

4172

**UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE INGENIERÍA**

**ESCUELA PROFESIONAL DE
INGENIERÍA CIVIL**



**REGLAMENTO INTERNO DE
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
DEL GABINETE DE TOPOGRAFIA**

**El presente documento tiene alcance
sobre el ambiente SL01-LA10**

Lima – Perú

2016




Dr. Elio Iván Rodríguez Chávez
Rector de la Universidad Ricardo Palma
Representante Legal

CAPITULO I

POLITICAS DEL SISTEMA DE GESTION DEL GABINETE

A. POLITICA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DEL GABINETE DE TOPOGRAFIA

La función de gabinete de topografía es brindar servicios académicos a alumnos y profesores de nuestra universidad y servicios a terceros mediante la ejecución de trabajos topográficos y/o participación en proyectos de ingeniería, esto nos ayuda a tener los siguientes lineamientos:

1. Garantizar a nuestros usuarios (alumnos, profesores y terceros, como además a nuestros empleados) la seguridad y la salud en el trabajo, al respetar y cumplir con la normatividad del Reglamento General de Seguridad y Salud de nuestra Universidad R. P.
2. Prevenir las lesiones accidentes y enfermedades en el trabajo, de los usuarios del Gabinete, y también de los empleados.
3. Prevenir la contaminación de los ambientes del gabinete, con alimentos, bebidas y otros, que puedan generar un accidente y/o enfermedad.
4. Garantizar una mejora continua en el manejo de la seguridad y salud en el trabajo.

B. POLITICA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO Y CERO ACCIDENTES

La salud y seguridad de los usuarios del Gabinete, (alumnos, profesores y terceros, así como de nuestros empleados) es importante, por esta razón se promueve que los accidentes se pueden prevenir, por lo que debemos de cumplir con lo siguiente:

1. Hacer respetar y ejecutar el presente reglamento a los alumnos, profesores, empleados y visitantes, que ingresen y/o hagan uso de los ambientes del gabinete.
2. Acoger y facilitar la asistencia a la capacitación y actualización de los usuarios en los programas y procedimientos de seguridad y salud organizados por el Comité de Gestión de Seguridad y Salud de la URP
3. Promover la actitud positiva frente a la seguridad y salud de todos los usuarios.
4. Garantizar la protección de la seguridad de todos los usuarios, mediante la prevención de las lesiones, dolencias, enfermedades, incidentes relacionados con las actividades en el Gabinete.
5. La mejora continua en la seguridad y salud en el trabajo debe también, ser parte de las metas internas del Gabinete.



C. OBJETIVOS Y ALCANCES

Artículo. 1. Los objetivos del Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo del Gabinete son los siguientes:

- a) Cumplir y sostener los mandatos y normas adoptadas en el reglamento de Seguridad de la URP
- b) Garantizar las condiciones de seguridad y salvaguardar la vida, integridad física y el bienestar de los usuarios del gabinete, mediante la prevención de los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales.
- c) El alcance de este Reglamento se aplica a todas las actividades, servicios y procesos que desarrolla el Gabinete, dentro de su instalación.

DISPOSICIONES GENERALES

Artículo. 2. El presente reglamento se sustenta en las siguientes disposiciones legales:

- a. Ley 29783- Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- b. Decreto Supremo 005-2012 – TR 25.04.2012 R.M. 375-2008-TR
- c. Normas Técnicas del Seguro Complementario de Trabajo de Riesgo. Ley N° 29783 de la Seguridad - salud en el Trabajo.
- d. Estatuto de la Universidad Ricardo Palma
- e. Reglamento Interno de Seguridad y Salud de Trabajo en la URP
- f. Reglamento Nacional de Edificaciones.
- g. Código Nacional de Electricidad.
- h. Reglamento Nacional de Construcciones.
- i. Normas Técnicas Peruanas.
- j. Norma básica de ergonomía y de procedimiento de evaluación de riesgo disergonómico. D.S. Nro. 003-98-SA del 14.04.98-
- k. D.S. Nro. 015-2005-SA, Reglamento sobre valores límites permisibles para agentes químicos en el ambiente de trabajo. Ley Nro. 28806
- l. Ley General de Inspección del Trabajo. D.S. Nro. 019-2006TR,
- m. Reglamento de la ley de Inspección del Trabajo. Ley Nro. 28048,
- n. Ley de Protección a favor de la Mujer Gestante. D.S. Nro. 009-2004-TR,
- o. Reglamento de la Ley de Protección a favor de la Mujer Gestante. D.S. 019-2006-TR
- p. Reglamento de la Ley General de Inspección del Trabajo. Ley Nro. 28518-
- q. Ley sobre Modalidades Formativas Laborales. Ley 28705
- r. Ley General para la Prevención y Control de los Riesgos de Consumo de Tabaco. D.S. Nro. 015-2008-SA
- s. Reglamento de la Ley 28075 Ley General para la Prevención y Control De Riesgos de trabajo. D.S. Nro. 039-93-PCM,
- t. Reglamento de Prevención y Control de Cáncer Profesional. D.S. Nro. 42-F del 22.05.64
- u. Reglamento de Seguridad Industrial.



Artículo. 3. Los objetivos del presente reglamento interno son:

1. Desarrollar una cultura preventiva de seguridad y salud;
2. Fomentar el compromiso de los usuarios en los aspectos relacionados a la salud laboral y seguridad.
3. Practicar la explotación racional de los recursos disponibles, prevención de la ocurrencia de incidentes y accidentes, enfermedades ocupacionales y las producidas por vectores.
4. Contribuir a mantener la continuidad operativa y proteger el patrimonio del gabinete.
5. Seguir la normatividad técnica y legal que garantice las condiciones de salud y seguridad en el Gabinete, indicadas en el mencionado reglamento de la URP

SECCIÓN I: DE LA ORGANIZACIÓN

Artículo. 4. El Gabinete de Topografía es un órgano de línea de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil. Dado el número de trabajadores (4) asignados al Gabinete, de acuerdo a los artículos 43 del Reglamento de la Ley 29783, el Gabinete se integra por obligación al Comité de Gestión de Seguridad e Higiene Ocupacional de la Universidad.

El personal del Gabinete, está constituido por un Jefe, de profesión ingeniero, un Asistente de Jefatura de profesión ingeniero, un técnico de profesión ingeniero encargado del área técnica-administrativa, un técnico que apoya labores técnicas y administrativas propias del Gabinete.

CAPITULO II

ATRIBUCIONES Y OBLIGACIONES

SECCIÓN II: EN EL GABINETE DE TOPOGRAFIA

Artículo. 5. Atribuciones:

1. Tomar las políticas de seguridad y salud en el trabajo del reglamento de la URP y cumplirlas para las actividades en el Gabinete de Topografía.
2. Implementar y ofrecer las seguridades y salud ocupacional a los usuarios del Gabinete (Docentes, estudiantes, visitantes y trabajadores)
3. Prohibir el ingreso hacia las instalaciones, de personas extrañas y/o que no respeten la Política de Seguridad y salud del Gabinete.
4. Coordinar según las disposiciones la organización del área de seguridad, estableciendo responsabilidades y atribuciones; así como, procurar la asignación de los recursos necesarios.
5. Mantener una política de difusión de las normas de seguridad y salud en el trabajo.
6. Promover la asistencia a la difusión, inducción, y la educación, de los talleres de seguridad organizado por el Comité de Gestión de la URP.




Dr. Elio Iván Rodríguez Chávez
Rector de la Universidad Ricardo Palma
Representante Legal

Artículo 6. Obligaciones del Gabinete de topografía:

1. Asegurar se provea y conserve un ambiente de trabajo seguro para todos los usuarios.
2. Implementar un sistema de gestión preventiva interna que tienda a mejorar las condiciones de trabajo y promover la formación de una cultura de seguridad.
3. Difundir e Informar a los usuarios y trabajadores las oportunidades de capacitación desarrolladas en los Talleres organizados por el Comité de Gestión de la URP:
4. Procurar que los trabajadores reciban las herramientas y equipos adecuados que permitan realizar sus labores con la debida seguridad;
5. Prevenir eventualidades entre los usuarios como accidentes e incidentes en las labores propias del Gabinete, así también el uso de equipos, herramientas y accesorios de los equipos de topografía (trípodes con punta de acero, combas, jalones, estadales, etc).
6. En caso de accidentes, tener previsto el medio de transporte adecuado para la evacuación al centro médico de la Universidad.
7. Controlar en forma oportuna las condiciones y situaciones riesgosas informadas por los trabajadores y usuarios e informar a los funcionarios competentes
8. Disponer que se ejecuten las modificaciones, adaptaciones, implementaciones y otros aspectos recomendados para minimizar o solucionar las condiciones de riesgo;
9. Acatar las normas, procedimientos y estándares relativos a la salud ocupacional y seguridad en el trabajo establecidas por el Reglamento de la URP.
10. Los usuarios que manipulen cualquier equipo, herramienta y accesorios de los equipos topográficos, deben usar los EPP básicos como: botas, casco, guantes y chaleco.

Artículo. 7 De los trabajadores

Todos los usuarios e incluidos los trabajadores en el Gabinete cualquiera sea su condición de permanencia o relación laboral (también los de servicios de tercerización), están obligados a cumplir las normas contenidas en este Reglamento y otras disposiciones complementarias. En ese sentido:

- a. Hacer uso adecuado de todos los resguardos, dispositivos de seguridad y demás medios suministrados de acuerdo con este Reglamento, para su protección o la de otras personas, para ello cumplirán todas las instrucciones de seguridad procedentes o aprobadas por la autoridad competente, relacionadas con el trabajo.
- b. Comunicar a su jefe inmediato y éstos a su vez a la instancia superior, todo evento de riesgo y reportan accidentes e incidentes ocurridos, por menores que éstos sean.
- c. Ningún Trabajador intervendrá, cambiará, desplazará, dañará o destruirá los dispositivos de seguridad o aparatos destinados para su protección o la de terceros, ni cambiará los métodos o procedimientos adoptados por la Universidad.
- d. Conocer y cumplir toda la normativa, procedimientos e instrucciones que afecte su trabajo.
- e. Mantener limpio y ordenado su entorno de trabajo, localizando los equipos y herramientas en los lugares asignados.

4



Elio Iván Rodríguez Chávez
 Dr. Elio Iván Rodríguez Chávez
 Rector de la Universidad Ricardo Palma
 Representante Legal

- f. Cooperar en los procesos de investigación de accidentes e incidentes.
- g. No deben desconectar los dispositivos de seguridad existentes o que se instalen en los medios relacionados con su actividad o en los lugares de trabajo en los que ésta tenga lugar.
- h. Todos los trabajadores que manipulen cualquier equipo, herramienta y accesorios de los equipos topográficos, deben usar obligatoriamente los EPP básicos como: botas, casco, lentes, guantes y chaleco.
- i. Sugieren las medidas que consideren oportunas en su ámbito de trabajo para mejorar la calidad y la seguridad

Artículo. 8. Causalidad de los accidentes

Artículo 8.1 Factores Técnicos

Dentro de los factores técnicos se tomarán en cuenta:

- a) El agente u objeto defectuoso relacionado con el accidente.
- b) La parte del agente que produce el accidente; y
- c) Las condiciones físicas y mecánicas que contribuyeron a que ocurriera el accidente.

Artículo 8.2 Factores Humanos

Los factores humanos son las omisiones o faltas a un método de trabajo establecido, por parte del trabajador y usuarios, ya sea por negligencia o por una característica mental o física del individuo o agotamiento, dentro de estos casos se tomarán en cuenta:

- a. Operar sin permiso.
- b. Trabajar en máquinas a velocidades inseguras.
- c. Usar equipos en mal estado, usar las manos u otra parte del cuerpo en lugar del equipo o herramienta apropiada.
- d. Realizar labores de mantenimiento con equipos funcionando.
- e. Distraer a un compañero de trabajo, mediante bromas o juegos.
- f. Realizar labores de riesgo sin utilizar el equipo de seguridad requerido.
- g. Laborar bajo efectos de alcohol o drogas.
- h. Realizar labores en mal estado de salud.
- i. Actuación negligente en tareas que no son de su competencia

Artículo. 9. Notificación de accidentes e incidentes

Para la notificación de accidentes se procede como sigue:

- a. Todo incidente o accidente de trabajo por más leve que éste sea, deberá ser informado a la brevedad posible al Jefe inmediato y a la sección dispuesta por el Comité de Gestión Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo de la URP.
- b. El Comité de Gestión de la URP a través de su sección respectiva entregan los formatos de "Registro de accidentes", para la ocurrencia en el área aun cuando éste no haya dado por resultado una lesión en un plazo máximo de veinticuatro horas, luego de ocurrido el accidente, para obtener información relacionada con los actos y condiciones inseguras.



- c. En caso de diagnosticarse una enfermedad ocupacional, un accidente o incidente, el Comité de Gestión de la URP por su sección correspondiente, notificará a la autoridad competente de acuerdo a Ley.

Artículo. 10. Equipos de protección personal

Los equipos de protección personal (EPP) comprenden todos aquellos dispositivos, accesorios y vestimentas de diversos diseños que utilizan el trabajador y los usuarios para protegerse contra posibles lesiones.

Art. 10.1 Requisitos de un E.P.P.

- a) Proporcionar máximo confort y su peso debe ser el mínimo compatible con la eficiencia en la protección.
- b) No debe restringir los movimientos del trabajador o usuarios.
- c) Debe ser durable y de ser posible el mantenimiento debe hacerse en la empresa.
- d) Debe tener una apariencia atractiva.

Art.10.2. Clasificación de los E.P.P.

a) Protección a la Cabeza (cráneo).

1. El casco protector no se debe caer de la cabeza durante las actividades de trabajo, para evitar esto puede usarse una correa sujeta a la mandíbula.
2. Es necesario inspeccionarlo periódicamente para detectar rajaduras o daño que pueden reducir el grado de protección ofrecido.

b) Protección de Ojos y Cara.

1. Todos los trabajadores que ejecuten cualquier operación que pueda poner en peligro sus ojos, dispondrán de protección apropiada para estos órganos.
2. Los anteojos protectores para trabajadores ocupados en operaciones que requieran empleo de herramientas que producen partículas, chispas, polvos, serán fabricados de material blando que se ajuste a la cara, resistente al ataque de dichas sustancias.
3. Específicamente para casos de desprendimiento de partículas deben usarse lentes con lunas resistentes a impactos.
4. Las máscaras con lentes de protección (máscaras de soldador), están formados de una máscara provista de lentes para filtrar los rayos ultravioletas e infrarrojos.
5. Los protectores faciales, permiten la protección contra partículas y otros cuerpos extraños. Pueden ser de plástico transparente, cristal templado o rejilla metálica

c) Protección a los Oídos.



Cuando el nivel del ruido exceda los 65 decibeles, limite que es considerado como superior para la audición normal, es necesario dotar de protección auditiva al trabajador.

- a. Los protectores auditivos, pueden ser: tapones de caucho u orejeras (auriculares).
- b. Los tapones, son elementos que se insertan en el conducto auditivo externo y permanecen en posición sin ningún dispositivo especial de sujeción.
- c. Las orejeras, son elementos semiesféricos de plástico, rellenos con absorbentes de ruido (material poroso), los cuales se sostienen por una banda de sujeción alrededor de la cabeza.

e) Protección de Manos y Brazos.

1. Los guantes que se doten a los trabajadores, serán seleccionados de acuerdo a los riesgos a los cuales el usuario este expuesto y a la necesidad de movimiento libre de los dedos.
2. Los guantes deben ser de la talla apropiada y mantenerse en buenas condiciones.
3. No deben usarse guantes para trabajar con o cerca de maquinaria en movimiento o giratoria.
4. Los guantes que se encuentran rotos, rasgados o impregnados con materiales químicos no deben ser utilizados.
5. Para la manipulación de materiales ásperos o con bordes filosos, se recomienda el uso de guantes de cuero o lona.
6. Para realizar trabajos de soldadura o fundición donde haya el riesgo de quemaduras con material incandescente, se recomienda el uso de guantes y mangas resistentes al calor

f) Protección de Pies y Piernas.

1. El calzado de seguridad debe proteger el pie de los trabajadores, contra humedad y sustancias calientes, contra superficies ásperas, contra pisadas sobre objetos filosos y agudos y contra caída de objetos, así mismo debe proteger contra el riesgo eléctrico.
2. Para trabajos donde haya riesgo de caída de objetos contundentes, tales como lingotes de metal, planchas, etc., debe dotarse de calzado de cuero con puntera de metal.
3. Para trabajos eléctricos, el calzado debe ser de cuero sin ninguna parte metálica, la suela debe ser de un material aislante.
4. Para trabajos en medios húmedos, se usarán botas de goma con suela antideslizante.

g) Cinturones de Seguridad para trabajo en Altura.

1. Son elementos de protección que se utilizan en trabajos efectuados en altura, para evitar caídas del trabajador.
2. Para efectuar trabajos a más de 1.8 metros de altura del nivel del piso, se debe dotar al trabajador de Cinturón o Arnés de Seguridad enganchados a una línea de vida.

h) Ropa de Trabajo.



Elio Iván Rodríguez Chávez
 Dr. Elio Iván Rodríguez Chávez
 Rector de la Universidad Ricardo Palma
 Representante Legal

1. Cuando se seleccione ropa de trabajo, se deberá tomar en consideración los riesgos a los cuales el trabajador puede estar expuesto y se seleccionará aquellos tipos de ropa de trabajo que reduzcan los riesgos al mínimo.
2. La ropa de trabajo no debe ofrecer peligro de engancharse o de ser atrapado, por las piezas de las máquinas en movimiento.
3. No se debe llevar en los bolsillos objetos afilados o con puntas, ni materiales explosivos o inflamables.
4. Es obligación del personal el uso de la ropa de trabajo dotado por la empresa, mientras dure la jornada de trabajo.

i) Ropa Protectora:

1. Es la ropa especial, que debe usarse como protección contra ciertos riesgos específicos y en especial contra el agua y la manipulación de sustancias agresivas y que no protegen la ropa ordinaria de trabajo.
2. Los vestidos protectores y capuchones, para los trabajadores expuestos a sustancias corrosivas u otras sustancias dañinas, serán de caucho o goma.

Art.10.3 Consideraciones Generales de los EPP

Para que los elementos de protección personal resulten eficaces se deberá considerar lo siguiente:

- a. Entrega del protector a cada usuario.
- b. La responsabilidad de la Universidad es proporcionar los EPP adecuados; la del trabajador es usarlos.
- c. El único EPP que sirve es aquel que ha sido seleccionado técnicamente y que el trabajador usa durante toda la exposición al riesgo.
- d. Capacitación respecto al riesgo que se está protegiendo.
- e. Responsabilidad de la línea de supervisión en el uso correcto y permanente de los EPP.

Artículo. 11. Equipos o sistemas de protección personal para trabajos de altura con riesgos de caída

Art. 11.1 Capacitación e Instrucción sobre el uso correcto de los Equipos de Protección Personal.

Todo trabajador antes de utilizar cualquier tipo de sistema o equipo de protección personal contra riesgo de caída en altura, deberá haber recibido una adecuada y completa capacitación y entrenamiento por parte de una persona especialmente designada para dar dichas instrucciones. Al trabajador debe tener toda la información necesaria y específica, de los riesgos a los que está expuesto, asociados a las operaciones o trabajos a realizar a distinto nivel, dispuestos por el Comité de Gestión de la URP

La capacitación deberá contemplar la siguiente información:

- a. Riesgos de trabajo en altura.
- b. Uso correcto del equipo de protección personal (instrucciones de uso).



Elio Iván Rodríguez Chávez
 Dr. Elio Iván Rodríguez Chávez
 Rector de la Universidad Ricardo Palma
 Representante Legal

- c. Componentes del equipo e instrucciones sobre su uso correcto.
- d. Limitaciones de uso del equipo.
- e. Instalaciones requeridas.
- f. Sistemas de anclaje correctos.
- g. Técnicas correctas de conexión de los distintos componentes de los sistemas/equipos.
- h. Métodos de uso de sistemas/equipos.
- i. Inspección periódica del sistema/equipo que debe efectuar el usuario.
- j. Mantenimiento y almacenamiento del equipo/ sistema.

Art.11.2 Sistemas o Equipos de Protección Personal contra Riesgos de Caídas en Altura

- a) Todos los sistemas o equipos de protección contra riesgos de caídas en altura y sus componentes deberán ser sometidos a inspecciones visuales por la autoridad competente y presentar el resultado antes de ingresar al Laboratorio
- b) El equipo o sistema de protección personal contra riesgos de caídas, están sometidos a un uso severo y riguroso continuo o expuesto a ambientes de atmósferas adversas, la frecuencia de las inspecciones y revisión del equipo se deberá efectuar mensualmente, o semanalmente, o cuando se requiera, conforme a las recomendaciones respecto a inspección, prescritas por el fabricante y la autoridad competente para ingresar al Laboratorio.

Art 11.3 Uso de herramientas

La manipulación de herramientas manuales comunes como martillos, destornilladores, alicates, tenazas y llaves diversas, constituye una práctica habitual en labores de mantenimiento en el laboratorio y aula de prácticas. Aunque a primera vista tales herramientas puedan parecer poco peligrosas, cuando se usan de forma inadecuada llegan a provocar lesiones (heridas y contusiones, principalmente) que de modo ocasional revisten cierta gravedad, por ello se requiere cumplir con normas mínimas:

- a) Conservación de las herramientas en buenas condiciones de uso.
- b) Utilización de las herramientas adecuadas a cada tipo de trabajo que se vaya a realizar.
- c) Entrenamiento apropiado de los usuarios en el manejo de estos elementos de trabajo.
- d) Retirar de uso las herramientas defectuosas.
- e) No llevar herramientas en los bolsillos, salvo que estén adaptados para ello.
- f) Dejar las herramientas en lugares que no puedan producir accidentes, cuando no se utilicen.
- g) Transporte adecuado y seguro, protegiendo los filos y puntas y manteniéndolas ordenadas, limpias y en buen estado, en el lugar destinado a tal fin

Art, 11.4 Manipulación de cargas pesadas

Cuando las cargas que se van a manipular superen los 3 Kg. de peso y/o se encuentren en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las **técnicas ergonómicas de manejo de cargas**, que permiten utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda, tratando de disminuir la tensión en la zona lumbar.

Art 11.5 Refrigerio



Elio Iván Rodríguez Chávez
 Dr. Elio Iván Rodríguez Chávez
 Rector de la Universidad Ricardo Palma
 Representante Legal

El personal está prohibido de ingerir alimentos y bebidas, en condiciones tales que puedan ocasionar daños a los documentos y equipos de propiedad de la URP y/o causar accidentes a los trabajadores.

Mantener el orden y limpieza de los lugares de trabajo.

El horario de refrigerio esta normado por la Dirección de Personal de la URP.

Artículo. 12. Iluminación

a) Cada uno de los espacios de trabajo de las instalaciones debe estar debidamente iluminado, utilizando un sistema mixto de iluminación artificial y natural, dando lugar a un trabajo cómodo, eficaz y seguro.

Artículo. 13. Ventilación

- a. Las instalaciones del Gabinete, mantendrán por medios naturales y/o artificiales, condiciones atmosféricas adecuadas para evitar el insuficiente suministro de aire, el aire viciado y las corrientes dañinas, durante el horario de trabajo.
- b. En todos los casos, la cantidad de ventilación necesaria es proporcional al número de trabajadores y usuarios.

Artículo. 14. Ergonomía

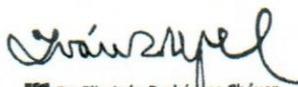
- a. El personal debe tener en cuenta la postura correcta: tanto sentado como de pie, con las articulaciones en posición neutra o descansada y estar cambiando de posición para disminuir la tensión muscular y lesiones osteomusculares.
- b. Evitar que en el desarrollo de las tareas que utilicen flexión y torsión del cuerpo combinados, esta combinación es el origen y causa de la mayoría de las lesiones músculo esqueléticas.
- c. Las tareas no se deberán realizar por encima de los hombros ni por debajo de las rodillas.
- d. Para las actividades en las que el trabajo debe hacerse utilizando la postura de pie, se debe poner asientos para descansar durante las pausas.

Artículo. 15. Estándares de seguridad en las Oficinas del Gabinete.

- a. Usar ropa de trabajo adecuada, acorde con la naturaleza de su trabajo.
- b. No colocar materiales u objetos en la parte superior de armarios, archivadores, muebles y equipos.
- c. No ubicar cajas, papelería u otro tipo de elementos debajo de escritorios, o mesa de trabajo, porque limita el acercamiento al plano de trabajo e incrementa la fatiga.
- d. Mantener en el escritorio o puesto de trabajo sólo lo indispensable para realizar las actividades.
- e. Verificar que la altura del escritorio o del tablero de la mesa permita suficiente espacio para acomodar las piernas, de modo que facilite los ajustes de la postura para el trabajador sentado, a la vez que también permite un ángulo de 90° a 100° para el codo.
- f. Mantener una postura de sentado, que permita comodidad en el trabajo, regular la altura de la silla o de la superficie de trabajo, de forma que los antebrazos queden paralelos al suelo y las muñecas no se doblen. Adoptar una

10




Dr. Elio Iván Rodríguez Chávez
Rector de la Universidad Ricardo Palma
Representante Legal

- posición relajada y erguida. Evitar inclinarse hacia adelante o hacia atrás.
Colocar los pies de forma plana sobre el suelo
- g. No colocar cerca de los bordes de escritorios o mesas, artefactos como: Teléfonos, máquinas y/o equipos de oficina.
 - h. Mantener los cajones y puertas de escritorios, archivadores, armarios, etc. siempre cerrados a fin de evitar golpes o caídas del personal

Artículo. 16. Seguridad en el uso de equipos informáticos

- a. Los equipos de multimedia y las PCs, son de uso exclusivo de los docentes y estudiantes autorizados por el docente en clase.
- b. Los monitores deben tener protección contra reflejos, parpadeos y deslumbramientos.
- c. Deberán tener regulación en altura y ángulos de giro.
- d. El monitor debe ser ubicado de tal forma que la parte superior se encuentre ubicada a la misma altura que los ojos, dado que lo óptimo es mirar hacia abajo en vez que hacia arriba.
- e. El monitor se colocará a una distancia no superior del alcance de los brazos, antebrazos y manos extendidas, tomada cuando la espalda está apoyada en el respaldo de la silla. De esta manera se evita la flexo extensión del tronco.
- f. El teclado debe ser independiente y tener la movilidad que permita al trabajador adaptarse a las tareas a realizar, debe estar en el mismo plano que el ratón para evitar la flexo extensión del codo.
- g. Proporcionar un apoyo adecuado para los documentos, evitando el frecuente movimiento del cuello y la fatiga visual.

Artículo. 17. Estándares de seguridad del personal docente

- a. Reconocer las condiciones del ambiente del Laboratorio
- b. Si debe transportar materiales, hágalo con la ayuda del técnico del Gabinete, con el fin de mantener libres sus manos.
- c. Evita hablar en ambientes excesivamente ruidosos, gritar en forma permanente; hablar en un tono que no corresponde; toser o carraspear mientras se habla.
- d. Al utilizar equipos o artefactos eléctricos, comprobar el estado del tomacorriente al que se va a conectar; evite que los conductores permanezcan sobre las zonas de tránsito, para desconectar el equipo siempre debemos tirar del enchufe y no del cable.
- e. En caso de averías en los equipos la primera medida es desconectarlos y comunicar de inmediato al personal responsable.
- f. Utilizar siempre elementos de protección personal durante la realización de procedimientos.
- g. Emplear delantales impermeables cuando haya posibilidad de salpicaduras de agua.
- h. Desarrollar la actividad en el Laboratorio con guías de experimentación actualizadas.
- i. Manejar todo el material proporcionado por el Laboratorio para las demostraciones prácticas, sin permitir la participación del técnico en cuestiones académicas y demostrativas.



Artículo. 18. Prevención y protección contra sismos

En un terremoto, el movimiento del suelo en sí, raramente es la causa directa de muertos y heridos. La mayoría de las víctimas resultan de la caída de objetos y escombros porque los sismos pueden sacudir, dañar o demoler edificios y otras estructuras. Los terremotos también pueden provocar derrumbes.

Art. 18.1 Antes del sismo.

- a. Identificar edificaciones próximas a árboles o postes de luz o teléfono. Si uno de éstos cae, puede derribar la pared.
- b. Localizar mentalmente las ventanas, espejos o cualquier otro vidrio que pueda romperse y salir despedido.
- c. Identifique las zonas más seguras en cada lugar: muros de carga, columnas, marcos de puertas (que no tengan cristal sobre ellos), etc. Las habitaciones grandes, con grandes ventanales y pocos elementos de apoyo suelen ser más las propensas a colapsar, trate de evacuarlas rápidamente en caso de terremoto.
- d. Identificar a los brigadistas del local en el que trabaja.
- e. Ubicar en los planos del local en el que se encuentra, las rutas de evacuación y zonas seguras.
- f. Conocer la ubicación de la mochila o botiquín de primeros auxilios.
- g. Participar en los simulacros programados.

Art. 18.2 Durante el sismo.

Si está dentro del Gabinete

- a. El docente tiene la oportunidad de dirigir la salida del inmueble en orden. Recordando NO gritar, NO correr, NO empujar, y dirigirse a una zona segura.
- b. No corra hacia las salidas, puede ser víctima de algún elemento suelto que cae de lo alto de la fachada, de vidrios rotos o que las escaleras pueden estar dañadas o abarrotadas de gente.
- c. No utilice los ascensores.
- d. Aléjese de las ventanas o puertas de vidrio, vitrinas, estanterías, etc.
- e. Tenga calma y oriente al personal visitante que está atendiendo, para que se dirija a los puntos de reunión.
- f. Pasado el sismo, evacuar de acuerdo a las instrucciones de los responsables de evacuación, dirigiéndose al punto de reunión Si se percató de algún empleado herido informar a los brigadistas o personal de seguridad y vigilancia inmediatamente.

Artículo. 19. Disposiciones finales

En los casos no previstos de manera expresa en el presente reglamento, se regirán conforme a las normas legales y/o normas técnicas de Seguridad de la URP.

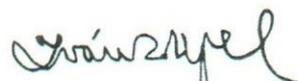
TELEFONO EMERGENCIA SERVICIO PUBLICO	
SEDAPAL GEDE ESTE	436-2203
DEFENSA CIVIL	224-3451



Elio Iván Rodríguez Chávez
 Dr. Elio Iván Rodríguez Chávez
 Rector de la Universidad Ricardo Palma
 Representante Legal

CENTRALES TELEFÓNICAS MAS USADAS EN EL PAIS	
POLICIA	105
BOMBEROS	116
DEFENSA CIVIL	110
CRUZ ROJA	115
MENSAJES DE VOZ	119




Dr. Elio Iván Rodríguez Chávez
Rector de la Universidad Ricardo Palma
Representante Legal