

## 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!

