



Manual de Inducción Seguridad y en el Trabajo



**UNIVERSIDAD LA GRAN COLOMBIA DEPARTAMENTO
DE TALENTO HUMANO**

2017



Salud

Seguridad

Control de
Riesgos

Tabla de contenido

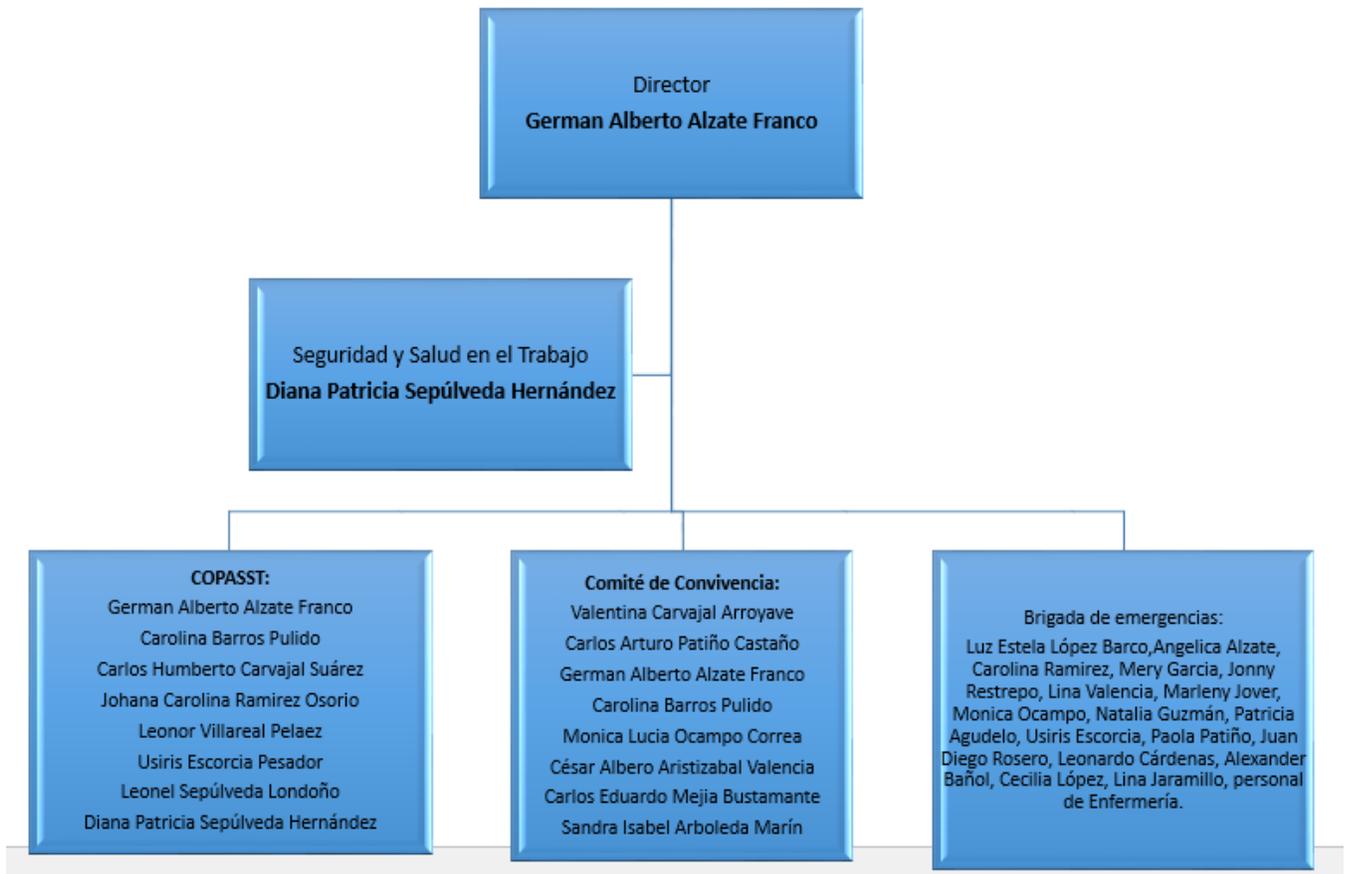
	Pág.
0.Introducción	4
1.Departamento de Talento Humano	5
2. Política de seguridad y salud en el Trabajo	6
3. Responsabilidad de los trabajadores	8
4. Identificación de peligros	9
5. Reporte de accidente de trabajo	11
6.Estilo de vida saludable	12
7. Pausas Activas	13
8. Gestión del Riesgo	14

0. Introducción

La Seguridad y la Salud en el Trabajo 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.

Para la Universidad la Gran Colombia es muy importante que cada una de las personas que hace parte de la comunidad Universitaria adquiera una cultura de autocuidado en cada una de las labores que realice dentro de la misma, por tal motivo es importante que conozca los riesgos a los cuales se expone y como debe protegerse para que su integridad no se vea afectada.

1. DEPARTAMENTO DE TALENTO HUMANO



2. POLITICA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

La Universidad la Gran Colombia, institución con principios en la defensa permanente de los valores y enfocada a la responsabilidad social Universitaria, con sedes en Bogotá y armenia; dedicada a prestar servicios de educación (media vocacional y superior) se compromete a implementar el Sistema Integrado de Gestión Institucional con el propósito de:

- Establecer procesos pertinentes, claros y eficaces, que permitan asegurar la mejora continua mediante la permanente determinación de los riesgos y oportunidades, abordando las acciones necesarias en las actividades realizadas, logrando la satisfacción de nuestros usuarios y partes interesadas.
- Prevenir los accidentes de trabajo y enfermedades causadas por las condiciones laborales y los riesgos inherentes a su actividad, preservando la seguridad y la salud, mediante el mejoramiento de las competencias del personal por medio de la permanente capacitación y comunicación, independientemente de su forma de contratación o vinculación, incluyendo contratistas y subcontratistas, fomentando la cultura del auto cuidado, con el fin lograr una reducción de los costos y ante todo generar ambientes sanos y seguros que proporcione bienestar tanto físico como mental y social.
- Promover la protección del medio ambiente previniendo, controlando y mitigando los impactos ambientales que se generen en el desarrollo de las actividades propias y mejorando su desempeño ambiental.

La Universidad se compromete a cumplir los requisitos legales aplicables vigentes y los requisitos que determine para su operación de manera integral, suministrar los recursos necesarios para la implementación acorde con las prioridades establecidas, orientados a la mejora continua del Sistema Integrado de Gestión Institucional.

OBJETIVOS SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN INSTITUCIONAL – SIGI

1. Apoyar la mejora de los procesos académicos, para el reconocimiento de alta calidad de la Institución y de sus programas académicos.
2. Optimizar la gestión administrativa para responder oportunamente a los requerimientos institucionales.
3. Afianzar la cultura de calidad, protección del medio ambiente, seguridad y salud en el trabajo, a través de mecanismos de concienciación y capacitación que permita la participación activa de la Comunidad Gran Colombiana.

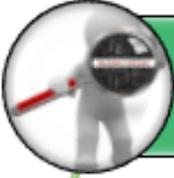
4. Promover buenas prácticas ambientales para lograr el uso racional de recursos como, energía, agua, e insumos, así como la reducción y aprovechamiento de residuos sólidos convencionales generados.
5. Incluir de manera gradual la dimensión ambiental en los programas académicos.
6. Identificar los peligros, evaluar y valorar los riesgos y establecer los respectivos controles.
7. Establecer mecanismos de protección para la seguridad y salud de los trabajadores, mediante la mejora continua del sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.
8. Cumplir con la normatividad nacional vigente aplicable en materia de riesgos laborales y medio ambiente.

La política se firma a los 08 días del mes de mayo del año Dos Mil Diecisiete (2017)

Original firmado

Camilo Augusto Torres Duque
Rector Delegatario

3. RESPONSABILIDAD DE LOS TRABAJADORES

-  Procurar el cuidado integral de su salud
-  Suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud
-  Cumplir con las normas y reglamentos del SG SST
-  Informar oportunamente de los peligros y riesgos existentes en su puesto de trabajo
-  Participar en las actividades de capacitación
-  Participar y contribuir al cumplimiento de los objetivos del SG SST

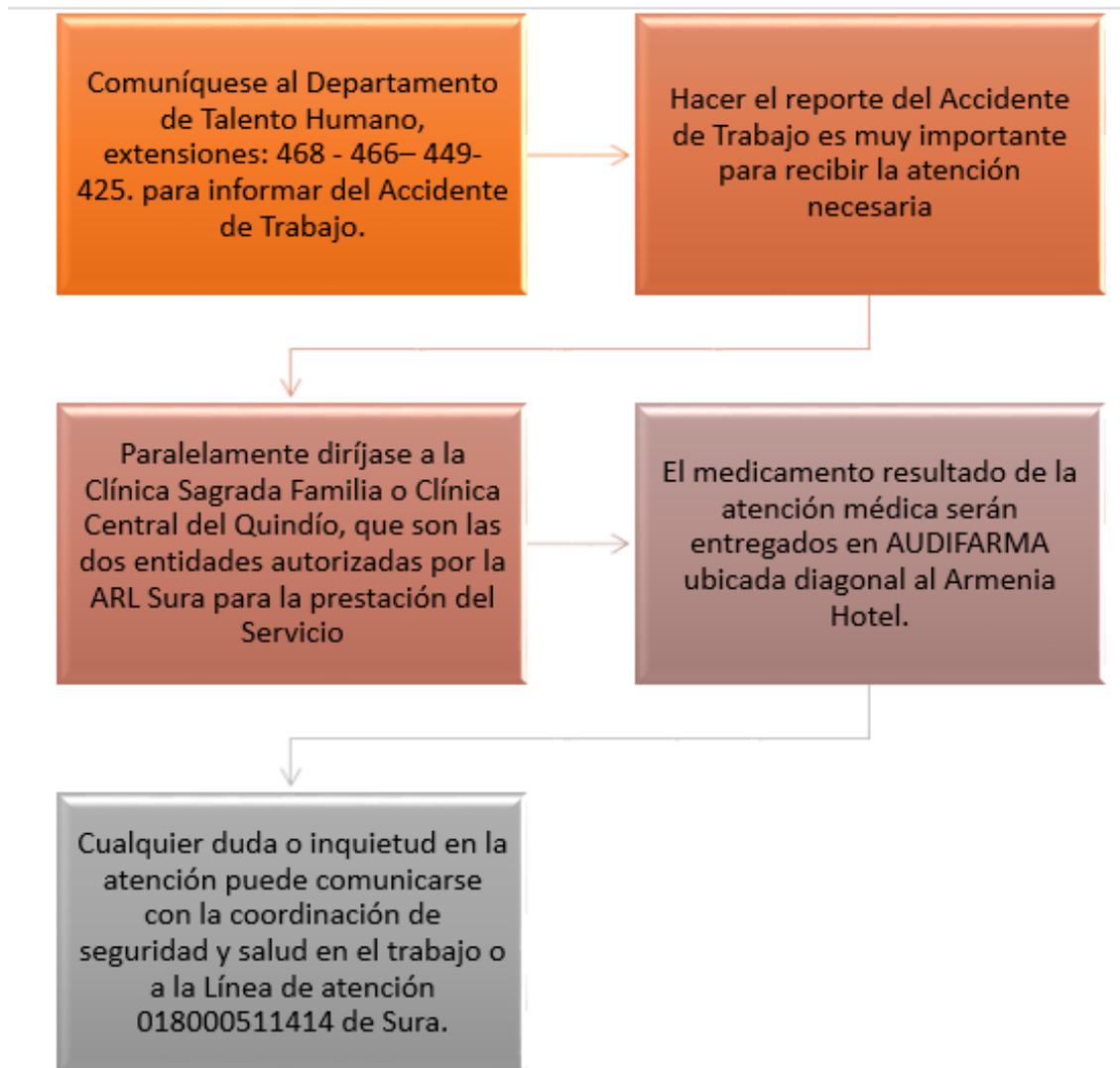
4. IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS

Factor de Riesgo	Controles	Responsables
Ergonómico	<ul style="list-style-type: none"> *Asegurar la realización de pausas activas. *Fomentar el autocuidado *Adoptar una posición neutral de la muñeca al digitar. *Capacitar al personal en higiene postural 	Ingeniería Sistema de Seguridad y Salud Controles administrativos
Físico	<ul style="list-style-type: none"> * Implementar medidas que permitan una mejor circulación de aire. * Tomar tiempos de descanso en lugares aireados 	Ingeniería Sistema de Seguridad y Salud Controles administrativos
Químico	<ul style="list-style-type: none"> * Cada vez que ingrese a uno de los laboratorios revise los protocolos de seguridad 	Ingeniería Sistema de Seguridad y Salud Controles administrativos
Psicosocial	<ul style="list-style-type: none"> * Realizar actividades que contribuyan al esparcimiento. * Realizar un estudio de cargas laboral 	Ingeniería Sistema de Seguridad y Salud Controles administrativos
Biológico	<ul style="list-style-type: none"> * Utilizar los elementos de protección personal * Solo utilizar productos de limpieza en áreas bien ventiladas y con elementos de protección. 	Ingeniería Sistema de Seguridad y Salud Controles administrativos
Locativo	<ul style="list-style-type: none"> * Mantener todas las áreas de trabajo limpias y ordenadas 	Ingeniería Sistema de Seguridad y Salud Controles administrativos

Público	* Capacitar al personal en cómo reaccionar ante un atraco o caso fortuito.	Ingeniería Sistema de Seguridad y Salud Controles administrativos
Mecánico	* Utilizar elementos de protección personal * Proporcionar capacitación al personal	Ingeniería Sistema de Seguridad y Salud Controles administrativos
Tarea de alto riesgo	* Utilizar elementos de protección personal * Proporcionar capacitación al personal	Ingeniería Sistema de Seguridad y Salud Controles administrativos

5. REPORTE DE ACCIDENTE DE TRABAJO

En caso de accidente de trabajo siga los siguientes pasos:



6. ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



- ♥ El desayuno es la comida más importante para todas las personas. Nuestro cuerpo necesita energía para funcionar y mientras dormimos nuestros niveles de energía son bajos, así que mejor empieza todos los días con un buen desayuno.
- ♥ ¡Consume un buen desayuno!, que incluya pan o galletas, leche o yogur y una fruta.
- ♥ Come al menos 3 frutas al día, especialmente de las que estén en cosecha. Las frutas al igual que las verduras le aportaran a su familia las vitaminas, minerales y fibra que favorecen el buen funcionamiento del cuerpo y ayudan a prevenir las enfermedades.
- ♥ ¡Muévete! Haz ejercicio a diario, tus músculos y huesos necesitan que los mantengas activos. El ejercicio es indispensable para mantener en forma el corazón y fortalecer los huesos y puede resultar muy divertido.
- ♥ Procura realizar algún tipo de ejercicio cada día, como ir caminando al trabajo, o subir las escaleras deprisa.

7. Pausas Activas

Las pausas activas y los descansos entre labores son necesarios para incrementar la creatividad y la productividad en el trabajo, prevenir lesiones osteomusculares e incluso mejorar el clima laboral y combatir la monotonía.



¿Qué ejercicios puedes hacer durante tus descansos?

Para el cuello: Gira la cabeza hacia el lado derecho hasta que tu mentón quede en la misma dirección del hombro. Inhala, cuenta hasta 10 y haz el mismo movimiento al lado contrario. Repite esta acción 5 veces.

Para las manos: Haz movimientos circulares con ambas muñecas, primero a la derecha luego a la izquierda. Finalmente, abre y cierra las manos separando los dedos cada vez que lo hagas. Repite 5 veces cada movimiento.

Hombros: Haz una corta rotación de hombros girándolos hacia arriba, hacia atrás, hacia abajo y finalmente hacia adelante, luego haz el movimiento en sentido contrario. Al terminar este ejercicio, ponte de pie, lleva tus manos a la cintura y los hombros hacia atrás. Sostén esta posición por 10 segundos mientras mantienes el abdomen contraído.

Espalda: Estando de pie, separa un poco las piernas, contrae el abdomen e inclina la espalda hacia al frente mientras estiras los brazos. Vuelve a la posición inicial y repite el movimiento 3 veces.

8. GESTION DEL RIESGO

8.1. Puntos de encuentro:

8.1.1.1. Sede Central



8.1.1.2. Sede Norte



8.1.1.3. Sede Campus



8.2. Recomendación en caso de evacuación:

FASE	ACCIONES
ANTES	Determinar las rutas, sitios de encuentro y sistemas de alarma.
	→ Señalizar las rutas y accesos.
	→ Mantener despejadas las rutas y sitios de encuentro.
	→ Mantener actualizado los listados de personal.
DURANTE	→ Capacitar y adiestrar el personal en sistemas de evacuación
	→ Atienda inmediatamente la alarma y diríjase al sitio de encuentro.
	→ Suspenda la energía y proteja valores si es posible.
	→ Camine rápido pero no corra y no se devuelva por ningún motivo, no trate de sobrepasar a otras personas.
DESPUÉS	→ En caso de humo desplazarse gateando.
	→ Si tiene que refugiarse deje una señal.
	→ Conteste el llamado a lista.
	→ Evalúe el desempeño del personal
	→ Sugiera correctivos al proceso si son necesarios.
	→ Espere la orden para regresar al área.
	→ Reinicie una vez en su sitio de trabajo la operación normal

8.3. Sistema de Alarma o Aviso

La alarma está diseñada para reconocer el sonido solo para el caso de emergencia, después de revisar la prioridad del evento, el Comité Central de Emergencias dará la orden de evacuar.

Es importante tener en cuenta el protocolo de la activación de la alarma:

NUMERO DE VECES	MENSAJE DEL LIDER DE EVACUACIÓN
Una vez sin interrupción	Por favor esté alerta, mantenga la calma, guarde su información, objetos personales, apague y desconecte su equipo de computo
Dos veces	Por favor suspenda inmediatamente lo que está haciendo, mantenga la calma, siga las indicaciones del líder de evacuación, no corra, camine por su derecha y evacue el sitio.

8.4. Protocolos de Evacuación

8.4.1. En caso de Incendio

Cuando se presente un conato de incendio, se hará una evacuación parcial. Esta incluirá el piso afectado y los pisos superiores a este.

Cuando se trate de un incendio declarado, se hará una evacuación total de las instalaciones.

Si existe la posibilidad de propagación y que pueda llegar a afectar a varias personas o áreas determinadas.

8.4.2. En caso de sismo

En este caso debe tenerse en cuenta que nunca se evacuará durante el sismo. Se procederá a la evacuación total de la edificación, una vez pasado el movimiento sísmico, llegar al punto de encuentro estipulado previamente, realizar recuento del personal, revisar la estructura para poder dar la orden de ingreso nuevamente.

**Es mejor estar preparado
para algo que no va a suceder,
a que suceda algo para lo cual
no estamos preparados.**

MANUAL DE INDUCCIÓN
SEGURIDAD Y SALUD EN
EL TRABAJO

Universidad la Gran Colombia
Armenia Quindío
Departamento de Talento Humano
Sistema de Seguridad y Salud en el
Trabajo

Teléfono: 7460468 –
7460466
7460449
7460425
Correo electrónico:
seguridadysalud@ugca.edu.co

