

Entrenamiento y Reglas de Seguridad

Lea y familiarícese con estas y otras reglas de seguridad que apliquen a su trabajo.

- **Equipo de Protección Personal (PPE)** – Los peligros existen en todo lugar de trabajo en varias formas diferentes: bordes afilados, objetos que caen, chispas que vuelan, productos químicos, ruido y una miríada de otras situaciones potencialmente peligrosas. Según el peligro o el lugar de trabajo, nuestros clientes utilizan controles de ingeniería o de prácticas laborales para gestionar o eliminar los peligros en la mayor medida posible. Cuando tales esfuerzos no sean factibles o no brinden suficiente protección, se le proporcionará equipo de protección personal, comúnmente denominado a “PPE”. Ejemplos de PPE incluyen artículos tales como guantes, protección para los pies y los ojos, dispositivos protectores para los oídos (tapones para los oídos, orejeras), cascos, respiradores y trajes de cuerpo completo. En su primer día en el trabajo, debe estar capacitado en lo siguiente:
 - Cuando PPE es necesario
 - Que PPE es necesario
 - Como ponerse, quitarse, ajustarse y usar el PPE correctamente
 - Las limitaciones del PPE
 - Cuidado, mantenimiento, vida útil y eliminación adecuados del PPE
- **Riesgos de Caída** – Un riesgo de caída es cualquier cosa en su lugar de trabajo que podría hacer que pierda el equilibrio y resulte en una caída. Siempre que este trabajando a una altura de cuatro pies o más, corre un mayor riesgo. OSHA generalmente requiere que se proporcione protección contra caídas para alturas mayores a cuatro pies. Los ejemplos de protección contra caídas incluyen barandas, sistemas de redes de seguridad y sistemas personales de detención de caídas. Si está expuesto a peligros de caídas, su capacitación en el trabajo debe incluir enseñarle a reconocer los peligros de caídas y explicar los procedimientos a seguir para minimizar dichos peligros.
- **Riesgo de Electrocuación** – Las fuentes de energía, incluidas las eléctricas, mecánicas, hidráulicas, neumáticas, químicas, térmicas u otras fuentes en máquinas y equipos pueden ser peligrosas para los trabajadores. Durante el servicio y mantenimiento de máquinas y equipos, el arranque inesperado o la liberación de energía almacenada puede provocar lesiones graves o la muerte de los trabajadores. Los tipos de peligros de electrocuación principales son:
 - Trabajar en una máquina que no ha sido des-energizada correctamente
 - Contacto con líneas eléctricas aéreas
 - Contacto con fuentes energizadas, como equipos defectuosos, enchufes abiertos o herramientas
 - Uso inadecuado de extensiones y cables flexibles
- Su capacitación en el trabajo debe incluir procedimientos de bloqueo/etiquetado (lockout/tagout). Es importante que solo personal autorizado trabaje en una máquina que no funcione correctamente. Por favor informe cualquier defecto que pueda encontrar en el equipo que se le pida que use, como cables deshilachados, carcasas rotas, etc.
- **Peligros de Golpe y Peligros de Atrapamiento (en o entre)**– Las lesiones por golpe son producidas por contacto forzado o impacto entre la persona lesionada y un objeto o pieza de equipo. Peligros de atrapamiento (en o entre) tienen una causa similar, pero resultan en lesiones por aplastamiento entre objetos. Puede ayudar a protegerse de tales peligros haciendo lo siguiente:
 - Manténgase alejado de los equipos pesados cuando estén en funcionamiento

- Manténgase alejado de las cargas levantadas y tenga cuidado con las cargas desequilibradas
- No exceda la carga nominal o la capacidad de elevación de un vehículo
- Manténgase en las aceras peatonales indicadas
- **Peligros Relacionados con la Maquinaria** – Cada pieza de maquinaria tiene sus propios peligros mecánicos y no mecánicos únicos. Los peligros mecánicos que pueden golpear, agarrar o atrapar a un operador son: movimientos peligrosos, puntos de operación, puntos de pellizco y puntos de corte. Los peligros no mecánicos que pueden lesionar a los operadores o a las personas cercanas incluyen: virutas, salpicaduras o aerosoles que se generan cuando la máquina está en funcionamiento. Se pueden proporcionar uno o más métodos de protección de la máquina para proteger al operador y a otros empleados en el área de la máquina. Su capacitación en el trabajo debe incluir las máquinas específicas que puede operar y un detalle de las paradas de seguridad y de emergencia. Nunca elimine ni desvíe ninguna protección de la máquina. Solo opere máquinas para las que haya sido autorizado y capacitado. Es importante que solo personal autorizado trabaje en una máquina que no funciona correctamente. No intente despejar un atasco o reparar una máquina si no ha sido capacitado para hacerlo.
- **Peligros Relacionados con Sustancias Químicas u Otras Sustancias** – Los peligros químicos y las sustancias tóxicas plantean una amplia gama de peligro para la salud (como irritación, sensibilidad y carcinogenicidad) y peligros físicos (como inflamabilidad, corrosión y explosividad). Para garantizar la seguridad química en el lugar de trabajo, la información sobre las identidades y los peligros de los productos químicos debe estar disponible y ser comprensible para los trabajadores. Esta información se almacena en lo que comúnmente se conoce como Registro de Datos de Seguridad (SDS). Su capacitación en el trabajo le enseñará como identificar que peligros químicos existen en el lugar de trabajo y como protegerse de los efectos adversos de la exposición.
- **Riesgos de Movimientos Repetitivos** – Repetir el mismo movimiento una y otra vez a altas velocidades con poco descanso y aplicar fuerza a los músculos, articulaciones o tendones mientras se encuentra en un ángulo extraño puede ejercer más presión sobre esas partes del cuerpo de lo necesario y puede aumentar la posibilidad de desarrollar lesiones por movimientos repetitivos (RMI). Su capacitación en el trabajo debe educarlo sobre prácticas ergonómicas, posturas correctas y técnicas para realizar tareas laborales de manera segura.
- **Planes de Acción de Emergencia** – Su capacitación en el trabajo debe incluir capacitación para procedimientos de evacuación de emergencia y refugio en el lugar. Para organizaciones más pequeñas, el plan no necesita estar escrito y puede comunicarse oralmente si hay 10 o menos empleados. Debe ser informado de lo siguiente:
 - Medios de notificación de incendios y otras emergencias
 - Procedimiento y rutas de evacuación y refugio en el lugar
 - Ubicaciones de extintores de incendios, botiquines de primeros auxilios, estaciones de lavado de ojos, etc.
- **Reglas Generales de Conducta** – Lo siguiente es una lista de procedimientos que se deben seguir:
 - Informe de inmediato cualquier lesión a su empleador/supervisor y a un representante de SURESTAFF.
 - Reporte cualquier condición insegura observada a su empleador/supervisor, y si el problema persiste, notifique a SURESTAFF.
 - Los juegos bruscos están prohibidos en todo momento.
- No se permite beber bebidas alcohólicas o consumir marihuana en el trabajo o en la propiedad de la empresa/cliente. Cualquier empleado descubierto bajo la influencia de alcohol o las drogas, no podrá trabajar.

- Cuando tenga dudas sobre cómo realizar una tarea de manera segura, comuníquese con su supervisor para obtener instrucciones y capacitación.
- Siempre mantenga una condición general de buena limpieza en todas las áreas de trabajo.
- Siempre realice su tarea asignada de manera segura y adecuada; no tome atajos. Tomar atajos e ignorar las reglas de seguridad establecidas es una de las principales causas de lesiones de los empleados.
- Obedezca todas las Buenas Prácticas de Manufactura (GMP) proporcionadas por la empresa/cliente.

Certifico que leí, entiendo y cumpliré con las reglas mencionadas anteriormente. El no hacerlo, puede ser motivo de terminación y puede descalificar mi elegibilidad para beneficios de desempleo.

Firma: _____

Nombre: _____

Fecha: _____