

Regla 7

Sistemas alimentados con energía



Compruebo el aislamiento y la ausencia de energía y de fluidos antes de realizar cualquier intervención.

Mi compromiso de Seguridad:

- Tengo** un permiso de trabajo y un certificado de bloqueo y rotulado para los sistemas alimentados con energía.
- He identificado** todas las fuentes de energía y de fluidos.
- Respeto** el esquema de aislamiento.
- Confirmo** que las fuentes de energía y de fluidos han sido aisladas, bloqueadas y rotuladas.
- Me aseguro** de que no haya ni suministro de energía ni de fluidos.
- Me aseguro** de que no haya ni energía ni fluidos residuales o acumulados.
- Me aseguro** de que se hayan completado los trabajos y compruebo que se hayan retirado los mecanismos de aislamiento antes del rearranque.

Regla 8

Espacios confinados



Obtengo la autorización antes de entrar en un espacio confinado.

Mi compromiso de Seguridad:

- Tengo** un permiso de trabajo y un certificado de penetración en espacios confinados.
- Me aseguro** de que todas las fuentes de energía y de fluidos estén aisladas.
- Compruebo** y utilizo un equipo de protección respiratoria cuando se requiere.
- Confirmo** que existe un plan de intervención de emergencia.
- Confirmo** que la atmósfera ha sido controlada antes de la intervención y que está siendo monitoreada.
- Confirmo** que hay un supervisor para las entradas y salidas, y para dar la voz de alerta.
- Recibo** la autorización para entrar.

Regla 9

Trabajos de excavación



Aseguro las zonas de excavación.

Mi compromiso de Seguridad:

- Tengo** un permiso de trabajo y un certificado de excavación.
- Confirmo** que la zona de excavación está bien balizada.
- Estoy atento/a** a la localización de las redes y obras enterradas.
- Posiciono** los aparatos y la materia extraída a más de un metro de la excavación.
- Solo desciendo** a una excavación de más de 1,3 m de profundidad si el acceso es seguro.

Regla 10

Trabajos en altura



Me protejo del riesgo de caída cuando trabajo en altura $\geq 1,5$ m.

Mi compromiso de Seguridad:

- Inspecciono** mi arnés, el amarre y la línea de vida antes de utilizarlos.
- Aseguro** las herramientas y los materiales para evitar la caída de objetos.
- Uso** un arnés y me engancho a los puntos de anclaje validados según el permiso de trabajo.
- Utilizo** un andamio adaptado a la necesidad y aprobado.
- Respeto** la distancia mínima de seguridad cuando trabajo cerca de líneas eléctricas.
- Me aseguro** de que los techos (depósitos, edificios, aleros, etc.) sean sólidos antes de realizar cualquier trabajo y de que se instalen las protecciones adecuadas en las zonas frágiles.
- Traslado** una plataforma elevadora móvil de personal (PEMP) únicamente cuando está en posición baja.

Regla 11

Trabajos en caliente



Evito realizar trabajos en caliente siempre que sea posible.

Mi compromiso de Seguridad:

- Tengo** un permiso de trabajo en caliente.
- Identifico** las sustancias inflamables y las fuentes de ignición.
- Antes de comenzar cualquier trabajo en caliente:
 - **me aseguro** de que no haya sustancias inflamables o de que se encuentren aisladas;
 - **recibo** la autorización por escrito.
- En una zona peligrosa, **confirmo** lo siguiente:
 - que se haya verificado la ausencia de gases;
 - que se haga un monitoreo constante de la ausencia de gases.

Regla 12

Línea de peligro



Me mantengo fuera de la línea de peligro y me aseguro de que los demás hagan lo mismo.

Mi compromiso de Seguridad:

- Me posiciono** para evitar:
 - los objetos en movimiento;
 - la maquinaria y los vehículos;
 - las descargas presurizadas;
 - las caídas de objetos.
- Instalo** las barreras y los perímetros de seguridad.
- Tomo las medidas** necesarias para asegurar los objetos sueltos.
- Respeto** las barreras y los perímetros de seguridad.

Seguridad en el puesto de trabajo

Las 12 Reglas de oro



Regla 1

Situaciones de riesgo



Evito las situaciones de riesgo.

Mi compromiso de Seguridad:

- ✓ **No fumo ni vapeo** fuera de las zonas donde está permitido hacerlo.
- ✓ **No trabajo ni conduzco** bajo los efectos del alcohol o las drogas.
- ✓ **Resguardo la seguridad** en caso de situación degradada **e informo** a mi supervisor.
- ✓ **Me informo** de los riesgos antes de realizar una operación poco frecuente o compleja.
- ✓ **Respeto** los procedimientos para la parada y el arranque de los equipos y las instalaciones.

Regla 2

Circulación



Respeto las normas de seguridad cuando circulo.

Mi compromiso de Seguridad:

- ✓ **Compruebo** el estado de mi vehículo antes de utilizarlo.
- ✓ **Me abrocho** siempre el cinturón de seguridad.
- ✓ **Respeto** el límite de velocidad y adapto mi conducción a las condiciones de la carretera.
- ✓ **No utilizo** ningún sistema de comunicación mientras conduzco, como teléfono, *walkie-talkie* o radio, ni siquiera con un kit de manos libres.
- ✓ **Respeto** los tiempos de conducción autorizados y el plan de gestión del viaje.
- ✓ **Utilizo** las vías peatonales y los carriles para bicicletas.
- ✓ **Me sujeto** del pasamanos en las escaleras.

Regla 3

Gestos, posturas y herramientas



Manipulo las herramientas en condiciones seguras.

Mi compromiso de Seguridad:

- ✓ **Compruebo** que mi herramienta:
 - es la mencionada en el permiso de trabajo o en el procedimiento;
 - es adecuada para la tarea y el área donde la utilizaré;
 - se encuentra en buen estado.
- ✓ **Utilizo** las herramientas, incluidos los accesorios de pruebas o tests, dentro de los límites fijados por el fabricante.
- ✓ **Posiciono** mi cuerpo de tal modo que se minimicen los esfuerzos excesivos.

Regla 4

Equipos de protección individual (EPI)



Uso los EPI requeridos.

Mi compromiso de Seguridad:

- ✓ **Compruebo** que mis EPI estén en buenas condiciones antes de usarlos.
- ✓ **Uso** el casco con la mentonera abrochada.
- ✓ **Uso** los EPI adecuados a la tarea y a la zona en la que estoy trabajando.
- ✓ **Uso** un chaleco salvavidas cuando se requiere.

Regla 5

Permisos de trabajo



Trabajo con un permiso válido.

Mi compromiso de Seguridad:

- ✓ **He comprobado** los permisos y los certificados requeridos.
- ✓ **Estoy habilitado/a y autorizado/a** para realizar el trabajo.
- ✓ **Entiendo** el permiso de trabajo.
- ✓ **Me aseguro** de identificar el lugar donde se hará el trabajo.
- ✓ **He comprobado** que se cumplen las condiciones de seguridad para iniciar el trabajo.
- ✓ **Me detengoy** vuelvo a evaluar los riesgos si las circunstancias cambiaron, e informo a mi supervisor.

Regla 6

Operaciones de elevación



Respeto lo indicado en la carpeta de la elevación.

Mi compromiso de Seguridad:

- ✓ **Instalo** las barreras y los perímetros de seguridad.
- ✓ **Compruebo** que los equipos de elevación han sido inspeccionados, se encuentran en buen estado y son los adecuados.
- ✓ **Utilizo** únicamente equipos para los que estoy habilitado/a.
- ✓ **Compruebo** que la carga está bien armada y sujeta, y controlo la carga en movimiento.
- ✓ **Me aseguro** de que haya un jefe de maniobra habilitado para la operación de elevación.
- ✓ **Nunca me pongo** debajo de una carga suspendida.

STOP CARD

Intervengo si una situación me parece peligrosa!

