UNIVERSIDAD ORT
Uruguay

14/10/2022

INSTRUCTIVO DE SEGURIDAD PARA FUNCIONARIOS

Documento 1414

1. OBJETIVO Y ALCANCE

El presente instructivo tiene como objetivo establecer las medidas de seguridad laboral de carácter general que deben cumplir los funcionarios administrativos, docentes, personal de servicios y otros pertenecientes a la Universidad ORT Uruguay, en cualquiera de sus dependencias. El principio de acción es eliminar, reducir y/o controlar los riesgos a los que puedan estar expuestos, tendiendo a conservar la integridad física de cada uno de ellos en todo momento.

2. RESPONSABILIDAD

Es responsabilidad de la Universidad ORT Uruguay difundir el presente documento a sus funcionarios y dependientes. La Universidad ORT Uruguay brinda las medidas de seguridad colectiva y personal a sus empleados, velando siempre por la protección de los mismos, a través de la adopción de las medidas de seguridad y resguardo que establece la normativa.

La Universidad ORT Uruguay controlará y promoverá, entre otros aspectos, los siguientes:

- Auditoría de los puestos de trabajo y las tareas desarrolladas, en función a la reglamentación vigente.
- Registro y seguimiento de las medidas adoptadas e inquietudes subsanadas.
- Capacitación a los supervisores, a fin de conocer y responsabilizar sobre los elementos de prevención que deben controlar según cada puesto de trabajo.
- Seguimiento de los elementos de protección personal (capacitación en uso, mantenimiento y reposición).

Es responsabilidad de cada funcionario cumplir con las medidas establecidas en el presente instructivo, así como en otros documentos que refieren a la Seguridad y Salud Ocupacional.

3. DEFINICIONES APLICABLES

Peligro: Potencialidad que tiene una fuente o factor para provocar daño.

Riesgo: Exposición al peligro. Magnitud asociada con probabilidad y consecuencias.

Accidente laboral: Es cualquier lesión que sufra una persona, a causa o en ocasión del trabajo, y que le produzca daño, enfermedad profesional o incluso la muerte.

Condición insegura: se refiere a las instalaciones, equipos de trabajo, maquinaria y herramientas que no están en condiciones de ser usados y de realizar el trabajo para el cual fueron diseñadas o creadas y que ponen

en riesgo de sufrir un accidente o desarrollar una enfermedad profesional a la o las personas que las ocupan.

Ejemplos: Suciedad y desorden en el área de trabajo; cables energizados en mal estado (expuestos, rotos, pelados); pasillos, escaleras y puertas obstruidas; pisos en malas condiciones; escaleras de mano en malas condiciones; mala ventilación; herramientas sin guardas de protección; herramientas sin filo, rotas o deformadas; maquinaria sin paros de emergencia; cables sueltos, entre otros.

Actos inseguros: son las acciones incorrectas o los actos ejecutados por los trabajadores que puedan contribuir a la ocurrencia de un accidente o ser causa de los mismos.

Ejemplos: realizar trabajos para los que no se está debidamente capacitado; trabajar en condiciones inseguras o a velocidades excesivas; no dar aviso de las condiciones de peligro que se observen o no estén señalizadas; no utilizar oanular los dispositivos de seguridad con que van equipadas las máquinas o instalaciones; utilizar herramientas o equipos defectuosos o en mal estado; reparar máquinas o instalaciones de forma provisional y no segura; adoptar posturas incorrectas durante el trabajo, sobre todo cuando se realizan movimientos manuales de cargas; utilizar cables, cadenas, cuerdas, eslingas y aparejos de elevación en mal estado de conservación; levantar pesos excesivos (sobreesfuerzos); no tomar las medidas necesarias al realizar una actividad de riesgo, entre otros.

Emergencia de foco ígneo: Sentir olor a quemado, ver principio de fuego, advertir recalentamiento de materiales eléctricos, entre otros.

4. PROCEDIMIENTO

4.1. NORMAS GENERALES

- Elementos de protección personal (EPP): En los lugares donde se requiera el uso de elementos de protección personal, los mismos son de uso obligatorio para todos los funcionarios.
- Todos los carteles con señales y advertencias de seguridad deben ser respetados sin excepciones.
- Se cuenta con un Formulario de Condiciones Inseguras (F.SYSO.COND.INSEG.), para reportar cualquier situación que afecte a la SYSO. Cada funcionario solicitará y entregará al Área de Servicios dicho formulario cuando:
    - Entienda que existe una condición insegura en su puesto de trabajo.
    - Al transitar o hacer uso de las instalaciones de la Universidad ORT Uruguay observe un acto o condición insegura.
- Todas las normas establecidas en el presente instructivo son básicas y complementan lo exigido por la reglamentación nacional. Ante cualquier duda o situación no contemplada expresamente, la Universidad ORT Uruguay a través de sus responsables tomará las medidas complementarias que estime conveniente.
- Es responsabilidad de todos y cada uno, el colaborar con el mantenimiento de la limpieza y el orden en los locales, en especial en el sector su puesto de trabajo, baños, comedor, etc. Un lugar de trabajo sucio y/o desordenado aumenta sensiblemente la posibilidad de la ocurrencia de accidentes, de incendios y de su rápida propagación.

4.2. ESCRITORIOS

- Está prohibido colocar estufas portátiles debajo de los escritorios. Se debe acondicionar la temperatura ambiente por medio del sistema de Aires Acondicionados.
- Evite reclinarse hacia atrás en las sillas, siéntese correctamente.
- No deje cajones abiertos principalmente donde circulen personas, para evitar riesgo de golpes y tropiezos.
- No sobrecargue los cajones superiores de los escritorios, archivos, etc., ni abra varios cajones a la vez, corre riesgo de caída de objetos pesados.
- Evite el desorden sobre escritorios o mostradores para evitar accidentes.
- No deje sobre el escritorio elementos punzantes o cortantes sin protección.
- Tenga precaución de no dejar objetos tirados en el piso, como lápices, elementos de escritorios, etc. que provoquen resbalones.
- Para alcanzar sitios altos utilice una escalera adecuada a la altura, no se suba a sillas, ni escritorios, ni elementos que no estén destinados para tal fin.

4.3. CONEXIONES ELÉCTRICAS

- Al desenchufar cualquier aparato eléctrico tire siempre de la ficha y no del cable.
- Al retirarse de su lugar de trabajo, verifique que todos los elementos eléctricos que utilice queden desconectados de la red eléctrica.

4.4. VENTANAS, AZOTEAS, BALCONES

No realice la apertura de ventanas, ni acceda a azoteas o balcones, en condiciones que puedan poner en riesgo a su propia persona o a terceros. Antes de realizar alguna actividad en sus proximidades, contacte alpersonal de referencia de la universidad.

4.5. PROHIBICIÓN DE FUMAR Y DE CONSUMIR DROGAS

- Dentro de las instalaciones de la Universidad ORT Uruguay queda terminantemente prohibido fumar.
- Dentro de las instalaciones de la Universidad ORT Uruguay queda terminantemente prohibido consumir o portar alcohol y otras drogas, que alteren la conducta y/o la capacidad de respuesta ante situaciones de riesgo, o que pudieran ocasionar riesgos a la propia persona o a terceras personas, tanto en el lugar de trabajo como en ocasión de éste.

Recuerde que las estadísticas de incendio demuestran que el fumar en lugares prohibidos, dejar sin control cigarrillos encendidos y tirar colillas sin apagar, son la principal causa de incendios en oficinas, industrias y hogares.

4.6. OTRAS DISPOSICIONES

Siempre que concurra a un espacio de la institución (ingreso al aula, taller, biblioteca, espacio abierto, etc.),registre visualmente donde se encuentra la SALIDA DE EMERGENCIA más próxima.

4.7. EN CASO DE EMERGENCIA DE FOCO ÍGNEO QUE HACER

Personal capacitado: Si Ud. fue entrenado en manejo de extintores y ubica un foco ígneo deberá evaluar lasituación de riesgo. En caso de:

A. Foco controlable:

- De ser posible solicitar a personal cercano que realice el llamado a recepción (Teléfonos: Campus Centro: 2902 1505 **interno 1000**, Campus Pocitos: 2902 1505 **interno 2000**) y este comunique la situación dando la mejor descripción del suceso indicando con la mayor exactitud la ubicación delo ocurrido.
- Acceder al extintor más cercano y proceda al apagado del fuego.

B. Foco no controlable:

- Dar comunicación inmediata a recepción (Teléfonos: Campus Centro: 2902 1505 **interno 1000**, Campus Pocitos: 2902 1505, **interno 2000**). Especificando el lugar del foco ígneo y detallando lo mejor posible lo sucedido.
- Retírese del lugar, asegurándose que no haya quedado personal que no esté al tanto de la situación. En lo posible, vaya cerrando puertas.

Todo el personal:

Comunicar a recepción (Teléfonos: Campus Centro: 2902 1505 **interno 1000**, Campus Pocitos: 2902 1505, **interno 2000**) la mayor información de lo sucedido e indicar con la mayor exactitud la ubicación del foco ígneo.

4.8. EN CASO DE ACCIDENTE LABORAL:

- De aviso siempre a Recepción (Teléfonos: Campus Centro: 2902 1505 **interno 1000**, Campus Pocitos: 2902 1505 **interno 2000**) para que tomen registro de lo sucedido y se comunique con la emergencia médico móvil, cuando corresponda.

- Recepción deberá:

a) Solicitar nombre del siniestrado, lesión sufrida, estado en el que se encuentra (si se puede trasladar, consciente/inconsciente, etc.), lugar físico donde ocurrió el accidente.

b) Realizar el llamado correspondiente a la emergencia médico móvil con la mayor cantidad de datos posibles y solicitados por la emergencia. En caso de que la emergencia médico móvil disponga el traslado del accidentado aun centro médico, Recepción o quien acompañe al accidentado, deberá indicar la Central Médica del Banco de Seguros del Estado como destino.

c) Luego Recepción deberá enviar comunicado al Área de Servicios con lo sucedido para así proceder a lacorrespondiente investigación del siniestro.

UNIVERSIDAD ORT
Uruguay

TRABAJO SENTADO

SE ACONSEJA:

- ✓ Mantener la espalda recta y apoyada al respaldo de la silla.
- ✓ Nivelar la mesa a la altura de los codos.
- ✓ Adecuar la altura de la silla al tipo de trabajo.
- ✓ Cambiar de posición y alternar ésta con otras posturas.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR

Póngase en cuclillas y, lentamente, acerque la cabeza lo más posible a las rodillas.

Siéntese en una silla, separe las piernas, cruce los brazos y flexione su cuerpo hacia abajo.

Gire lentamente la cabeza de derecha a izquierda.

Apoye su cuerpo sobre la mesa

Ponga sus manos en los hombros y flexione los brazos hasta que se junten los codos

UNIVERSIDAD ORT
Uruguay

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Separa bien los pies, mira al frente y flexiona la pierna izquierda hasta tocar el pie izquierdo con la mano derecha. Después hazlo a la inversa.

Apoyado en la pared, contrae los músculos abdominales y glúteos, e intenta deslizar lentamente la espalda hacia abajo.

Salta arriba y abajo con los brazos y piernas abiertos.

Apóyate en la punta del pie, con la mano en la pared e intenta flexionar la rodilla alternando las dos piernas.

Realización: Lic. Daniel Oliveri

Asesoramiento en Seguridad e Higiene Laboral: Técnico Prevencionista Yonhatan Andrés Rodriguez