



Cámara Argentina de la Construcción



Seguridad

Manual de Bolsillo para el trabajador Prevención de Riesgos Laborales



Fundación UOCRA
PARA LA EDUCACIÓN DE LOS TRABAJADORES CONSTRUCTORES



Colección de Módulos:
**Salud y Seguridad en
la Construcción**

Manual de Bolsillo para el Trabajador

Salud y Seguridad en la Industria de la Construcción

Prevención de Riesgos Laborales



(2005)

Prohibida la reproducción total o parcial de este material sin la autorización estricta de los autores.

ISBN 978-987-23632-1-5

En la industria de la construcción se producen alrededor de 72 accidentes por día, lo que significa que aproximadamente, cada hora, tres compañeros se accidentan.

Por este motivo es necesario el compromiso de todos los trabajadores uniendo sus esfuerzos, para lograr reducir y eliminar las causas de accidentes y enfermedades profesionales.

Para que ello sea posible, es necesario que se cumplan las medidas preventivas contenidas en este Manual, ya que ayudarán a crear ambientes de trabajo seguros y saludables.

PREPARACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

La falta de colaboración puede producir accidentes. Todos los trabajadores deberían tratar de observar lo siguiente:

- ✓ Mantenga buenas relaciones laborales con sus compañeros y ayúdelos cuando ellos lo necesiten.
- ✓ Sea solidario con los miembros de su cuadrilla.
- ✓ Mantenga los buenos modales, como saludar en la mañana y al dejar el obrador, etc.

REGLAS DE SEGURIDAD EN EL PUESTO DE TRABAJO

Cumplir con las normas de seguridad propuestas por el empleador en todo momento y lugar dentro de la obra.

CONDICIONES DE SEGURIDAD EN EL PUESTO DE TRABAJO

- ✓ Atienda las instrucciones de los capataces y jefes de obra para desarrollar su trabajo, y así realizar operaciones seguras.
- ✓ Verifique las condiciones de Higiene y Seguridad de vanos, bordes de losa, huecos de ascensor, pasillos y rutas de escape, y comunique sobre la existencia de riesgos si los hubiera.
- ✓ Verifique que los extintores de fuego y los equipos de rescate estén disponibles y en buenas condiciones (Ej: que no estén vencidos, que el acceso a ellos no tenga obstáculos -maderas, desechos, etc.).

ANÁLISIS SEGURO DE TRABAJO (AST)

- ✓ Participe en la detección y eliminación de riesgos en el puesto de trabajo.
- ✓ Comente y examine los posibles peligros.
- ✓ Sugiera con los compañeros las medidas preventivas a tomar.
- ✓ Practique métodos de trabajo seguros.

Protecciones personales

ROPA DE TRABAJO

- ✓ Asegúrese de que la ropa sea la apropiada para la tarea.
- ✓ Mantenga ajustadas las mangas y los puños de las camisas.
- ✓ Mantenga la ropa siempre limpia y sin roturas.
- ✓ Quítese los accesorios personales y guárdelos en lugar seguro.
(Ej: relojes, cadenas, anillos, etc.). Si usa el pelo largo debe ser recogido

PROTECCIÓN DE LA CABEZA

- ✓ Utilizar siempre casco de seguridad ya que las heridas en la cabeza son peligrosas.

Elementos de protección personal

- ✓ No utilice nunca el casco con su visera hacia la nuca.



- ✓ Tampoco use gorras por debajo del casco, ya que limita su amortiguación

- ✓ Cuando el casco tenga fisuras o esté en malas condiciones debe reemplazarlo inmediatamente



ARNÉS DE SEGURIDAD

- ✓ Verifique antes de colocarse el arnés que se encuentre en buen estado, que no tenga roturas y que las costuras estén en buenas condiciones.

- ✓ Utilice un arnés completo durante el desarrollo de operaciones en plataformas, lugares altos (más de 2 metros de altura)
- ✓ Cuando utilice el arnés, asegúrese de que los puntos de anclaje de la línea de vida estén correctamente colocados y que el cabo de vida esté adecuadamente enganchado a la línea de vida o en lugares de anclaje que resistan una caída.



CABO DE VIDA

- ✓ La línea de vida debe estar siempre tensada y debe ser de 8 mm de diámetro como mínimo.

PROTECCIÓN DE MANOS

- ✓ Utilice guantes de protección para

Elementos de protección personal

actividades donde sea necesario manipular materiales pesados u otras tareas.



✓ Seleccione el tipo de guantes a utilizar de acuerdo con la tarea por realizar. Por ejemplo:

- Descarga de materiales: descarne
- Albañilería: tela / cuero-tela
- Para bordes cortantes: cuero
- Fuego/calor: aluminizados
- Agresores químicos: Neopren/PVC
- Electricidad: caucho/dieléctricos
- Soldadura: descarne

**SI UN GUANTE SE ROMPE DEBE REEMPLAZARLO
POR UNO NUEVO**

PROTECCIÓN OCULAR Y FACIAL

- ✓ Utilice los elementos de protección personal adecuados cuando se realicen tareas peligrosas en los puestos de trabajo.
- ✓ Hay tareas que representan un alto riesgo para la vista, por lo tanto se debe proteger con los elementos adecuados. Los tipos más comunes son:

-Anteojos: protegen a los ojos en forma frontal.



ANTEOJO DE SEGURIDAD

-Antiparras: protegen a los ojos totalmente, frente y laterales.

Elementos de protección personal

- ✓ Dentro de la protección ocular también tenemos los que nos protegen toda la cara. Se clasifican en:

-Caretas: para tareas de soldadura



-Protectores faciales: cuando utilizamos máquinas manuales y de banco.



- ✓ Los riesgos más comunes en la construcción y de los cuales hay que protegerse son:

-Proyección de partículas incandescentes.

- Penetración de polvos.
- Salpicaduras de agresores químicos.
- Penetración de vapores, humos o gases.
- Exposición a corriente de aire.
- Luz reflejada o deslumbramientos.
- Exposición a radiaciones luminosas.

PROTECCIÓN AUDITIVA

- ✓ Es importante que en lugares con niveles de ruidos que superen los 85 db se protejan los oídos. Los tipos de protectores mas comunes son :
 - Protector de copa (auriculares)
 - Insertores: lavables reutilizables y los descartables.
 - Endoaurales descartables: duran una jornada de trabajo.

Elementos de protección personal



PROTECTOR DE COPA



INSERTORES

- ✓ La utilización del protector auditivo correcto depende de la tarea que se vaya a realizar (consulte con el responsable de seguridad o su capataz)

- ✓ Los niveles de ruido se miden en db (decibeles) que es una unidad de medida. Estos niveles bajan cuando usamos las protecciones. Algunos ejemplos son:
 - 20 db: comienzo del dolor
 - 10 db: sierra circular
 - 90 db: camión pesado/subterráneo
 - 80 db: taller industrial
 - 70 db: tráfico callejero
 - 60 db: conversación normal
 - 30 db: tic-tac del reloj

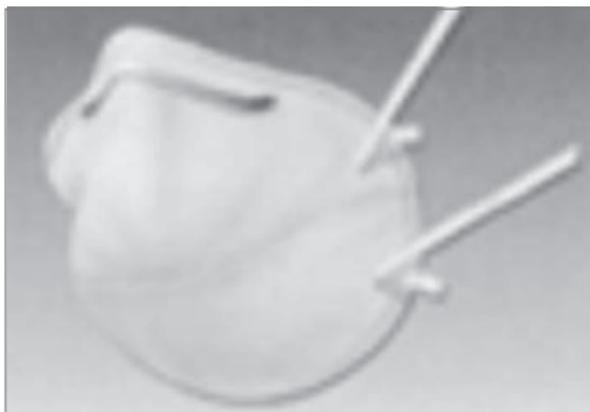
VIBRACIONES Y OPERACIONES RUIDOSAS

- ✓ Tenga cuidado con las lesiones y/o problemas auditivos producidos por las vibraciones.
- ✓ En tareas de perforación y/o rotura de rocas, use protección auditiva.
- ✓ Realice estas operaciones luego de ser capacitado para tal fin y estar enterado de las lesiones que podría sufrir.
- ✓ Limitar el trabajo con maquinarias que producen vibraciones .

PROTECCIÓN RESPIRATORIA

- ✓ Estos elementos son para proteger su aparato respiratorio de los diversos peligros que se pueden presentar en las diferentes tareas. Se los clasifica en:

a) Respiradores de media cara (sin mantenimiento, ejemplo los barbijos)



-Son los más comunes; cubren la nariz, la boca y la barbilla, para atrapar partículas, gases y vapores del aire.

-Se deben ajustar bien y no se dañan con facilidad; salvo aquellos que son descartables.

b) Respirador de filtro reemplazable (con



cartuchos)

- Cubren nariz, boca y barbilla.
- Protegen contra gases y vapores.
- Los cartuchos son diferentes según el gas o vapor a filtrar (consulte a su superior por el pertinente en cada caso)

c) Respiradores de toda la cara (ej:

Elementos de protección personal

máscara facial con filtros o cartuchos)

-Nos protegen además los ojos y la cara



✓ Ante cualquier duda consulte a su superior.

PROTECCIÓN DE PIES

Elementos de protección personal

- ✓ Cuando se encuentre dentro de la obra debe utilizar siempre el calzado de seguridad.
- ✓ El material del calzado debe ser de cuero o material similar, con suela de goma, puntera metálica y/o PVC rígido.
- ✓ Se los clasifica según sus usos y formas en:

a) Zapatos



b) Botines



c) Borceguíes



d) Botas



- ✓ Los tipo a), b) y c), se diferencian por sus formas, utilizándose en general en todos los trabajos.

- ✓ En tareas de riesgo eléctrico deben utilizarse con puntera de PVC (plástico)
- ✓ Los tipo d), se utilizaran en tareas con riesgo de agresores químicos o en terrenos especiales.

Señalización

Preste atención a todos los carteles de peligro, obligación, extinción de incendio y advertencia en los puestos de trabajo.



SEÑALES DE ADVERTENCIA



SEÑALES DE PROHIBICIÓN



SEÑALES DE OBLIGATORIEDAD



SEÑALES DE OBLIGATORIEDAD

SEÑALIZACIÓN EN TAREAS RIESGOSAS O CON MAQUINARIAS

Un número de señales se utilizan durante determinadas operaciones. Siga atentamente las instrucciones dadas por los supervisores o personal a cargo en:

- ✓ el eslingado,
- ✓ las operaciones con grúas y maquinaria pesada,
- ✓ en los guinches,
- ✓ en las operaciones en áreas peligrosas o con la utilización de explosivos.

PASILLOS

- ✓ Utilice la circulación establecida aún estando apurado.

Señalización

- ✓ Asegúrese que columnas, tabloneros y escaleras de los andamios estén en buen estado, que sean estables y estén anclados y ajustados a estructuras portantes.
- ✓ No coloque elementos innecesarios en los pasillos.
- ✓ Remueva todos los obstáculos de los pasillos.
- ✓ Mantenga limpios y ordenados los puestos de trabajo.



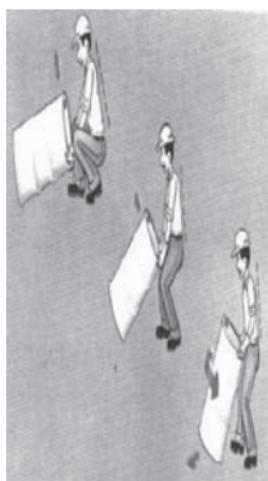
Movimiento manual de cargas

MOVIMIENTO DE PESOS

- ✓ Mantenga la buena postura al mover o levantar pesos para así prevenir daños en la espalda baja.
- ✓ Acerque el peso lo más posible a sí mismo y levante con las piernas manteniendo la espalda recta.
- ✓ No realice movimientos de torsión cuando transporte elementos pesados, no lo suelte violentamente, y trate de moverlo o depositarlo despacio y con cuidado.
- ✓ Cuando transporte varillas, hierros de construcción o elementos largos, deténgase en las esquinas para confirmar las condiciones de seguridad del entorno y cuidar de cables de tensión eléctrica.

Movimiento manual de cargas

SECUENCIA DE TRABAJO



Movimiento manual de cargas

- ✓ Tenga cuidado de que sus dedos no queden aprisionados entre elementos pesados..
- ✓ Cuando transporte materiales comunique constantemente los recorridos que

Almacenamiento de materiales

ACOPIO DE MATERIALES

- ✓ Almacene el material de manera que no se derrumbe.
- ✓ No almacene elementos en lugares muy altos, para evitar su caída.
- ✓ No apoye elementos largos sobre la pared, apóyelos en el suelo.
- ✓ No coloque elementos que obstruyan la circulación o sobre las vigas.
- ✓ No deje salientes que obstruyan la libre circulación.
- ✓ Utilice cuñas y cuerdas para asegurar los elementos que pueden rodar fácilmente.

Almacenamiento de materiales

- ✓ No almacene juntos elementos de distinta forma .
- ✓ Separe desde un comienzo, los elementos a utilizar y los que no.
- ✓ Apile los elementos livianos sobre los pesados, y los pequeños sobre los grandes.
- ✓ Asegure los tubos de oxígeno y todo elemento que pueda volcar. Cuando un material acopiado sea trasladado comuníquelo al capataz.

HERRAMIENTAS

- ✓ Examine atentamente sus herramientas antes de comenzar las operaciones.
- ✓ Cambie las herramientas defectuosas.

- ✓ Cuando trabaje sobre nivel, transporte las herramientas en forma segura para evitar las caídas, por ejemplo: utilice el cinturón porta herramientas.
- ✓ No guarde las herramientas sin el correspondiente mantenimiento.

PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO

- ✓ Cumpla con todos los procedimientos de trabajo seguro acordados en las reuniones de seguridad.
- ✓ Cumpla con lo indicado por los capataces y supervisores de seguridad.
- ✓ No proceda de acuerdo a sus métodos e ideas, si tiene dudas, pregunte.

Trabajos en altura

ESCALERAS DE 1 TRAMO

- ✓ Verifique cuidadosamente el estado de la escalera para prevenir su rotura o su caída durante los trabajos.
- ✓ No suba escaleras cuando transporte elementos en sus manos.
- ✓ Dos o más personas **no** deben subir a la misma escalera al mismo tiempo.
- ✓ **No está permitido** trabajar desde los peldaños de las escaleras.
- ✓ Cuando ascienda y descienda de una escalera, hágalo de frente, nunca de espaldas a ella.



Trabajos en altura

- ✓ Toda escalera que se eleve a una altura superior a 6 m, deberá tener rellanos cada 3 m.
- ✓ Las escaleras de madera no se deben pintar, salvo con recubrimientos transparentes que no oculten las fallas del material.
- ✓ Se deben apoyar sobre terreno firme y nivelado.
- ✓ Las escaleras deben tener sistemas antideslizantes en los apoyos.
- ✓ La parte superior de la escalera debe sobresalir 1 m por encima del techo y con una inclinación de 45 grados.
- ✓ Para ascender, siempre siga la regla de los 3 puntos (una mano y 2 pies apoyados o 2 manos y 1 pie apoyado).

ESCALERAS DE 2 TRAMOS

- ✓ No realice operaciones mientras se encuentre inclinado en los peldaños de la escalera.
- ✓ Coloque las escaleras en terreno nivelado, con los tramos abiertos y trabados.
- ✓ Dos o más personas no deben subir por una escalera de dos tramos simultáneamente.
- ✓ No apoye ningún objeto sobre los peldaños de la escalera.
- ✓ Las escaleras extensibles deberán tener una separación mínima entre tramos de 1m.

ANDAMIOS MÓVILES

- ✓ Cumpla con las normas de seguridad para evitar el colapso de los andamios.

Trabajos en altura

- ✓ Coloque los frenos en las ruedas.
- ✓ Ascienda y descienda de los andamios por los elementos para tal función (escaleras).



- ✓ No utilice andamios móviles en terrenos inclinados. **¡Nivele Antes!**
- ✓ No mueva los andamios cuando haya personas sobre él.
- ✓ No ascienda o descienda de los andamios cuando lleve elementos en sus manos.

No quite las protecciones de seguridad sin autorización específica del capataz o supervisor.

TRABAJOS CERCA DE VANOS

- ✓ Cuando realice operaciones en cercanías de vanos coloque vallas.
- ✓ No quite ni las protecciones ni los resguardos sin la autorización correspondiente.
- ✓ Utilice arnés de seguridad anclados apropiadamente cuando ingrese materiales a través de aberturas.
- ✓ No tire nada desde los vanos.
- ✓ Tape todos los huecos con material resistente.

Trabajos en altura

- ✓ Las plataformas tendrán un ancho mínimo de 0,60m .
- ✓ Las plataformas ubicadas a más de 2m de altura contarán con baranda a 1m, 0,50m y rodapié.

TRABAJOS EN ANDAMIOS

- ✓ Sepa que los daños producidos por caídas de personas u objetos pueden ser fatales.
- ✓ Utilice los pasillos y escaleras designados para ascender y descender de los andamios.
- ✓ No remueva las protecciones sin la autorización correspondiente.



- ✓ No remueva las placas de apoyo que componen los andamios sin instrucciones específicas.
- ✓ Trabe siempre las ruedas para evitar que se muevan.
- ✓ Trabaje sobre dos tablones debidamente unidos.

TRABAJOS SOBRE TECHOS DE TEJAS O DE MATERIALES DELGADOS

- ✓ Realice operaciones en los techos provisto de arnés correctamente anclado y plataformas de trabajo.
- ✓ Coloque líneas de vida para desplazarse seguro.
- ✓ Verifique siempre que los anclajes sean resistentes a una caída.

SILLETAS

- ✓ Las silletas: deberán estar provistas de asientos de aproximadamente 60cm. de largo por 30cm. de ancho y contar con topes eficaces para evitar que el trabajador se golpee contra el muro.

Deberán cumplir las siguientes condiciones:

- ✓ Tener sistema de sujeción de material resistente y adecuado a la carga a soportar, respetando lo normado en Andamios Colgantes.
- ✓ Tener arnés de seguridad con una línea de vida anclada a un punto fijo estructural resistente que sea independiente al punto de anclaje de la silleta.
- ✓ La eslinga o soga o cuerda debe ser pasante por lo menos por cuatro agujeros

o puntos fijos de la tabla de asiento de la silleta y será de un solo tramo.

Encofrados

COLADO DEL HORMIGÓN

- ✓ Evite movimientos bruscos con las mangueras de colado.
- ✓ Verifique las juntas de las mangueras de colado.
- ✓ Evite que sus dedos queden aprisionados al colocar las tolvas.
- ✓ No retire las tolvas mientras se encuentre colando el camión mezclador.
- ✓ Utilice arnés de seguridad anclado adecuadamente en operaciones al borde de la estructura.

TRABAJOS DE ENCOFRADOS

- ✓ Mantenga un buen ambiente de trabajo , adecuando los puestos de trabajo y asegurando una buena comunicación entre los compañeros.
- ✓ Respete las zonas de circulación seguras.
- ✓ Manipule los paneles de forma segura para evitar colisiones.
- ✓ Evite trabajar sobre los peldaños de las escaleras.
- ✓ Asegúrese de que las herramientas mecánicas tengan el apropiado mantenimiento.
- ✓ Los bordes de los encofrados deberán contar con barandas a 1m, 0,50m y rodapié.

- ✓ Deberá ser obligatoria la colocación de pantallas de protección contra caída de materiales en el nivel inmediato inferior al plano de trabajo.

TRABAJOS DE ARMADO DE HIERROS

- ✓ Verifique el estado de las herramientas antes de comenzar.
- ✓ Transporte los hierros una vez confirmada la seguridad de las rutas de transporte y almacenaje.
- ✓ Utilice arnés de seguridad cuando trabaje a más de 2 m de altura.
- ✓ No realice tareas parado en los peldaños de las escaleras.
- ✓ Trabaje con sus compañeros.

Trabajos con máquinas

MAQUINARIA PESADA

- ✓ Tenga precaución en áreas donde trabajen máquinas pesadas: respete distancias de seguridad.



- ✓ Está prohibido colocarse debajo de las cargas que mueven las grúas.
- ✓ Siga las instrucciones de los supervisores cuando trabaje con grúas, palas mecánicas y niveladoras.

- ✓ La maquinaria deberá contar con los siguientes dispositivos de seguridad:
 - señales de dirección
 - limpiaparabrisas
 - descongelador y desempañador de parabrisas y luneta trasera
 - extinguidor de incendio
 - espejo retrovisor
 - señal sonora luminosa de marcha atrás

- ✓ Está prohibido ingresar en la zona delimitada como de operaciones. Respete los perímetros y señalizaciones.

- ✓ Manténgase alejado de la zona de operaciones de las maquinarias. Distancia de protección mínima: 2 veces el largo del brazo de trabajo extendido.

- ✓ Verifique el estado de la maquinaria antes de comenzar a trabajar (frenos, luces, bocina, etc.)

- ✓ Al finalizar las tareas, apoye en el suelo los elementos de elevación, accione los frenos y retire las llaves.

EXCAVACIÓN A MANO

- ✓ Proteja las paredes de la zanja por posibles derrumbes durante las excavaciones.



- ✓ Inspeccione el terreno antes de comenzar la operaciones luego de una lluvia o terremoto.
- ✓ Avise inmediatamente al capataz de cualquier grieta en el suelo o en las paredes de la zanja.

- ✓ Siga las instrucciones del capataz y/o encargado de seguridad.
- ✓ Coloque protecciones sólidas cuando la zanja supere 1.50m de profundidad.
- ✓ El acopio de la tierra fuera de la excavación deberá ser a 1m de la pared de la zanja.
- ✓ El acceso a las zanjas es mediante escaleras.
- ✓ Las escaleras de acceso a la zanja, sobrepasarán en 1m. el punto superior de apoyo.
- ✓ Deberán inspeccionarse diariamente los accesos a las excavaciones antes de comenzar las actividades y en los cambios de turno.

PROCEDIMIENTO DE LA DEMOLICIÓN

- ✓ Es conveniente colocar puntales para asegurar los muros del frente, éstos distarán por lo menos 0,50 m del borde exterior del cordón de la vereda.
- ✓ Toda parte de edificio que deba ser demolida será previamente recubierta con lienzos o cortinas que protejan eficazmente contra el polvo del obrador.
- ✓ Las paredes, estructuras, conductos y chimeneas, nunca deberán derribarse como grandes masas aisladas. La demolición se hará por parte y, si éstas fueran tan estrechas o débiles que ofrecieran peligro para los obreros que trabajan sobre ellas, deberá colocarse un andamio adecuado.
- ✓ Ningún elemento del edificio deberá dejarse en condiciones de poder ser

derribado por el viento o por eventuales trepidaciones.

- ✓ Los escombros provenientes de una demolición, solo podrán caer hacia el interior del predio, prohibiéndose arrojarlos desde alturas. En los entresijos no se podrá acumular materiales de derribo.
- ✓ Durante la demolición es obligatorio el riego dentro del obrador para evitar el levantamiento de polvo.
- ✓ Todo hueco, canaleta, falta de revoque o cimentación defectuosa que afecte a un muro divisorio, como consecuencia de una demolición, deberá ser reparado totalmente.

Riesgo eléctrico

ELECTRICIDAD

- ✓ Tenga en cuenta que los riesgos y daños ocasionados por la electricidad pueden ser fatales.
- ✓ Un choque eléctrico de 220 v. puede matar a una persona. Utilice correctamente los elementos eléctricos.
- ✓ Cuando transporte varillas, asegúrese de que no toquen los cables de alimentación.
- ✓ Respete las distancias (según Decreto de Seguridad N° 911/96).



Riesgo eléctrico

Nivel de Tensión		Distancia mínima
	hasta 24 v	sin restricción
más de 24 v	hasta 1 kv.	0,8 m. (1)
más de 1 kv.	hasta 33 kv.	0,8 m.
más de 33 kv.	hasta 66 kv.	0,9 m. (2)
más de 66 kv.	hasta 132 kv.	1,5 m.
más de 132 kv.	hasta 150 kv.	1,65 m.
más de 150 kv.	hasta 220 kv.	2,1 m.
más de 220 kv.	hasta 330 kv.	2,9 m.
más de 330 kv.	hasta 500 kv.	3,6 m.

(1) Estas distancias pueden reducirse a SESENTA CENTIMETROS (60cm.) por colocación sobre los objetos con tensión de pantallas aislantes de adecuado nivel de aislación y cuando no existan rejillas metálicas conectadas a tierra que se interpongan entre el elemento con tensión y los operarios.

(2) Para trabajos a distancia. No se tendrá en cuenta para trabajos a potencial.

- ✓ No toque los interruptores en los tableros sin autorización.

- ✓ Utilice los elementos de protección personal para riesgo eléctrico. (guantes dieléctricos zapatos con punteras especiales no metálicas) y zapatos sin punteras de seguridad.

- ✓ Los tableros eléctricos contarán con lo siguiente:
 - Disyuntor diferencial
 - Llave térmica
 - PAT (puesta a tierra)
 - Cables de doble aislación
 - Llaves de corte

TRABAJOS CON HERRAMIENTAS ELÉCTRICAS

- ✓ Lea atentamente el manual instructivo de la herramienta antes de comenzar a trabajar.

- ✓ Verifique el buen estado de las herramientas antes de comenzar las actividades.

Riesgo eléctrico

- ✓ Verifique que todas las herramientas estén conectadas a tierra.
- ✓ Asegúrese que los dispositivos de seguridad funcionan apropiadamente.
- ✓ Desconecte las herramientas al transportarlas de un lugar a otro.
- ✓ Manténgalas en estado.
- ✓ No utilice triples o fichas deteriorados, tómese su tiempo y repárelos o sustitúyalos.
- ✓ El tendido de cables no podrá tocar el suelo ni presentar deterioro en sus materiales aislantes (altura: 2.40 m del nivel del piso)

Soldadura eléctrica

ELECTRICIDAD

- ✓ Sepa que los daños ocasionados por la soldadura eléctrica pueden ser fatales.
- ✓ La conexión del primario de la máquina estará a una red fija , al conectar se tomarán los recaudos necesarios en las fases de neutro y la tierra. Se comprobarán las protecciones contra contactos indirectos.
- ✓ Al conectar la tierra de la máquina de soldar se tomarán las medidas con especial cuidado puesto que los errores en esta toma de tierra pueden ser graves.
- ✓ El soldador deberá revisar cuidadosamente los aislamientos de los cables eléctricos al comenzar cada tarea desechando todos aquellos que no están en perfecto estado.

Soldadura eléctrica

- ✓ Si los terminales o los cables están deteriorados, el soldador deberá poner en conocimiento a su superior más inmediato.
- ✓ Se evitará que los cables descansen sobre objetos calientes, charcos, bordes afilados o cualquier otro lugar que pudieran dañarlos. Así mismo se evitará que pasen vehículos por encima que sean golpeados o que las chispas de soldadura caigan sobre los cables.
- ✓ Cuando los cables de soldar opongan resistencia al manejarlos, no se tirará de ellos porque se corre el riesgo que se produzcan accidentes graves. Tampoco se tirará de ellos para correr la máquina .
- ✓ El cable de maza se conectará sobre la pieza a soldar o lo más cerca que sea posible, poniendo especial cuidado en su conexión y usando tomas apropiadas.

- ✓ No se tomará puesta a tierra donde se conozcan que pasan cables subterráneos enterrados.
- ✓ Por este motivo es conveniente saber dónde se va a trabajar.
- ✓ Antes de realizar cualquier modificación en la máquina de soldar se cortará la corriente incluso cuando la movemos.
- ✓ No deben dejarse conectadas las máquinas de soldar o los grupos electrógenos en los momentos de suspender momentáneamente las tareas.
- ✓ Al renovar combustibles en los grupos electrógenos se detendrá el motor dejándolo enfriar al menos cinco minutos.

Riesgo químico

OPERACIONES CON SOLVENTES ORGÁNICOS

- ✓ Siga las instrucciones del capataz y responsable de seguridad.
- ✓ Evite contactos directos con solventes orgánicos en operaciones con pintura y/o adhesivos.
- ✓ Realice estas operaciones luego de ser capacitado para tal fin.
- ✓ Utilice las protecciones respiratorias durante los trabajos con solventes.
- ✓ Mantenga una buena ventilación en el espacio de trabajo.
- ✓ Verifique el buen funcionamiento de sus EPP.

Riesgo químico

- ✓ Para saber cuales son los elementos de protección personal adecuados, remítase al apartado correspondiente del presente manual.

- ✓ El responsable de seguridad será el encargado de colocar el filtro adecuado según el contaminante.

- ✓ Verifique que en el etiquetado de cada envase de producto figure:
 - Identificación del producto
 - Simbología de peligro
 - Composición química
 - Medidas preventivas
 - Datos del fabricante/distribuidor (nombre, dirección, teléfonos, etc)
 - Fecha de vencimiento

10 PRINCIPIOS DE SEGURIDAD

1. Utilice los elementos de protección personal en forma adecuada. Si no sabe consulte con el capataz.
2. Inspeccione las máquinas y herramientas antes de comenzar las actividades.
3. Siga las instrucciones de los capataces y supervisores.
4. Utilice arnés completo con cabo de vida en las operaciones donde exista el riesgo de caída.
5. Nunca ingrese a lugares donde existan carteles que lo prohíban o que sea peligroso.
6. Avise inmediatamente a un superior si encontrara alguna condición insegura.

- 7. En operaciones en conjunto con otras cuadrillas, siga los procedimientos definidos de comunicación y señalización para mantener la seguridad.**
- 8. Maniobre con cuidado las herramientas eléctricas y los materiales peligrosos de acuerdo con los procedimientos definidos.**
- 9. Una vez confirmada la seguridad en el entorno de maquinarias pesadas y/o grúas, comience a operar con ellas.**
- 10. Mantenga el orden y la limpieza en toda la obra.**

PRINCIPIOS DE SALUD

El trabajador debe:

- ✓ Contribuir a crear un ambiente de trabajo saludable y agradable.
- ✓ Evitar comer y beber en exceso durante la jornada laboral.
- ✓ No coma ni beba en los lugares de trabajo. Comer en los comedores.
- ✓ Descanse apropiadamente en lugares que no presenten riesgos de accidentes.
- ✓ Mantener la ropa de trabajo limpia y sin roturas.
- ✓ Mantenga su cuerpo fuerte y saludable
- ✓ Consultar al servicio médico ante cualquier molestia en el cuerpo.

Salud y seguridad

- ✓ Mantener una buena postura y un comportamiento seguro. Trate de evitar los accidentes y enfermedades profesionales.
- ✓ Mantener una buena Higiene Personal.
- ✓ Promover el cuidado personal y colectivo.

**Recuerde:
su salud y su vida están primero.**

**Nadie va a cuidarlo mejor
que usted mismo**

DATOS IMPORTANTES DEL TRABAJADOR

EMPRESA:

OBRA:

NOMBRE Y APELLIDO:

DNI:

CUIL:

ART:

TELÉFONO DE EMERGENCIAS:

TELÉFONOS DE DENUNCIA:

SRT: 0800-666-6778

UOCRA: 0800-222-3871