

Guía General de
Prevención de Riesgos
para **Compositores,
Músicos y Cantantes**

Contenido

01 pág 06

Obligaciones de los Trabajadores

02 pág 08

Derechos de los Trabajadores en el Sistema General de Riesgos Laborales

03 pág 09

Definiciones

04 pág 15

Cómo reportar un accidente de trabajo a la ARL

05 pág 17

Cómo reportar una enfermedad laboral a la ARL

06 pág 20

Cómo te cubre ARL SURA en caso de tener un accidente de trabajo y/o una enfermedad laboral

07 pág 22

Guía General de Prevención de Riesgos para Compositores, Músicos y Cantantes

08 pág 39

Qué hacer antes, durante y después de una emergencia



¡Bienvenido!

En ARL SURA nos enfocamos en la gestión de tendencias y riesgos, así como en el cuidado de nuestros afiliados. Buscamos mejorar la experiencia de servicio a partir del fortalecimiento de nuestros procesos, soluciones y herramientas. Te damos la bienvenida y nos complace que tu salud y seguridad en el trabajo sean una prioridad en la que podamos trabajar juntos.

Estamos seguros de que nuestro acompañamiento y asesoría te proporcionarán las herramientas para hacer que el desempeño de tu trabajo, sea más seguro, saludable, generándote bienestar y tranquilidad; igualmente facilitando el cumplimiento de la ley en todo lo que se refiere a riesgos laborales.

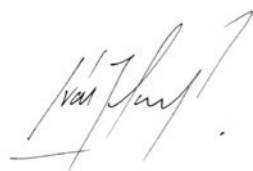
Disminuir la accidentalidad y enfermedad laboral, es un objetivo del trabajo conjunto que iniciaremos a partir de ahora y que se verá reflejado en tener afiliados cada día más sanos, con mejor calidad de vida y con mayor productividad en su desempeño laboral.

BIENVENIDO

La apropiación social del cuidado es nuestra convicción y por eso, hoy reiteramos nuestro compromiso de ser tu aliado estratégico en la construcción de la sostenibilidad de tu negocio, asesorándote de forma cercana e integral a través de un servicio calificado por parte de nuestro equipo humano, apoyados en nuestros canales de atención, herramientas y soluciones virtuales efectivas para que juntos gestionemos de una manera más eficiente la prevención de los riesgos de origen ocupacional.

Gracias por habernos elegido como tu Administradora de Riesgos Laborales.

¡Es un placer comenzar a trabajar juntos!



Iván Ignacio Zuluaga Latorre
Gerente General ARL SURA



Introducción

En ARL SURA estamos comprometidos con el cuidado de la vida, es por esta razón que te hacemos entrega de esta guía de prevención la cual tiene por objeto darte a conocer los principales riesgos que se presentan en la ejecución de tu oficio y la forma de prevenirlos, para que tu realices tu trabajo de manera segura.

Te invitamos a leerla detenidamente y aplicar nuestras recomendaciones para evitar que tu salud se vea afectada por posibles accidentes de trabajo y enfermedades laborales.

Nota: **“Este documento tiene el carácter de servir de guía,** la información contenida en este no tiene carácter vinculante ni obligatorio, cada trabajador deberá analizar su tarea y los riesgos a los cuales está expuesto y establecer sus medidas de prevención.”

01



Obligaciones de los Trabajadores

Además de los deberes contemplados en el Código Sustantivo del Trabajo y demás normas legales sobre Seguridad y Salud en el Trabajo, los trabajadores tienen las siguientes obligaciones:

1. **Procurar el cuidado** integral de su salud
2. **Diligenciar el formulario** de afiliación a la administradora de riesgos laborales.
3. **Diligenciar el formato** de identificación de peligros de conformidad con las ocupaciones u oficios que va a desarrollar y anexarlo al formulario de afiliación.
4. **Practicarse un examen pre-ocupacional y anexar el certificado** respectivo al formulario de afiliación a la administradora de riesgos laborales. El costo de los exámenes pre-ocupacionales será asumido por el trabajador independiente.
5. **Pagar los aportes al sistema** a través de planilla integrada de liquidación de aportes - PILA.
6. **Informar** a la administradora de riesgos laborales y a la entidad Promotora de salud donde está afiliado, **la ocurrencia de accidentes o de enfermedades** con ocasión del ejercicio de su ocupación u oficio.



- 7.** Reportar a la administradora de riesgos laborales las novedades que se presenten en relación con las condiciones de tiempo, modo y lugar en que desarrolla su ocupación u oficio.
- 8.** Participar en las actividades de promoción y prevención organizadas por la administradora de riesgos laborales.
- 9.** Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones de seguridad y salud en el trabajo.
- 10.** Realizarse como mínimo cada año, los exámenes médicos periódicos ocupacionales y contar con el certificado respectivo, el cual podrá ser requerido por la administradora de riesgos laborales para el monitoreo y gestión del riesgo. El costo de los exámenes será asumido por el afiliado.
- 11.** Realizar como mínimo cada año la identificación de peligros asociados con su labor mediante el diligenciamiento del formulario respectivo, el cual podrá ser requerido por la administradora de riesgos laborales para el monitoreo y gestión del riesgo.
- 12.** Acoger y poner en práctica las recomendaciones que en materia de prevención del riesgo imparta la administradora de riesgos laborales.
- 13.** Disponer y asumir el costo de los elementos de protección personal necesarios y utilizarlos para ejecutar su ocupación u oficio.

02

Derechos de los Trabajadores en el Sistema General de Riesgos Laborales

1

Todo trabajador, cualquiera que sea su modalidad de trabajo, **tiene derecho a afiliarse a una administradora de riesgos laborales.**

2

Todo afiliado al Sistema General de Riesgos Laborales tiene derecho a las mismas **prestaciones asistenciales y servicios.**

03

Definiciones

A

Accidente de trabajo: Es accidente de trabajo todo **suceso repentino** que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y **que produzca en el trabajador una lesión orgánica**, una perturbación funcional o psiquiátrica, una invalidez o la muerte. Es también accidente de trabajo aquel que **se produce durante la ejecución de órdenes del empleador**, o contratante durante la ejecución de una labor bajo su autoridad, aún fuera del lugar y horas de trabajo. Igualmente se considera accidente de trabajo el que se produzca **durante el traslado de los trabajadores o contratistas desde su residencia a los lugares de trabajo o viceversa**, cuando el transporte lo suministre el empleador. También se considerará como accidente de trabajo el ocurrido **durante el ejercicio de la función sindical** aunque el trabajador se encuentre en permiso sindical **siempre que el accidente se produzca en cumplimiento de dicha función**. De igual forma se considera accidente de trabajo el que se produzca por **la ejecución de actividades recreativas, deportivas o culturales**, cuando se actúe por cuenta o en representación del empleador o de la empresa usuaria cuando se trate de trabajadores de empresas de servicios temporales que se encuentren en misión.

Actos inseguros: Se refieren a las **prácticas inseguras** de las personas, generadas por **actitudes negativas frente a la seguridad**; por ejemplo, no usar la herramienta adecuada para la operación, dejar las herramientas en el piso.

Administradora de riesgos laborales (ARL): Es una **entidad** que tiene como objetivo **prevenir, proteger y atender** a los trabajadores de los **accidentes de trabajo y enfermedades laborales** que puedan ocurrir en el trabajo.

ARL SURA: Es la **Administradora de Riesgos Laborales de Suramericana S.A.**

Auto reporte de condiciones de trabajo y de salud: Proceso mediante el cual el trabajador **reporta por escrito** al empleador o contratante las **condiciones adversas, inadecuadas de seguridad y salud** que identifica en su lugar de trabajo.

C

Condiciones Inseguras: Son todas las circunstancias o condiciones físicas que **pueden causar lesiones o alteraciones en la salud**, por ejemplo, herramientas defectuosas o mal diseñadas, carencia de sitios apropiados para su almacenamiento, entre otras.

Condiciones y medio ambiente de trabajo: Aquellos elementos, agentes o factores que tienen **influencia significativa en la generación de riesgos** para la seguridad y salud de los trabajadores quedan específicamente incluidos en esta definición, entre otros: **a) Las características generales** de los locales, instalaciones, máquinas, equipos, herramientas, materias primas, productos y demás útiles existentes en el lugar de trabajo; **b) Los agentes físicos, químicos y biológicos** presentes en el ambiente de trabajo y sus

correspondientes intensidades, concentraciones o niveles de presencia; **c) Los procedimientos** para la utilización de los agentes citados en el apartado anterior, que influyan en la generación de riesgos para los trabajadores y **d) La organización y ordenamiento de las labores**, incluidos los factores ergonómicos o biomecánicos y psicosociales.

E

Elementos de protección personal: Los Elementos de Protección Personal tienen como función principal **proteger diferentes partes del cuerpo**, para evitar que un trabajador tenga contacto directo que le pueda ocasionar una lesión o enfermedad.

Emergencia: Es aquella **situación de peligro o desastre** o la inminencia del mismo, **que afecta el funcionamiento normal de la empresa**. Requiere de una **reacción inmediata** y coordinada de los trabajadores, **brigadas de emergencias y primeros auxilios** y en algunos casos de otros grupos de apoyo dependiendo de su magnitud.

Enfermedad laboral: Es enfermedad laboral la contraída como resultado de la **exposición a factores de riesgo** inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar. **El Gobierno Nacional, determinará**, en forma periódica, **las enfermedades que se consideran como laborales** y en los casos en que una enfermedad no figure en la tabla de enfermedades laborales, pero **se demuestre la relación de causalidad con los factores de riesgo ocupacionales** será reconocida como enfermedad laboral, conforme lo establecido en las normas legales vigentes.

Estándar de seguridad: Son **enunciados positivos** que expresan la mejor manera de **usar las herramientas con el fin de evitar lesiones** a los trabajadores o daños en los materiales y equipos.

Evaluación del riesgo: Proceso para determinar **el nivel de riesgo** asociado al **nivel de probabilidad** de que dicho riesgo se concrete y al **nivel de severidad** de las consecuencias de esa concreción.

I

Identificación del peligro: Proceso para establecer si **existe un peligro** y definir las **características de este**.

Investigación de accidentes de trabajo y Enfermedades laborales: Proceso sistemático de **determinación y ordenación de causas, hechos o situaciones** que generaron o favorecieron la ocurrencia del accidente, incidente o enfermedad laboral, que **se realiza con el objeto de prevenir su repetición**, mediante el control de los riesgos que lo produjeron.

P

Peligro: Fuente, situación o acto con **potencial de causar daño en la salud de los trabajadores**, en los equipos o en las instalaciones.

R

Riesgo: **Combinación de la probabilidad** de que ocurra una o más exposiciones o eventos peligrosos **y la severidad del daño** que puede ser causada por estos.

S

Seguridad y Salud en el Trabajo (SST): La Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) es la disciplina que trata de la **prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo**, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto **mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo**, así como la salud en el trabajo, que conlleva la **promoción y el mantenimiento del bienestar** físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.

Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST): El Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) consiste en el desarrollo de un **proceso lógico y por etapas, basado en la mejora continua** y que incluye la política, la organización, la planificación, la aplicación, la evaluación, la auditoría y las acciones de mejora con el objetivo de anticipar, **reconocer, evaluar y controlar los riesgos** que puedan afectar la seguridad y la salud en el trabajo.

Reconozco,
evalúo y controlo
los riesgos

04

Presunto accidente de trabajo

Como afiliado debes

Reportarlo inmediatamente a la ARL SURA para que te guíen en el proceso de atención a través de la línea de atención **018000 511 414**.

Si el presunto accidente genera una urgencia, el paciente debe dirigirse (solo o acompañado) al centro de salud más cercano.



En caso de no poder reportar el evento, **podrá hacerlo en tu nombre tu cónyuge, compañero o compañera permanente, sus hijos, las personas de interés jurídico, acudiente, y/o causahabientes.**
(Decreto 1563 de 2016).

PRESUNTO ACCIDENTE DE TRABAJO

Como afiliado acudiente, cónyuge, compañero o compañera permanente, hijos o causabientes debes:



Comunicarte con la Línea de atención **ARL SURA 01 8000 511 414 opción 1**, donde te suministrarán la información necesaria para que te dirijas a la IPS más cercana, de acuerdo al lugar de la ocurrencia del accidente.



Reportar el presunto accidente de trabajo **completando el Formato Único de Reporte de Accidente de Trabajo (FURAT)**. Para esto debes iniciar sesión en el sitio web e ingresar a Gestión de Riesgos Laborales, luego debes dirigirte a **Reportar accidente de trabajo**.

Si no posees todavía clave para reportar el presunto accidente, puedes diligenciar el formato y enviarlo vía:



➤ **Correo electrónico:**

Descarga el FURAT ingresando a www.arlsura.com encontrarás la opción Accesos directos y luego **Descarga de formularios** y envíalo a furatdigit@suramericana.com.co



➤ **Formulario físico:**

Solicítalo en cualquier oficina de ARL SURA y una vez lo hayas diligenciado, entrégalo en nuestras oficinas.

Recuerda que debes reportar los accidentes graves y mortales, directamente a la Dirección Territorial u Oficinas Especiales correspondientes en los dos días siguientes a la ocurrencia del evento, independientemente del reporte que deben realizar a las Administradoras de Riesgos Laborales y Empresas Promotoras de Salud (Resolución 2851 de 2015, artículo 1° - Ministerio del Trabajo).

05

Cómo reportar una enfermedad laboral



1

Solicitud Debes enviar a ARL, la **solicitud de calificación** en primera oportunidad, del origen de tu patología o enfermedad.

COMO REPORTAR UNA ENFERMEDAD LABORAL

2

Adjuntar a la solicitud los siguientes documentos:

- Formato de autorización de conocimiento de historia clínica firmado registrando el nombre de la EPS o de la ARL a la que se autoriza.
- Exámenes médicos de ingreso y periódicos y de retiro.
- Historia clínica completa relacionada con las patologías que se calificarán.
- Análisis o estudios de puestos de trabajo, con el análisis de exposición al factor de riesgo que se encuentra asociado a la patología.
- Relación de cargos y labores desempeñados por el afiliado durante su vida laboral, incluye certificación de cargos desempeñados estando vinculados a empresas describiendo la labor u oficio desempeñados durante el tiempo de exposición, teniendo en cuenta los factores de riesgo que se están analizando como causal de la patología.
- Definición de los factores de riesgo a los cuales se encontraba o se encuentra expuesto.
- Tiempo de exposición al riesgo o peligro durante su jornada laboral y/o durante el periodo de trabajo.
- Descripción del uso de determinadas herramientas, aparatos, equipos o elementos.
- Jornada laboral real del trabajador.

COMO REPORTAR UNA ENFERMEDAD LABORAL

3

ARL SURA realizará la **revisión y análisis de la información** para definir el dictamen sobre tu patología o enfermedad

ARL SURA te enviará la **notificación de calificación** de origen de tu patología (indicar si el origen de tu enfermedad es laboral o común)

¿Se genera
controversia?

SI

El caso se envía a Junta de Calificación Regional inicialmente y si persiste la controversia se enviara a junta de calificación nacional.

NO

Si es por origen común las prestaciones continúan por EPS. Si es por origen laboral las prestaciones son por ARL.

06

Cómo te cubre ARL SURA en caso de tener un accidente de trabajo y/o una enfermedad laboral

En el momento en que ocurra un accidente de trabajo o te sea diagnosticada una enfermedad laboral, ARL SURA te cubre en:

Prestaciones asistenciales

- Servicios médicos de urgencia o de control, ayudas diagnosticadas (radiografías o exámenes de laboratorio).
- Hospitalización y cirugía.
- Suministro de prótesis, órtesis, muletas y sillas de ruedas.
- Medicamentos y rehabilitación integral.

Prestaciones económicas



Incapacidad Temporal

- Trámites ágiles y fácil conciliación de datos, incluyendo consolidado para la empresa y el trabajador.



Incapacidad Permanente Parcial

- Médicos expertos para calificación de secuelas.
- Entrega inmediata a juntas de calificación en caso de controversia.
- Oportunidad de pago de la indemnización.



Pensión Invalidez

- Médicos expertos a nivel nacional para calificación de secuelas.
- Entrega inmediata a juntas de calificación en caso de controversia.



Pensión Sobrevivientes

- ARL SURA tramitará la afiliación a la EPS y AFP, incluyendo Caja de Compensación a solicitud de los beneficiarios.



Auxilio Funerario

- Oportunidad en pago del auxilio 8 días hábiles.



Guía General de Prevención de Riesgos para Compositores, Músicos y Cantantes

Compositores, Músicos y Cantantes

Idean, escriben, componen, arreglan, dirigen, interpretan melodías o piezas musicales, en forma instrumental o vocal; se ocupan de la dirección de grupos, orquestas o bandas de música.

Entre sus tareas, se incluyen:

1. Crear y escribir composiciones musicales para ejecuciones instrumentales o vocales; transcribir la melodía a signos y símbolos musicales.
2. Adaptar, arreglar o modificar partituras o composiciones musicales y vocales para ser ejecutadas en determinados instrumentos o por algunos cantantes y conjuntos instrumentales.
3. Dirigir los ensayos, grabaciones y presentaciones de grupos corales, orquestas, bandas o conjuntos instrumentales.
4. Interpretar uno o varios instrumentos musicales en calidad de solista o como miembro de un grupo musical.
5. Dar recitales o conciertos de canto como solista o integrante de alguna agrupación.



Herramientas o equipos de trabajo:

Guitarras, micrófonos, la voz, organetas, pianos, flautas, tambores, trompetas, pentagramas, papel, lapiceros, equipos de grabación, en otros.



Peligros del oficio:



**Carga dinámica
por movimientos
repetitivos, carga
estática posiciones
prolongadas**



**Movilización
peatonal**



Ruido



**Sobreesfuerzo
de la voz**



Equipos de protección personal:

Protección auditiva.

Accidentes de trabajo o enfermedades que se podrían presentar en la ejecución del oficio:

- Enfermedades osteomusculares, fatiga por carga dinámica a causa de movimientos repetitivos, fatiga por carga estática de pie y sentado.
- Descarga eléctrica por contacto con baja tensión al realizar conexión de equipos.
- Fracturas, esguinces, luxaciones por caídas al mismo nivel, al desplazarse por las instalaciones locativas.
- Disfonías, enfermedades de la voz por carga dinámica, por sobreesfuerzo de la voz.
- Estrés, ansiedad por factores intralaborales, factores extralaborales y factores individuales.
- Situación de atraco, robo u otras situaciones de violencia al estar expuesto al riesgo público.
- Heridas, fracturas, muerte por atropellamiento por vehículos o motos por movilización peatonal, exposición a riesgo de tránsito.

Medidas preventivas:

PELIGRO

Carga dinámica por movimientos repetitivos

RIESGO

Carga física

Consecuencia

Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema músculo esquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.

Medidas de prevención

- Interrumpir por periodos de tiempo la exposición a los trabajos en esta posición.
- Aumentar la frecuencia y duración de los descansos para garantizar la recuperación del trabajador.
- Implementar una rutina de pausas activas.
- Capacitarse en higiene postural.

PELIGRO

Carga estática sentado

RIESGO

Carga física

Consecuencia

Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema músculo esquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.

Medidas de prevención

- Alternar las posturas o posiciones durante el desarrollo de la labor.
- El trabajador debe de tener la facilidad de acceder a todas sus herramientas de trabajo sin alargar excesivamente los brazos ni girar su tronco innecesariamente.
- Realizar inspecciones de seguridad continuas con el fin de verificar sillas y puestos de trabajo que puedan generar trastornos o condiciones inseguras a los procesos y las personas que intervienen en las actividades.
- Implementar un programa de pausas activas.

PELIGRO

Fijación visual permanente

RIESGO

Carga física

Consecuencia

Fatiga visual, cefalea.

Medidas de prevención

- Implementar programa de pausas activas.
- Alternar las tareas durante la jornada laboral.

PELIGRO

Energía eléctrica con baja tensión

RIESGO

Eléctrico

Consecuencia

Fibrilación ventricular, quemaduras, shock.

Medidas de prevención

- Cumplir con el reglamento técnico de instalaciones eléctricas RETIE.
- Distribuir uniformemente las redes e instalaciones eléctricas.
- Verificar que las redes e instalaciones eléctricas estén en buen estado, si identificas que están en mal estado notifica a la persona encargada.
- Evitar pisos húmedos y humedades en la proximidad de las instalaciones eléctricas.

PELIGRO

Factores intralaborales,
Factores extralaborales,
Factores individuales

RIESGO

Psicosocial

Consecuencia

Fatiga, estrés, disminución de la destreza y precisión.
Estados de ansiedad y/o depresión y trastornos del aparato digestivo.

Medidas de prevención

- Realizar la medición e intervención de riesgo psicosocial.

PELIGRO

Caídas al mismo nivel por deficiencias en pisos

RIESGO

Mecánico por riesgo locativo

Consecuencia

Contusiones, heridas, esguinces, luxaciones, fracturas, muerte.

Medidas de prevención

- Garantizar niveles de iluminación recomendados para el tránsito seguro por pasillo y áreas de circulación.
- Inspeccionar las instalaciones locativas antes de iniciar las labores, si evidencias irregularidades notifica a la persona encargada.
- Los pasillos y áreas de circulación deben estar libres de obstáculos y derrames.
- Señalizar y demarcar las áreas de circulación e instalaciones locativas.
- Realizar inspecciones periódicas generales y específicas a las instalaciones locativas.

PELIGRO

Carga física

RIESGO

Carga dinámica por sobreesfuerzos de la voz

Consecuencia

Disfonías y afecciones en garganta.

Medidas de prevención

- Implementar rutinas de pausas activas.
- Capacítate en el riesgo.
- Hidrátate constantemente.
- Realizar exámenes periódicos de la voz.
- Realizar ejercicios de cuerdas vocales.



Aquí encontrarás información sobre manejo de herramientas, elementos de protección personal y medidas de prevención para que realices tus actividades con precaución y seguridad.

Herramientas y/o equipos de trabajo:

- Cada herramienta o equipo tiene una ficha técnica, léela con detenimiento hasta que estés seguro de entender el uso correcto y seguro de la herramienta. Recuerda que tu salud y tu vida son la prioridad.
- Antes de usar alguna herramienta o equipo debes estar capacitado y entrenado en el manejo de estos.
- Antes de utilizar la herramienta o el equipo retira anillos, pulseras, reloj, entre otros.
- Antes de utilizar la herramienta o el equipo ponte los elementos de protección personal que requieras para el uso de estos.
- Retira la humedad o grasa de la herramienta antes de usarla ya que ésta se puede resbalar de tus manos.
- Verifica que las herramientas que tengan mangos o azas de agarre, no estén torcidas ni reparadas (Puntos de soldadura y empates).
- Realiza la limpieza de las herramientas y los equipos y ubícalos en los lugares establecidos para su almacenamiento.

- Las herramientas se deben guardar en el lugar adecuado donde no se puedan resbalar o caer.
- Al terminar las labores realiza orden y aseo en el área de trabajo.
- En caso de presentarse fallas en las herramientas o equipos, suspende la tarea y suple este elemento por otro en buen estado.
- Al manipular herramientas o equipos utiliza permanentemente gafas y guantes de seguridad
- En caso de ruido continuo utiliza tapones auditivos.
- Usa guantes de seguridad siempre que manipules materiales filosos o con aristas, tales como canecas, bultos, madera, piedras, láminas, vidrio y otros que puedan generar cortes, chuzones o raspaduras.

Equipos de protección personal

- Los equipos de protección personal son de uso individual.
- Los equipos de protección personal deben ser de tamaño apropiado a cada persona, adecuándose a sus condiciones.
- Su uso es obligatorio al momento de realizar la labor.
- No se le debe realizar alteraciones a su normal uso y modelo original.
- Los elementos de protección personal deben mantenerse en buenas condiciones; ante cualquier daño o desgaste en el equipo de protección personal, éste debe ser reemplazado inmediatamente para continuar la labor.
- El uso de los elementos de protección personal es complementario al cumplimiento de las normas y estándares de seguridad.
- Si se usa más de un equipo de protección personal éstos deberán ser compatibles y eficaces.

Los equipos de protección personal deben **ser seleccionados de acuerdo con los riesgos** a los cuales vas a estar expuesto.

Prevención de peligros y riesgos

Medidas de prevención para peligros de la movilidad:



Si conduces carro, moto o bicicleta:

¡No te dejes llevar por los afanes!

- Conoce y respeta las señales de tránsito y los límites de velocidad. Recuerda que la velocidad influye directamente en las consecuencias de los accidentes de tránsito. Chocar a 60Km/h en lugar de chocar a 80Km/h te da 36% menos probabilidad de morir en el accidente.
- Verifica el estado mecánico del vehículo (Carro, moto o bicicleta), una gran parte de los accidentes se dan por éste tipo de fallas.
- Conduce siempre con una actitud preventiva y estando muy atento al camino.
- Si debes movilizarte a un lugar desconocido, planea tu ruta, consulta sobre las condiciones de la zona, estado de las vías, rutas de salida, etc.
- Verifica que todos los seguros y requisitos legales estén al día.
- Evita conducir cuando estés alterado o estresado.
- Si conduces carro, moto o bicicleta no conduzcas si has bebido.

PREVENCIÓN

Usa siempre el
cinturón de seguridad
si vas en carro.

- ¡Nunca utilices el celular mientras vas conduciendo! Siempre tendrás tiempo para mandar ese mensaje al llegar a tu destino.
- Si conduces una moto o bicicleta, usa siempre ¡un buen casco!: más de la mitad de los accidentes de tránsito involucran un motociclista.
- Si debes conducir en horas nocturnas moto o bicicleta, recuerda usar un chaleco reflectivo que te haga visible en zonas de poca iluminación.



Si eres pasajero:

- No distraigas al conductor, ayúdalo para que todos sus sentidos estén puestos en la vía.
- Si estás guiando a quien maneja, dale las indicaciones con tiempo para que no actúe apresuradamente, evita realizar cambios de carril o cruces imprevistos que sorprendan a los otros que van en la vía.
- Usa siempre el cinturón de seguridad, inclusive los del asiento trasero. Toma taxis seguros, verifica que tenga cinturón de seguridad atrás antes de subirte y ¡úsalo!.
- Préstale mucha atención a la vía y adviértele al conductor si hay condiciones inseguras, como huecos, desniveles, etc.
- Pídele al conductor que sea más precavido, adviértele si está conduciendo de manera peligrosa.
- En caso de que sea un viaje largo, no dejes que se duerma, conversa con él y motívalo a mantenerse activo o que descanse según sea el caso.

PREVENCIÓN



Si eres un peatón:

- Camina siempre sobre el andén.
- Espera a que cambie el semáforo. Cruza únicamente por cebras, esquinas o puentes.
- Mira hacia ambos lados y asegúrate que no hayan carros en movimiento antes de pasar la calle.
- Al bajarte de un bus o automóvil no cruces la calle por delante de ellos, observa si la vía está libre para que puedas cruzar y asegúrate que los otros conductores lo vean, incluso el conductor del bus o automóvil del que te bajaste.

Medidas de prevención para peligros de riesgo público:

- Debes estar atento a cualquier actividad sospechosa.
- Evita caminar por la calle con ambas manos ocupadas que impidan el correcto desplazamiento.
- No utilices cadenas, pulseras, aretes, joyas, anillos o accesorios muy vistosos en vía pública.
- Lleva poca cantidad de dinero en efectivo.
- Evita dejar objetos llamativos dentro del vehículo, como maletines, morrales, bolsos o el equipo de cómputo incluso en parqueaderos formales; en lo posible procura no dejar el carro en la vía pública porque se hace visible su ubicación.



Recuerda que **tu vida vale más** que cualquier cosa material.

PREVENCIÓN

- Ante cualquier situación de riesgo conserva siempre la calma.
- Evita realizar movimientos bruscos o acciones imprevistas que puedan ser interpretadas como amenaza.
- Asegura la puerta de acceso a la vivienda o al sitio donde se desarrolla el trabajo en todo momento.
- Evita hablar por celular en la vía pública, guárdalo en un sitio poco visible.

Medidas de prevención para peligros por caídas a nivel:

- Camina observando las irregularidades del piso, grietas, obstáculos y demás condiciones resbalosas que te puedan hacer caer, siempre a paso moderado con cuidado y atención.
- Utiliza calzado adecuado conforme a los riesgos de tu labor, especialmente con suela antideslizante.
- Evita desplazamientos con ambas manos ocupadas, en caso de ser necesario camina siempre y cuando, los objetos que llevas en tus manos no obstaculicen tu visibilidad.
- Si requieres usar el celular, detén-te para hablar o revisarlo y reanuda tus desplazamientos de manera segura, de ésta manera evitarás caídas.
- Al bajar y subir por escaleras, háglo pegado del pasamanos y conservando siempre tu derecha.
- Desplázate por lugares adecuadamente iluminados. Observa y/o utiliza la señalización cuando las condiciones del piso sean resbalosas o irregulares.
- Mantente atento a señalizaciones y avisos que están en pisos y paredes, camina respetando la demarcación y la señalización de las zonas públicas y privadas.



Medidas de prevención para peligros biomecánicos:

Estas recomendaciones de seguridad son **para manipulación de objetos**, no para manipulación de humanos ni manipulación de animales.

El peso máximo recomendado de levantamiento es:



10.5 Kg
para
mujeres



23 Kg
para
hombres

Esta recomendación aplica en condiciones ideales, en las que la carga es fácil de manipular, hay suficiente espacio y dependiendo la altura donde se encuentra ubicada la carga, este peso también varía según la frecuencia de manipulación.

- Debes conocer el peso de la carga y evaluar si puedes levantarla o transportarla solo sin riesgo para tu salud, en caso de no poder hacerlo define si necesitas ayuda y pídelo.
- Si es frecuente la tarea, revisa y decide si es posible que puedas adquirir equipos apropiados para levantar la carga; ten en cuenta que cuanto más liviano el equipo, más fácil de mover.
- Realiza Inspecciones y haz mantenimiento al equipo de acuerdo con las recomendaciones del fabricante.
- Sigue todas las recomendaciones del fabricante sobre el uso del equipo.
- Escoge un equipo apropiado para el material a manipular, ten en cuenta la distribución y el diseño del lugar de trabajo.

- Prefiere equipos de motor, cuando tengas que halar o empujar muchas veces la carga.
- Escoge equipos con ruedas que disminuyan la fuerza requerida y que reduzcan la resistencia al rodamiento. La cantidad de fuerza que se requiere depende de:



- Peso y forma de la carga
- Condiciones del piso
- Ruta (Presencia de obstáculos)
- Material de las ruedas
- Tamaño de las ruedas:
el mínimo debería ser 6 pulgadas (15.24 cm)
- Mantenimiento de las ruedas:
limpias, lubricadas y cambiadas regularmente
- Agarres

Aspectos a considerar en el sitio de trabajo

- **Despeja los pasillos y puertas** para permitir el paso del equipo.
- **Establece barreras** para impedir que otros trabajadores se acerquen innecesariamente a las cargas manipuladas.
- **Modifica tu entorno**, si es necesario los muebles, especialmente mesas y sillas, recordando que lo blando es perjudicial (sofá, sillón, cama), adecuar la iluminación, la altura de los objetos, etc.
- **Intercala períodos de pequeños descansos** entre tareas, nos servirán para estirarnos, relajarnos, etc.
- **No adoptes siempre la misma postura** ya sea que estés sentado, de pie, acostado, en cuclillas o arrodillado; durante largos períodos de tiempo, procura alternar las tareas que requieran posiciones estáticas de pie, sentado o en movimiento; repartir la tarea en varios días cuando sea posible.

PREVENCIÓN



De pie o al caminar:

- Al estar de pie, pon siempre un pie más adelante del otro y cambia a menudo de posición, no estés siempre de pie, si se puede es recomendable realizar movilizaciones. Camina con buena postura, con la cabeza y el tórax erguidos.
- Usa zapatos cómodos de tacón bajo.



Sentado:

- Procura mantener la espalda recta verticalmente, con los talones y las puntas de los pies apoyados en el suelo, las rodillas en ángulo recto con las caderas, pudiendo cruzar los pies alternativamente. Si los pies no llegan al suelo, coloca un taburete para posarlos.
- Apoya la espalda firmemente contra el respaldo de la silla, si es necesario utiliza un cojín o una toalla enrollada para la parte inferior de la espalda.



Para inclinarte:

- Para recoger algo del suelo, se recomienda no curvar la columna hacia delante, sino más bien agacharte flexionando las rodillas, manteniendo la espalda recta. Podemos ayudarnos con las manos si hay algún mueble o pared cerca.



Levantar y transportar pesos:

- Dobra las rodillas.
- Apoya los pies firmemente.
- Levántate con las piernas y sostén los objetos junto al cuerpo.
- Levanta los objetos sólo hasta la altura del pecho, repártelos por igual entre ambos brazos, procurando llevar éstos semiflexionados.
- Evita girar la columna cuando sostienes un peso.



Empujar:

- Coloca un pie delante del otro.
- Mantén los brazos flexionados.
- Barbilla retraída.
- Abdominales contraídos.
- Expulsa el aire durante el proceso.

08

Qué hacer antes, durante y después de una emergencia

Antes

1

Identifica los riesgos a los que te encuentras expuesto en el lugar donde desempeñas tu labor: sismos, arroyos, vendavales, incendios, granizadas, explosiones, escapes de gas, accidentes de tránsito, manifestaciones, robos, entre otros; si te encuentras en una empresa pregunta y conoce el Plan de Prevención, Preparación y Respuesta ante Emergencias.

2

Reconoce las personas y equipos de apoyo en emergencias como: brigadas de emergencias, bomberos, policía, ambulancias, botiquines, camillas, extintores más cercanos, conoce las Líneas de Emergencias.

3

Determina tu punto de encuentro en caso de ser necesario evacuar.



En caso de ser una emergencia con sustancias químicas ARL SURA cuenta con **CISTEMA**, que es el Centro de Información de Sustancias Químicas, Emergencias y Medio Ambiente. A través de **01 8000 511 414**

Durante

1

Mantén la calma identifica qué emergencia se presenta y actúa de acuerdo a ella; si es un **sismo** busca refugio lejos de vidrios y cosas que puedan caer, luego del sismo evacúa; en caso de **incendio**, si hay humo agáchate (en cuclillas), sal hasta una zona libre de humo y evacúa; en caso de **explosión o manifestación** aléjate del lugar a una zona despejada.

2

Si identificas personas lesionadas informa la ubicación, si sabes de primeros auxilios ayúdalas, si pueden salir con tu ayuda llévalas hasta un punto de encuentro.

3

Cuando se inicien procesos de evacuación por ningún motivo te devuelvas, informa tu ubicación en puntos de encuentro, si estás en áreas de trabajo en campo, informa tu estado o pide que alguien lo haga para activar procesos de evacuación a centros asistenciales.

Después

1

En los puntos de encuentro sigue las instrucciones del personal especializado en indicar acciones a seguir, ya sea reingresar o permanecer en el lugar.

2

Si te vas a retirar del lugar por favor informa, pues si te ausentas puedes generar desplazamiento de equipos de socorro en tu búsqueda.

3

Si te ubicas en áreas abiertas identifica si es seguro continuar tus procesos de trabajo en el lugar.



Consulta el número local de la oficina de ARL SURA más cercana a tu empresa si deseas marcar desde un celular. Escríbenos a: cistema@suramericana.com.co

¿Alguna inquietud o pregunta?

Con la asesoría de expertos, podrás acceder a múltiples canales que brindan **interactividad, comodidad y seguridad**. A través de ellos conocerás los diferentes servicios y soluciones que tenemos para facilitar la gestión de los riesgos laborales.

Líneas de atención

- Locales:

Medellín: 444 4578 **Bogotá:** 405 5911

Cali: 380 8938 **Barranquilla:** 319 7938

Bucaramanga: 691 7938 **Cartagena:** 642 4938

Pereira: 313 8400 **Manizales:** 881 1280

- Nacional:

01 8000 511 414.

Asesor Virtual en

www.arlsura.com

E-mail

Videollamada

Asesoría presencial

Nuestras redes sociales



Nuestras redes sociales están atendidas por personal experto en temas de seguridad y salud en el trabajo, y servicios administrativos.



ridssso.com

Red Social especializada en Seguridad y Salud en el Trabajo, diseñada para compartir experiencias, aprender y consultar todo lo relacionado con los riesgos laborales.

Ingresa a www.ridssso.com



Para atender tus peticiones, quejas y reclamos, ingresa a:
[www.arsura.com/ Consumidor Financiero/](http://www.arsura.com/ConsumidorFinanciero/) Cómo
tramitar tus peticiones, quejas y reclamos

arlsura.com

Línea de atención 01 8000 511 414

Síguenos en nuestras redes sociales



ridsso.com

Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial de ninguna parte de esta obra, ni su comercialización ni publicación en cualquier medio, sin el permiso previo y escrito de Seguros de Riesgos Laborales Suramericana S.A © Propiedad Intelectual de ARL SURA, 2018.