

DECLARACIÓN DE COMPROMISO PARA EL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

En INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS S.A.C, aplicamos una política de salud y seguridad para todos nuestros trabajadores y en el desarrollo de sus actividades conforme con las normativas legales vigentes. Dicha política implica una cultura de prevención en todos los niveles de la organización, así como una mejora continua en el desempeño de cada uno de sus trabajadores en seguridad y salud, a través de la capacitación y motivación permanente de todo el personal. Para ello nos comprometemos a implementar y mantener un sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo.

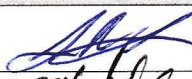
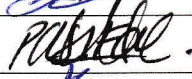



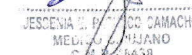
La Empresa INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS S.A.C, los trabajadores y proveedores de servicios de ésta se comprometen a:

- Que la seguridad de las personas e instalaciones es responsabilidad de todos los que prestan servicios en La Empresa sin excepción, independientemente del nivel jerárquico, todos somos responsables del cumplimiento de esta política y de la implementación de los planes y acciones que de ella se originen.
- Que el conocimiento, aplicación y cumplimiento de las políticas y normas en seguridad y salud en el trabajo son obligatorias para todos los trabajadores de La Empresa; su incumplimiento podría dar lugar a la aplicación del régimen disciplinario correspondiente recogido en el reglamento interno de seguridad y salud laboral.
- Que el cumplimiento por parte de los trabajadores de las políticas y normas en materia de salud y seguridad, serán tomados en cuenta por La Empresa en sus decisiones de promoción y reconocimiento al personal, así como en la suscripción y renovación de contratos de servicios con terceros.
- Que los incidentes y accidentes sean investigados, La Empresa tomará las acciones necesarias para la eliminación de las acciones y condiciones inseguras que los originan.
- El objetivo de La Empresa es “0” accidentes laborales y enfermedades ocupacionales.
- Que la capacitación que brindará La Empresa será tanto de carácter informativo, como formativo, buscando el desarrollo de nuevas habilidades, destrezas y actitudes, orientadas a la mejora continua de los procesos de la Empresa y eliminación de condiciones inseguras.
- Que el sistema de gestión de la seguridad y seguridad y salud en el trabajo sea compatible con el resto de sistemas y estructuras de la empresa.
- Que la empresa asegure por los medios oportunos la consulta y participación de todos los trabajadores en todas las materias relacionadas con la seguridad y salud de los mismos.
- Que la empresa establezca mecanismos de control y evaluación del sistema de gestión de la seguridad y salud a fin de establecer las mejoras pertinentes que se vaya requiriendo.

Lima 01 de enero del 2022

Gerencia General

REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

PARTICIPANTES		RESPONSABLE	FIRMA	FECHA
ELABORADO POR	INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS S.A.C	COMITÉ SST		10/10/2022
		COMITÉ SST		10/10/2022
		COMITÉ SST		10/10/2022
		COMITÉ SST		10/10/2022
REVISADO Y APROBADO POR	INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS S.A.C	GERENCIA GENERAL		10/10/2022
ASESORADO POR	ROAN SALUD S.A.C	EXTERNA	 JESCEVA E. P. CAMACHO MEDICINA DEL TRABAJO C. 10101	10/10/2022

BITÁCORA DE CAMBIOS		
REVISIÓN	FECHA	DESCRIPCIÓN DE CAMBIOS Y/O MODIFICACIONES
	10.10.22	INTRODUCCIÓN : SE INCLUYE COVID 19

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	- 1 -
I. RESUMEN EJECUTIVO DE LA ACTIVIDAD DE LA EMPRESA	- 1 -
II: OBJETIVOS Y ALCANCES.....	- 1 -
A. Objetivos	- 1 -
B. Alcances	- 1 -
C. Finalidad.....	- 2 -
III: LIDERAZGO, COMPROMISO Y LA POLÍTICA DE SEGURIDAD Y SALUD	- 3 -
A. Liderazgo y compromiso	- 3 -
B. Política de Seguridad y Salud en el Trabajo	- 4 -
IV: ATRIBUCIONES Y OBLIGACIONES.....	- 1 -
A. Funciones y responsabilidades.....	- 1 -
De la empresa:	- 1 -
De los trabajadores	- 4 -
Infracciones y Sanciones	- 5 -
Infracciones:.....	- 5 -
Sanciones y Reclamos	- 5 -
B. Organización interna de seguridad y salud en el trabajo	- 6 -
Funciones y Responsabilidades del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo	- 6 -
Programa	- 9 -
Mapa de Riesgos	- 9 -
C. Implementación de registros y documentación del Sistema de Gestión	- 9 -
D. Funciones y Responsabilidades de las Empresas que brindan servicios	- 9 -
V. PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO SEGURO	- 10 -
Normas para personal de oficina	- 10 -
Normas para el levantamiento y transporte de cargas	- 10 -
Normas para conductores	- 10 -
VI: ESTÁNDARES DE CONTROL DE PELIGROS EXISTENTES Y RESIDUOS EVALUADOS	- 10 -
Condiciones de seguridad en instalaciones civiles	- 10 -
VII: PREPARACIÓN Y RESPUESTA PARA CASOS DE EMERGENCIAS	- 10 -
A. Prevención y protección contra incendios	- 10 -
A.1. Prevención de incendios.....	- 10 -
A.1.1. Pasillos y pasadizos	- 10 -
A.1.2. Escaleras, puertas y salidas.....	- 10 -
B. Protección contra incendios	- 10 -
B.1. Condiciones generales	- 10 -
B.2. Agua, abastecimiento, uso y equipo.....	- 10 -
B.3. Extintores portátiles.....	- 10 -
C. Sistemas de alarmas y simulacros de incendios	- 10 -
E. Primeros auxilios.....	- 10 -
E.1. Generalidades	- 10 -
E.2. Reglas generales.....	- 10 -
E.3. Tratamientos.....	- 10 -
1. Shock	- 10 -
2. Heridas con hemorragias	- 10 -
3. Fracturas	- 10 -
4. Quemaduras.....	- 10 -
5. Respiración boca a boca	- 10 -
G.4 Botiquín de primeros auxilios	- 16 -
VIII: MODIFICACIONES Y VIGENCIA.....	- 18 -
Vigencia	- 18 -
TELÉFONOS PARA CASOS DE EMERGENCIA	- 19 -

INTRODUCCIÓN

INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS SAC, considera que la prevención de accidentes y la seguridad es responsabilidad de todos los que integran la Empresa y como tal ésta debe ser compartida desde la Gerencia a cada trabajador y miembro de la empresa mediante el estricto cumplimiento de disposiciones y reglas que contiene el presente reglamento.

Al hablar de la importancia de Seguridad e Higiene Industrial estamos partiendo de la premisa que no se puede concebir tener una empresa eficiente y productiva mezclada con accidentes y lesiones al personal.

Las "Disposiciones", contenidas en el presente Reglamento han sido preparadas con el objeto de proporcionar al personal de la empresa de los elementos necesarios para evitar accidentes y hacer el trabajo más seguro.

Es imposible abarcar todas aquellas circunstancias del trabajo diario que puedan dar lugar a accidentes, sin embargo, se ha tratado de considerar todas las actividades de la empresa que suponen algún riesgo y permanentemente estaremos ávidos de alguna mejora adicional.

La globalización en el Mundo está cambiando la manera como las personas trabajan, los peligros biológicos al cual los trabajadores se enfrentan por la pandemia del COVID-19 y las estrategias de intervención requeridas para la protección de los trabajadores, son retos que se deben considerar como prioridad.

La prevención de riesgos profesionales puede cumplirse mejor si todos los integrantes de la empresa toman conciencia que Producción y Calidad ya no pueden estar separados de la Seguridad y actualmente de la bioseguridad.

Por lo tanto, un Sistema de Prevención dota a la empresa de una mayor ventaja competitiva en el mercado y mejora su imagen frente al consumidor, además, su productividad se incrementa gracias al mejor aprovechamiento del potencial humano y de sus recursos materiales.

I. RESUMEN EJECUTIVO DE LA ACTIVIDAD DE LA EMPRESA

INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS, inicia sus labores en el año 1983, siendo la actividad principal el servicio de publicidad. En nuestra empresa laboran 32 personas y mayormente realizan sus labores en forma remota, además de las personas encargadas de servicios generales, todos debidamente registrados en sus respectivas planillas.

Las labores comienzan a las 09:00 horas y terminan a las 19:00 horas, por la modalidad de servicio que se presta.

Para realizar nuestro trabajo usamos productos terminados (equipos y accesorios), ubicados en cada uno de los domicilios de los colaboradores.

II: OBJETIVOS Y ALCANCES**A. Objetivos**

Artículo 1. El presente reglamento tiene como objetivos:

- Dictar las normas y disposiciones para su debida aplicación y prevención de los accidentes derivados de la actividad que realiza la empresa.
- Garantizar las condiciones de seguridad de los trabajadores (dentro y fuera de la empresa) y terceros en general que desarrollen su actividad laboral dentro de la empresa.
- Salvaguardar la vida, salud e integridad física de los trabajadores y de terceros, mediante la prevención y la eliminación de las causas que ocasionan los accidentes de trabajo.
- Proteger las instalaciones y propiedad de la empresa con el objeto de garantizar la fuente de trabajo y mejorar la productividad.
- Estimular y fomentar un mayor desarrollo de la conciencia de prevención entre los trabajadores, proveedores y contratistas con el sistema de seguridad y salud en el trabajo.

B. Alcances

Artículo 2. El alcance de este Reglamento se aplica a todas las actividades, servicios y procesos que desarrolla la empresa en todas sus instalaciones a nivel Nacional. El reglamento establece las funciones y responsabilidades que con relación a la seguridad y salud en el trabajo deben cumplir obligatoriamente el Empleador, todos los

trabajadores (Ejecutivos, Supervisores, etc.), contratistas, proveedores, visitantes y otros cuando se encuentren en nuestras instalaciones.

C. Finalidad

Artículo 3. El presente Reglamento es el conjunto de normas que, en virtud de lo dispuesto en el Artículo No. 74 y N° 75 del DS N° 005-2012-TR, Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo, corresponde dictar a la Empresa y que tiene por finalidad proteger eficazmente la vida y la salud de los trabajadores y, en general, proveer a su seguridad personal y la de los trabajos.

Artículo 4. Base Legal, El presente Reglamento ha sido desarrollado en cumplimiento a lo establecido en el Artículo 32º del DS 005-2012- TR, Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Artículo 5. Definiciones

Empresa: Es toda organización de medios personales y materiales ordenados bajo una dirección para el logro de fines económicos, sociales, culturales o benéficos, dotada de una individualidad legal determinada.

Empleador: La persona natural o jurídica que utiliza los servicios intelectuales o materiales de una o más personas en virtud de un contrato de trabajo.

Contratista: Persona o empresa que presta servicios remunerados a un empleador, con especificaciones, plazos y condiciones convenidos.

Trabajador: Toda persona natural que preste servicios personales, intelectuales o materiales, bajo dependencia o subordinación, y en virtud de un contrato de trabajo.

Ejecutivo: La persona que está a cargo o en representación de la empresa, de dirigir, coordinar y controlar las actividades de Gerencia, Contables y Administrativas.

Jefe Inmediato: La persona que está a cargo del trabajo o faena que desarrolla uno o más trabajadores subordinados a su mando, tales como: Ejecutivos, Jefaturas, Supervisores y en general toda persona que tenga trabajadores bajo su dependencia directa.

Riesgo Profesional: Los riesgos a que está expuesto el trabajador y que pueden provocarle un accidente o enfermedad profesional a causa o con ocasión del trabajo que realiza.

Accidente de Trabajo: Todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional, una invalidez o la muerte. Es también accidente de trabajo, aquel que se produce durante la ejecución de órdenes del empleador, o durante la ejecución de una labor bajo su autoridad, aún fuera del lugar y horas de trabajo.

Accidente de Trayecto: El que ocurre a un trabajador en el trayecto directo de ida o regreso entre su domicilio y el lugar de trabajo.

Condición Subestándar: Toda condición en el entorno del trabajo que pueda causar un accidente.

Acción Subestándar: Toda acción o práctica incorrecta ejecutada por el trabajador que pueda causar un accidente.

Incidente: Suceso acaecido en el transcurso del trabajo o en relación con el trabajo, en el que la persona afectada no sufre lesiones corporales o en el que estas solo requieren cuidados de primeros auxilios.

Incidente Peligroso: Todo suceso que pueda causar lesiones o enfermedades a las personas en su trabajo o a la población.

Riesgo: Probabilidad de que un peligro se materialice en unas determinadas condiciones y sea generador de daños a las personas, material, equipos y ambiente.

Riesgo Laboral: Probabilidad de que la exposición a un factor o proceso peligroso en el trabajo cause enfermedad o lesión.

Enfermedad Profesional: Es el daño orgánico o funcional infringido al trabajador como resultado de la exposición a factores de riesgos físicos, químicos, biológicos y ergonómicos, inherentes a la actividad laboral.

Actividad: Ejercicio u operaciones industriales o de servicios, desempeñadas por el empleador en concordancia con la normatividad vigente.

Actividades: Procesos, operaciones o labores de alto riesgo; aquellas cuya realización implica un trabajo con alta probabilidad de daño a la salud del trabajador. La relación de actividades calificadas como de alto riesgo será establecida por la autoridad competente.

Capacitación: Actividad que consiste en transmitir conocimientos teóricos y prácticos para el desarrollo de competencias, capacidades y destrezas acerca del proceso de trabajo, la prevención de los riesgos, la seguridad y salud.

Inducción u orientación: Capacitación inicial dirigida a otorgar conocimientos o instrucciones al trabajador para que ejecute su labor en forma segura, eficiente y correcta. Se divide en Inducciones generales e Inducciones específicas.

Equipos de Protección Personal: Los elementos o conjuntos de elementos que protegen la vida, salud e integridad física del trabajador durante el desempeño de sus labores.

Programa Anual de Seguridad y Salud: Conjunto de actividades de prevención en Seguridad y Salud, que establece la organización, servicio o empresa para ejecutar a lo largo de un año.

Normas de Seguridad: El conjunto de reglas obligatorias emanadas en este Reglamento, del Supervisor de Seguridad y Salud en el Trabajo .

Seguridad: Son todas aquellas acciones y actividades que permiten al trabajador laborar en condiciones de no agresión, tanto ambientales, como personales, para preservar la salud y conservar los recursos humanos y materiales.

Emergencia: Evento o suceso grave, que surge debido a factores naturales o como consecuencia de riesgos o procesos peligrosos en el trabajo, que no fueron considerados en la gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Ergonomía: Llamada también Ingeniería Humana, es la ciencia que busca optimizar la interacción entre el trabajador, máquina y ambiente de trabajo, con el fin de adecuar los puestos, ambiente y la organización de trabajo a las capacidades y características de los trabajadores, a fin de minimizar efectos negativos y con ello mejorar el rendimiento y la seguridad del trabajador.

III: LIDERAZGO, COMPROMISO Y LA POLÍTICA DE SEGURIDAD Y SALUD

A. Liderazgo y compromiso

Artículo 6. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS , se compromete a:

REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

- ✓ Liderar y brindar los recursos para el desarrollo de todas las actividades en la organización y para la implementación del sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo a fin de lograr su éxito, en la prevención de accidentes y enfermedades ocupacionales.
- ✓ Asumir la responsabilidad de accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales, fomentando el compromiso de cada trabajador mediante el estricto cumplimiento de disposiciones que contiene el presente reglamento.
- ✓ Proveer los recursos necesarios para mantener un ambiente de trabajo seguro y saludable.
- ✓ Establecer programas de Seguridad y Salud en el trabajo definidos y medir el desempeño en la Seguridad y Salud, llevando a cabo las mejoras que justifiquen.
- ✓ Investigar las causas de accidentes de trabajo, enfermedades profesionales e incidentes y desarrollar acciones preventivas en forma efectiva.
- ✓ Fomentar una cultura de prevención de los riesgos laborales para lo cual se inducirá, entrenará, capacitará y formará a sus trabajadores en el desempeño seguro y productivo de sus trabajos.
- ✓ Mantener un alto nivel de alistamiento para actuar en casos de emergencia, promoviendo su integración con el Sistema de Defensa Civil.
- ✓ Exigir que los proveedores y contratistas cumplan con todas las normas aplicables de Seguridad y Salud en el Trabajo.

B. Política de Seguridad y Salud en el Trabajo

INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS, tiene como objetivo alcanzar un nivel de seguridad y salud en el trabajo para todos sus empleados y socios estratégicos, a la vez del respeto por el medioambiente que lo rodea.

Para esto el compromiso de INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS es:

- ✓ Contar con un Sistema de Gestión de Seguridad basado en la identificación de peligros y en la evaluación de riesgos.
- ✓ Garantizar la protección, participación y consulta en los elementos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo por parte de los trabajadores y sus representantes.
- ✓ Desarrollar un proceso permanente de mejora continua en nuestras operaciones y en el desarrollo de nuestro trabajo.
- ✓ Cumplir la legislación aplicable, requisitos y compromisos asumidos por las empresas relacionadas con la seguridad y Salud Ocupacional.
- ✓ Prevenir la ocurrencia de accidentes de nuestros colaboradores y visitantes que pudieran ser generados por nuestras actividades.
- ✓ Respeto por el medio ambiente, con el correcto manejo de nuestros residuos Sólidos.
- ✓ Este Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo es compatible e integrable con otros sistemas de Gestión.

Lima , 10 de octubre de 2022.

Gerencia General

IV: ATRIBUCIONES Y OBLIGACIONES

A. Funciones y responsabilidades

DE LA EMPRESA:

Artículo 7. Todo postulante seleccionado para un cargo en INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS. recibirá Inducción en Seguridad y Salud Laboral, antes de incorporarse a sus labores.

Artículo 8. Todo trabajador, al iniciar sus labores en INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS., recibirá el Reglamento Interno de Seguridad y Salud laboral teniendo obligación de conocerlo. El mismo que no podrá entrar a desempeñar sus labores sin haber recibido adiestramiento del supervisor sobre los métodos correctos de trabajo en el área específica en que se desempeñará.

Artículo 9. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS, a través de su Gerencia y Jefaturas, está consciente de la responsabilidad que tiene que brindar las mejores condiciones de seguridad posibles para sus trabajadores, e informar a todos, en especial a los recién contratados, sobre los riesgos existentes en las actividades que ellos deberán desarrollar y que puedan ocasionar accidentes que dan por resultado lesiones personales, daños a la propiedad y a los equipos, constituyen una pérdida innecesaria, evitable y de alto costo.

Artículo 10. Los Jefes y Supervisores de cualquier nivel son responsables del cumplimiento de la Política de Seguridad y Salud en el Trabajo y de los Programas de Seguridad que se establezcan en sus áreas correspondientes.

Artículo 11. Los Jefes de Área o Supervisores, con la colaboración del **Comité** de Seguridad y Salud en el Trabajo cuando corresponde, tiene la responsabilidad de:

- Los que tengan personal a cargo y detecten una condición insegura o un mal método de trabajo deben tomar todas las medidas que corresponden para corregirlas.
- Facilitar al **Comité** de Seguridad y Salud en el Trabajo cualquier análisis que haya que realizarse, aunque este interrumpa el proceso de producción, de manera que puedan ejecutar su labor sin retrasos y de manera eficiente.
- Incitar al **Comité** de Seguridad y Salud en el Trabajo a seguir con su labor de realizar los estudios necesarios para determinar los riesgos dentro del trabajo, incluso cuando se hagan planes de expansión de la planta o de búsqueda de otra planta.
- Determinar la necesidad, solicitar y velar por el uso y cuidado de todos los elementos de protección personal de sus trabajadores.
- Implementar las recomendaciones **del Comité de Seguridad y Salud** en el Trabajo luego del estudio realizado.
- Velar por el estricto cumplimiento de todas las instrucciones de este Reglamento. Especialmente las que se refieren a las obligaciones y prohibiciones del personal, por ser éstas las más eficaces medidas de Prevención de Accidentes.
- En los casos de infracciones a este Reglamento, o de incumplimiento de instrucciones verbales o escritas, aplicar las medidas disciplinarias contempladas.

Artículo 12. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS, garantizará:

- La seguridad y la salud de los trabajadores en el desempeño de todos los aspectos relacionados con su labor, en el centro de trabajo o con ocasión del mismo.
- Desarrollará acciones permanentes con el fin de perfeccionar los niveles de protección existentes.
- Identificará las modificaciones que puedan darse en las condiciones de trabajo y disponer lo necesario para la adopción de medidas de prevención de los riesgos laborales.
- Practicará exámenes médicos antes, durante y al término de la relación laboral a los trabajadores, acordes con los riesgos a que están expuestos en sus labores.

Artículo 13. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS aplicará las siguientes medidas de prevención de los riesgos laborales:

- Gestionará los riesgos, sin excepción, eliminándolos en su origen y aplicando sistemas de control a aquellos que no se puedan eliminar.
- Enfocarse en una cultura de prevención antes que en corrección, de manera que haya una mayor garantía de evitar accidentes laborales o adquisición de enfermedades por trabajo

- El diseño de los puestos de trabajo, ambientes de trabajo, la selección de equipos y métodos de trabajo, la atenuación del trabajo monótono y repetitivo, deben estar orientados a garantizar la salud y seguridad del trabajador.
- Eliminar las situaciones y agentes peligrosos en el centro de trabajo o con ocasión del mismo, y si no fuera posible, sustituirlas por otras que entrañen menor peligro.
- Integrar los planes y programas de prevención de riesgos laborales a los nuevos conocimientos de las ciencias, tecnologías, medio ambiente, organización del trabajo, evaluación de desempeño en base a condiciones de trabajo.
- Mantener políticas de protección colectiva e individual.
- Capacitar y entrenar anticipada y debidamente a los trabajadores.

Artículo 14. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS tomará en consideración las competencias personales y profesionales de los trabajadores, en materia de seguridad y salud en el trabajo, al momento de asignarles las labores.

Artículo 15. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS transmitirán a los trabajadores, de manera adecuada y efectiva, la información y los conocimientos necesarios en relación con los riesgos en el centro de trabajo y en el puesto o función específica; así como las medidas de protección y prevención aplicables a tales riesgos.

La obligación de informar debe ser cumplida al momento de contratar a los trabajadores o de crear actividades que impliquen riesgos; y se hará a través del Comité de Seguridad y Salud y de la línea de Supervisión.

INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS Impartirá a los trabajadores, oportuna y apropiadamente capacitación y entrenamiento en seguridad y salud en la empresa, puesto de trabajo o función específica tal como se señala a continuación:

- Al momento de su contratación cualquiera sea su modalidad o duración de ésta.
- Durante el desempeño de su labor.
- Cuando se produzcan cambios en la función y/o puesto de trabajo y/o en la tecnología.
- La capacitación y entrenamiento se imparten dentro o fuera de la jornada de trabajo, según acuerdo entre INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS y los trabajadores.

Artículo 16. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS controlará y registrará que sólo los trabajadores, suficientemente capacitados y protegidos, accedan a los ambientes o zonas de riesgo grave y específico.

Artículo 17. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS preverá que la exposición a los agentes físicos, químicos, biológicos, ergonómicos y psicosociales concurrentes en el centro de trabajo, no generen daños en la salud de los trabajadores.

Artículo 18. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS planificará la acción preventiva de riesgos para la seguridad y salud en el trabajo, a partir de una evaluación inicial, que se realizará teniendo en cuenta: las características de los trabajadores, la naturaleza de la actividad, los equipos, los materiales y sustancias peligrosas, y el ambiente de trabajo.

Artículo 19. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS actualizará la evaluación de riesgos una vez al año como mínimo, o cuando cambien las condiciones de trabajo o se hayan producido daños a la salud y seguridad. Si los resultados de la evaluación de riesgos lo hicieran necesario, se realizarán:

- Controles periódicos de la salud de los trabajadores y de las condiciones de trabajo para detectar situaciones potencialmente peligrosas.
- Medidas de prevención, incluidas las relacionadas con los métodos de trabajo y de producción, que garanticen un mayor nivel de protección de la seguridad y salud de los trabajadores.

Artículo 20. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS realizará una investigación, cuando se hayan producido daños en la salud de los trabajadores o cuando aparezcan indicios de que las medidas de prevención resultan insuficientes, a fin de detectar las causas y tomar las medidas correctivas al respecto.

Artículo 21. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS, modificará las medidas de prevención de riesgos laborales cuando resulten inadecuadas e insuficientes para garantizar la seguridad y salud de los trabajadores.

Artículo 22. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS proporcionará a sus trabajadores equipos de protección personal adecuados, según el tipo de trabajo y riesgos específicos presentes en el desempeño de sus funciones, cuando no se puedan eliminar en su origen los riesgos laborales o sus efectos perjudiciales para la salud; verificando el uso efectivo de los mismos.

Artículo 23. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS debe adoptar las medidas necesarias, de manera oportuna, cuando se detecta que la utilización de ropas y/o equipos de trabajo o de protección personal representan riesgos específicos para la seguridad y salud de los trabajadores.

Artículo 24. El costo de las acciones, decisiones y medidas de seguridad y salud ejecutadas en el centro de trabajo o con ocasión del mismo, no será asumido de modo alguno por los trabajadores.

Artículo 25. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS dará instrucciones para que en caso de un peligro inminente que constituya un riesgo importante o intolerable para la seguridad y salud de los trabajadores, estos deberán interrumpir sus actividades, e inclusive, si fuera necesario, abandonar de inmediato el lugar físico donde se desarrollan las labores. No podrán reanudarse las labores mientras el riesgo no se haya eliminado o controlado.

Artículo 26. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS deberá informar por escrito al Ministerio de Trabajo, los daños a la salud de sus trabajadores, los hechos acontecidos y los resultados de la investigación practicada.

Artículo 27. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS garantizará la protección de los trabajadores que por su situación de discapacidad sean especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo. Estos aspectos deberán ser considerados en las evaluaciones de los riesgos, en la adopción de medidas preventivas y de protección necesarias.

Artículo 28. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS verificará que en las evaluaciones del plan integral de prevención de riesgos, debe tenerse en cuenta los factores de riesgo que puedan incidir en las funciones de procreación de los trabajadores, en particular por la exposición a los agentes físicos, químicos, biológicos, ergonómicos y psicosociales, con el fin de adoptar las medidas preventivas necesarias.

Artículo 29. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS adoptará las medidas necesarias para evitar la exposición de las trabajadoras en periodo de embarazo o lactancia a labores peligrosas de conformidad a la ley de la materia.

Artículo 30. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS no deberá emplear a adolescentes para la realización de actividades insalubres o peligrosas, que puedan afectar su normal desarrollo físico y mental, teniendo en cuenta las disposiciones legales sobre la materia.

Artículo 31. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS deberá realizar una evaluación de los puestos de trabajo que van a desempeñar los adolescentes previamente a su incorporación laboral, a fin de determinar la naturaleza, el grado y la duración de la exposición al riesgo, con el objeto de adoptar las medidas preventivas necesarias.

Artículo 32. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS practicará exámenes médicos antes, durante y al término de la relación laboral a los adolescentes trabajadores.

Artículo 33. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS asume el control y garantiza que los contratistas, subcontratistas, empresas especiales de servicios y cooperativas de trabajadores; que desarrollan trabajos en su instalación:

- La coordinación eficaz y eficiente de la gestión en prevención de riesgos laborales.
- La seguridad y salud de los trabajadores.
- La verificación de la contratación de los seguros de acuerdo a la normatividad vigente efectuada por cada empleador durante la ejecución del trabajo, sin perjuicio de la responsabilidad de cada uno por la seguridad y salud de sus propios trabajadores.

- Asimismo, en INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS vigilarán el cumplimiento de la normatividad legal vigente en materia de seguridad y salud en el trabajo por parte de sus contratistas, subcontratistas, empresas especiales de servicios o cooperativas de trabajadores que desarrollen obras o servicios en el centro de trabajo o con ocasión del trabajo correspondiente del principal.

DE LOS TRABAJADORES

Artículo 34. Es obligación en todos los niveles de trabajo, participar en forma activa y permanente en los programas que establezca el Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Artículo 35. Todos los trabajadores están obligados a conocer y cumplir el presente Reglamento Interno. En caso de duda deberán recurrir al Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo de inmediato para que los instruyan o aclaren sobre el particular.

Artículo 36. El trabajador será consultado, antes que se ejecuten cambios en las operaciones, procesos y en la organización del trabajo, que puedan tener repercusiones en la seguridad y salud. A falta de acuerdo entre las partes decidirá INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS.

Artículo 37. El trabajador estará protegido contra cualquier acto de hostilidad y otras medidas coercitivas por parte INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS que se originen como consecuencia del cumplimiento de sus funciones en el ámbito de la seguridad y salud en el trabajo.

Artículo 38. El trabajador tiene derecho a revisar los programas de capacitación y entrenamiento, y formular recomendaciones al empleador por intermedio de sus delegados con el fin de mejorar la efectividad de los mismos.

Artículo 39. El trabajador que sea elegido como miembro del Comité de Seguridad y Salud en la empresa, tendrá el derecho a participar en la identificación de los peligros y en la evaluación de los riesgos en el trabajo; solicitar al empleador los resultados de las evaluaciones, sugerir las medidas de control y hacer seguimiento de las mismas. En caso de no tener respuesta satisfactoria podrá recurrir a la Autoridad Competente.

Artículo 40. El trabajador que sea elegido como miembro del Comité de Seguridad y Salud en el trabajo en la empresa, no se descuidará de su labor principal excusándose en el cargo que ocupa.

Artículo 41. Los trabajadores tienen derecho a ser informados:

- A título grupal, de las razones para los exámenes de salud ocupacional e investigaciones en relación con los riesgos para la seguridad y salud en los puestos de trabajo.
- A título personal, sobre los resultados de los informes médicos previos a la asignación de un puesto de trabajo y los relativos a la evaluación de su salud. Los resultados de los exámenes médicos al ser confidenciales, no son pasibles de uso para ejercer discriminación alguna contra los trabajadores en ninguna circunstancia o momento.

Artículo 42. Todo trabajador, cual fuere su modalidad de contratación, que mantengan vínculo laboral con INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS o con contratistas, subcontratistas, empresas especiales de servicios o cooperativas de trabajadores que hayan celebrado contrato con INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS tienen derecho y están obligados a través de sus empleadores respectivos al mismo nivel de protección en materia de seguridad y salud en el trabajo.

Artículo 43. En materia de prevención de riesgos laborales, los trabajadores tienen las siguientes obligaciones:

- Realizar toda acción que conduzca a prevenir o evitar cualquier incidente o accidente e informar dichos hechos en el acto al Supervisor de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Cumplir con los estándares, procedimientos y prácticas de trabajo seguro establecidos por el Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo.

REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

- Cooperar y participar en el proceso de investigación de los accidentes de trabajo y las enfermedades ocupacionales cuando el Comité de SST de INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS lo requiera o cuando a su parecer los datos que conocen ayuden al esclarecimiento de las causas que los originaron.
- Velar por el cuidado integral de su salud física y mental, así como por los demás trabajadores que dependían de ellos durante el desarrollo de sus labores.
- Asistir a los exámenes médicos a que estén obligados por norma expresa así como a los procesos de rehabilitación integral.
- Participar en los programas de capacitación y otras actividades, destinadas a prevenir los riesgos laborales, que organice INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS.
- Reportar a su Jefe de área, de forma inmediata, la ocurrencia de cualquier incidente o accidente de trabajo.
- Asistir obligatoriamente a la capacitación y entrenamiento sobre seguridad y salud en el Trabajo.
- Cooperar con INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS en el cumplimiento de los dispositivos contenidos en el presente Reglamento y en las normas complementarias que puedan dictarse para su mejor aplicación.
- Mantener condiciones de higiene y de orden en cualquier actividad de la empresa, así como en todo ámbito de la misma.
- No realizar bromas o juegos bruscos que puedan afectar la salud de sus compañeros de trabajo, así como bajo ninguna circunstancia laborar bajo el efecto de alcohol o estupefacientes.

Infracciones y Sanciones**Infracciones:**

Artículo 44. Se considera las siguientes como infracciones:

- Introducir bebidas alcohólicas o trabajar en estado de embriaguez. (grave)
- Retirar, modificar o dejar inoperantes elementos o dispositivos de seguridad y salud instalados en la empresa. (grave)
- Revelar datos o antecedentes en materia de seguridad y salud, que hayan conocido con motivo de sus relaciones con la empresa cuando se les hubiere encargado reserva sobre ellos. (Grave, cualquier información confidencial de la empresa es privada, y por eso no debería salir de la misma a menos que haya autorización de la empresa para su uso en otras de empresas)
- Desentenderse de las normas e instrucciones de seguridad y salud impartidas para un trabajo dado, especialmente en el uso obligatorio de sus elementos de protección personal. (Grave)
- Abandonar su puesto de trabajo sin la autorización respectiva. Dormir en su puesto de trabajo. (Leve)
- Portar armas de fuego u otros elementos que puedan poner en peligro las instalaciones o la vida del personal. (Muy Grave)
- Reñir o discutir dentro del recinto de la empresa, cualquiera sea la hora. (Leve)
- Tratarse por cuenta propia las lesiones que haya sufrido en algún accidente, y no haber comunicado el accidente debidamente. (grave)
- Negarse a proporcionar información en relación con determinadas condiciones de trabajo y de su seguridad o acerca de accidentes ocurridos. (grave)
- Romper, rayar, retirar o destruir avisos, carteles, afiches, instrucciones y reglamentos acerca de la Seguridad Industrial o cualquier otro. (grave)
- Trabajar sin el debido equipo de seguridad o sin los elementos que la empresa le proporciona. (grave).
- Queda expresamente prohibido la discriminación al trabajador siendo el caso que esta se haya generado por algún accidente/incidente laboral comprobado. y a raíz de este se quiera despedir al trabajador en mención. (grave)

Sanciones y Reclamos

Artículo 45. El trabajador que contravenga las normas contenidas en este Reglamento o las instrucciones o acuerdos del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo, será sancionado con suspensión de acuerdo a las normas de Trabajo. Corresponderá a INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS, fijar los días de sanción dentro del límite señalado, para lo cual se tendrá en cuenta la gravedad de la infracción.

Artículo 46. En ejercicio de la potestad disciplinaria que la legislación laboral vigente le reconoce a INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS en su calidad de empleador, los trabajadores pueden ser sancionados mediante la aplicación de medidas disciplinarias por el incumplimiento de las obligaciones que tienen a su cargo conforme al presente Reglamento o disposiciones complementarias que establezca INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS. Asimismo, serán sancionados en caso incumplan con los estándares de seguridad y salud en las operaciones y servicios de actividades conexas, los estándares de control de los peligros existentes y riesgos evaluados; así como también con las medidas de emergencia.

La aplicación de medidas disciplinarias tiene por finalidad esencial dar al trabajador la oportunidad de corregir su conducta cuando ésta sea contraria a las disposiciones del presente Reglamento.

La medida de separación del centro de trabajo estará limitada a los casos de falta grave, conforme prevé la legislación vigente sobre materia.

Artículo 47. Al imponer una medida disciplinaria, INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS tendrán en cuenta las circunstancias y los antecedentes del trabajador, y aplicará además, los siguientes criterios:

- Amonestación Verbal. (leve)
- Amonestación escrita con constancia en la hoja de vida. (leve)
- Suspensión de un día con constancia en la hoja de vida y concurrir a la inducción de Seguridad, bajo responsabilidad. (leve)
- Suspensión de tres días con constancia en la hoja de vida, entrevista con el área de RRHH, Inducción en Seguridad. (grave)
- Despido: Aplica al producirse cualesquiera de las causales previstas en la legislación laboral vigente, siguiendo el procedimiento que la misma dispone. Esta sanción consiste en la separación definitiva del trabajo. (muy grave)

El orden en que son enunciadas las sanciones previstas en éste no es correlativo ni debe seguirse necesariamente. La reincidencia en cualquier falta, aunque sea leve, puede dar lugar a la aplicación de una sanción de mayor grado. Dos reincidencias seguidas de falta leve ameritan un despido, una reincidencia de falta Grave amerita despido, y una falta muy grave, amerita despido inmediato.

Artículo 48. El trabajador podrá reclamar de la aplicación de lo señalado en los artículos precedentes del presente Reglamento, ante el Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Artículo 49. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS deberán denunciar ante la Autoridad Administrativa del Ministerio de trabajo inmediatamente de producido, todo accidente o enfermedad que pueda ocasionar incapacidad para el trabajo o la muerte de la víctima. El trabajador accidentado o enfermo, o sus derecho-habientes, o el médico que trató o diagnosticó la lesión o enfermedad.

Artículo 50. Corresponderá exclusivamente al Servicio de Salud respectivo la declaración, evaluación y revisión de las incapacidades provenientes de Enfermedades Profesionales y al Organismo Administrador respectivo, de los Accidentes del Trabajo.

B. Organización interna de seguridad y salud en el trabajo

Funciones y Responsabilidades del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo

El CSST Es un órgano bipartito y paritario constituido por representantes del empleador y de los trabajadores, con las facultades y obligaciones previstas por la legislación y la práctica nacional, destinado a la consulta regular y periódica de las actuaciones del empleador en materia de prevención de riesgos.

Artículo 51. Todo trabajador puede ser elegido como Miembro del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo, siendo elegidos por votación de todos los trabajadores.

Toda reunión, acuerdo o evento del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo, debe ser asentado en un Libro de Actas, exclusivamente destinado para estos fines.

Artículo 52. Sus funciones principales son:

- Presentar reportes y trabajos de investigación acerca de los accidentes de trabajo ocurridos en el trabajo y qué medidas correctivas han sido tomadas al respecto.
- Brindará la información requerida por el inspector de seguridad y salud ocupacional o los fiscalizadores autorizados, cuando se realicen inspecciones a la empresa.
- Promoverá la resolución de cualquier problema de seguridad y salud en el trabajo surgido, y también promoverá una cultura de prevención de riesgos en el trabajo.
- Solicitar ayuda en caso se requiera de la autoridad en el tema de seguridad y salud en el trabajo para afrontar problemas relacionados a prevención de riesgos en el trabajo, siempre respetando las disposiciones legales vigentes.
- Garantizar la adecuada formación acerca de seguridad de los nuevos trabajadores.
- Elaborar recomendaciones pertinentes que eviten la repetición de accidentes.

Artículo 53. Tienen la obligación de:

- Aprobar el Reglamento Interno de Seguridad y Salud del empleador, luego de haberlo analizado detalladamente y verificar que no haya errores de ningún tipo.
- Aprobar el Plan Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo, luego de haberlo analizado detalladamente y verificar que no haya errores de ningún tipo.
- Aprobar el Programa Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo, luego de haberlo analizado detalladamente y verificar que no haya errores de ningún tipo.
- Aprobar el Plan de Vigilancia COVID-19, luego de haberlo analizado detalladamente y verificar que no haya errores de ningún tipo.
- Aprobar el Programa Anual de Vigilancia COVID-19. luego de haberlo analizado detalladamente y verificar que no haya errores de ningún tipo.
- Aprobar el Plan Anual de Capacitación de los trabajadores sobre seguridad y salud en el trabajo.
- Confirmar que todos los trabajadores de la empresa, tanto gerentes como operarios, tengan conocimiento pleno de los reglamentos oficiales o internos de seguridad y salud en el trabajo de la empresa.
- Trabajar en el programa Anual de Seguridad y salud en el trabajo, y aprobarlo luego de haber trabajado en él.
- Verificar que se cumpla el reglamento interno de seguridad y salud en el trabajo de la empresa.
- Ante cualquier incidente, accidente o de enfermedades ocupacionales, realizar investigaciones que determinen sus causas y consecuencias, y a su vez emitir recomendaciones correctivas y preventivas con respecto al hecho sucedido, de manera que se evite la repetición del incidente/accidente.
- Comprobar que se estén cumpliendo las recomendaciones realizadas, y si es que estas recomendaciones son las adecuadas o hay que realizar otras acciones.
- Realizar inspecciones periódicas a todas las áreas de la empresa, así como a la maquinaria que se usa en la misma, los equipos de trabajo e instalaciones eléctricas de manera que se verifique que no hayan riesgos potenciales.
- Recomendar mejoras posibles relacionadas al tema de seguridad y salud ocupacional y corroborar que estas estén siendo implementadas verificando siempre que estas mejoras realmente disminuyan los riesgos laborales.
- Realizar capacitaciones, entrenamientos, concursos, simulacros, etc. En el tema de Seguridad y salud en el trabajo, y estimular a los trabajadores a que participen activamente en estos eventos.
- Analizar las estadísticas de incidentes, accidentes y enfermedades ocupacionales, siempre se debe actualizar estas estadísticas. En caso no se tenga información al respecto realizar este estudio, para

REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

determinar si es que se está mejorando al respecto con este tema o hay que mejorar, y mantenerlo actualizado.

- Asegurar que todos los trabajadores estén debidamente formados con respecto al tema de seguridad y salud en el trabajo.
- Realizar reuniones mensuales en las cuales se determine el avance de los objetivos ya establecidos en el programa anual. A su vez, realizar reuniones para cualquier evento de emergencia que se haya presentado en el trabajo de manera que se analicen las causas de esta emergencia y realizar diagnósticos de los mismos.
- Generar reportes a la empresa de la siguiente índole:
 - Reporte de cualquier accidente mortal dentro de las (24) veinticuatro horas de ocurrido el mismo.
 - Reporte de investigación del siniestro y medidas correctivas adoptadas dentro de los (10) diez días de ocurrido.
 - Reportes trimestrales de análisis estadísticos de accidentes.
 - Reportes trimestrales de las actividades realizadas por el supervisor de seguridad y salud en el trabajo.

Artículo 54. El Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo será capacitado en temas relacionados a las funciones que van a desempeñar antes de asumir el cargo y durante el ejercicio del mismo.

Artículo 55. El Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo y todos los que participen en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud, deberán de contar con la autoridad que requiera para llevar a cabo adecuadamente sus funciones.

Artículo 56. Para mejorar el conocimiento sobre la seguridad y salud en el trabajo, el CSST se encargará de:

- Facilitar a todo trabajador una copia del Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Fomentar la Capacitación del trabajador.
- Asegurarse que lo ponga en práctica.
- Elaborar un Mapa de Riesgos del centro de trabajo y exhibirlo en un lugar visible.

Artículo 57. El Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo será el encargado de llevar adecuadamente el Libro de Actas y toda documentación respectiva al Sistema de gestión de Seguridad y Salud en el trabajo. A su vez el Presidente del mismo designará entre los miembros del mismo, quienes se encargarán de llevar adecuadamente los registros respectivos.

Artículo 58. El Presidente del CSST Será el encargado de presidir y dirigir las reuniones con la Gerencia General y facilitará la aplicación y vigencia de los acuerdos de éste, canalizando el apoyo de la Dirección de INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS. También:

- Dispone del lugar de la reunión.
- Programa las reuniones.
- Notifica por escrito a la Gerencia General por lo menos una vez al mes.
- Prepara los temas a tratar en la reunión.

Artículo 59. El Secretario del CSST estará encargado de las labores administrativas:

- Verifica la asistencia.
- Toma nota de los temas tratados.
- Elabora el Acta de reunión
- Lleva el archivo de las actividades desarrolladas anteriormente y suministra la información que se requiera.

Artículo 60. El Secretario del CSST Aportará iniciativas propias para ser tratadas en las reuniones y será el encargado de fomentar y hacer cumplir las disposiciones y/o acuerdos tomados.

Artículo 61. Asesor de Seguridad y Salud en el Trabajo, Es el especialista en temas de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), su función principal es la de Asesorar.

PROGRAMA

Artículo 62. El Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo, elaborará y aprobará el Programa Anual de Seguridad.

Artículo 63. Este programa deberá estar en relación a los objetivos contenidos en el presente Reglamento y a los otros elementos que garanticen un trabajo en forma preventiva y sistemática contra los riesgos existentes en el centro laboral.

Artículo 64. Luego de haber analizado y seleccionado los objetivos contenidos, acciones, recursos y otros elementos, el CSST aprobará el cronograma del mismo.

Artículo 65. El CSST establecerá los mecanismos de seguimiento para el cabal cumplimiento del mismo. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS prestará todo el apoyo para la ejecución del programa anual.

MAPA DE RIESGOS

Artículo 66. El Mapa de Riesgos consiste en una representación gráfica a través de símbolos de uso general o adoptados, indicando el nivel de exposición ya sea bajo, mediano o alto, de acuerdo a la información recopilada en archivos y los resultados de las mediciones de los factores de riesgos presentes, con el cual se facilita el control y seguimiento de los mismos, mediante la implantación de programas de prevención.

La periodicidad de la formulación del Mapa de Riesgos en función de los siguientes factores: Tiempo estimado para el cumplimiento en las propuestas de mejoras, situaciones críticas, documentación insuficiente, modificaciones en los procesos, nuevas tecnologías, entre otros.

C. Implementación de registros y documentación del Sistema de Gestión

Artículo 67. Para la evaluación del Sistema de Gestión, INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS deberá tener los siguientes registros:

- Registro de accidentes e Incidentes de Trabajo, en el cual deberá constar la investigación y las medidas correctivas.
- Registro de Enfermedades Ocupacionales.
- Registro de Exámenes Médicos Ocupacionales.
- Registro del Monitoreo de Agentes físicos, químicos, biológicos y factores de Riesgo ergonómicos.
- Registro de inspecciones Internas de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Estadísticas de seguridad y salud.
- Registro de Equipos de Seguridad o Emergencia.
- Registro de Inducción, Capacitación, Entrenamiento y Simulacros de Emergencia.

D. Funciones y Responsabilidades de las Empresas que brindan servicios

Artículo 68. Todo trabajador de empresa contratista deberá asistir al curso de inducción de Normas y Procedimientos de Seguridad y Salud en el Trabajo para Contratistas, antes de iniciar cualquier tipo de trabajo dentro de las instalaciones.

Artículo 69. Toda empresa contratista que inicie alguna actividad o trabajo dentro de nuestras instalaciones, deberán tener afiliados a todos sus trabajadores al SEGURO SOCIAL y dependiendo del trabajo el Seguro Complementario de Alto Riesgo.

Artículo 70. No se permite dentro de nuestras instalaciones, ni en nuestros servicios (contratistas) a trabajadores contratistas menores de edad por ningún motivo.

Artículo 71. Toda empresa contratista que labore en nuestras instalaciones o realicen trabajos de instalaciones, deberá suministrar a sus trabajadores:

- Uniforme que haga distinción a la empresa a que pertenecen.
- Fotocheck de identificación con el nombre de la empresa a la cual pertenece, nombre del trabajador y N° DNI.

Artículo 72. Las actividades y trabajos que realice la empresa contratista, podrán ser supervisadas en cualquier momento, sin previo aviso.

Artículo 73. Será responsabilidad del trabajador conservar y dar buen trato a los equipos de trabajo entregadas para su uso.

Artículo 74. El contratista, deberá proporcionar números de teléfonos donde se le pueda localizar en casos de emergencia.

Artículo 75. La empresa contratista tendrá en cuenta lo siguiente:

- Todo trabajador de la empresa contratista que realice trabajos a más de 1.80 metros de altura, deberá usar siempre un arnés contra caídas e impactos y su línea de vida.
- Todo trabajo que implique uso de equipo de soldadura, chispa o fuego, el contratista deberá de traer su extintor y colocarlo cerca del área de trabajo.
- Toda área de trabajo deberá ser delimitada con cinta amarilla y letreros de precaución, por parte de la empresa contratista.
- Todo trabajador contratista deberá someterse a una charla breve, para evaluar el grado de conocimiento de la actividad o trabajo que realizará.
- En Caso de accidente o incidente o accidente peligroso y promoción del empleo, conforme a lo dispuesto en los artículos 110° - 116° del Reglamento de Seguridad y Salud en el trabajo, aprobado por Decreto Supremo N° 009-2005-TR, modificado por Decreto Supremo N° 005-2012-TR, y la actual RM-050-2013-TR, se informará debidamente siguiendo los lineamientos de este reglamento.

Artículo 76. Los trabajadores de contrata seguirán las siguientes normas de educación y limpieza:

- Mantendrán un comportamiento respetuoso, dentro de las instalaciones.
- Al usar las instalaciones de cafetería, mantendrá una conducta decorosa e ingresará debidamente aseado.

V. PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO SEGURO

Artículo 77. Normas para personal de oficina

- El trabajo de oficina implica el uso continuado de muebles, equipos informáticos, manejo de software, así como la exposición a determinadas condiciones ambientales como ruido, temperatura, humedad e iluminación, cuyo correcto diseño tiene una importante influencia sobre la comodidad, eficacia en el trabajo e incluso sobre la salud de los empleados. Todo empleado de la empresa debe cumplir con las siguientes normas de seguridad:
- Los archivadores deben colocarse a una distancia que no obstaculicen las puertas y pasillos de circulación.
- Los objetos de mayor peso se deben colocar en las gavetas inferiores de los archivadores.
- No abrir más de un cajón del escritorio a la vez y cerrarlo inmediatamente después de haberlo usado.
- No coloque objetos (cajas, sillas u objetos fuera de uso) que obstruyan los pasillos y áreas de circulación.
- El papel puede cortar como una navaja, al doblarlo o manipularlo hágalo con cuidado.
- No extender cables eléctricos o de teléfono a través de pasillos o espacios libres entre los escritorios.
- No utilizar las caderas para cerrar puertas, ventanas, cajones del escritorio.
- Utilice siempre ganchos clips para sujetar papeles, nunca utilice los alfileres para este fin.
- No guarde cuchillas y chinchas en los recipientes de los ganchos, clips o portalápices.

- No olvidar colocar la cuña a la puerta si ésta debe permanecer abierta, recuerde que las corrientes de aire la pueden cerrar bruscamente y pueden lesionar a alguien.
- Al subir o bajar escalas, hacerlo de frente; usando el pasamano, no correr y caminar observando bien donde coloca los pies.
- No debe pararse delante de las puertas, ni leer mientras camina.
- Limpiar de inmediato cualquier derrame de agua, café u otro líquido en el piso.
- No pararse sobre sillas, sobre escritorios u otro mueble para alcanzar objetos al-tos. Utilice una escalera adecuada.
- Para cuidar su espalda
- Sentarse conservando siempre una adecuada postura. Si la silla lo permite, adáptela a sus medidas.
- Las sillas defectuosas ofrecen riesgo de accidentes, notifique en forma oportuna y adecuada los daños de su silla para gestionar la reparación.
- Al levantar pesos evalúe siempre la carga, pida ayuda si es necesario.
- Siempre que levante una carga flexionar las piernas lo mas próximo posible a la carga (doble bien las rodillas), mantenga recta su espalda, asegure la carga firmemente; para levantarse, estira bien las piernas.
- Los basureros no deben ser utilizados como soporte para el descanso de los pies. Si lo requiere solicite reposapiés.
- Equipos eléctricos
- Evitar usar equipos eléctricos defectuosos o con arreglos provisionales.
- Al terminar la jornada laboral, no deje encendidos equipos eléctricos de oficina.
- Revisar periódicamente los cables eléctricos y los enchufes de contacto y de toma, no use extensiones defectuosas, improvisadas o sin su respectivo aislamiento y no sobrecargue las conexiones eléctricas.
- No reparar equipos cuando no esté debidamente autorizado para hacerlo.
- Cerrar bien los grifos o llaves de agua y apagar las lámparas al cerrar la oficina, a fin de evitar inundaciones o incendios.
- Usuarios de pantallas de computador
- Debe ubicar los ojos a una distancia de 50 cm. de la pantalla.
- Debe sentarse de frente a la pantalla, evitando giros bruscos y repetitivos del cuello.
- Si utiliza en forma continua su computador, recuerde realizar pausas en su trabajo (cinco minutos cada cuarenta y cinco minutos).

Artículo 78. Normas para el levantamiento y transporte de cargas

- Equipo de protección personal para el levantamiento y transporte de carga:
- Zapatos con puntera reforzada, para levantar objetos pesados.
- Guantes de cuero, para manipular láminas u objetos con borde cortantes.
- Almohadillas, para cargar en hombros.
- Guantes, delantal de cuero y botas de caucho, al transportar sustancias calientes.
- Límites para el levantamiento y transporte de pesos

Femenino 12.5 Kg

Masculino 25 Kg

- Sobre-esfuerzos
- Para evitar sobre esfuerzos es necesario seguir las siguientes recomendaciones.
- Utilizar siempre ayudas mecánicas.
- Reducir el peso de los objetos hasta alcanzar el peso máximo permitido.
- Emplear las personas necesarias para repartir por igual las cargas.
- Revisar la carga para ver o determinar si tiene clavos, alambres y/o astillas.
- Comprobar las rutas por donde circulará con la carga y despejarla si es necesario
- Levantamiento de cargas
- Afirmar los pies sobre un piso sólido y seguro.
- Doblar las rodillas y mantener la espalda lo más recta posible.

- Asegurar un buen equilibrio, separando los pies y colocándose cerca a la carga, uno frente al objeto a levantar y el otro detrás, para que sirva de fuerza impulsadora.
- Las manos deben sujetar la carga lo mejor posible.
- Pararse ejerciendo la fuerza con los músculos de los miembros inferiores y manteniendo la carga lo más cerca posible al cuerpo.
- Mantener el cuerpo erguido cuando transporta la carga.
- Para descargar realizar los mismos procedimientos doblando las rodillas.
- Al descargar, la carga debe quedar en base sólida y segura.
- Jamás debe girar la espalda, se gira con todo el cuerpo.
- Si va a transportar sobre el hombro, realizar la fuerza de llevarlo allí con las extremidades superiores.
- Si la carga es demasiado pesada, voluminosa o peligrosa; solicitar ayuda de sus compañeros o utilizar ayudas mecánicas.

Artículo 79. Normas para conductores

a. Documentos del vehículo y conductor

- Mantener al día los documentos del vehículo y los suyos (tarjeta de operación, licencia de tránsito, seguro obligatorio para accidentes de tránsito SOAT, emisión de gases, política del contrato, cédula, licencia de conducción, afiliación a seguridad social).

b. Verificación y normas en carretera

- Mantener siempre la mirada al frente, no distraerse.
- En las zonas rurales o autopista, realizar un examen visual de mayor alcance.
- Usar siempre el cinturón de seguridad y hacer que los pasajeros lo usen.
- Cumplir cabalmente con las exigencias, normas de seguridad vial y las de la Empresa.
- No superar los límites de velocidad señalados en las vías, manejar con precaución.
- Marcar siempre la parada en los cruces
- No transite por zonas verdes.
- No prestar el carro a personas no autorizadas, recuerde que el vehículo que se le ha asignado es su responsabilidad.
- Retirar siempre las llaves del vehículo.
- Dar prelación a vehículos de emergencia.
- Por ningún motivo conducir bajo los efectos del alcohol o cualquier otra sustancia alucinógena.
- En horas nocturnas conducir siempre con las luces encendidas.
- Evitar distraerse, hacer charlas o juegos con otras personas o vehículos cuando conduce.
- PROHIBIDO TRANSPORTAR PERSONAL AJENO A LA EMPRESA, si no hay una autorización previa del jefe inmediato.
- Obedecer las señales de tráfico y de los señaladores. Donde se vea la señal PARE debe detenerse completamente. Conozca la distancia de frenado según las condiciones del camino (humedad, lodo).
- Nunca sobrepase a otro vehículo en una curva, en una subida, en una intersección o cuando su visión este obstaculizada.
- Si por cualquier motivo usted debe detenerse y abandonar su vehículo, retírelo de la vía y ciérrelo con llave, use las luces de advertencia.
- No permita que el personal que viaja en su vehículo suba o baje de él mientras esté en movimiento. Usted será el responsable del personal que transporte.
- Los conductores deben manejar a la defensiva y respetar las señales de tránsito, cualquiera que sea el área (obras, calles de una ciudad y vías).
- Usar el pito con discreción.
- Cuando estacione un vehículo ligero cerca de uno pesado, no lo haga en el lado del camión, de la pala o de cualquier otro vehículo. Al acercarse anticipé a movimientos inesperados, cerciorándose de que ha sido visto por el operador. Evite ser arrollado.

- Manténgase alerta, no se distraiga cuando conduzca, si va a realizar otra actividad diferente a conducir detenga su vehículo.
- Debe evitarse el uso de antigripales y antiespasmódicos cuando esté conduciendo su vehículo.
- Evite el consumo de medicamentos que le produzca sueño, si piensa manejar el vehículo.
- Ajustar correctamente los espejos retrovisores, el central convexo y los laterales.

c. Inspección de vehículo

- Siempre se debe hacer una inspección al vehículo para verificar su operatividad, antes de moverlo; compruebe los frenos, las luces, la dirección, el pito, las llantas y el repuesto, niveles de agua, aceite, gasolina, temperatura, carga de batería aire (hágalo al principio del turno o cuando reciba su vehículo de mantenimiento o reparación), avise de inmediato cualquier anomalía.
- Toda falla en el vehículo, que pueda causar un accidente, debe ser reportada de inmediato.

d. Conducción durante largos periodos de tiempo

- Tómese periodos cortos de descanso.
- Use almohadas o cojines para apoyar la región lumbar.
- Realice ejercicios durante los descansos.
- Varíe en lo posible las operaciones de manejo como: abrir ventanillas para que entre el aire fresco, escuchar el radio.

VI: ESTÁNDARES DE CONTROL DE PELIGROS EXISTENTES Y RIESGOS EVALUADOS

Condiciones de Seguridad en Instalaciones Civiles

Artículo 80. Todas las construcciones e instalaciones de INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS serán de construcción segura y firme para evitar el riesgo de desplome y deberán reunir las exigencias de los Reglamentos de construcción o de las normas técnicas respectivas.

Artículo 81. Los techos tendrán suficiente resistencia, para proteger a los trabajadores de las condiciones climatológicas normales de la zona y cuando sea necesario para soportar la suspensión de las cargas.

Artículo 82. Los cimientos y pisos tendrán suficiente resistencia para sostener con seguridad las cargas para las cuales han sido calculadas y no serán sobrecargadas.

Patios

Artículo 83. Los patios de INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS SAC. estarán bien nivelados para facilitar la seguridad de acceso y el acarreo de materiales y equipos.

Artículo 84. Señalarán en el patio exterior, espacios para el estacionamiento de automóviles de la empresa, personal y visitas, asignación de espacio y métodos de estacionamiento.

VII: PREPARACIÓN Y RESPUESTA PARA CASOS DE EMERGENCIAS

A. Prevención y protección contra incendios

A.1. Prevención de incendios

Artículo 85. todas las áreas de INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS S.A.C estarán provistos para la extinción de incendios que se adapten a los riesgos particulares que éstos presentan; las personas entrenadas en el uso correcto de estos equipos se hallarán presentes durante todos los periodos normales de trabajo.

Artículo 86. Todos los locales tendrán la cantidad suficiente de equipos para la extinción de incendios y sean adecuados a los riesgos particulares que estos presentan. Las personas entrenadas en el uso correcto de este equipo estarán presentes durante todos los períodos normales de trabajo.

Artículo 87. El equipo y las instalaciones que presenten grandes riesgos de incendio deberán ser construidos e instalados, siempre que sea factible un fácil aislamiento en casos de incendio.

A.1.1. Pasillos y pasadizos

Artículo 88. En los lugares de trabajo, el ancho de los pasillos entre máquinas, instalaciones y rumas de materiales, no será menor de 60 cm.

Artículo 89. Donde no hay acceso inmediato a las salidas, serán habilitadas, en todo momento, de pasajes o corredores continuos y seguros, que tengan un ancho libre no menor de 1.20mt. y que conduzcan directamente a la salida.

A.1.2. Escaleras, puertas y salidas

Artículo 90. Todos los accesos de las escaleras que usen como medios de salida, serán marcados de tal modo que la dirección de egreso hacia la calle sea clara

Artículo 91. Las puertas de salida serán colocadas de tal manera que sean fácilmente visibles y no permitan obstrucciones que interfieran el acceso o la visibilidad de las mismas.

Artículo 92. Las salidas estarán instaladas en número suficiente y dispuestas de tal manera que las personas ocupadas en los lugares de trabajo puedan abandonarlas inmediatamente, con toda seguridad, en caso de emergencia. El ancho mínimo de las salidas será de 1.20mt.

Artículo 93. Las puertas y pasadizos de salida, serán claramente marcados con señales que indique la vía de salida y estarán dispuestas de tal manera que sean ubicadas fácilmente.

B. Protección contra incendios

B.1. Condiciones generales

Artículo 94. El fuego es una oxidación rápida de un material combustible, que produce desprendimiento de luz y calor, pudiendo iniciarse por la interacción de tres elementos: Oxígeno, combustible y calor.

La ausencia de uno de los elementos mencionados evitará el inicio del fuego.

Los incendios son clasificados de acuerdo al tipo de material combustible que arde en:

- **INCENDIO CLASE A:** son fuegos producidos en materiales combustibles sólidos, tales como: madera, papel, cartón, tela, tc.
- **INCENDIO CLASE B:** son fuegos producidos por líquidos inflamables tales como: gasolina, aceite, pintura, solvente, etc.
- **INCENDIO CLASE C:** Son fuegos producidos en equipos eléctricos como motores, interruptores, termostatos, etc.
- **INCENDIO CLASE D:** Son producidos por metales combustibles como Aluminio, Titanio, Magnesio, Circonio y sus aleaciones; Sodio, Litio, Potasio Metálicos y otros.

Artículo 95. Cualquier trabajador de INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS SAC que detecte un incendio, procederá de la forma siguiente:

- Dar la alarma interna y externa.

- Comunicar a los integrantes de la brigada contra incendios.
- Seguir las indicaciones de las brigadas correspondientes.
- Evacuar el área de manera ordenada con dirección a la puerta de salida más cercana.

Artículo 96. Consideraciones generales importantes:

- La mejor forma de combatir incendios es evitando que éstos se produzcan.
- Mantengan su área de trabajo limpio, ordenado y en lo posible libre de materiales combustibles y líquidos inflamables.
- No obstruya las puertas, vías de acceso o pasadizos, con materiales que puedan dificultar la libre circulación de las personas.
- Informe a su superior sobre cualquier equipo eléctrico defectuoso.
- Familiarícese con la ubicación y forma de uso de los extintores y grifos contra incendios.
- En caso de incendio de equipos eléctricos desconecte el fluido eléctrico. No use agua ni extintores que lo contengan si no se ha cortado la energía eléctrica.
- La operación de emplear un extintor dura muy poco tiempo; Por consiguiente, utilícelo bien, acérquese lo más que pueda, dirija el chorro a la base de las llamas, no desperdicie su contenido.
- Obedezca los avisos de seguridad y familiarícese con los principios fundamentales de primeros auxilios.

B.2. Agua, abastecimiento, uso y equipo

Artículo 97. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS SAC abastecerán el nivel de agua requerido a una presión mínima de 70 libras, en caso de incendio por materiales combustibles sólidos, es decir incendio del tipo A

Artículo 98. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS SAC colocarán las bombas para incendios de manera que estén protegidas y funcionales ante cualquier eventual siniestro.

Artículo 99. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS SAC colocarán los grifos contra incendios de manera que estos sean accesibles con facilidad y a la vez se les dará el mantenimiento adecuado para conservarlos en buenas condiciones de funcionamiento.

Artículo 100. Para los incendios del tipo B y C, no se utilizará el agua para combatirlo, sino se utilizarán otros medios que sean más adecuados.

B.3. Extintores portátiles

Artículo 101. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS SAC dotarán de extintores de incendios adecuados al tipo de incendio que pueda ocurrir, considerando la naturaleza de los procesos y operaciones. Tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Los aparatos portátiles contra incendios, serán inspeccionados por lo menos una vez por mes y serán recargados cuando concluya su tiempo de vigencia o sea usado, parte de la carga.
- Todos los extintores deberán colocarse en lugares visibles, de fácil acceso; los que pesen menos de 18 Kg., serán ubicados a una altura máxima de 1.50 mts. medidos del suelo a la parte superior del extintor.
- Cuando ocurran incendios que implican equipos eléctricos, los extintores para combatirlos serán de polvo químico seco; en caso de que el incendio sea en el centro de cómputo, laboratorios o implique equipos sofisticados, utilizarán los extintores de gas carbónico (CO₂), para su extinción.

C. Sistemas de alarmas y simulacros de incendios

Artículo 102. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS SAC dispondrán de un número suficiente de estaciones de alarma operadas a mano, colocadas en lugares visibles, en el recorrido natural de escape de un incendio y debidamente señalizados.

Artículo 103. En INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS SAC realizarán ejercicios de modo que simulen las condiciones de un incendio, además adiestrarán a las brigadas en el empleo de los extintores portátiles, evacuación y primeros

auxilios e inundación. El Programa Anual de instrucciones y ejercicios de Seguridad Industrial comenzará en enero de cada año.

Artículo 104. En casos de evacuación, el personal deberá seguir la señalización indicada como SALIDA.

Artículo 105. Para combatir los incendios que puedan ocurrir, la empresa formará la Brigada Contra Incendios.

D. Almacenaje de sustancias inflamables

Artículo 106. En caso sea necesario almacenar grandes cantidades de petróleo, (aceites lubricantes, alcohol, tintas, etc.) usarán un tanque subterráneo de construcción resistente al fuego, realizándose su distribución para el trabajo del caldero por medio de tuberías.

Artículo 107. Tomarán las medidas para evitar escapes de líquidos inflamables hacia desagües y detener cualquier pérdida de líquido dentro de la zona de seguridad, así como también para evitar la formación de mezclas explosivas o inflamables de vapores y aire, especialmente durante el abastecimiento.

Artículo 108. No usarán líquidos inflamables para fines de limpieza en general, excepto en aquellos casos en que las condiciones técnicas del trabajo lo exijan, estos trabajos serán efectuados en locales adecuados, libres de otras materias combustibles, dotados de los sistemas preventivos contra incendios.

Artículo 109. En los locales donde usen, manipulen, almacenen, transporten, etc., materiales o líquidos combustibles o inflamables, estará prohibido fumar, usar llamas descubiertas o luces que no sean a prueba de fuego o explosión.

E. Primeros auxilios

E.1. Generalidades

Artículo 110. El principal objetivo de los primeros auxilios, es la de evitar, por todos los medios posibles, la muerte, la invalidez de la persona accidentada. Otro de los objetivos principales es que mediante los mismos sean brindados un auxilio a la persona accidentada mientras esperan la llegada del médico y su posterior traslado a un Centro Médico.

E.2. Reglas generales

Artículo 111. Cuando esté presente la necesidad de un tratamiento de emergencia, siga las reglas básicas:

- Evite el nerviosismo y el pánico.
- Si requiere acción inmediata para salvar una vida (respiración artificial, control de hemorragias, etc.), haga el tratamiento adecuado sin demora.
- Haga un examen cuidadoso de la víctima.
- Nunca mueva a la persona lesionada a menos que sea absolutamente necesario para retirarla del peligro.
- Avise al médico inmediatamente.

E.3. Tratamientos

1. Shock

Artículo 112. Cuando ocurra un "shock" siga las reglas básicas:

- Acostar al paciente con la cabeza hacia abajo, esto podría conseguir levantando los pies de la camilla o banca, donde esté acostado el paciente, 6 pulgadas más alto que la cabeza.
- Constatar que la boca esté libre de cuerpos extraños y que la lengua esté hacia adelante.
- Suministrarle abundante cantidad de aire fresco u oxígeno si existe disponible.

- Evitar al paciente el enfriamiento, se le debe abrigar con una frazada y llevarlo al médico.

2. Heridas con hemorragias

Artículo 113. Seguir el siguiente tratamiento:

- Puede parar o retardar la hemorragia, colocando una venda o pañuelo limpio sobre la herida, presionando moderadamente.
- Si la hemorragia persiste aplique el torniquete (cinturón, pañuelo, etc.) en la zona inmediatamente superior a la herida y ajuste fuertemente.
- Acueste al paciente y trate de mantenerlo abrigado.
- Conduzca al herido a un hospital.
- Si el viaje es largo, suelte el torniquete cada 15 minutos para que circule la sangre.

3. Fracturas

Artículo 114. Seguir el siguiente tratamiento:

- No doble, ni tuerza, ni jale el miembro fracturado.
- Mantenga al paciente descansando y abrigado.
- Por fracturas de espalda, cuello, brazo o de la pierna, no mueva al paciente y llame al médico.
- Por fracturas de cualquier otra parte del cuerpo, lleve al accidentado al médico.
- Si hay duda acerca de si un hueso está o no fracturado, trátese como fractura.

4. Quemaduras

Artículo 115. Son lesiones producidas a causa del calor seco o del calor húmedo y clasificadas de acuerdo al grado de lesión que causa en los tejidos del cuerpo en de 1er, 2do y 3er grado.

Seguir el siguiente tratamiento:

- Para quemaduras leves o de 1er grado puede aplicar ungüento y puede ser cubierta por una gasa esterilizada.
- Para quemaduras de 2do y 3er grado quite la ropa suelta y aplique una gasa esterilizada suficientemente grande para cubrir la quemadura y la zona circundante y lo suficientemente larga para evitar el contacto del aire con la quemadura.

5. Respiración boca a boca

Artículo 116. Es un método efectivo mediante el cual se revive a una persona que no puede respirar por sí misma, su aplicación nunca daña a la víctima, aunque la falta de ésta puede resultar fatal ya que cualquier demora puede producir consecuencias graves o fatales.

Seguir el siguiente tratamiento:

- Acueste de espaldas y en su posición horizontal al lesionado y colóquese al lado junto a la cabeza.
- Levante la mandíbula inferior para asegurar el paso del aire.
- Trate de cubrir la boca, para ello introduzca el dedo, pulgar y tire del mentón hacia adelante con la otra mano tape los orificios nasales (esto evita la pérdida del aire).
- Respire profundamente y coloque su boca sobre la de la víctima y sople en forma suave y regular.
- Retire su boca para permitir que la víctima exhale, vuelva a soplar (repita 12 veces por minuto como mínimo). Algunas veces la víctima cierra la boca muy fuerte, que resulta difícil abrirla, en estos casos sople el aire por la nariz, selle los labios con el índice de la mano que contiene la barbilla.

E.4 Botiquín de primeros auxilios

Artículo 117. INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS SAC abastecerán de manera que haya siempre un stock permanente de los siguientes medicamentos y materiales en el botiquín:

- Instrumentos: tijeras, pinzas, navaja u hoja de afeitar y termómetro bucal.

- Vendas: Gasa esterilizada, rollo de tela adhesiva o esparadrapo, caja de curitas y paquetes de algodón absorbente.
- Medicina: Agua oxigenada, alcohol, yodo, mercurio cromo, Picrato de Butesin y jabón germicida.

IX: MODIFICACIONES Y VIGENCIA

Artículo 118. El Reglamento o sus modificaciones posteriores requerirán la aprobación previa del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo, pudiendo los trabajadores revisar su texto e introducir innovaciones, cuando lo estimen conveniente.

Artículo 119. El presente Reglamento será sometido a la consideración de los trabajadores con 15 días de anticipación a la fecha en que empiece a regir.

Dentro del plazo indicado, podrán formular las observaciones que le merezca el Reglamento a los miembros del Comité Seguridad y Salud en el Trabajo.

Las observaciones aceptadas serán incorporadas al texto que se entenderá modificado en la parte pertinente. En caso de desacuerdo entre la empresa y los trabajadores o de reclamaciones de alguna de las partes sobre el contenido del Reglamento o sus modificaciones, decidirá el Comité.

Vigencia

Artículo 120. El presente Reglamento tendrá la vigencia de un año, pero se entenderá prorrogado automáticamente, por períodos iguales sino se realizó observaciones por parte de INDEPENDENCIA DE LAS IDEAS, el Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo o de los trabajadores.

TELÉFONOS PARA CASOS DE EMERGENCIA

APOYO EXTERNO	
COMISARÍA DE SAN ISIDRO	442 - 4786
SEGURIDAD CIUDADANA	313 – 3773
RADIO PATRULLA CENTRO	428 - 5636 / 459 - 4935
HOSPITAL CASIMIRO ULLOA	445 - 5096
HOSPITAL DOS DE MAYO	328 - 0028
ALO ESSALUD	472 - 2300
CUERPO GENERAL DE BOMBEROS	116
Estación de Bomberos N° 100 (San Isidro)	264 - 0339 / 264 - 6252
DEFENSA CIVIL	115