tratamiento médico, al regresar al trabajo deberá presentarse al área de Servicio médico para su evaluación y posterior dado de Alta Médica”. Sin este documento, el trabajador no será aceptado por su supervisor para ingresar a su trabajo.
- Art. 245.**-Ningún Trabajador podrá ausentarse de la localidad, estando con descanso médico, sin la autorización del médico tratante.
- Art. 246.**-No está permitido el ingreso a las labores al personal que se encuentre en estado anormal de salud que conlleve riesgos de accidentes; comprobado por la enfermería de Es Salud (San Nicolás).
- Art. 247.**-El Encargado de Seguridad y Medio Ambiente de acuerdo con el coordinador de servicios médicos y previa observación estadística, detectará a aquellas personas que muestran definida tendencia a accidentarse y harán las recomendaciones que estimen convenientes de prevención.

Notificación e Investigación de Accidentes

- Art. 248.**-La Empresa está obligada a informar al OSINERGMIN y al Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo los Incidentes u/o accidentes de trabajo y de terceros fatales dentro de las 24 horas de ocurrido el hecho de acuerdo al formato establecido en el Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo.
El Presidente del Comité de Seguridad nombrará al Comité de Investigación, conformado por tres miembros del mismo, quienes deberán de realizar un informe preliminar.
- Art. 249.**-Estos Reportes de accidentes serán complementados con el Informe Ampliatorio en un plazo máximo de 10 días hábiles con el Formato



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

aprobado por el OSINERGMIN adjuntando la documentación sustentadora.

Art. 250.-Igualmente los accidentes incapacitantes de trabajo y de terceros serán informados al OSINERGMIN dentro de las 24 horas de ocurrido el hecho y será complementado con el Informe Ampliatorio en un plazo máximo de 10 días hábiles con los Formatos aprobados por el OSINERGMIN adjuntando la documentación sustentadora.

Art. 251.-Los Accidentes ocurridos en las instalaciones de Shougesa a Terceros, será comunicado a la Compañía de Seguros. Shougesa, para ello cuenta con una póliza de seguros de responsabilidad Civil Extracontractual No. 1201-518720. La Administración será la encargada de la mencionada información.

Art. 252.-La Empresa registrará en forma trimestral las Estadísticas de accidentes e incidentes de trabajo, disgregándolo por trabajadores de la Empresa, contratistas y personas ajenas a la Empresa, incluyendo en ella los Índices de Frecuencia, Severidad y Accidentabilidad. Toda esta información será publicada en la página WEB de Shougesa y posteriormente remitirá la información a OSINERGMIN de acuerdo al cronograma que ella apruebe.

IX. PREPARACIÓN Y RESPUESTA PARA CASOS DE EMERGENCIA

SHOUGESA cuenta con un Plan de Contingencias y Respuesta ante Emergencias el cual incluye procedimientos para responder en casos de incendios, derrames, sismos, explosiones y riesgos para la salud, de donde se desprende:

- a. Todos los trabajadores deberán ser entrenados aplicando los procedimientos establecidos en los Planes de Contingencia y Respuesta ante Emergencias que SHOUGESA ha elaborado para los diferentes casos o eventos que puedan presentarse.
- b. El Ingeniero de Seguridad y Medio Ambiente será el responsable de organizar y programar los simulacros y entrenamientos para los casos de emergencias en conjunto con el Superintendente.
- c. Se cuenta con una Brigada de Emergencia la cual responderá de manera específica según el Plan de Contingencias y Respuesta ante emergencias.
- d. El Ingeniero de Seguridad y Medio Ambiente o personal de planta asignado por el Jefe de Planta tendrá a su cargo la implementación de botiquines en lugares de operación con los recursos necesarios para aplicar los primeros auxilios en emergencias médicas, accidentes leves, tratamientos y curaciones a los trabajadores.
- e. Se cuenta con facilidades (vehículos de la empresa) para la evacuación de enfermos o heridos.
- f. Los pasillos y pasadizos deberán estar libres de obstáculos para permitir la libre circulación en caso de evacuación.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

- g. Las escaleras que sean medios de salida y puertas para el mismo fin serán claramente señalizadas y libres de obstáculos.

PREVENCIÓN DE INCENDIOS

Art. 253.-Todos los locales estarán provistos de suficiente equipo para la extinción de incendios que se adapte a los riesgos particulares que estos presentan; las personas entrenadas en el uso correcto de este equipo se hallaran presentes durante todos los periodos normales de trabajo.

Art. 254.-El equipo y las instalaciones que presenten grandes riesgos de incendio deberán ser construidos e instalados, siempre que sea factible, de manera que sea fácil aislarlos en casos de incendios.

Pasillos y Pasadizos

Art. 255.-En los lugares de trabajo, el ancho de los pasillos entre máquinas, instalaciones y rumas de materiales, no será menor de 60 cm.

Art. 256.-Donde no se disponga de acceso inmediato a las salidas, se dispondrá, en todo momento, de pasajes o corredores continuos y seguros, que tengan un ancho libre no menor de 1.12 m, y que conduzcan directamente a la salida.

Escaleras, Puertas y Salidas

Art. 257.- Todos los accesos de las escaleras que puedan ser usadas como medios de salida, serán marcados de tal modo que la dirección de egreso hacia la calle sea clara.

Art. 258.- Las puertas de salida se colocarán de tal manera que sean fácilmente visibles y no se permitirán obstrucciones que interfieran el acceso o la visibilidad de las mismas.

Art. 259.- Las salidas estarán 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 m.

Art. 260.- Las puertas y pasadizos de salida, serán claramente marcados con señales que indique la vía de salida y estarán dispuestas de tal manera que sean fácilmente ubicables.

PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS

Condiciones Generales:

Art. 261.-Cualquier trabajador de la empresa que detecte un incendio, procederá de la forma siguiente:

- a. Dar la alarma interna y externa. (Plan de contingencias)
- b. Comunicar a los integrantes de la Brigada contra Incendios.
- c. Seguir las indicaciones de las brigadas correspondientes.
- d. Evacuar el área de manera ordenada con dirección a la puerta de salida más cercana.

Art. 262.-Consideraciones generales importantes:



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

- a. La mejor forma de combatir incendios es evitando que estos se produzcan.
- b. Mantengan su área de trabajo 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 Jefe 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 lo 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.

Agua: Abastecimiento uso y equipo

Art. 263.-La empresa garantizará un abastecimiento de agua adecuado a presión mínima de 60 libras, en caso de incendio de materiales combustibles ordinarios (Clase A).

Art. 264.-Las bombas para incendios estarán situadas y protegidas de tal modo que no se interrumpa su funcionamiento cuando se produzca un incendio.

Art. 265.-Los grifos contra incendios deberán ser de fácil acceso y estarán conservados y mantenidos en buenas condiciones de funcionamiento.

Extintores Portátiles

Art. 266.-La empresa, dotará de extintores de incendios adecuados al tipo de incendio que pueda ocurrir, considerando la naturaleza de los procesos y operaciones.

Art. 267.-Los aparatos portátiles contra incendios, serán inspeccionados por lo menos dos veces al año y serán recargados cuando se venza su tiempo de vigencia o se utilicen, se gaste o no toda la carga.

Art. 268.-Todos los extintores se colocarán en lugares visibles, de fácil acceso, los que pesen menos de 18 Kg., se colgarán a una altura máxima de 1.50 m medidos del suelo a la parte superior del extintor.

Art. 269.-Cuando ocurran incendios que implican equipos eléctricos, los extintores para combatirlos serán de polvo químico seco; en caso de que el incendio sea en el centro de cómputo, laboratorios o implique equipos sofisticados, se utilizarán los extintores de gas carbónico (CO₂), para su extinción.

SIMULACROS DE INCENDIOS

Art. 270.-La empresa dispondrá de un Sistema de Alarma para casos de Emergencias operado manualmente desde la Sala de Control.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

- Art. 271.**-En la empresa se realizarán ejercicios de modo que se simulen las condiciones de un incendio, además se adiestrará a las brigadas en el empleo de los extintores portátiles, evacuación y primeros auxilios e inundación. El programa anual de formación y sensibilización se iniciará desde el mes de enero de cada año.
- Art. 272.**-En casos de evacuación, el personal deberá seguir con la señalización indicada como SALIDA.
- Art. 273.**-Para combatir los incendios que puedan ocurrir, la empresa formará la Brigada contra Incendios.

ALMACENAJE DE SUSTANCIAS INFLAMABLES

- Art. 274.**-El almacenaje de grandes cantidades de petróleo, (o aceites lubricantes, alcohol, tintas, etc.) se efectuará en tanque subterráneo (Locales o ambientes) de construcción resistente al fuego, realizándose su distribución para el trabajo del caldero por medio de tuberías.
- Art. 275.**-Se tomarán las medidas para evitar escapes 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. 276.**-Queda terminantemente prohibido el empleo de líquidos inflamables para fines de limpieza en general, excepto en aquellos casos en que las condiciones técnicas del trabajo, así lo exijan, en cuyo caso estos trabajos se efectuarán en locales adecuados, libres de otras materias combustibles, dotados de los sistemas preventivos contra incendios.
- Art. 277.**-En los locales, donde se use, manipule, almacene, transporte, etc., materiales o líquidos combustibles o inflamables, será terminantemente prohibido fumar o usar llamas descubiertas o luces que no sean a prueba de fuego o explosión.

Gases Comprimidos

- Art. 278.**-Para manipular los cilindros que contengan gases comprimidos, se observará lo siguiente:
- Podrán ser depositados al aire libre, de pie, debidamente atados con una cadena, estando adecuadamente protegidos contra los cambios excesivos de temperatura y los rayos directos del sol o de la humedad permanente.
 - Los cilindros de acetileno, oxígeno u otros gases deben ser manejados con precauciones por personas experimentadas. No se depositarán gases comprimidos cerca de sustancias inflamables.
 - No hacer rodar los cilindros, estos deben transportarse en sus carritos respectivos.
 - Los cilindros que contengan gases licuados, se almacenarán en posición vertical o cercana a la vertical, debidamente sujetos con cadenas o sogas para evitar su caída.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

- e. No dejarán caer, ni se expondrá a choques violentos los cilindros de gases.
- f. Cuando se utilicen cilindros, estos se sujetarán con correas, collares o cadenas, para evitar que se vuelquen.
- g. Los cilindros de gases serán transportados en la planta mediante dispositivos apropiados.
- h. Los casquetes de protección de las válvulas de los cilindros de gases, estarán colocados en su posición cuando los cilindros se transporte o cuando no estén en uso.
- i. Los cilindros se mantendrán a distancias suficientes, desde el punto de vista de la seguridad, de todo trabajo en el que se produzcan llamas, chispas o metal fundido, que ocasione un calentamiento excesivo en los cilindros.
- j. Los cilindros de oxígeno no se manipularán con las manos o guantes grasientos y no se empleará grasa ni aceite como lubricante en las válvulas, accesorios, manómetros o en el equipo regulador.

ELIMINACIÓN DE RESIDUOS

- Art. 279.-** No se permitirá que se acumulen en el piso residuos de material inflamable, los cuales serán dispuestos adecuadamente por el personal que esté realizando la labor y esté generando el residuo.
- Art. 280.-** Se dispondrá 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.
- Art. 281.-** Diariamente el Personal de Limpieza, recolectará los recipientes de basura de cada ambiente, colocándolos temporalmente en el Almacén Central de Residuos Industriales Peligrosos de la Central Térmica San Nicolás.

SEÑALES DE SEGURIDAD

Objeto

- Art. 282.-** El objeto de las señales de seguridad será el hacer conocer, con la mayor rapidez posible, la posibilidad de accidente y el tipo de accidente y también la existencia de circunstancias particulares.

Dimensiones de las Señales de Seguridad

- Art. 283.-** 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. 284.-** Las dimensiones de las señales de seguridad serán las siguientes:
- Círculo: 20 cm. de diámetro
 - Cuadrado : 20 cm. de lado
 - Rectángulo : 20 cm. de altura y 30 cm. de base



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

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.

Aplicación de los Colores y Símbolos de Seguridad

Art. 285.-Las señales de prohibición serán de color de fondo blanco, la corona circular y la barra transversal serán rojos, el símbolo de seguridad será negro y se ubicará al centro y no se superpondrá a la barra transversal, el color rojo cubrirá como mínimo el 35% del área de la señal.

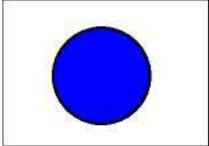
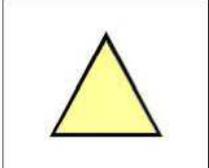
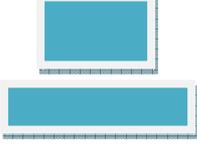
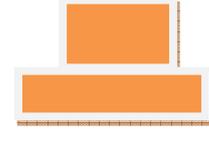
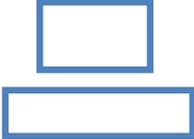
Art. 286.-Las señales de advertencia tendrán un color de fondo amarillo, la banda triangular será negra, el símbolo de seguridad será negro y estará ubicado en el centro, el color amarillo cubrirá como mínimo el 50% de área de la señal.

Art. 287.-Las señales de obligatoriedad tendrán un color de fondo azul, la banda circular será blanca, el símbolo de seguridad será blanco y estará ubicado en el centro, el color azul cubrirá como mínimo el 50% del área de la señal.

Art. 288.-Las señales informativas se ubicarán en los equipos de seguridad en general, rutas de escape, etc. Las formas de las señales informativas serán cuadradas o rectangulares, según convengan a la ubicación del símbolo de seguridad o el texto, el símbolo de seguridad será blanco, el color de fondo será verde, el color verde cubrirá como mínimo el 50% del área de la señal.

FORMA GEOMÉTRICA Y SIGNIFICADO GENERAL

FORMA GEOMÉTRICA	SIGNIFICADO	COLOR DE SEGURIDAD	COLOR DE CONTRASTE	COLOR DEL PICTOGRAMA	EJEMPLO DE USO
 CÍRCULO CON DIAGONAL	PROHIBICIÓN	ROJO	BLANCO	NEGRO	Prohibido fumar, Prohibido hacer fuego, Prohibido el paso de Peatones.

	OBLIGACIÓN	AZUL	BLANCO	BLANCO	Uso de protección ocular, traje de seguridad, Use mascarilla.
	ADVERTENCIA	AMARILLO	NEGRO	NEGRO	Riesgo eléctrico, Peligro de muerte, Peligro ácido corrosivo.
	CONDICIÓN DE SEGURIDAD RUTAS DE ESCAPE EQUIPOS DE SEGURIDAD	VERDE	BLANCO	BLANCO	Dirección que debe seguirse, Punto de reunión, Teléfono de emergencia.
	SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS	ROJO	BLANCO	BLANCO	Extintor de incendio, Hidrante incendio, manguera contra incendio.
	INFORMACIÓN ADICIONAL	BLANCO O EL COLOR DE LA SEÑAL DE SEGURIDAD	NEGRO O EL COLOR DE CONTRASTE DE LA SEÑAL DE SEGURIDAD	COLOR DEL SÍMBOLO O EL DE LA SEÑAL DE SEGURIDAD RELEVANTE	Mensaje adecuado que refleja el Significado del símbolo gráfico.



PRIMEROS AUXILIOS

Generalidades

Art. 289.-El principal objetivo de los primeros auxilios, es la de evitar, por todos los medios posibles, la muerte o la invalidez de la persona accidentada.
Otros de los objetivos principales es que mediante los mismos se brinde un auxilio a la persona accidentada, mientras se espera la llegada del médico o se le traslada a un hospital.

Reglas Generales

Art. 290.-Cuando se presente la necesidad de un tratamiento de emergencia, siga éstas reglas básicas:

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

Shock

Art. 291.- Cuando ocurra un “shock” siga estas reglas básicas:

- 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.
- Constatar que la boca esté libre de cuerpos extraños y que la lengua esté hacia delante.
- Suministrarle abundante cantidad de aire fresco u oxígeno si existe disponible.
- Evitar al paciente el enfriamiento, se le debe abrigar con una frazada y llevarlo al médico.

Heridas Hemorragias:

Art. 292.- Seguir el siguiente tratamiento:

- Se puede parar o retardar la hemorragia, colocando una venda o pañuelo limpio sobre la herida, presionando moderadamente.
- Si la hemorragia persiste aplique el torniquete (cinturón, pañuelo, etc.), en la zona inmediatamente superior a la herida y ajuste fuertemente.
- Acueste al paciente y trate de mantenerlo abrigado.
- Conduzca al herido al hospital.
- Si el viaje es largo, suelte el torniquete cada 15 minutos para que circule la sangre.

Fracturas:

Art. 293.- Siga el siguiente tratamiento:

- No doble, ni tuerza, ni jale el miembro fracturado.
- Mantenga al paciente descansando y abrigado.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

- 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, trátase como fractura.

Quemaduras:

Art. 294.- Son lesiones que se producen a causa del calor seco o del calor húmedo y se clasifican de acuerdo al grado de lesión que causa en los tejidos del cuerpo en de 1er, 2do y 3er grado.

- a. Para quemaduras leves o de 1er grado se puede aplicar un ungüento y puede ser cubierta por una gasa esterilizada.
- b. Para quemaduras de 2do y 3er grado quite la ropa suelta y aplique una gasa esterilizada suficientemente grande para cubrir la quemadura y la zona circundante y lo suficientemente larga para evitar el contacto con el aire con la quemadura.

Respiración boca a boca:

Art. 295.- Es un método efectivo mediante el cual se revive a una persona que no puede respirar por si 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 (esto 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 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.

Botiquín de primeros auxilios:

Art. 296.- La empresa abastecerá de manera que haya siempre un stock permanente de los siguientes medicamentos y materiales en el Botiquín:

- a. Instrumentos: tijeras, pinzas, termómetro bucal, torniquetes, etc.
- b. Vendas: gasa esterilizada, rollo de tela adhesiva o esparadrapo, caja de curitas, paquetes de algodón absorbente, etc.
- c. Drogas: agua oxigenada, alcohol, yodo, mercurio, cromo, picrato de butesin, jabón germicida, aspirina (o equivalente), antibiótico, calmante de dolor, etc.

Art. 297.- En caso de emergencia llamar a los siguientes números telefónicos de acuerdo a la ocurrencia:



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

COMUNICACIONES INTERNAS

TELEFONOS DE FUNCIONARIOS A SER COMUNICADOS EN CASO DE EMERGENCIAS – COMITÉ DEL PLAN DE CONTINGENCIAS:

- **Ing. Juan Carlos Alfaro Vallejos**, Sub Gerente de Operaciones (Director del Plan de Contingencias)
Teléfonos: 2662 / 2438 / RES-2450 (domicilio D-22) Cel. 956-766880
- **Ing. Rómulo Cuesta Alvarado**, Superintendente de la Central Térmica (Coordinador del Plan de Contingencias)
Teléfonos: 3407 / RES-2493 (domicilio C-3) Cel- 956747531
- **Ing. Fernando Cuesta Alvarado**, Jefe Operación (Coordinador de Brigadas)
Teléfonos: 3405 / RES-2377 (domicilio G-36) Cel.: 965395384
- **Ing. Mario Gomez Injante**, Supervisor Mecánico (Sub Coordinador de Brigadas)
Teléfonos: 3405 / P-215 N°3 Cel.: 956747535
- **Lic. Raúl Meneses Trelles**, Administrador (Coordinador de Brigadas San Juan)
Teléfonos: 2657 / Res 2548 (domicilio G-31) Cel: 956747607
- **Ing. Cristina Licas Chávez**, Seguridad y Medio Ambiente
Teléfonos: 3311 / Cel.- 965395383
- **Abogado Javier Cárdenas Mansilla**, Asesor Jurídico
Teléfonos: 2166 / RES-2643 (domicilio C-14) Cel: 956725644
- **Dr. Daniel Vargas Acevedo**, Asesor Médico
Teléfonos: 2276 / RES-2451 (domicilio D-1) Cel: 956721594

COMUNICACIONES EXTERNAS OFICIALES

Una vez que Director del Plan del Contingencias es comunicado del suceso entonces procederá a efectuar las siguientes comunicaciones oficiales:

Áreas	Teléfonos	
	San Juan	San Nicolás
Bomberos / N° 152	2168 / 525800	3233
Enfermería	-	3231
Hospital	2182 / 525080 / 525064	-
Vigilancia	2168	3233/3246
Policía	2261 / 525566	-
Seguridad	-	3140

De acuerdo a la Resolución Ministerial N° 161-2007-MEM/DM "Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo de las Actividades Eléctricas" nuestra Central está obligada a informar por escrito al OSINERGMIN, vía Correo Electrónico, Al Sistema de Información de Accidente del Sector Eléctrico (SIASE), Así como la Norma, Política y



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

Procedimiento Sobre Reporte de Incidente o Accidente. Código SGESA. No. 09. La ocurrencia de emergencias acaecidas en el desarrollo de las actividades vinculadas al subsector Eléctrico.

Producida la emergencia se remitirá el Informe Preliminar de Emergencia, dentro del primer día hábil siguiente de ocurrida la misma. Así mismo, en un plazo máximo de 10 días hábiles contados a partir de la fecha de ocurrencia de los hechos, se remitirá el Informe Final de la emergencia. Para preparar los Informes se pueden tomar como referencia los Formatos de 1 al 6 de la Resolución N° 088-2005-OS/CD “Procedimiento para el Reporte de Emergencias en las Actividades del Subsector Hidrocarburos”, según sea aplicable.

De estar involucrado en la contingencia la contaminación del mar o una franja de orilla de 50 metros de ancho entonces se procederá, de acuerdo al D.S. N° 028-DE/MGP, a notificar a la Capitanía de Puerto de San Juan y San Nicolás al Anexo 2160 o al Teléfono 525009 / 523703 al Capitán de Puerto, o al Técnico encargado de Medio Ambiente de la C.P., para los casos que se estipulan en la norma.

Art. 298.-El siguiente Plan de Notificaciones presente en el presente Reglamento Interno de Seguridad y Salud forma parte de nuestro Plan de Contingencias para casos de Desastres el cual contempla todos los casos de Emergencias previstos por la norma legal.

Art. 299.-Los Procedimientos y registros específicos para actuar en casos de contingencias se encuentran en nuestro Plan de Contingencias para casos de Desastres.

X. DIRECTIVAS ACERCA DE LA SEGURIDAD EN LAS OFICINAS ADMINISTRATIVAS Y DE ATENCIÓN AL PÚBLICO

Art. 300.- Para evitar los accidentes por caídas en el mismo nivel se deberá:

- Evitar las prisas exageradas.
- Evitar distracciones.
- Retirar los obstáculos que dificulten el paso (cables, cajones abiertos, etc.)
- Verificar que los pisos no estén resbalosos o que haya algún derrame de cualquier sustancia o simplemente agua.
- Usar preferentemente calzado con suelas antideslizantes.

Art. 301.- Para evitar los accidentes por caídas en las escaleras fijas deberá:

- Tener correctos hábitos personales (no saltar, jugar, etc.).
- Pisar cada uno de los peldaños de las escaleras.
- Usar las Barandillas.
- Verificar si el material de la escalera es antideslizante o tiene bandas adherentes.

Art. 302.- Para evitar los accidentes con sillas se deberá:

- No balancearse en una silla de 4 patas.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

- No sentarse demasiada cerca del borde delantero.
 - No inclinarse lateralmente.
 - Tener sillas giratorias sobre ruedas deben tener 5 brazos cortos en lugar de cuatro patas más largas (para evitar tropezones), así crea cierta resistencia a la rodadura “en vacío” para evitar desplazamientos.
- Art. 303.-** Para evitar accidentes con estanterías, armarios y archivadores se deberá verificar su inestabilidad mediante observar si:
- Son estrechas y altas.
 - Si los suelos no están nivelados.
 - Si se cargan demasiado.
 - Si se usan de forma inadecuada (como escalera, etc.)
 - Si presentan baldas defectuosas.
- Art. 304.-** IMPORTANTE (sobre estantes, armarios y archivadores):
- No intentaremos sujetar una estantería que se cae.
 - No llenar los cajones de los archivadores solamente en la parte delantera.
 - No abrir los dos cajones superiores de un archivador (puede volcar).
 - Tener cuidado con las estanterías móviles.
- Art. 305.-** Otros riesgos que se pueden presentar en las Oficinas:
- Guardar tijeras, cutter, etc. en los cajones y NUNCA encima de los armarios (pueden caer y pincharnos).
 - No tirar a papeleras materiales cortantes ni cigarrillos.
 - Cuidado con las corbatas, o pañuelos y las destructoras de documentos.
 - Fundamental el ORDEN y LIMPIEZA.
- Art. 306.-** Para evitar accidentes con electricidad en la oficina se deberá:
- No utilizar cables deteriorados o cajas de enchufe rotas.
 - No utilizar “triples” que no tengan toma de tierra en los enchufes que si la tengan.
 - No desconectar tirando del cable.
 - No manipular ni tratar de reparar aparatos eléctricos.
- Art. 307.-** Los Incendios se pueden producir por:
- Causas fortuitas (Electricidad estática, Corriente eléctrica, Fugas de gas, etc.)
 - Factor humano (imprudencias, manipular enchufes, tirar colillas a las papeleras, falta de orden y limpieza, no vaciar papeleras, etc.)
- Art. 308.-** En la primera etapa de un Incendio (amago) el uso del Extintor puede ser muy eficaz. Para usarlo deberá:
- Quitar primero el seguro y el pasador que está colocado en la parte superior del extintor, en la manija.
 - Luego coger con una mano el extintor y con la otra la manguera.
 - Dirigir la manguera a la base del fuego.
 - Presionar maneta de disparo.
 - Mover la manguera en zig-zag.



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

- Continuar hasta vaciar todo el elemento de extinción del extintor (agua, CO₂, polvo químico seco, o polvo polivalente)
- Art. 309.-** En un Incendio con riesgo eléctrico se deberá:
 - Intentar el corte de tensión en la zona afectada.
 - **NO UTILICE AGUA.**
 - Utilice extintores de CO₂, PQS
- Art. 310.-** La incorporación de nuevas tecnologías supone la aparición de nuevos riesgos y efectos sobre la salud de los trabajadores.
El puesto de trabajo con Pantallas de Visualización de Datos (PVD).
- Art. 311.-** Los factores de riesgos en el trabajo con PVD son los siguientes:
 - El Equipo de trabajo (pantalla, teclado, documentos, mesas, asientos reposapiés, impresoras, etc.).
 - El Entorno de trabajo (sala, espacio, iluminación, ruido, vibraciones, temperatura, humedad, ventilación, etc.).
 - La Organización del Trabajo (tiempo de trabajo, monotonía, falta de formación, poca información, excesivo control, etc.).
 - Las condiciones individuales (alteraciones visuales, defectos físicos, alteraciones psicológicas previas, vicios posturales y otros problemas personales, etc.).
- Art. 312.-** El Equipo de trabajo.
 - Colocar los elementos de forma que se pueda realizar un arco horizontal con los brazos extendidos.
 - La parte superior del monitor debe quedar a la altura de los ojos.
 - La pantalla entre 50 y 60 cm. de los ojos.
 - Portadocumentos próximo a la pantalla.
 - Entre el teclado y el borde de la mesa un mínimo de 10 cm. para apoyo de la muñeca. La silla deberá de ser cómoda y bien ajustada
- Art. 313.-** El Entorno de trabajo:
 - Ruido < 60 dB.
 - Temperatura: Invierno 20-24°C./ Verano 23-26°C.
 - Humedad 45-65%.
 - Velocidad aire < 0,15 m/s.
 - Iluminación > 500 lux.
- Art. 314.-** Organización del trabajo:
 - Hacer pausas periódicamente para relajar la vista y descargar la tensión generada por la postura mantenida.
 - Alternar actividades siempre que sea posible.
 - Formar a los trabajadores para que puedan utilizar correctamente el equipo, mobiliario, etc.
- Art. 315.-** Condiciones individuales.
 - Defectos visuales o musculoesqueléticos.
 - Enfermedades sistémicas.
 - Personalidad (ansiosa, depresiva, etc.)
 - Insatisfacción laboral.
 - Problemas familiares y/o económicos.
 - Uso del ordenador como ocio.



Art. 316.- Efectos sobre la salud:

- Fatiga visual:
- Pesadez y cansancio en ojos.
- Aumento del parpadeo.
- Frotamiento de párpados.
- Enrojecimiento, picor, escozor y lagrimeo.
- Fotofobia.
- Sensación De cuerpo extraño.
- Visión borrosa o doble.
- Cefaleas.
- Náuseas, mareos, vértigo.
- Sensación de desasosiego / ansiedad. Trastornos musculoesqueléticos
- Dolor en nuca y/o cuello.
- Dolores de espalda variados Contracturas musculares.
- Hormigueos en EE.
- Fatiga mental:
- Mareos, temblor, sudoración, palpitaciones.
- Diarrea, estreñimiento, “ardores”.
- Cefaleas.
- Nerviosismo, irritabilidad, insomnio, sueño agitado, etc.
- Estados ansioso depresivos, etc. Dolor y agarrotamiento en muñecas y manos.

Art. 317.-

Condiciones ergonómicas correctas.

- Ejercicios.
- Vigilancia de la Salud.
- Organización del trabajo.
- Formación e información. Ubicación correcta de los elementos del equipo de trabajo.

Art. 318.- Vigilancia de la Salud. Reconocimiento médico específico para PVDs de forma periódica (control de AV y de aparato locomotor).

- Se presta especial atención a la valoración oftalmológica y del aparato locomotor.
- Nada mejor que moverse, levántate de vez en cuando para relajarte.
- Cada 60-90 minutos haga descansos de 5-10 minutos con estiramientos.
- Cambie de postura conscientemente, estire y doble las piernas y cambie de postura los antebrazos.
- No utilice su silla en la posición en que se la entreguen, aprenda a regularla.
- Aprenda a usar el ratón con ambas manos.
- Ordene su mesa de trabajo.
- Salga del trabajo a la hora de comer.
- Haga deporte, ejercicios oculares
- No fume.



XI. DISPOSICIONES SOBRE MEDIDAS DE INSPECCIÓN Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Art.319.- Las Inspecciones De Seguridad Laboral son una actividad necesaria en todo Programa de Seguridad Laboral. Son un medio para apreciar, valorar, y estudiar los problemas y condiciones prácticas de trabajo inseguras.

Art. 320.- Están Dirigidas a:

- Descubrir: Condiciones y Actos Inseguros en el Trabajo.
- Analizar : Por qué existen estas Condiciones y Actos Inseguros
- Remediar : Eliminar las Condiciones y Actos Inseguros

Art. 321.- Finalidad

- Descubrir Causas de Posibles Accidentes

Art. 322.- Beneficios De Las Inspecciones

- Protección Sistemática
- Información Uniforme
- Acción Remediadora
- Mayor Eficiencia
- Son expresión de un verdadero interés por la Seguridad
- Pueden lograrse otros resultados específicos
- Mejores relaciones publicas y obrero patronales
- Capacitación en materia de seguridad para empleados

Art. 323.- Métodos De Inspecciones:

- Actividad continua
- Mantenimiento preventivo

Art. 324.- ¿Quién debe hacer las Inspecciones de Seguridad?

- Oficina de seguridad y medio ambiente.
- Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Jefes, encargados de áreas
- "Todos "

Art. 325.- Pasos para realizar las Inspecciones de Seguridad

Preparación:

- Plan
- Revisión
- Estudio
- Esquema
- Materiales
- Enseres

Planeación de la ruta:

- Tenga un objetivo definido
- Siga una secuencia

Inspección:

- Condiciones generales
- Riesgos específicos



REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 2014

- Prácticas de trabajo
- Consejos para la Inspección
- Tome notas
- No moleste
- Evite toda conversación
- Revise todos los lugares
- Sea constructivo
- Busque motivos
- Notifique a los jefes de departamento
- Prepare las recomendaciones

Art. 326.- ¿Qué debe comprobarse en una Inspección de Seguridad

- Condiciones del edificio
- Buen orden, aseo y cuidado de oficinas
- Electricidad
- Alumbrado
- Ventilación
- Personal
- Prevención contra incendios
- Mantenimiento
- Iluminación de emergencia
- Salidas de emergencia
- Señalización

XII. SANCIONES POR INCUMPLIMIENTO DEL RISST

Art 327.- El incumplimiento del presente Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el trabajo de la Central Térmica de San Nicolás Así como en las Oficinas Administrativas de San Juan. Será pasible de la aplicación de la Norma, Política y **Procedimiento sobre Medidas Disciplinarias. (SGESA No.003)**

Sin perjuicio de las responsabilidades civiles o penales a que hubiere lugar, se considera infracción sancionable cualquier incumplimiento de las disposiciones establecidas por el presente Reglamento, normas complementarias y especiales en materia de Seguridad.



CUADRO DE SANCIONES EN MATERIA DE SEGURIDAD

INFRACCIONES DE SEGURIDAD	SANCIONES		
	1º VEZ	2º VEZ	3º VEZ
No usar implementos de seguridad.	Amonestación Escrita	Suspensión	Despido
Permiso de Trabajo sin las autorizaciones correspondientes.	Amonestación Escrita	Suspensión	Despido
No se ha realizado la charla de 5 minutos previa al trabajo.	Amonestación Escrita	Suspensión	Despido
No dictado de la charla semanal de seguridad	Amonestación Escrita	Suspensión	Despido
Encontrarse bajo la influencia de alcohol y/o estupefacientes.	Amonestación Escrita	Suspensión	Despido
Incumplir las reglas de tránsito, art. 173 del RISST, realizar maniobras temerarias.	Amonestación Escrita	Suspensión	Despido
No reportar accidentes/incidentes de manera inmediata.	Amonestación Escrita	Suspensión	Despido
Manipular los dispositivos y equipos de seguridad sin razón que lo justifique.	Amonestación Escrita	Suspensión	Despido
Generar incidentes por negligencia.	Amonestación Escrita	Suspensión	Despido



XIII. FICHA DE FIRMAS CSST: