



Manual de seguridad para empleados

2018



RESUMEN DE PRÁCTICAS SEGURAS REGLAS GENERALES

Todo empleado tiene la responsabilidad de trabajar de forma segura, tanto para su autoprotección como para la protección de sus compañeros de trabajo. Los empleados deben apoyar los esfuerzos de seguridad de la compañía. Específicamente:

LAS RESPONSABILIDADES DE SEGURIDAD DE TODO EMPLEADO INCLUYEN:

- **Reporte inmediatamente a su supervisor todos los accidentes y lesiones, sin importar cuán pequeños sean.**
- Si no está seguro de cómo realizar cualquier tarea de manera segura, pregúntele a su supervisor.
- Lea y cumpla con TODOS los requisitos del Manual de seguridad.
- Conozca y siga el Código de Prácticas Seguras y TODAS las políticas y normas de seguridad de la compañía
- Use todo el equipo de protección personal requerido
- NO opere ningún equipo en el cual no haya sido entrenado y autorizado para usar.
- **Reporte cualquier peligro de seguridad o equipo defectuoso inmediatamente** a su supervisor.
- No quite, manipule, ni destruya ningún protector o dispositivo de seguridad o interbloqueo.
- Nunca use ningún equipo con protecciones, dispositivos de seguridad o interbloqueo inoperantes o faltantes.
- Nunca posea o esté bajo la influencia de alcohol o sustancias controladas mientras esté trabajando.
- Nunca participe en altercados o peleas.
- Participar y apoyar el programa de seguridad de la compañía.
- **Trate todos los equipos y sistemas eléctricos como si tuvieran corriente hasta que COMPRUEBEN lo contrario.**

Nunca trabajamos en equipo Caliente/Energizado

CUMPLIMIENTO Y EJECUCIÓN

El cumplimiento de todos nuestros empleados con nuestro Manual de seguridad es OBLIGATORIO y se considerará una condición de empleo. El Manual de seguridad completo está disponible en línea en www.pes123.com. Es responsabilidad de cada empleado leer todos los requisitos en el Manual antes de comenzar su primer día de trabajo con Premier.

NOTA:

La falta de reportar inmediatamente cualquier accidente o lesión en el trabajo, el mismo día en que ocurra, se considera una violación grave del Código de Prácticas de Seguridad de la Compañía. Cualquier empleado que no reporte inmediatamente un accidente o lesión relacionada con el trabajo, sin importar cuán menor sea, estará sujeto a:

Acciones disciplinarias por cualquier violación de seguridad hasta e incluyendo Terminación de empleo



RESUMEN DE SEGURIDAD DEL SITIO DE TRABAJO

Premier requiere el uso de Equipo de Protección Personal siguiente (EPP)

Equipo de Protección Personal

Premier requiere 100% EPP en todo momento en sitios de trabajo

- **Casco de Seguridad–Clase E o G**
 - Con ajuste adecuado (1-1 1/4 de pulgada por encima del cuero cabelludo)
 - No pintar ni taladrar agujeros en cascos. Sin grietas, virutas o decoloración (no se puede pintar)
 - Sistema de suspensión en buen estado
 - Solo se permiten revestimientos de clima frío aprobados. No use cascos duros machacados o agrietados.
- **Gafas de Seguridad**
 - Gafas de seguridad, con protectores laterales en todo momento, o anteojos recetados deben ser Z87 con protectores laterales o sobre los anteojos de seguridad.
 - Gafas de seguridad debajo de protectores faciales cuando se usan astilladoras, amoladoras o lijadoras.
 - **Las gafas de seguridad DEBEN tener una clasificación Z 87-ANSI.**
- **Guantes de trabajo**
 - **Usar guantes en todo momento**
 - **Debe usar ANSI nivel 3 Guantes industriales resistentes al corte en todos los sitios de trabajo.**
- **Chaleco de Seguridad**
 - Empleados deben usar un chaleco de seguridad de alta visibilidad en los sitios de trabajo que lo requieran.
 - Los chalecos de alta visibilidad deben ser de color naranja o verde / amarillo aprobados por el DOT.
 - **Tipo R Chaleco clase 2 (Type R Class 2 Vest)**
- **Zapatos/Botas de trabajo hechos de cuero**
 - (Consulte en el sitio de trabajo los requisitos de punta de acero).
 - Se recomienda enfáticamente calzado de seguridad con soporte para tobillo según los requisitos del sitio de trabajo
 - Los zapatos deben estar en buenas condiciones todo el tiempo.
- **Ropa de protección en todos los sitios de trabajo**
 - Pantalones largos
 - Camisa con mangas 4” o mas
- **Se requiere protección auditiva**
 - Use tapones para los oídos u orejeras en las áreas designadas.

Nunca trabajamos en equipo Caliente/Energizado



SEGURIDAD DEL SITIO DE TRABAJO

- No camine bajo paredes o pisos parcialmente demolidos.
- Deje de trabajar al aire libre y busque refugio durante las tormentas eléctricas.
- No comience a trabajar hasta que se hayan aislado barricadas, señales de advertencia u otros dispositivos de protección en el área de trabajo
- No arroje escombros fuera de las áreas con barricadas.
- No pise agujeros, ni rocas y raíces en su camino y evite áreas peligrosas en los sitios.
- No se acerque a ningún equipo pesado hasta que el operador lo haya visto y le haya indicado que es seguro acercarse.

Nunca trabajamos en equipo Caliente/Energizado

SEGURIDAD ELECTRICA

- No use equipos o herramientas eléctricas en las que no haya sido entrenado.
 - Mantenga los cables de alimentación alejados de taladros, tijeras metálicas, prensas eléctricas, amoladoras y otras herramientas o equipos que puedan agrietar o cortar el cable de alimentación.
 - No use cables que tengan grietas, cables expuestos, extremos agrietados o deshilachados, o que tengan clavijas faltantes.
 - Desconecte la herramienta de la salida tirando del enchufe, no del cable.
 - Etiquete la herramienta "Fuera de servicio" y desenchúfela para realizar reparaciones o mantenimiento.
 - No corra los cables de extensión a través de las puertas, orificios en techos, paredes o pisos.
 - No opere una herramienta manual eléctrica o un dispositivo portátil que tenga un cable de alimentación mojado, deshilachado, gastado, cortado, empalmado o dañado.
 - No opere una herramienta manual eléctrica o dispositivo portátil mientras sujeta una parte de la armadura de metal. Sostenga todas las herramientas eléctricas portátiles con las manijas plásticas u otras partes no conductoras de energía diseñadas para agarrar.
- Todos los empleados deben realizar pruebas o testear todas las líneas antes de comenzar a trabajar en esa línea.

DISPOSITIVO ELÉCTRICO GENERAL / SEGURIDAD DE INSTALACIÓN DEL ARTEFACTO

- Presuma que todos los cables eléctricos son cables activos.
- Gire el interruptor principal a "Off" antes de quitar y reemplazar los fusibles de potencia.
- No use relojes, anillos u otros objetos metálicos que puedan actuar como conductores de electricidad alrededor de los circuitos eléctricos.
- Antes de dejar el trabajo, pruebe los aisladores y el equipo para asegurarse de que no tengan defectos.
- No trabaje cerca de ningún circuito que esté en servicio sin antes instalar barricadas aprobadas por su supervisor.
- No toque las escobillas de campo o un motor síncrono hasta que el motor alcance la velocidad sincrónica y el interruptor de campo esté cerrado.
- Use juegos de cordones montados en fábrica.
- Use solo cables de extensión que sean de 3 hilos.
- Use solo cables de extensión que estén marcados con un código de designación para uso difícil o extremadamente difícil.
- Use solo cables, dispositivos de conexión y accesorios que estén equipados con alivio de tensión.
- Retire los cables de los receptáculos tirando de los enchufes, no de los cables. Haga una auditoría continua de los cables en el sitio de trabajo.
- Todos los cables que no estén marcados para uso duro o extra duro, o que hayan sido modificados, deben retirarse inmediatamente del servicio.



Bloqueo/Etiquetado (LOTO)

En LOTO, deberá seguir TODOS los procedimientos del sitio de trabajo

NOTA: Se proveerán dispositivos como candados para bloquear la fuente de energía en el interruptor de desconexión principal. Antes de cualquier mantenimiento, inspección, limpieza, ajuste o servicio de equipos (hidráulicos, eléctricos, mecánicos o aéreos) que requieran la entrada o el contacto cercano con la maquinaria o el equipo, el interruptor o valor de desconexión de alimentación principal, o ambos, controlando su fuente de la potencia o el flujo del material se bloquearán o anularán con un candado, brida ciega o dispositivo similar.

- No realice ningún mantenimiento, limpieza, ajuste o servicio de ningún equipo sin seguir el programa de bloqueo / etiquetado del empleador.
- Si es necesario para trabajar en equipos motorizados (hidráulicos, eléctricos, aéreos, etc.), debe tener su cerradura personal y su llave personal en todo momento. Y Coloque su propio candado o etiqueta cuando necesite aislar una fuente de energía .
- No quite un candado de ningún equipo a menos que sea suyo. Cada persona colocará su propio candado / etiqueta cuando sea necesario para aislar cualquier fuente de energía.
- **Desconecte y bloquee todo el equipo de alimentación de la maquinaria** en la posición de bloqueo antes de quitar los protectores con el fin de trabajar "ENCENDIDO" o "ENTRAR" la maquinaria o sus partes inseguras que se aproximan. (NOTA: Cuando más de un empleado está trabajando en una sola pieza de equipo, cada empleado debe usar su propio candado junto con pinzas de bloqueo para bloquear el equipo. Cuando el trabajo se completa, el empleado debe quitar solo su cerradura)

Verificación de bloqueo:

- Verifique que el interruptor o control bloqueado no pueda anularse.
- Pruebe el equipo para asegurarse de que el interruptor bloqueado esté sin energía y no solo sea mal funcionamiento
- Presione todos los botones de inicio para ver si el equipo arranca, asegúrese de que el sistema haya sido bloqueado.
- Antes de reiniciar el equipo, verifique lo siguiente:
- Todas las herramientas y otros elementos se han eliminado, todas las protecciones de la máquina están en su lugar y todos los sistemas eléctricos se vuelven a conectar.
- Antes de volver a poner en funcionamiento la maquinaria después de LOCKOUT / TAGOUT, haga una advertencia verbal o de sonido a sus compañeros y todos los empleados para que estén libres de equipos.

Sala de BUS/Seguridad de sala de control:

- No ingrese ni trabaje en la sala de control / bus solo o deje abiertas las puertas de la sala de BUS / MCC.
- No lleve herramientas o materiales encima de la cintura mientras esté en la sala de bus/control.

Procedimientos de bloqueo / etiquetado:

- **Los procedimientos de bloqueo y etiquetado** son pasos escritos que se utilizan para fijar dispositivos de bloqueo o etiquetado a dispositivos de aislamiento de energía para llevar la máquina a un estado de energía cero. Mediante el uso de un procedimiento de bloqueo de etiquetado, los empleados pueden ayudar a protegerse a sí mismos de una nueva activación inesperada o liberación de energía almacenada.

Para referencias, consulte nuestros procedimientos de bloqueo / etiquetado en nuestra página de web - www.pes123.com



Premier Electrical Staffing tiene los siguientes requisitos para la protección contra caídas en todos nuestros sitios de trabajo.

PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS ES REQUERIDO

Se requiere protección contra caídas cuando se trabaja donde hay un peligro de 6 pies o más desde el perímetro de una estructura, lados y bordes desprotegidos, bordes anteriores, a través de vanos y aberturas, superficies de techo inclinadas con una pendiente superior a 7:12 u otras superficies más inclinadas que 40 grados no protegidos de otra manera. También se requiere protección contra caídas cuando se trabaja en plataformas elevadoras.

TIPOS DE PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS

Uno de los siguientes cuatro tipos de sistemas de protección contra caídas se utilizará cuando nuestros empleados estén expuestos a riesgos de caídas **superiores a 6 pies o los estándares establecidos por sus contratistas generales:**

1. Barandillas estándar, cables o cubiertas de agujeros del piso
2. Sistema personal de detención de caídas
3. Dispositivos de posicionamiento
4. Sistemas de restricción de caídas

Barandas Estándar, Cables de Seguridad o Cubiertas, estos son los métodos más fáciles y económicos para proporcionar protección contra caídas y tienen una tasa de éxito muy alta. Las barandillas estándar, los cables de seguridad, el orificio para el piso y las cubiertas de tragaluz son nuestros medios preferidos de protección contra caídas en los sitios de trabajo. Seguirán las siguientes reglas al usarlas:

Las barandas serán:

- Construido de madera, intervalos de 2'X4 'X 8' o de una manera igualmente sustancial de otros materiales. Será capaz de soportar una carga de 200 lb. libras por pie lineal aplicado horizontal o verticalmente hacia abajo en la barra superior,
- Un riel superior no menor a 42 pulgadas o mayor de 45 pulgadas de altura medido desde la superficie superior del riel superior al piso, plataforma, pista o nivel de rampa y un riel medio. El carril central debe estar a medio camino entre el riel superior y el piso, la plataforma, la pista o la rampa. Se debe usar "madera seleccionada" libre de daños que afecten su resistencia.
- Las barandas que reciben fuertes esfuerzos de los empleados que transportan o manipulan materiales deben recibir resistencia adicional mediante el uso de material más pesado, espacios más estrechos entre postes, resistencias de cualquier manera.
- Las aberturas del piso, el techo y el tragaluz deben estar protegidas por una barandilla estándar y tablonos o cubierta. "Apertura - No retirar". Las marcas que cubren deben ser capaces de soportar de manera segura el doble (2x) mayor que el peso del trabajador (es) y material (es) colocado (s) sobre el mismo.
- Las aberturas o plataformas del piso en escalera deben estar protegidas por barandillas estándar con tableros estándar en todos los lados expuestos, excepto en la entrada a la abertura, con el paso a través de la barandilla con una puerta basculante o tan desplazada que una persona no pueda caminar directamente en la apertura.
- Las aberturas de pared, desde las cuales hay una caída de más de 4 pies, y la parte inferior de la abertura está a menos de 3 pies sobre la superficie de trabajo, deben estar protegidas con un riel estándar, unos rieles intermedios o ambos.
- Una plataforma de extensión fuera de una abertura de pared sobre la cual se pueden apoyar los materiales para el manejo, debe tener rieles laterales o protecciones equivalentes de especificaciones estándar. Un lado de una plataforma de extensión puede tener barandas extraíbles para facilitar el manejo de los materiales.
- Las barreras de protección de apertura de la pared deben ser de construcción y montaje que, cuando estén en su lugar en la apertura la barrera sea capaz de resistir una carga de al menos 200 libras aplicada en cualquier dirección (excepto hacia arriba).



- Todos los huecos de ascensores en los que las jaulas no estén instaladas y que no estén encerrados con tabiques y puertas sólidas deberán estar protegidos en todos los lados abiertos mediante barandillas estándar y tableros de pie.
- Se requiere un arnés y una cuerda de cuerpo completo cuando se usan elevadores de pluma y elevadores de tijera.

Sistemas personales de detención de caídas

Los sistemas personales de detención de caídas consisten en un arnés de cuerpo completo y un cordón de amortiguación unido al anclaje adecuado. También son un medio eficaz para prevenir accidentes de caída. El sistema en realidad no te impide caer, pero te atrapa y te impide con seguridad que no alcances el nivel inferior. Los sistemas de detención de caídas serán nuestro medio preferido de protección cuando las barandas estándar, los cables de seguridad o las cubiertas no sean prácticos. Se observarán las siguientes reglas, además de los requisitos del fabricante y las reglamentaciones de OSHA:

COMPRUEBE TODO

- Las cuerdas y correas (cinchas) utilizadas en cuerdas de seguridad, cuerdas salvavidas y componentes de resistencia de los ameses para el cuerpo deben estar hechas de fibras sintéticas, excepto cuando se utilizan junto con trabajos en caliente donde el cordón puede exponerse a daños por calor o llamas.
- Los anclajes utilizados para la fijación del equipo personal de detención de caídas deben ser independientes de cualquier anclaje que se use para soportar o suspender plataformas y que sean capaces de soportar al menos 5,000 libras por empleado, o deberán diseñarse, instalarse y usarse como parte de un sistema de detención de caídas que mantiene un factor de seguridad de al menos dos; y bajo la supervisión de una persona calificada.
- El punto anular del accesorio D del arnés de cuerpo entero se ubicará en el centro de la espalda del usuario.
- Los ameses, cuerdas de seguridad y otros componentes se deben usar solo para protección del empleado como parte de un sistema personal de detención de caídas y no de materiales de elevación.
- El contratista deberá proporcionar un rescate inmediato de los empleados en caso de una caída o deberá asegurarse de que los empleados puedan rescatarse.
- Los sistemas personales de detención de caídas deben inspeccionarse antes de cada uso para detectar desgaste, daños y otros deterioros, y los componentes defectuosos deberán retirarse del servicio.
- Los sistemas personales de detención de caídas no se deben sujetar a las barandillas a menos que la barandilla sea capaz de soportar la carga de manera segura.
- Cada sistema personal de detención de caídas debe ser inspeccionado mensualmente por una persona competente de acuerdo con las recomendaciones del fabricante. La fecha de cada inspección debe ser documentada.
- Los sistemas personales de detención de caídas estarán montados de modo que un empleado no pueda caer libremente más de 3.5 pies, ni entrar en contacto con ningún nivel más bajo o la distancia máxima de desaceleración.

Sistemas de dispositivos de posicionamiento

Los sistemas de dispositivos de posicionamiento están diseñados para permitir a los empleados trabajar con ambas manos libres en ubicaciones elevadas. Por su propia naturaleza, proporcionan cierto nivel de protección contra caídas. No son tan efectivos como las barandillas o los sistemas de detención de caídas. Los sistemas de dispositivos de posicionamiento se pueden usar junto con un sistema de detención de caídas para mayor seguridad.

- Los dispositivos de posicionamiento deben estar instalados de modo que un empleado no pueda caer libremente más de 2 pies.
 - Los sistemas de dispositivos de posicionamiento deben inspeccionarse antes de cada uso para detectar desgaste, daños y otros deterioros, y los componentes defectuosos deben retirarse del servicio.
 - Está **prohibido** el uso de ganchos de seguridad sin traba.
- **Los puntos de anclaje para sistemas de dispositivos de posicionamiento** deben ser capaces de soportar dos veces la carga **prevista o 3,000 libras, lo que sea mayor.**

Restricción de caída personal

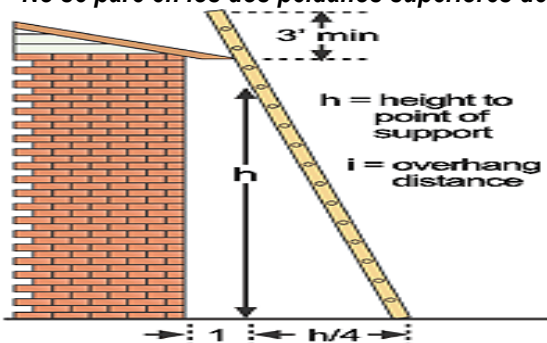
- Los sistemas de restricción de caídas están diseñados para evitar que el usuario alcance el borde o el área de peligro y así evitar que se caigan. Se pueden usar cinturones o arneses corporales para la restricción personal de caídas.
- Los cinturones del cuerpo deben tener al menos una y cinco octavas (1 5/8) pulgadas de ancho.
- Los puntos de anclaje utilizados para la restricción de caídas deben ser capaces de soportar 4 veces la carga prevista.
- La protección de la restricción debe ser manipulada para permitir el movimiento de los empleados solo hasta los lados del nivel de trabajo o área de trabajo.

Escaleras y escaleras de mano

- Lea y siga la etiqueta de instrucciones del fabricante adherida a la escalera. El límite de peso debe ser de 300 lb. o mayor.
- No use escaleras que tengan peldaños sueltos, rajados, le falten almohadillas de goma o que estén visiblemente dañados.
- Etiquete una escalera rota o dañada con una etiqueta de fuera de servicio. Retire la escalera del área de trabajo.
- Mantenga los peldaños de la escalera limpios y sin grasa. Elimine la acumulación de material, como suciedad o barro.
- No coloque escaleras en un pasadizo o entrada sin colocar letreros de advertencia o conos que desvíen el tráfico peatonal de la escalera. Bloquee la entrada que está bloqueando con la escalera y coloque letreros que desvíen el tráfico de su trabajo.
- No coloque una escalera en una esquina ciega o en una puerta sin desviar el tráfico peatonal bloqueando o acordonando el área.
- Haga frente a la escalera cuando suba o baje y solo una persona en la escalera a la vez.
- **Mantenga un contacto de tres puntos al mantener ambas manos y un pie o ambos pies y una mano en la escalera en todo momento al subir o bajar de la escalera.**
- Al realizar trabajo desde una escalera, mire hacia la escalera y no se incline hacia atrás o hacia los lados desde la escalera o escalera de mano. No se pare en mesas, sillas, cajas u otros dispositivos de escalada improvisados para llegar a lugares altos. Use la escalera o la escalera de mano.
- No se pare en los dos peldaños superiores de ninguna escalera.
- Cuando utilice una escalera recta o de extensión, extienda la parte superior de la escalera al menos 3 pies sobre el borde del rellano.
- Asegure la escalera en su lugar haciendo que otro empleado la sostenga si no se puede atar a la estructura.
- No mueva una escalera rodante mientras alguien esté sobre ella.
- No coloque escaleras en barriles, cajas, ladrillos sueltos, baldes, bloques de concreto u otras bases inestables.
- No lleve objetos en sus manos mientras sube o baja una escalera.
- No intente "caminar" una escalera meciéndola. Baja por la escalera y luego muévela.
- No use una escalera como una plataforma horizontal.

En escaleras rectas, la relación es de 3' sobre el punto de apoyo y recuerde la (relación de 4 a 1) para escaleras rectas

No se pare en los dos peldaños superiores de ninguna escalera.



h=altura al punto de apoyo

i=distancia reborde

Relacion de 4 a 1 para escaleras rectas

TYPE:	TYPE IAA	TYPE IA	TYPE I	TYPE II	TYPE III
LOAD CAPACITY:	375 pounds	300 pounds	250 pounds	225 pounds	200 pounds
RELATED USE:	Special Duty Professional Use	Extra Heavy Duty Industrial Use	Heavy Duty Industrial Use	Medium Duty Commercial Use	Light Duty Household Use
					

Escaleras graduadas: solo use una escalera clasificada con 300 lbs o más en la construcción

ANDAMIO/PLATAFORMA (SCAFFOLDING)

Andamios: deben cumplir con los estándares de OSHA e inspeccionados antes de cada uso, **etiquetados (amarillo / rojo) y aprobada por una persona competente. Antes de usar el andamio, busque la etiqueta actualmente fechada.**

- Use arneses y cordones de cuerpo completo 100% de amarre cuando trabaje desde andamios que sean más altos que 3 pies
- No trabaje en andamios afuera durante un clima tormentoso o ventoso.
- Inspeccione todos los andamios antes del montaje.
- No use andamios colgantes si alguna polea, bloque, gancho o accesorio está visiblemente desgastado, agrietado, oxidado o dañado.
- No use un andamio si alguna cuerda está rasgada o visiblemente dañada.
- No use ningún andamio etiquetado como "Fuera de servicio".
- No use un andamio a menos que haya barandas de protección y todos los tablonces de piso y de punta.
- No camine ni trabaje debajo de un andamio a menos que se haya instalado una malla de alambre.
- Use una escalera para acceder al andamio
- Mantenga ambos pies en la terraza. No se siente ni trepe sobre las barandillas; No se incline hacia fuera del andamio. No balancee el andamio.
- Mantenga el andamio libre de desechos, herramientas sueltas, líneas enredadas y otras obstrucciones.
- No mueva un andamio móvil con nadie en el andamio.
- Bloquee y bloquee las ruedas en andamios rodantes antes de usar.

SERVICIO DE LIMPIEZA/ GESTION INTERNA

- Todo servicio de limpieza es responsabilidad de todos los trabajadores.
- No coloque materiales como cajas o basura en pasillos y corredores.
- Barra las virutas alrededor de equipos como prensas de perforación, tornos o cepillos utilizando una escoba y un recogedor.
- Limpie el agua alrededor de fuentes de agua o máquinas expendedoras inmediatamente.
- No almacene ni deje objetos en las escaleras.
- No bloquee u obstruya las escaleras, salidas o accesos a equipos de seguridad y emergencia como extintores o alarmas contra incendios.
- No bloquee las superficies para caminar o plataformas de trabajo elevadas con herramientas o materiales que no se estén utilizando.
- Enderezar o quitar tapetes y tapetes que no queden planos sobre el piso.
- Quite los clavos sobresalientes o dóblelos hacia abajo en la madera usando un martillo.
- Devuelva las herramientas a sus lugares de almacenamiento si no están usándolas.
- Use letreros o conos de precaución para bloquear las áreas resbaladizas como los pisos recién lavados.
- MAPO húmedo **alrededor del polvo de sílice.**

Procedimientos de elevación

- NINGÚN empleado deberá levantar más de 50 libras por sí mismo y usar un levantamiento de dos hombres por encima de 50 lbs.
- Planifique el movimiento antes de levantar; asegúrese de tener un camino sin obstrucciones.
- Pruebe el peso de la carga antes de levantarla empujando la carga a lo largo de su superficie de descanso.
- Si se necesita ayuda para realizar un levantamiento, comuníquese con su compañero de trabajo.
- Coloque los pies separados de 6 a 12 pulgadas con un pie ligeramente delante del otro.
- 1: enfrenta la carga. 2- Doble las rodillas, no hacia atrás. 3- Mantenga la espalda recta.
- Sujete firmemente el objeto usando sus manos y dedos.

- Mantenga el objeto lo más cerca posible de su cuerpo.
- Mientras mantiene el peso de la carga en sus piernas, párese en una posición firme.
- Si la carga es demasiado pesada o voluminosa, use medios de elevación y transporte tales como carretillas, plataformas y obtenga ayuda de un compañero de trabajo.
- Realice movimientos de elevación suavemente y gradualmente;
- Use guantes protectores al levantar objetos que tengan esquinas agudas o bordes filosos
- Si debe cambiar de dirección mientras levanta o carga el peso, gire sus pies y gire todo el cuerpo.
- No gire solo la cintura. no sacuda la carga No levante un objeto del piso a un nivel por encima de su cintura con un movimiento
- Coloque objetos de la misma manera que los recogió, excepto al revés.
- Coloque la carga sobre una mesa o banco y luego ajuste su agarre antes de levantarlo más alto.
- Nunca levante nada si sus manos están sucias o mojadas.

HERRAMIENTAS ELÉCTRICAS

- No use equipos o herramientas eléctricas en las que no haya sido entrenado.
- Mantenga los cables de alimentación lejos de la ruta de taladros, sierras, aspiradoras, pulidores de piso, cortacéspedes, cortadoras, cuchillos, amoladoras, planchas y prensas.
- No transporte el equipo o las herramientas enchufados con el dedo en el interruptor.
- No transporte equipos o herramientas por el cable.
- Desconecte la herramienta de la salida tirando del enchufe, no del cable.
- Apague la herramienta antes de enchufarla o desenchufarla.
- No deje desatendidas las herramientas que están "Encendidas".
- No manipule ni maneje herramientas eléctricas cuando sus manos estén mojadas o cuando esté parado en pisos mojados.
- No opere herramientas inductoras de chispas tales como amoladoras, taladros o sierras cerca de recipientes etiquetados como "Inflamable" o en una atmósfera explosiva como una cabina de pintura.
- Apague las herramientas eléctricas y desconecte la fuente de alimentación de la toma de corriente antes de intentar las reparaciones o el trabajo de reparación. Etiquetar la herramienta "Fuera de servicio".
- No conecte múltiples herramientas eléctricas en una sola toma de corriente.
- No haga funcionar los cables de extensión a través de las puertas, a través de orificios en techos, paredes o pisos.
- No conduzca, arrastre, pise o coloque objetos sobre un cable.
- No opere una herramienta manual eléctrica o dispositivo portátil con un adaptador de dos puntas o un cable de extensión de dos conductores.
- No use una herramienta manual eléctrica mientras usa guantes de algodón húmedos o guantes de cuero mojados.
- Nunca opere el equipo eléctrico descalzo. Use botas de trabajo con suela de goma o aisladas.
- No opere una herramienta manual eléctrica o dispositivo portátil mientras sujeta una parte de la carcasa metálica o sujeta el cable de extensión en su mano. Sostenga todas las herramientas eléctricas portátiles con las empuñaduras de plástico u otras áreas no conductoras diseñadas para agarrar.
- No opere una herramienta manual eléctrica o un dispositivo portátil que tenga un cable de alimentación deshilachado, gastado, cortado, empalmado incorrectamente o dañado.
- No opere una herramienta de mano eléctrica o un dispositivo portátil si falta o se quita el pasador de tierra del enchufe de tres clavijas.

Martillos

- Use un martillo para sacar las uñas y clavar las uñas.
- Verifique sus herramientas antes de usarlas.
- Etiquete las herramientas gastadas, dañadas o defectuosas "Fuera de servicio" y no las use.
- No use una herramienta si su mango tiene astillas, mordeduras, grietas, divisiones o si la cabeza de la herramienta está suelta.

Cuchillos / instrumentos agudos

- Cuando manipule las cuchillas y otras herramientas de corte, no dirija las puntas y los bordes afilados hacia usted.

- Guarde los cuchillos en bloques de cuchillos o en fundas después de su uso.

Alicates

- Use alicates con mangos aislados para trabajos eléctricos. No use alicates que estén agrietados, rotos o saltados.

Sierras

- No use una sierra de hoja ajustable como una sierra de arco, una sierra de calar, una sierra de cerradura o una sierra de arco, si la hoja no está tensa.
- No use una sierra que tenga hojas de sierra desafiladas.
- Mantenga las manos y los dedos alejados de la hoja de sierra mientras usa la sierra.
- Cuando use una sierra de mano, sostenga la pieza de trabajo firmemente contra la mesa de trabajo.
- No use equipos para trabajar la madera como sierras circulares, sierras radiales o ensambladores si no tienen protectores en la hoja de la sierra.
- Mantenga el control de las sierras al disminuir la presión hacia abajo al final de la carrera.

Destornilladores

- Siempre haga coincidir el tamaño y el tipo de hoja de destornillador para que se ajuste a la cabeza del tornillo.
- No sostenga la pieza de trabajo contra su cuerpo mientras usa un destornillador.
- No acerque los dedos a la hoja del destornillador al apretar un tornillo.
- Use un punzón, taladro o un clavo para hacer un orificio de inicio para los tornillos.
- No use un destornillador como punzón, cincel, palanca o extractor de clavos.
- Use un destornillador que tenga un mango aislado para trabajos eléctricos.
- No use un destornillador si sus manos están mojadas, aceitosas o grasosas.
- Cuando use un destornillador de trinquete espiral, empuje hacia abajo firmemente y lentamente.

Herramientas de cortar materiales, etc.

- Use gafas de seguridad para proteger sus ojos cuando use tijeras para cortar materiales.
- Use guantes de trabajo cuando corte materiales con tijeras.
- No use tijeras de corte recto para cortar curvas.
- Mantenga la hoja alineada al apretar la tuerca y el perno en los recortes.
- No use tijeras como martillo, destornillador o palanca.
- Utilice el clip de bloqueo en los recortes después de su uso.

HERRAMIENTAS NEUMÁTICAS

- No apunte con una manguera de aire comprimido a los transeúntes ni la use para limpiar su ropa.
- No use herramientas que tengan asas con mordeduras o grietas.
- No use compresores si faltan sus protectores de correa. Reemplace las protecciones de la correa antes de usar.
- Apague la herramienta y deje que se detenga por completo antes de dejarla desatendida.
- Desconecte la herramienta de la línea aérea antes de realizar ajustes o reparaciones en la misma.
- Enganche cerraduras positivas en mangueras y accesorios antes de usar.
- Apague la válvula de presión y desconecte la línea aérea cuando no esté en uso.
- Etiquete las herramientas neumáticas dañadas o defectuosas "Fuera de servicio" para evitar el uso de la herramienta por parte de otros empleados.

HERRAMIENTAS ACTUADAS EN POLVO

- Solo el personal autorizado por el empleador, con una tarjeta de certificación válida, puede operar herramientas accionadas con pólvora.
- Use anteojos de seguridad, gafas protectoras o protectores faciales cuando maneje herramientas accionadas con pólvora.
- Use tapones para los oídos u orejeras cuando haga cierres.
- No permita que haya transeúntes en el área cuando use una herramienta accionada con energía.
- No cargue la herramienta hasta que esté listo para realizar una fijación.
- Mantenga la herramienta apuntando en una dirección segura (lejos del personal).
- Coloque un letrero avisando a los compañeros de trabajo que se está utilizando una herramienta accionada por pólvora.
- Después del uso, asegure las herramientas con polvo y las cargas de polvo en un recipiente y almacénelas en un lugar seguro, como un casillero o la cajuela de un automóvil.

Operaciones de retroexcavadora / pala de potencia

- No use una cubeta u otros accesorios para una plataforma provisional o temporal para los trabajadores.
- No opere la retroexcavadora sobre o a través de servicios subterráneos marcados con pintura, señalizados o estacados.
- Ponga el freno de giro del brazo de la cuchara cuando mueva el vehículo hacia y desde el sitio de excavación.
- Permanezca en el compartimiento durante el funcionamiento de la retroexcavadora o la pala mecánica. No intente utilizar controles desde el exterior de la retroexcavadora o la pala mecánica.

PREVENCIÓN, CORRECCIÓN Y CONTROL DE PELIGROS

Los siguientes procedimientos se usarán para evaluar, priorizar y corregir los riesgos de seguridad identificados. Los peligros se corregirán en orden de prioridad: los peligros más graves se corregirán primero.

Evaluación de riesgos

Los factores que se considerarán al evaluar los riesgos incluyen:

- Gravedad potencial: la posibilidad de lesiones, enfermedades o muertes graves
- Probabilidad de exposición - La probabilidad de que el empleado entre en contacto con el peligro
- Frecuencia de exposición: con qué frecuencia los empleados entran en contacto con el peligro
- Número de empleados expuestos
- Posibles acciones correctivas: qué se puede hacer para minimizar o eliminar el peligro
- Tiempo necesario para corregir: el tiempo necesario para minimizar o eliminar el peligro

Técnicas para corregir peligros

1. Controles de ingeniería: podrían incluir protección de la máquina, ventilación, reducción de ruido en la fuente y provisión de equipos para manejo de materiales. Estos son los primeros y preferidos métodos de control.
2. Controles administrativos: el siguiente método más conveniente incluiría la rotación de los empleados o la limitación del tiempo de exposición.
3. Equipo de protección personal: Incluye cinturones de soporte para la espalda, protección auditiva, respiradores y gafas de seguridad. A menudo, estos son los controles menos efectivos para los peligros y se debe confiar solo cuando otros controles no sean prácticos.

Documentación de acción correctiva

Todas las medidas correctivas tomadas para mitigar los peligros deberían documentarse. Dependiendo de las circunstancias, se debe usar uno de los siguientes formularios:

- Informe de contacto de seguridad
- Informe de la reunión de seguridad
- Memorando o carta
- Formulario de inspección de seguridad

Todos los peligros anotados en las inspecciones de seguridad serán revisados nuevamente en cada inspección subsiguiente y anotaciones hechas en cuanto a su estado.



PROGRAMA DE COMUNICACIÓN DE PELIGROS- GHS (SISTEMA DE ARMONIZACION GLOBAL)

Introducción

Es política de la compañía que la primera consideración del trabajo sea la protección de la seguridad y la salud de todos los empleados. Hemos desarrollado este Programa de comunicación de riesgos para garantizar que todos los empleados reciban información adecuada sobre los posibles riesgos que pueden derivarse de los diversos materiales utilizados en nuestras operaciones. Este Programa de Comunicación de Peligros será monitoreado por el Administrador del Programa de Seguridad quien será responsable de asegurar que todas las facetas del programa se lleven a cabo y que el programa sea efectivo.

Nuestro programa consta de los siguientes elementos:

1. Inventario de materiales peligrosos.
2. Recolección y mantenimiento de GHS-Global Harmonizing System (Sistema de Armonización Global)
3. Etiquetado de contenedores.
4. Entrenamiento del empleado.

Los siguientes artículos no se requieren para ser incluidos en el programa y, por lo tanto, se omiten:

- * Alimentos, drogas, cosméticos o tabaco.
- * Productos de madera sin tratar.
- * Residuos peligrosos.
- * Productos de consumo empaquetados para su venta y uso por parte del público en general, siempre que nuestra exposición no sea significativamente mayor que la exposición típica del consumidor.

Inventario de material peligroso

El administrador del programa de seguridad mantiene una lista de todos los materiales peligrosos utilizados en nuestras operaciones. Esta lista contiene el nombre del producto, el tipo de producto (solvente, adhesivo, etc.) y el nombre y la dirección del fabricante.

Hojas de datos de seguridad (GHS)

Las copias de SDS para todas las sustancias peligrosas a las que puedan estar expuestos nuestros empleados se guardarán en una carpeta en la oficina principal de nuestros clientes. Estas SDS están disponibles para todos los empleados, en todo momento, previa solicitud. El supervisor también guardará copias de los productos más utilizados en el sitio de trabajo.

El Administrador del Programa de Seguridad (Cliente) será responsable de revisar el GHS entrante para obtener información nueva y significativa sobre salud / seguridad. Se asegurarán de que cualquier información nueva se transmita a los empleados afectados.

El Administrador del Programa de Seguridad también revisará todos los GHS entrantes para verificar que estén completos. Si falta un GHS o está obviamente incompleto, se le solicitará un nuevo GHS al fabricante. Se notificará a OSHA federal o estatal (si corresponde) si no se recibe un GHS completo y el fabricante no lo proporcionará.

Etiquetado de contenedores

No se usará ningún contenedor de sustancias peligrosas a menos que el contenedor esté etiquetado correctamente y la etiqueta sea legible.

El departamento de recepción revisará todos los productos químicos en latas, bolsas, bidones, cubos, etc., para asegurarse de que la etiqueta del fabricante esté intacta, sea legible y no se haya dañado de ninguna manera durante el envío. Cualquier contenedor que tenga etiquetas dañadas se mantendrá hasta que se haya instalado una nueva etiqueta. Las nuevas etiquetas se obtendrán del fabricante.

La etiqueta debe contener:

- * El nombre químico de los contenidos.
- * Las advertencias de peligro apropiadas.
- * El nombre y la dirección del fabricante.

Todos los contenedores secundarios se etiquetarán en cuanto a su contenido con una referencia a la etiqueta original.

Información y capacitación del empleado

Todos los empleados recibirán información y capacitación sobre los siguientes elementos a través del programa de capacitación de seguridad de la compañía y antes de comenzar a trabajar con sustancias peligrosas:

1. Una visión general de los requisitos del Estándar de Comunicación de Peligros, incluyendo sus derechos bajo este reglamento.
2. Información sobre el uso de sustancias peligrosas en sus áreas de trabajo específicas.
3. La ubicación y la disponibilidad del programa de comunicación de peligros por escrito. El programa estará disponible desde el Supervisor y el Administrador del Programa de Seguridad.
4. Los riesgos físicos y de salud de las sustancias peligrosas en uso.
5. Métodos y técnicas de observación utilizados para determinar la presencia o liberación de sustancias peligrosas en el área de trabajo.
6. Los controles, prácticas de trabajo y equipo de protección personal disponible para la protección contra la posible exposición.
7. Procedimientos de emergencia y primeros auxilios a seguir si los empleados están expuestos a sustancias peligrosas.
8. Cómo leer las etiquetas y las hojas de datos de seguridad del material para obtener la información de peligro apropiada.

Tareas peligrosas no rutinarias

Con poca frecuencia, se puede requerir que los empleados realicen tareas no rutinarias peligrosas. Antes de comenzar este trabajo, cada empleado involucrado recibirá información de su supervisor en el trabajo sobre los peligros a los que puede estar expuesto durante dicha actividad.

Esta información incluirá:

- * Los peligros específicos.
- * Medidas de protección / seguridad que deben ser utilizadas.
- * Las medidas que la compañía ha tomado para disminuir los riesgos, que incluyen ventilación especial, respiradores, la presencia de otro empleado, procedimientos de emergencia, etc.

Informar a contratistas y vendedores externos

Para garantizar que los contratistas externos no estén expuestos a nuestros materiales peligrosos y para garantizar la seguridad de los empleados del contratista, será responsabilidad del supervisor proporcionar a los contratistas externos la siguiente información:

- Las sustancias peligrosas bajo nuestro control a las que pueden estar expuestas mientras se encuentran en el sitio de trabajo.
- Las precauciones que los empleados del contratista deben tomar para disminuir la posibilidad de exposición.

Obtendremos de contratistas y vendedores externos el nombre de cualquier sustancia peligrosa que los empleados del contratista puedan estar usando en un sitio de trabajo o trayendo a nuestras instalaciones. El contratista también debe proporcionar una copia de la hoja de datos de seguridad del material relevante para estos materiales.

PRIMEROS AUXILIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EMERGENCIA

Botiquines de primeros auxilios (First Aid Kits)

Cada sitio de trabajo que tenga nuestra responsabilidad con los Clientes deberá tener acceso a al menos un botiquín de primeros auxilios en un contenedor resistente a la intemperie. El botiquín de primeros auxilios se inspeccionará regularmente para asegurarse de que esté bien abastecido, en condiciones sanitarias y que cualquier artículo usado sea reemplazado oportunamente. El contenido del botiquín de primeros auxilios debe estar visible para ser encontrado rápidamente y permanecer sanitario. Las gasas y compresas de primeros auxilios deben ser estériles y en paquetes sellados individualmente.

Derechos del empleado bajo el Estándar de Comunicación de Riesgos

A todo momento, un empleado tiene derecho a:

- * Acceso a la carpeta SDS y al Programa de comunicación de riesgos.
- * Recibir una copia de cualquier información de muestreo ambiental recolectada en el lugar de trabajo.
- * Ver sus registros médicos de empleo a su pedido.

ENTRADAS ESPACIALES CONFINADAS (pozos de riego, tanques, recipientes, alcantarillas, etc.)

En Premier, "NO trabajamos en espacios confinados definidos como peligrosos"

No entre en un espacio confinado a menos que haya recibido entrenamiento adecuado

- No ingrese en espacios confinados sin leer y seguir el "procedimiento de ingreso al espacio confinado".
- Obtenga un permiso de entrada a espacios confinados de su supervisor antes de ingresar al espacio confinado.
- No ingrese al espacio confinado a menos que haya un observador asignado o una persona con reloj en la entrada. Si está asignado como observador externo, no ingrese al espacio confinado bajo ninguna circunstancia y mantenga al trabajador en su vista en todo momento.
- No arrojar materiales dentro o fuera de un espacio confinado. Coloque los materiales adentro y afuera por medio de una cuerda.
- No deje herramientas y / o materiales en el suelo alrededor de una abertura.

Utilice el equipo adecuado, como un "Monitor portátil de gas" para probar y controlar el espacio confinado para:

- Deficiencia de oxígeno y gases explosivos o peligrosos / humos. Si el monitor de gas alerta que los gases explosivos están por encima del 10% del LEL y si la lectura de oxígeno es inferior al 19.5% o superior al 23.5%, no ingrese al espacio confinado.
- Apague la desconexión, o bloquee y marque todos los sistemas que afectan o hacen operativo el espacio confinado antes de la entrada.
- No realice trabajos en caliente, como soldadura eléctrica o con gas, ni corte en un espacio confinado hasta que se haya determinado que la atmósfera es segura.
- Use ventilación mecánica forzada cuando se usan llamas o antorchas en un espacio confinado.

SEGURIDAD DE ESPALDA

Planifique el movimiento antes de levantar; eliminar obstrucciones de su camino.

- Pruebe el peso de la carga antes de levantarla empujando la carga a lo largo de su superficie de descanso.
- Si la carga es demasiado pesada o voluminosa, utilice dispositivos de elevación y transporte tales como plataformas y carretillas u obtenga ayuda de un compañero de trabajo.
- Si se necesita ayuda para realizar un levantamiento, coordine y comunique sus movimientos con los de su compañero de trabajo.
- Nunca levante nada si sus manos están sucias o mojadas.
- Use guantes de protección aprobados por su supervisor al levantar objetos con esquinas agudas o bordes dentados.
- No levante un objeto del piso a un nivel por encima de su cintura con un solo movimiento. Coloque la carga sobre una mesa o banco y luego ajuste su agarre antes de levantarlo más alto.

Cuando se levanta

- Coloque los pies separados de 6 a 12 pulgadas, con un pie ligeramente delante del otro.
- Frente a la carga.
- Doble las rodillas, no hacia atrás.
- Mantenga su espalda recta.
- Sujete firmemente el objeto con las manos y los dedos. Use asas cuando estén presentes.
- Realice movimientos de elevación suavemente y gradualmente; no sacuda la carga.
- Mantenga los objetos lo más cerca posible de su cuerpo.
- Si debe cambiar de dirección mientras levanta o carga la carga, gire sus pies y gire todo el cuerpo. No gire solo la cintura.
- Coloque los objetos de la misma manera que los recogió, excepto al revés.
- Deslice los materiales hasta el final del portón trasero antes de intentar levantarlos de una camioneta pick-up.
- No levante las paredes o el portón trasero de la plataforma del camión.

PROGRAMA DE ESTRÉS DE CALOR

Propósito

El programa de prevención de estrés por calor se ha desarrollado para proporcionar a los trabajadores la capacitación y el equipo necesarios para protegerlos de la exposición y las enfermedades relacionadas con el calor.

Entrenamiento:

- Todos los empleados que estén o puedan estar expuestos a posibles enfermedades relacionadas con el calor recibirán capacitación sobre lo siguiente:
- Los factores de riesgo ambientales y personales que causan enfermedades relacionadas con el calor
- Los procedimientos del empleador para identificar, evaluar y controlar las exposiciones a los factores de riesgo ambientales y personales para la enfermedad del calor
- La importancia del consumo frecuente de pequeñas cantidades de agua, hasta cuatro tazas por hora bajo condiciones extremas de trabajo y calor

La importancia de la adaptación de Estrés de Calor (Heat Stress) es para que se informe de:

- Los diferentes tipos de enfermedades por calor y los signos y síntomas comunes de la enfermedad por calor
 - La importancia de informar inmediatamente al empleador, directamente o a través del supervisor del empleado, los síntomas o signos de enfermedad por calor en sí mismos o en compañeros de trabajo.

- Los procedimientos del empleador para responder a los síntomas de una posible enfermedad causada por el calor o insolación, incluido cómo se proporcionarán los servicios médicos de emergencia en caso de que sean necesarios.
- Procedimientos para ponerse en contacto con los servicios médicos de emergencia y, si es necesario, para transportar a los empleados hasta un punto donde puedan ser contactados por un proveedor de servicios médicos de emergencia.
- Cómo proporcionar direcciones claras y precisas al sitio de trabajo.

Agua para mantenerse hidratado

Si el índice de calor es de 103 grados F a 115 grados F

Los empleados deben tener acceso a agua potable. Beba mucha agua en una cantidad suficiente al comienzo de cada turno, para un **total de dos galones por empleado por turno de 8 horas.**

Los empleados pueden comenzar el turno con cantidades más pequeñas de agua si los procedimientos efectivos para la reposición de agua durante el turno deben beber 4 vasos cada hora. Si no tiene acceso al agua, llame a su sucursal para informar.

Acceso a la Sombra

Los empleados que sufren de enfermedades por calor o que creen que se necesita un período de recuperación preventiva deben tener acceso a un área con sombra abierta al aire o las áreas de sombra pueden incluir árboles, edificios, marquesinas, cobertizos u otras estructuras parciales y / o temporales que están ventilados o abiertos al movimiento del aire. El interior de los automóviles o camiones no se considera sombra a menos que los vehículos tengan aire acondicionado eviten el sol de alguna otra manera.

Enfermedades/Trastornos por estrés calórico

Inflamación/Sarpullido por calor (calor espinoso)

Síntomas:

Manchas rojas, picazón extrema, sensación de picazón en la piel cuando se produce sudoración

Tratamiento: ambiente fresco, ducha fresca con secado completo

Las erupciones por calor típicamente desaparecen unos días después de la exposición. Si la piel no se limpia con la frecuencia suficiente, la erupción puede infectarse.

Calambres por calor

Síntomas:

- Pérdida de sal por sudoración excesiva
- Calambres en la espalda, piernas y brazos

Tratamiento:

- Estirar y masajear los músculos
- Reemplace la sal bebiendo líquidos de reemplazo de carbohidratos / electrolitos disponibles en el mercado

Agotamiento por calor

El agotamiento por calor ocurre cuando el cuerpo ya no puede mantener el flujo de sangre para suministrar órganos vitales y, al mismo tiempo, envía sangre a la piel para reducir la temperatura corporal.

Síntomas:

- Debilidad
- Dificultad para continuar trabajando
- Dolor de cabeza
- Falta de aliento
- Náuseas o vómitos
- Sensación de desmayo o realmente desmayo

Tratamiento:

- Ayuda a las víctimas a refrescarse:
- Descansando en un lugar fresco
- Beber agua fría

- Remueva ropa innecesaria
- Afloje la ropa
- Duche o refresque con agua fría

Se necesitan 30 minutos para enfriar el cuerpo una vez que el trabajador se sobrecalienta y sufre agotamiento por calor.

Golpe/Ataque de calor (Insolación)

El golpe de calor ocurre cuando el cuerpo ya no puede enfriarse y la temperatura del cuerpo aumenta a niveles críticos.

Síntomas:

- Confusión
- Comportamiento irracional
- Pérdida de consciencia
- Convulsiones
- Falta de sudoración
- Piel caliente y seca
- Temperatura corporal anormalmente alta

Tratamiento:

- Proporcionar un enfriamiento inmediato, agresivo y general
- Sumergir a la víctima en una bañera de agua fría
- Lugar en una ducha fresca
- Rocíe con agua fría de una manguera
- Envuelva a la víctima en sábanas y ventilador fríos y rápidos rápidamente
- Transportar a la víctima al hospital
- No le dé nada por la boca a una víctima inconsciente.

Trabajadores

Los trabajadores son responsables de realizar lo siguiente:

- Siga las instrucciones y el entrenamiento para controlar el estrés por calor
- Esté atento a los síntomas en usted y en los demás
- Determine si los medicamentos recetados que debe tomar pueden aumentar el estrés por calor
- Use ropa ligera y holgada que permita la evaporación del sudor
- Use prendas de color claro que absorban menos calor del sol
- Beba pequeñas cantidades de agua
- Evite comer comidas pesadas y calientes o bebidas calientes
- No tome tabletas de sal a menos que lo recete un médico
- Revise el Adjunto 1 para obtener información adicional

Revisión del programa

El Director de Seguridad revisará periódicamente este programa para verificar el cumplimiento de todas las normas reglamentarias aplicables. Se proporcionarán actualizaciones a todos los empleados.

Guía de prevención de enfermedades del calor/ o insolación para los trabajadores

La conciencia de los síntomas de la enfermedad causada por el calor puede salvarle la vida o la vida a un compañero de trabajo. El siguiente proporciona información valiosa sobre enfermedades relacionadas con el calor y medidas preventivas.

- Si vuelve a trabajar después de una enfermedad o un descanso prolongado o si recién está comenzando a trabajar en el calor, es importante saber que es más vulnerable al estrés por calor hasta que su cuerpo tenga tiempo para adaptarse. Deje que su empleador sepa que no está acostumbrado al calor. El cuerpo tarda de 5 a 7 días en adaptarse.
- Beber mucha agua con frecuencia es vital para los trabajadores expuestos al calor. Una persona puede producir tanto como 2 a 3 galones de sudor por día. Para reponer ese fluido, debe beber de 3 a 4 vasos de agua cada hora desde el comienzo de su turno.
- Tomar descansos en un área fresca y sombreada y dar tiempo para recuperarse del calor durante el día son formas efectivas

de evitar una enfermedad relacionada con el calor.

- Evite o limite el uso de alcohol y cafeína durante períodos de calor extremo. Ambos deshidratan el cuerpo.
- Si usted o un compañero de trabajo comienzan a sentir síntomas tales como náuseas, mareos, debilidad o fatiga inusual, informe a su supervisor y descanse en un área fresca y sombreada. Si los síntomas persisten o empeoran, busque atención médica inmediata.
- Siempre que sea posible, use ropa que brinde protección contra el sol pero que permita el flujo de aire al cuerpo. Proteja su cabeza y proteja sus ojos si trabaja al aire libre.
- Cuando trabaje en calor, preste más atención a sus compañeros de trabajo y asegúrese de saber cómo llamar para recibir atención médica.

NORMAS DE SÍLICE

Programa de Sílice Cristalina Respirable

Este programa de sílice cristalina respirable se desarrolló para proteger a los empleados de Premier así como para evitar la exposición de otros trabajadores a niveles peligrosos de sílice cristalina respirable que podría resultar de actividades de construcción o actividades de construcción cercanas que ocurren en los sitios de trabajo. La exposición respirable a la sílice cristalina a niveles peligrosos puede provocar cáncer de pulmón, silicosis, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y enfermedad renal. Se pretende que cumpla con los requisitos del Estándar de construcción de sílice cristalina respirable (29 CFR 1926.1153) establecido por la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA).

La sílice cristalina es un componente natural del suelo, la arena, el granito y muchos otros minerales. El cuarzo es la forma más común de sílice cristalina. La sílice cristalina respirable es partículas muy pequeñas típicamente 100 veces más pequeñas que la arena común encontrada en playas o patios de recreo y son generadas por operaciones de alta energía como corte, aserrado, trituración, perforación y trituración de piedra, roca, hormigón, ladrillo, bloque y mortero.

Este programa de sílice cristalina respirable se aplica a todos los empleados que tienen el potencial de estar expuestos a la sílice cristalina respirable. El Estándar de construcción de sílice cristalina respirable OSHA se aplica a todas las exposiciones ocupacionales a sílice cristalina respirable en trabajos de construcción, excepto cuando la exposición del empleado permanecerá por debajo de 25 microgramos de sílice cristalina respirable por metro cúbico de aire (25 mg / m³) como tiempo de 8 horas promedio ponderado (TWA) bajo cualquier condición previsible.

Exposiciones en el lugar de trabajo utilicé la tabla 1 de las normas de OSHA en nuestra página de web:
www.pes123.com

El límite de exposición permisible (PEL) para la sílice cristalina respirable es de 50 microgramos por metro cúbico de aire durante una jornada laboral de ocho horas. Las medidas de control para la protección del empleado pueden incluir controles de ingeniería (sistemas de recolección de polvo, corte en húmedo, utilizando métodos alternativos si están disponibles), prácticas de trabajo (capacitación, prácticas de higiene, limitación de la tarea que genera sílice cristalina respirable) y Equipo de protección personal (respirador APF 10).

Otras prácticas de trabajo seguras a tomar pueden incluir restringir el acceso al área de trabajo, monitorear y mantener las medidas de control a través de la observación, como el polvo visible que se genera durante la tarea sin que se entregue agua en la superficie de corte. No se suministra agua a la superficie de corte, puede mostrar medidas de control ineficaces que requerirían una acción inmediata para la corrección.

A menudo, es probable que otros contratistas trabajen generando cristales respirables. Premier exige que el contratista general o cliente confirme a Premier que los subcontratistas han adoptado y establecido procedimientos para cumplir con el Estándar de construcción de sílice cristalina respirable (29 CFR 1926.1153) establecido por OSHA.

Cuando surgen estas situaciones, la comunicación precisa y completa entre todas las empresas involucradas es fundamental, incluida la comunicación a través de las reuniones del sitio de trabajo de los planes de trabajo, y la identificación de todos los contratistas próximos



horarios de trabajo para esa semana.

Premier asistirá a las reuniones si es necesario para identificar los planes de trabajo para evitar colocar a los empleados en un lugar de trabajo potencialmente peligroso. Los clientes Premier abordarán cualquier conflicto de horario de trabajo y desarrollarán un plan para programar tareas para un momento en que otros subcontratistas no creen sílice en el aire. Esto se puede lograr moviendo a los empleados a una ubicación diferente cuando otro subcontratista se muda a un espacio de trabajo y comienza una tarea que genera un exceso de polvo. Es el requisito de cualquier Empleado Premier notificar a su supervisor para que la exposición sea limitada y puede reasignarlos a otra área de trabajo si está preocupado por el polvo que se genera en su ubicación de trabajo.

RESPONSABILIDADES DEFINIDAS

Premier Electrical Staffing

- A. Premier hará todo lo posible para proteger a nuestros trabajadores de la exposición a la sílice. Premier y sus clientes han diseñado controles efectivos para proteger a los trabajadores de la exposición dañina.
- B. Continuaremos siendo diligentes en el desarrollo e implementación de las tecnologías de control más efectivas disponibles y aseguraremos que se sigan las mejores prácticas.
- C. Premier se asegurará de que las herramientas, el equipo, el equipo de protección personal (PPE) y los registros de capacitación continua se mantengan en nuestro Plan de control de la exposición y el plan estará fácilmente disponible.
- D. Premier se asegurará de que los empleados y los trabajadores potencialmente expuestos reciban educación sobre los riesgos de la exposición al sílice y, si es necesario, que se los capacite para trabajar de manera segura con sílice.
- E. Premier Staffing realizará inicialmente una revisión semestral de la efectividad de nuestro Plan de control de la exposición. Esto se resaltarán mediante una revisión de las tecnologías de control de polvo disponibles. Además, mantendremos un diálogo con otros contratistas para trabajar en la mejora de las mejores prácticas.

Personal de Supervisión

- A. Haga que la política de Premier de sílice esté disponible para todos los empleados.
- B. Asegúrese de que todas las herramientas, equipos, EPP y materiales necesarios para la implementación estén disponibles antes de comenzar el trabajo.
- C. Asegúrese de que todos los empleados de Premier solo realicen un trabajo para el que estén calificados y cuenten con la educación y la capacitación para la protección.
- D. Mantener una adherencia completa a la política de sílice.
- E. Coordinar las actividades laborales con el propietario / contratista general y el cliente para implementar los controles necesarios para proteger a los demás empleados.

Empleados

- A. Conocer los peligros de la exposición al polvo de sílice
- B. Utilizar equipo de protección de manera efectiva y segura
- C. Trabajar de acuerdo con la política de sílice
- D. Reportar (inmediatamente) a su Supervisor y Premier cualquier peligro

Límite de exposición

El límite de exposición permisible (PEL) para la sílice cristalina respirable (incluido el cuarzo) es de 0.050 miligramos por metro cúbico (mg / m³). El límite de acción (AL) es 0.025 miligramos por metro cúbico (mg / m³).

Control de polvo de sílice

El Reglamento exige que los empleadores seleccionen controles de polvo de sílice en función de la siguiente jerarquía:

- A. Ingeniería (por ejemplo, ventilación de escape local, agua, accesorios HEPA o tapas antipolvo)
- B. Controles administrativos (por ejemplo, rotación de empleados en tareas que produzcan polvo de sílice para minimizar la exposición, perforación / astillado cuando otros trabajadores no están en el área)
- C. Equipo de protección personal (por ejemplo, respiradores y overoles desechables)
- D. NOTA: El uso de respiradores como control primario no es aceptable cuando otros métodos están disponibles y son prácticos.
- E. Los respiradores se usarán en conjunto con otros controles como ventilación de escape local (LEV), accesorios de aspiradora de perforación o accesorios de agua para reducir la exposición del trabajador a la sílice a menos que la información de monitoreo del aire indique lo contrario.
- F. Se usará una aspiradora filtrada con un 99% de eficiencia para la limpieza o trapeado húmedo.

Premier Electrical Staffing Plan de exposición al polvo de sílice

PES Tareas Potenciales de Generación de Polvo

- A. **Herramientas manuales, taladros de martillo y taladros de núcleo.** Use un taladro que esté equipado con un sistema de recolección de polvo o un sistema de suministro de agua que suministre continuamente agua. Opere el taladro de acuerdo con las pautas del fabricante para minimizar el polvo. Use una aspiradora HEPA para limpiar los agujeros.
- B. **Ejercicios manuales,** taladros de martillo y taladros de núcleo. Use un taladro que esté equipado con un sistema de recolección de polvo o un sistema de suministro de agua que suministre continuamente agua. Opere el taladro de acuerdo con las pautas del fabricante para minimizar el polvo. Use una aspiradora HEPA para limpiar los agujeros.
- C. **Trituradoras de mano.** Use un sistema de suministro de agua que suministre continuamente agua a la superficie de molienda o use un sistema de recolección de polvo. Cualquiera de los dos sistemas funcionará según las sugerencias del fabricante sobre la minimización de polvo.
- D. **Sierras para caminar.** Las sierras con sistema Walk-behind tienen un sistema de suministro de agua que continuamente alimenta agua a la cuchilla / superficie mientras se usa.
- E. **Soplado bucles.** Una corriente de aire concentrada se usa para expulsar el lodo de los bucles. Se usa un método de corte húmedo para cortar los bucles con una sierra circular, esto pone agua en el vacío que se cortó. Cuando el vacío se limpia con aire comprimido, no se genera polvo. NOTA: Como los resultados de las pruebas han indicado, el corte en seco cuando se instalan bucles permanece bajo el límite permisible de OSHA (ver adjunto). Sin embargo, el corte en seco excede los 25 microgramos de sílice cristalina respirable. Cuando se puede hacer un corte en seco, se pueden requerir medidas de control Premier, como un respirador APF 10 (los empleados no entrenados no podrán realizar estas tareas).
- F. **Barrido.** Se extiende un compuesto seco sobre el área que se barre para evitar la generación de polvo. Alternativamente, nuestros sistemas de vacío con filtración HEPA se pueden usar para limpiar el área de trabajo. Los empleados pueden humedecer el área con agua para controlar la generación de polvo mientras barren.

Polvo de Sílice

Métodos de control de exposición especificados cuando se trabaja con materiales que contienen sílice cristalina 1926.1153 / Sílice cristalina respirable

1. **Métodos de control de exposición especificados.** (1) Para cada empleado involucrado en una tarea identificada, el empleador deberá implementar total y apropiadamente los controles de ingeniería, prácticas de trabajo y protección respiratoria especificados para la tarea, a menos que el patrono evalúe y limite la exposición del empleado al sílice cristalino respirable de acuerdo con esta sección.
2. **Al implementar las medidas de control especificadas por cada empleador:**
 - Para tareas realizadas en interiores o en áreas cerradas, proporcione un medio de escape según sea necesario para minimizar la acumulación de polvo en el aire visible;
 - Para las tareas realizadas con métodos húmedos, aplique agua a un caudal suficiente para minimizar la liberación de polvo visible: Asegúrese de que la puerta selle y cierre y funcione correctamente y que se mantenga a través del conducto de aire fresco.

El aire de admisión requiere un filtro que es 95% eficiente en el rango de 0.3-10.0 μm y tiene calefacción y refrigeración

3. Cuando un empleado realiza más de una tarea durante el turno y la duración total de todas las tareas combinadas es más de cuatro horas, la protección respiratoria requerida para cada tarea es la protección respiratoria especificada por más de cuatro horas por turno. . Si la duración total de todas las tareas combinadas es inferior a cuatro horas, la protección respiratoria requerida para cada tarea es la protección respiratoria especificada durante menos de cuatro horas por turno.

AVISO

Premier Electrical Staffing y sus clientes han realizado unas muestras de aire aleatorio durante nuestras tareas más comunes que crean sílice respirable en nuestro campo eléctrico. Premier ha determinado mediante verificación independiente que estamos bajo el PEL (límite de exposición permisible) de polvo de sílice (ver adjunto) cuando está diseñado por controles de la Administración. Esos controles no deben exceder la perforación de más de 30 agujeros por día de 8 horas en interiores. Esto incluye la prohibición de la perforación en la línea de montaje. Los trabajadores deben completar el trabajo "a medida que avanzan" para limitar la exposición. La comunicación continuará con nuestros clientes para garantizar que permanezcamos seguros bajo el PEL (límite de exposición permisible) y sigamos el estándar.



PREMIER ELECTRICAL STAFFING

CODIGO & NORMAS DE TRABAJO CALIENTE

Las políticas y los procedimientos de Premier Electric Staffing, LLC con respecto a los equipos y sistemas eléctricos se han implementado para proteger a los empleados de Premier Electric Staffing, LLC, así como a nuestros clientes y aquellos comercios que trabajan con nosotros.

Como empleado de Premier Electrical Staffing, LLC, deberá tratar todos los equipos y sistemas eléctricos con la misma energía hasta que se **pruebe** o se demuestre que no están energizados.

Reconozco que yo **no trabajaré en sistemas energizados**.

No se debe realizar trabajo en ninguna parte energizada expuesta de equipos o sistemas

CONFIRMACIÓN DE RECIBO DEL CÓDIGO DE PRÁCTICAS SEGURAS

Esto es para certificar que he recibido una copia del Código de prácticas seguras. He leído estas instrucciones, las entiendo y las cumpliré mientras trabaje para la compañía. Entiendo que el incumplimiento de estas reglas puede dar como resultado una acción disciplinaria y la posible terminación de mi empleo en la compañía. Además, certifico que en caso de que me lesione mientras estoy en el trabajo, informaré la lesión a mi **supervisor inmediatamente** y obtendré el tratamiento médico autorizado por Premier Electrical Staffing antes de buscar tratamiento por mi cuenta. También estoy de acuerdo en obtener primeros auxilios para cada lesión, sin importar cuán leve sea, para evitar más lesiones o evitar infecciones. También entiendo la política de la compañía de devolver la información médica del empleado a la oficina a más tardar 12 horas después del tratamiento.

Entiendo que debo informar cualquier lesión a mi Supervisor o Gerente inmediatamente y reportar todos los riesgos de seguridad.

Además, entiendo que tengo los siguientes derechos.

- No estoy obligado a trabajar en ninguna área que sienta que no es segura.
- Tengo derecho a información sobre cualquier material peligroso o químico al que esté expuesto mientras trabajo.
- Tengo derecho a ver una copia del Manual de seguridad y del Programa de prevención de lesiones y enfermedades.
- No seré discriminado por informar problemas de seguridad.



Lista de herramientas de empleados para el trabajo

Herramientas Helper / Top Helper

- 1) - Pelacables
- 1) - Probador de voltaje
- 1) - Rota (Splitter)
- 1) - Sierra para metales
- 1) - Martillo de garra
- 1) - Cuchillo auto-retráctil
- 1) - Cortadores laterales de 9 "
- 2) - 10 "- Alicates de canal o alicates de bomba de agua
- 1) - 25'- Cinta métrica
- 2) - Destornillador de ranura recta (1 pequeño, 1 grande)
- 2) - destornillador Phillips (1 pequeño, 1 grande)
- 1) - Motor de taladro inalámbrico de 3/8 "o más grande con batería- (Cordless Drill)
- 2) - # 2- Lápiz
- 1) - Par de botas de trabajo con soporte para el tobillo de 6 "(verifique si el trabajo requiere punta de acero)
- 1) - Cinturón y bolsa de herramientas / bolsas

Electricista: debe tener todas las herramientas arriba además de las siguientes

- 1) –Linterna (Flash light)
- 1) nivel -Torpedo
- 1) - Alicates diagonales de 8 "
- 1) - Alicates con punta de aguja de 8"
- 1) - Golpe central
- 1) - Punzón
- 1) - Destornillador de ranura recto rechoncho
- 1) - Destornillador Phillips Stubby
- 1) - Juego de llaves Allen (1/16 "- 3/8")
- 1) - Juego de llaves abiertas (1/4 "- 3/4")
- 1) - Juego de llaves de vaso (1/4 "- 3/4")
- 2) - Llaves de extremo ajustables (1 pequeña, 1 grande)
- 1) - Recortes de 10 tintos
- 1) - Juego de mallas spin o tuercas (3/16 "- 9/16")
- 1) - Libro del Código Nacional

Si alguna pregunta necesita respuesta, pregúntele a su capataz o llame al Premier



Gracias de parte de Premier Electrical Staffing

PREMIER ELECTRICAL STAFFING CODIGO & NORMAS DE TRABAJO CALIENTE

Las políticas y los procedimientos de Premier Electric Staffing, LLC con respecto a los equipos y sistemas eléctricos se han implementado para proteger a los empleados de Premier Electric Staffing, LLC, así como a nuestros clientes y aquellos comercios que trabajan con nosotros.

Como empleado de Premier Electrical Staffing, LLC, deberá tratar todos los equipos y sistemas eléctricos con la misma energía hasta que se pruebe o se demuestre que no están energizados.

No se debe realizar trabajo en ninguna parte energizada expuesta de equipos o sistemas.

He leído cuidadosamente la declaración de política anterior y reconozco que no trabajaré en sistemas energizados.

Firma del Empleado

Nombre en letra imprenta del empleado

Testigo de Premier Electrical Staffing

Date

Copy: Employee File



CONFIRMACIÓN DE RECIBO DEL CÓDIGO DE PRÁCTICAS SEGURAS

Esto es para certificar que he recibido una copia del Código de prácticas seguras. He leído estas instrucciones, las entiendo y las cumpliré mientras trabaje para la empresa.

Entiendo que el incumplimiento de estas reglas puede dar como resultado una acción disciplinaria y la posible terminación de mi empleo en la empresa.

Además, certifico que en caso de que me lesione durante el transcurso de mi trabajo, **reportaré inmediatamente la lesión a mi supervisor** y obtendré un tratamiento médico autorizado por Premier Electrical Staffing antes de buscar tratamiento por mi cuenta. También acepto obtener primeros auxilios para cada lesión, sin importar cuán leve sea, para evitar lesiones adicionales o evitar una infección. También entiendo la política de la compañía de devolver la información médica del empleado a la Oficina a más tardar 12 horas después del tratamiento.

Entiendo que debo informar cualquier lesión a mi Supervisor o Gerente inmediatamente e informar todos los riesgos de seguridad. Entiendo que si recibo analgésicos de un profesional médico, debo informar inmediatamente a mi supervisor y al Director de Seguridad Corporativa de Premier.

Además, entiendo que tengo los siguientes derechos.

- No estoy obligado a trabajar en ninguna área que sienta que no es segura.
- Tengo derecho a información sobre cualquier material peligroso o químico al que esté expuesto mientras trabajo.
- Tengo derecho a ver una copia del Manual de seguridad y del Programa de prevención de lesiones y enfermedades.
- No seré discriminado por informar problemas de seguridad

Firma del Empleado

Nombre en letra imprenta del empleado

Testigo de Premier Electrical Staffing

Fecha

Copy: Employee File



Procedimientos en caso de accidentes

Estos procedimientos se deben seguir en el caso de una lesión del empleado en el curso del empleo.

1. Para accidentes graves, llame al 911 y solicite asistencia paramédica.
2. Los empleados deben informar todas las lesiones relacionadas con el trabajo a su supervisor de inmediato. Incluso si no sienten que requiere atención médica. De lo contrario, puede resultar en un retraso de los beneficios de Compensación al Trabajador y medidas disciplinarias.
3. El supervisor, el empleado y la persona de primeros auxilios deben determinar si se necesita atención médica externa o no. Cuando existe incertidumbre por parte de cualquier individuo, el empleado debe ser enviado a atención médica profesional o sala de emergencia.
4. Si no se desea atención médica o si el empleado rechaza el tratamiento, aún debe completar un "Informe de accidente" de la compañía en caso de que surjan complicaciones más adelante.
5. Si un empleado no puede transportarse por cualquier motivo (se proporcionará transporte).
6. En caso de un accidente grave que implique hospitalización por más de 24 horas, amputación, desfiguración permanente, pérdida del conocimiento o muerte, se debe contactar por teléfono con la oficina principal. El contacto también se debe hacer con la oficina de OSHA federal o estatal más cercana (si corresponde).

Línea directa y política contra el fraude de Compensación a los Trabajadores

NOTA: Según la Oficina General de Contabilidad, el fraude de seguros les cuesta a los consumidores estadounidenses más de 100 mil millones de dólares cada año. Desafortunadamente, la mayoría de estos costos se cubren al aumentar las primas para los clientes honestos. La División de Fraudes del National Insurance Group lucha continuamente contra estos costosos crímenes.

Ayúdenos a detener el fraude de seguros y pueden pagar hasta \$ 10,000 dólares por información que conduzca al a restro, enjuiciamiento y condena de cualquier persona que cometa Fraude de Seguros.

Si sabe de algún empleado que entregó una Reclamación fraudulenta, es su responsabilidad llamar a **la línea directa de fraude .: 877.655.3877.**

INFORMACIÓN PARE EL REGRESO AL TRABAJO: tareas livianas o de transición
Debe consultar con nuestra oficina y tener todos los formularios firmados por un médico.