

## MANUAL DE SEGURIDAD LABORAL PARA CONTRATISTAS

En la Fundación Omar Dengo la salud y seguridad laboral son un pilar importante para el cumplimiento de sus objetivos, por lo tanto, a continuación, le mostramos algunos lineamientos que debe cumplir como contratista para evitar accidentes laborales.

### Previo al inicio de sus labores debe presentar:






- ✓ Lista de trabajadores que van a realizar labores.
- ✓ Recibo de póliza de INS.
- ✓ Planilla INS donde se visualice la cobertura de los trabajadores que ingresan a nuestras instalaciones.
- ✓ Certificación de "Patrono al día por la CCSS".
- ✓ Declaración jurada de que los funcionarios poseen capacitación, entrenamiento técnico y la habilidad para desarrollar las tareas que ha sido asignada y libera a la Fundación Omar Dengo de todo accidente sufrido por negligencia y desconocimientos técnico de las actividades laboradas.
- ✓ En tareas críticas debe presentar el carnet al día de persona autorizada para dichas labores emitido por una entidad reconocida por OSHA.
- ✓ Recibir la inducción correspondiente a su ingreso.



#### Normas generales:

- ✓ Se prohíbe el trabajo de personas menores de 18 años de edad.
- ✓ Todos los trabajadores deberán estar dentro de la Póliza de Riesgos del Trabajo del INS.
- ✓ Está prohibido el fumado dentro de las instalaciones de la FOD.

**Preparación de la zona de trabajo:** Antes de iniciar sus labores debe dotar su zona de trabajo con la demarcación y señalización necesaria, respetando las indicaciones que se muestran en el siguiente cuadro.

	<b>Señales de advertencia</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Figura triangular.</li> <li>✓ Pictograma negro sobre fondo amarillo.</li> <li>✓ Bordes amarillos.</li> </ul>
	<b>Señales de prohibición.</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Figura circular.</li> <li>✓ Pictograma negro sobre fondo blanco con bordes y banda trasversal roja.</li> </ul>
	<b>Señales de obligación</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Figura circular.</li> <li>✓ Pictograma blanco sobre fondo azul.</li> </ul>
	<b>Señal de equipos de lucha contra incendios</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Figura rectangular o cuadrada.</li> <li>✓ Pictograma blanco sobre fondo rojo.</li> </ul>
	<b>Señales de salvamento</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Figura rectangular o cuadrada.</li> <li>✓ Pictograma blanco sobre fondo verde.</li> </ul>

#### ORDEN Y LIMPIEZA:

- ✓ Debe cumplir un estricto control del orden y aseo en las áreas de trabajo.
- ✓ Asegurarse que su área de trabajo permanezca siempre libre de herramientas, materiales y desechos.
- ✓ Realizar la recolección de desechos y materiales de las áreas de trabajo al finalizar la jornada de trabajo.
- ✓ Las áreas designadas para la recolección de residuos deben estar señalizadas.
- ✓ Si genera residuos peligrosos deben ser gestionados de forma responsable acorde con la legislación nacional.

#### VESTIMENTA:

- ✓ Pantalón largo (en buen estado).
- ✓ Camisa con mangas (cortas o largas).
- ✓ Zapatos de seguridad (en caso de que las actividades lo requieran)
- ✓ Personas que posean cabello largo, deberán mantenerlo recogido.
- ✓ Se prohíbe el uso de pulseras, anillos, aretes o cualquier otro tipo de joyería similar.

### EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL.

- ✓ Para todas las actividades se deberán de establecer las características y criterios de selección de acuerdo a los requisitos del equipo de protección personal según el riesgo determinado.
- ✓ El patrono del contratista deberá proveer a todos los trabajadores el respectivo equipo de protección personal para la labor o tarea que va a ejecutar según se requiera.
- ✓ El trabajador debe portar en todo momento el equipo de protección personal completo y en perfecto estado.
- ✓ Todo equipo de protección personal debe cumplir con la normativa ANSI correspondiente y vigente a la fecha.



**EPP.** Todo equipo de protección personal debe estar en perfecto estado y con su inspección mensual al día.



**Inspección previa al uso:** Antes de utilizar los equipos de protección personal debe revisarlos que se encuentren en perfecto estado.

### SUSTANCIAS PELIGROSAS

- ✓ Deberá presentar las hojas de seguridad o MSDS de las sustancias químicas con las que se vayan a trabajar.
- ✓ Los recipientes donde se almacenan sustancias peligrosas estén en buenas condiciones y debidamente rotulados.
- ✓ Trasladar las sustancias peligrosas manualmente en cantidades menores a 10 litros/kilos. En caso de exceder ese margen, utilizar equipos de apoyo tales como la carretilla mecánica.
- ✓ En cuanto al traslado de sustancias peligrosas a presión, utilizar siempre equipos de apoyo tales como la carretilla o vehículos, asegurando que los cilindros este anclados.

### Trabajos críticos.

**SE DENOMINA TRABAJO CRÍTICO LAS SIGUIENTES LABORES:**

- ✓ Trabajos en alturas.
- ✓ Trabajos en Caliente.
- ✓ Trabajos con Electricidad.
- ✓ Trabajo en espacios confinados.
- ✓ Trabajo en zanjas, excavaciones y trincheras.
- ✓ Trabajos con materiales peligrosos.
- ✓ Trabajo con levantamiento de cargas.

Todos estos trabajos deben hacerse con estricto orden y control de los requerimientos de seguridad, presentando la planificación y solicitando el permiso de trabajos con anterioridad. En caso de ser necesario puede consultar el instructivo "Trabajos regulados por permisos de trabajo". Además, debe presentar una constancia que certifique sus labores como persona capacitada y autorizada para realizarlas de manera segura emitida por el patrono.

### Herramientas y equipos.

- ✓ Debe revisar las fichas técnicas de herramientas y equipos, con el fin de verificar el EPP recomendado.
- ✓ Asegurar el almacenamiento controlado de herramientas y equipos móviles, filosos, punzocortantes o pesados.
- ✓ Realizar un proceso de revisión de seguridad. herramientas previo al uso y mensualmente.
- ✓ Establecer un proceso de revisión del estado del equipo eléctrico según las indicaciones del fabricante.

### TRABAJOS EN CALIENTE

- ✓ Revisar las fichas de seguridad de los equipos de soldadura, corte y esmerilado, con el fin de verificar los equipos de protección personal requeridos.
- ✓ Es deseable que todos los trabajadores que realicen trabajos en caliente sean personas autorizadas para dicha labor con carné al día autorizado por una entidad reconocida por OSHA; de lo contrario debe presentar una constancia que certifique sus labores como persona capacitada y autorizada para realizarlas de manera segura emitida por el patrono.
- ✓ Realizar los trabajos en caliente en áreas especialmente acondicionadas para la ejecución de las actividades.
- ✓ Contar con el respectivo equipo de respuesta ante conatos de incendios.
- ✓ Solicitar el permiso de trabajo previo a la ejecución de las labores presentando la planificación de las tareas.



### TRABAJOS EN ESPACIOS CONFINADOS

- ✓ Debe hacerse con previa planificación, esto quiere decir que se debe coordinar al menos una semana antes con la oficina de Salud Ocupacional.
- ✓ Contar con el debido equipo de ventilación, medición de gases y equipo de rescate.
- ✓ Es deseable que quien realice trabajos en espacios confinados sean personas autorizadas con carnet al día emitido por una entidad reconocida por OSHA; de lo contrario debe presentar una constancia emitida por el patrono que certifique como persona competente en la realización de esta tarea.
- ✓ Proporcionarle a la FOD el procedimiento, matriz de riesgo, así como el plan de rescate.

#### Es importante recordar:

1. Realizar la planificación y coordinar 8 días antes el trabajo.

3. Debe entregar el plan de rescate para la labor a realizar.

2. Contar con el permiso de trabajo e inspección Previa.



### TRABAJOS CON ELECTRICIDAD

- ✓ Debe tener EPP completo y dieléctrico.
- ✓ Cumplir con todos los requisitos establecidos en el permiso de trabajo.
- ✓ Persona que realice manipulación de líneas vivas debe ser persona autorizada y competente para dicha labor, presentando la constancia del patrono para realizar los trabajos.
- ✓ No se aceptarán sistemas con partes expuestas, uniones o enchufes deficientes o sin enchufes.
- ✓ Asegurar que todos los equipos eléctricos se encuentran conectados a tierra.
- ✓ Cumplir con todos los requisitos de seguridad (aislar, corroborar, demarcar, etc.)
- ✓ Contar con el respectivo permiso para trabajos con electricidad vigente.

### TRABAJOS EN ALTURAS

- ✓ Debe cumplir con todas las medidas de seguridad requeridas para labor.
- ✓ Todos los equipos utilizados debes ser certificados según normativa vigente.
- ✓ Debe planificar el trabajo, anunciarlo y solicitar el permiso de trabajo en alturas.

### BLOQUEO Y ETIQUETADO

- ✓ Al realizar trabajos de mantenimiento donde existan fuentes de energía eléctrica, mecánica, hidráulica, neumática, química, vapor va a requerir la aplicación de sistemas de bloqueo y etiquetado.
- ✓ Debe cumplir al antes, durante y después de bloqueo y etiquetado de energías.
- ✓ Solamente una persona es quien debe desactivar el bloqueado y es la persona que realiza el trabajo de mantenimiento.