

1

Manual de Bolsillo



Seguridad para el trabajador

Plan Nacional de Calificación para Trabajadores de la Construcción



MINISTERIO *de*
TRABAJO
EMPLEO y SEGURIDAD SOCIAL



Red Social
UOCRA

1 Seguridad para el trabajador

- **Salud y Seguridad en la Industria de la Construcción**
- **Prevención de Riesgos Laborales**

*Comprometidos en la Formación
de Nuestros Trabajadores constructores*

Más y Mejor Trabajo

Plan Integral de Capacitación y Promoción del Empleo



www.trabajo.gov.ar
0800-222-2220

T[®] Plan Nacional de Regularización del Trabajo

Sr. trabajador:

un trabajo decente es un trabajo de calidad



El trabajo registrado:

- n Garantiza que se le otorgue recibo de sueldo.
- n Le brinda cobertura en caso de accidentes laborales y obra social para usted y su familia.
- n Ayuda a la educación de sus hijos, a través del pago de asignaciones familiares.
- n Le permite obtener un beneficio de jubilación.
- n Le facilita el acceso a crédito con la presentación de su recibo de sueldo.

En la industria de la construcción se producen alrededor de 72 accidentes por día, lo que significa que, cada hora aproximadamente tres compañeros se accidentan.

Por este motivo es necesario el compromiso de todos los trabajadores uniendo sus esfuerzos para lograr reducir y eliminar las causas de accidentes y enfermedades profesionales.

Para que ello sea posible es necesario que se cumplan las medidas preventivas contenidas en este manual, ya que ayudarán a crear ambientes de trabajo seguros y saludables.



PREPARACION DEL PUESTO DE TRABAJO

La falta de colaboración puede producir accidentes. Trate de observar lo siguiente:

- Mantenga buenas relaciones laborales con sus compañeros y ayúdelos cuando ellos lo necesiten.
- Sea solidario con los miembros de su cuadrilla.
- Mantenga los buenos modales, como saludar en la mañana y al dejar el obrador, etc.



REGLAS DE SEGURIDAD EN EL PUESTO DE TRABAJO

Cumplir con las normas de seguridad propuestas por el empleador en todo momento y lugar dentro de la obra.

CONDICIONES DE SEGURIDAD EN EL PUESTO DE TRABAJO

- Atienda las instrucciones de los capacitados y jefes de obra para desarrollar su trabajo, y así realizar operaciones seguras.
- Verifique las condiciones de higiene y seguridad de vanos, bordes de losa, huecos de ascensor, pasillos y rutas de escape, y comunique sobre la existencia de riesgos, si los hubiera.
- Verifique que los extintores de fuego y



los equipos de rescate estén disponibles y en buenas condiciones (ej.: que no estén vencidos, que el acceso a ellos no tenga obstáculos).

ANALISIS SEGURO DE TRABAJO (AST)

- Participe en la detección y eliminación de riesgos en el puesto de trabajo.
- Comente y examine los posibles peligros.
- Sugiera con los compañeros las medidas preventivas a tomar.
- Practique métodos de trabajo seguros.



ROPA DE TRABAJO

- Asegúrese de que la ropa sea la apropiada para la tarea.
- Mantenga ajustadas las mangas y los puños de las camisas.
- Mantenga la ropa siempre limpia y sin roturas.
- Quítese los accesorios personales y guárdelos en lugar seguro porque pueden ser peligrosos. (ej: relojes, cadenas, anillos)

PROTECCION DE LA CABEZA



- Utilizar siempre cascos de seguridad ya que las heridas en la cabeza son peligrosas.



ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL

- Nunca utilice el casco con su visera hacia la nuca.
- Tampoco use gorra por debajo del casco, ya que limita su amortiguación.
- Cuando el casco tenga fisuras o esté en malas condiciones debe reemplazarlo inmediatamente.

ARNES DE SEGURIDAD



- Verifique antes de colocarse el arnés que se encuentre en buen estado, que no tenga roturas y que las costuras estén en buenas condiciones.
- Utilice un arnés completo durante el desarrollo de operaciones en plataformas de más de 2 metros de altura.



ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL



- Cuando utilice el arnés, asegúrese de que los puntos de anclaje de la línea de vida estén correctamente colocados, y que el cabo de vida esté adecuadamente enganchado a la línea de vida o en lugares de anclaje que resistan una caída.
- La línea de vida debe estar siempre tensada y debe ser 8 mm. de diámetro como mínimo.

PROTECCION DE MANOS



- Utilice guantes de protección para actividades donde sea necesario manipular materiales pesados u otras tareas.



ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL

- Seleccione el tipo de guantes a utilizar de acuerdo con la tarea.

Por ejemplo:

- Descarga de materiales: descarne.
- Albañilería: tela, cuero, tela.
- Para bordes cortantes: cuero.
- Fuego o calor: aluminizados.
- Agresores químicos: neoprén/PVC
- Electricidad: caucho o dieléctricos.
- Soldadura: descarne.

SI UN GUANTE SE ROMPE DEBE REEMPLAZARLO POR UNO NUEVO



ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL

PROTECCION FACIAL Y OCULAR



- Utilice los elementos de protección personal adecuados cuando se realicen tareas peligrosas en los puestos de trabajo.
- Hay tareas que representan un alto riesgo para la vista, por lo tanto se debe proteger con los elementos adecuados. Los tipos más comunes son:
 - Anteojos: protegen a los ojos en forma frontal.
 - Antiparras: protegen a los ojos totalmente, frente y laterales
- Dentro de la protección ocular también tenemos elementos que protegen toda la cara. Se clasifican en:
 - Caretas: para tareas de soldadura.





ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL

- Protectores faciales: cuando se utilizan máquinas manuales y de banco.
- Los riesgos más comunes en la construcción y de los cuales hay que protegerse son:
 - Proyección de partículas incandescentes.
 - Penetración de polvos.
 - Salpicaduras de agresores químicos.
 - Penetración de vapores, humos o gases.
 - Exposición a corriente de aire.
 - Luz reflejada o deslumbramientos.
 - Exposición a radiaciones luminosas.



ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL

PROTECCION AUDITIVA



- Es importante que en lugares con niveles altos de ruido (más de 85 db) se protejan los oídos. Los tipos de protección más comunes son:
 - Protector de copa (auriculares).
 - Insertores: lavables reutilizables y los descartables.
 - Endoaurales descartables: duran una jornada de trabajo.
- La utilización del protector auditivo correcto depende de la tarea que se vaya a realizar (consulte con el responsable de seguridad o su capataz).
- Los niveles de ruido se miden en db (decibeles) que es una unidad de medida. Estos niveles bajan cuando usamos las protecciones. Algunos ejemplos son:



ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL

- 120 db: comienzo del dolor.
- 110 db: sierra circular.
- 90 db: camión pesado/subterráneo.
- 80 db: taller industrial.
- 70 db: tráfico callejero.
- 60 db: conversación normal.
- 30 db: tic-tac del reloj.

VIBRACIONES Y OPERACIONES RUIDOSAS

- Tenga cuidado con las lesiones y/o problemas auditivos producidos por las vibraciones.
- En tareas de perforación y/o rotura de rocas, use protección auditiva.
- Realice estas operaciones luego de ser capacitado para tal fin y estar enterado de las lesiones que podría sufrir.



ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL

- Limite el trabajo con maquinarias que producen vibraciones .

PROTECCION RESPIRATORIA

- Estos elementos son para proteger el aparato respiratorio de los diversos peligros que se presentan en las diferentes tareas. Se los clasifica en:
 - a) Respiradores de media cara.
(sin mantenimiento, ej.: los barbijos)
 - Son los más comunes: cubren la nariz, la boca y la barbilla para atrapar partículas, gases y vapores del aire.
 - Se deben ajustar bien y no se dañan con facilidad, salvo aquellos que son descartables.





ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL



- b) Respirador de filtro reemplazable.
(con cartuchos)
- Cubren nariz, boca y barbilla.
 - Protegen contra gases y vapores.
 - Los cartuchos son diferentes según el gas o vapor a filtrar (consulte a su superior por el aconsejable en cada caso)



- c) Respiradores de toda la cara (ej.: máscara facial con filtros o cartuchos)
- Nos protegen además los ojos y la cara.

- Ante cualquier duda consulte a su superior.



ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL

PROTECCION DE PIES

- Cuando se encuentre dentro de la obra siempre debe utilizar el calzado de seguridad.
- El material de los calzados debe ser de cuero o material similar, con suela de goma, puntera metálica y/o PVC rígido.



- Se los clasifica según sus usos y formas en:



- a) Zapatos.



- b) Botines.



- c) Borceguíes.

- d) Botas.



ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL

- Los tipo a), b) y c), se diferencian por sus formas, utilizándose en la generalidad de los trabajos.
- En tareas de riesgo eléctrico deben utilizarse con puntera de PVC (plástico).
- Los tipo d) se utilizarán en tareas con riesgo de agresores químicos o en terrenos especiales.



SEÑALIZACION

Preste atención a todos los carteles de peligro, obligación, extinción de incendio y advertencia en los puestos de trabajo.

Señales de advertencia



ATENCION
ALTA TEMPERATURA
014/3014



ATENCION
RADIACION LASER
015/3015



ATENCION
HOMBRES TRABAJANDO
019/3019



ATENCION
ZANJA ABIERTA
020/3020



ATENCION
CAMINE NO CORRA
021/3021



SEÑALIZACION



ATENCION
MAQUINAS EN MOVIMIENTO
016/3016



ATENCION
PISO RESBALADIZO
017/3017



RIESGO DE
CAIDA DE OBJETOS
018/3018



ATENCION
CUIDE SUS MANOS
022/3022



ATENCION
ALEJE SUS MANOS
023/3023



ATENCION
ALEJE SUS MANOS
024/3024



SEÑALIZACION

Señales de prohibición



PROHIBIDO
ESTACIONAR
061/3061



PROHIBIDO
FUMAR
062/3062



PROHIBIDO TRANSPORTAR
PERSONAS EN
VEHICULOS INDUSTRIALES
066/3066



PROHIBIDO
LUBRICAR, LIMPIAR O REPARAR
MAQUINAS EN MOVIMIENTO
067/3067



PROHIBIDO
SOLDAR EN ESTE SECTOR
068/3068



PROHIBIDO
PASAR
063/3063



PROHIBIDO
HACER FUEGO Y FUMAR
064/3064



PROHIBIDO USAR
HERRAMIENTAS DEFECTUOSAS
065/3065



PROHIBIDO
APAGAR CON AGUA
069/3069



PROHIBIDO
CONECTAR
070/3070



PROHIBIDO EL INGRESO O CONSUMO
DE BEBIDAS Y ALIMENTOS
071/3071



SEÑALIZACION

Señales de obligariedad



OBLIGACION DE USAR
BOTAS

037/3037



OBLIGACION DE USAR
GUANTES

038/3038



OBLIGACION DE USAR
CALZADO DE SEGURIDAD

039/3039



OBLIGACION DE USAR
PROTECCION RESPIRATORIA

043/3043



OBLIGACION DE MANTENER
ORDEN Y LIMPIEZA

044/3044



OBLIGACION DE USAR
PROTECCION FACIAL

045/3045



OBLIGACION DE USAR
CASCO

040/3040



OBLIGACION DE USAR
PROTECTORES AUDITIVOS

041/3041



OBLIGACION DE USAR
PROTECTORES OCULAR

042/3042



OBLIGACION DE USAR
ROPA DE TRABAJO

046/3046



OBLIGACION DE APLAR
CORRECTAMENTE

047/3047



OBLIGACION DE USAR
MASCARA DE SOLDAR

048/3048



SEÑALIZACION

SEÑALIZACION EN TAREAS RIESGOSAS O CON MAQUINARIAS

Un número de señales se utilizan durante determinadas operaciones. Siga atentamente las instrucciones dadas por los supervisores o personal a cargo en:

- El eslingado.
- Las operaciones con grúas y maquinaria pesada.
- En los guinches.
- En las operaciones en áreas peligrosas o con la utilización de explosivos.



SEÑALIZACION

PASILLOS

- Utilice la circulación establecida aún estando apurado.
- Asegúrese que las columnas, tablonos y escaleras de los andamios estén en buen estado, que sean estables y estén anclados y ajustados a estructuras portantes.
- No coloque elementos innecesarios en los pasillos.
- Remueva todos los obstáculos de los pasillos.
- Mantenga limpios y ordenados los puestos de trabajo.



MOVIMIENTO MANUAL DE CARGAS

MOVIMIENTO DE PESOS

- Mantenga la buena postura al mover o levantar pesos para así prevenir daños en la espalda baja.
- Acerque el peso lo más posible a sí mismo y levante con las piernas manteniendo la espalda recta.
- No realice movimientos de torsión cuando transporte elementos pesados, no los suelte violentamente, y trate de moverlos o depositarlos despacio y con cuidado.
- Cuando transporte varillas, hierros de construcción o elementos largos, déntegase en las esquinas para confirmar las condiciones de seguridad del entorno, y tenga cuidado con los cables de tensión eléctrica.



MOVIMIENTO MANUAL DE CARGAS

- Tenga cuidado de que sus dedos no queden aprisionados entre elementos pesados.
- Cuando transporte materiales, comunique los recorridos que realizará.



MOVIMIENTO MANUAL DE CARGAS

SECUENCIA DEL LEVANTAMIENTO SEGURO





ACOPIO DE MATERIALES

- Almacene el material de manera que no se derrumbe.
- No ubique elementos en lugares muy altos para evitar su caída.
- No apoye elementos largos sobre la pared. Apóyelos en el suelo.
- No coloque elementos que obstruyan la circulación en el suelo o sobre las vigas.
- No dejar salientes que obstruyan el paso.
- Utilice cuñas y cuerdas para asegurar los elementos que pueden rodar fácilmente.



ALMACENAMIENTO DE MATERIALES

- No almacene juntos elementos de distinta forma.
- Separe desde un comienzo los elementos a utilizar y los que no.
- Apile los elementos livianos sobre los pesados y los pequeños sobre los grandes.
- Asegure los tubos de oxígeno y todo elemento que pueda volcar. Cuando un material acopiado sea trasladado comuníquelo al capataz.

HERRAMIENTAS

- Examine atentamente sus herramientas antes de comenzar las operaciones.
- Cambie las herramientas defectuosas.



ALMACENAMIENTO DE MATERIALES

- Cuando trabaje sobre nivel, transporte las herramientas en forma segura para evitar las caídas, por ejemplo: utilice el cinturón porta herramientas.
- No guarde las herramientas sin el correspondiente mantenimiento.

PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO

- Cumpla con todos los procedimientos de trabajo seguro acordados en las reuniones de seguridad.
- Cumpla con lo indicado por los capataces y supervisores de seguridad.
- No proceda de acuerdo a sus métodos e ideas, si tiene dudas, consúltelas.



ESCALERAS DE UN TRAMO



- Verifique cuidadosamente la escalera para prevenir la rotura o caer de la misma durante los trabajos.
- No suba escaleras cuando transporte elementos en sus manos.
- Dos o más personas no deben subir a la misma escalera al mismo tiempo.
- No está permitido trabajar desde los peldaños de las escaleras.
- Enfrente a la escalera cuando ascienda y descienda por la misma, no baje de espaldas a ella.
- Toda escalera que se eleve a una altura superior a 6 m, deberá tener rellanos cada 3 m.



TRABAJO EN ALTURA

- Las escaleras de madera no se deben pintar, salvo con recubrimientos transparentes que no oculten las fallas del material.
- Se deben apoyar sobre terreno firme y nivelado.
- Las escaleras deben tener sistemas antideslizantes en los apoyos.
- La parte superior de la escalera debe sobresalir 1m por encima del techo y con una inclinación de 45 grados anclada en sus extremos.
- Para ascender, siempre siga la regla de los 3 puntos (una mano y 2 pies apoyados o 2 manos y 1 pie apoyado).



TRABAJO EN ALTURA

ESCALERAS DE DOS TRAMOS

- No realice operaciones mientras se encuentre inclinado en los peldaños.
- Coloque las escaleras en terreno nivelado, con los tramos abiertos y trabados.
- Dos o más personas no deben subir por una escalera de dos tramos simultáneamente.
- No apoye ningún objeto sobre los peldaños de la escalera.
- Las escaleras extensibles deberán tener una separación mínima entre tramos de 1m.



ANDAMIOS MOVILES



- Cumpla con las normas de seguridad para evitar el colapso de los andamios.
- Verifique siempre los frenos en las ruedas.
- Ascienda y descienda de los andamios por los elementos para tal función. (escaleras)
- No utilice andamios móviles en terrenos inclinados. **¡Nivele antes!**
- No mueva los andamios cuando haya personas sobre él.
- No ascienda o descienda de los andamios cuando lleve elementos en sus manos.



No quite las protecciones de seguridad sin autorización específica del capataz o supervisor.

TRABAJO CERCA DE VANOS

- Cuando realice operaciones en cercanías de vanos coloque vallas.
- No quite ni las protecciones ni los resguardos sin la autorización correspondiente.
- Utilice arnés de seguridad anclados apropiadamente cuando se ingresen materiales a través de aberturas.
- No tire nada desde los vanos.
- Tape todos los huecos con material resistente.



TRABAJO EN ALTURA

- Las plataformas tendrán un ancho mínimo de 0,60 m.
- Las plataformas ubicadas a más de 2 m de altura contarán con baranda a 1m, 0,50 m y rodapié.

TRABAJO EN ANDAMIOS



- Sepa que los daños producidos por caídas de personas u objetos pueden ser fatales.
- Utilice los pasillos y escaleras designados para ascender y descender de los andamios.
- No remueva las protecciones sin la autorización correspondiente.



TRABAJO EN ALTURA

- No remueva las placas de apoyo que componen los andamios sin instrucciones específicas.
- Trabe siempre las ruedas para evitar que se muevan.
- Trabaje sobre dos tablonos debidamente unidos.

TRABAJO SOBRE TECHOS DE TEJAS O DE MATERIALES DELGADOS

- Realice operaciones en los techos provisto de arnés correctamente anclado y plataformas de trabajo.
- Coloque líneas de vida para desplazarse seguro.



TRABAJOS EN ALTURA

- Verifique siempre que los anclajes sean resistentes a una caída.

SILLETAS

- Las silletas deberán estar provistas de asientos de aproximadamente 60 cm de largo por 30 cm de ancho y contar con topes eficaces para evitar que el trabajador se golpee contra el muro.

Deberán cumplir las siguientes condiciones:

- Como sistema de sujeción se deben utilizar materiales de resistencia adecuada a la carga a soportar, respetando lo normado en andamios colgantes.



TRABAJOS EN ALTURA

- El trabajador deberá estar sujeto con su arnés de seguridad a una línea de vida anclada a un punto fijo estructural resistente, que sea independiente del punto de anclaje de la silleta.
- La eslinga o soga o cuerda debe ser pasante por lo menos por cuatro agujeros o puntos fijos de la tabla de asiento de la silleta y será de un solo tramo.

COLADO DEL HORMIGON

- Evite movimientos bruscos con las mangueras de colado.
- Verifique las juntas de las mangueras de colado.
- Evite que sus dedos queden aprisionados al colocar las tolvas.
- No retire las tolvas mientras se encuentre colando el camión mezclador.
- Utilice arnés de seguridad anclado adecuadamente en operaciones al borde de la estructura.



TRABAJOS DE ENCOFRADOS

- Mantenga un buen ambiente de trabajo adecuando los puestos de trabajo y asegurando una buena comunicación entre los compañeros.
- Respete las zonas de circulación seguras.
- Manipule los paneles de forma segura para evitar colisiones.
- Evite trabajar sobre los peldaños de las escaleras.
- Asegúrese de que las herramientas mecánicas tengan el apropiado mantenimiento.



- Los bordes de los encofrados deberán contar con barandas.
- Deberá ser obligatoria la colocación de pantallas de protección contra caída de materiales en el nivel inmediato inferior al plano de trabajo.

TRABAJOS DE ARMADO DE HIERROS

- Verifique el estado de las herramientas antes de comenzar.
- Transporte los hierros una vez confirmada la seguridad de las rutas de transporte y almacenaje.
- Utilice arnés de seguridad cuando trabaje a más de 2 m de altura.



TRABAJOS CON MAQUINAS

- No realice tareas parado en los peldaños de las escaleras.
- Trabaje con sus compañeros.
- Tenga precaución en áreas donde trabajen máquinas pesadas: **respete distancias de seguridad.**



- Está prohibido colocarse debajo de las cargas que mueven las grúas.
- Siga las instrucciones de los supervisores cuando trabaje con grúas, palas mecánicas y niveladoras.



TRABAJOS CON MAQUINAS

- La maquinaria deberá contar con los siguientes dispositivos de seguridad:
 - señales de dirección
 - limpiaparabrisas
 - descongelador y desempañador de parabrisas y luneta trasera
 - extinguidor de incendio
 - espejo retrovisor
 - señal sonora luminosa de marcha atrás.
- Está prohibido ingresar en la zona delimitada como de operaciones. Respete los perímetros y señalizaciones.
- Manténgase alejado de la zona de operaciones de las maquinarias. Distancia de protección mínima: 2 veces el largo del brazo del trabajador extendido.



TRABAJOS CON MAQUINAS

- Verifique el buen estado de la maquinaria antes de comenzar a trabajar. (frenos, luces, bocina, etc.)
- Al finalizar las tareas, apoye en el suelo los elementos de elevación, accione los frenos y retire las llaves.



EXCAVACION A MANO



- Proteja las paredes de la zanja de posibles derrumbes durante las excavaciones.
- Inspeccione el terreno antes de comenzar las operaciones luego de una lluvia o terremoto.
- Avise inmediatamente al capataz de cualquier grieta en el suelo o en las paredes de la zanja.
- Siga las instrucciones del capataz y/o encargado de seguridad.
- Coloque protecciones sólidas cuando la zanja supere 1.50 m de profundidad.



EXCAVACIONES

- El acopio de la tierra fuera de la excavación deberá ser a 1m de la pared de la zanja.
- El acceso a las zanjas es mediante escaleras.
- Las escaleras deberán extenderse por encima del borde superior de la zanja 1m. y estar ancladas.
- Deberán inspeccionarse diariamente los accesos a las excavaciones antes de comenzar las actividades y en los cambios de turno.



DEMOLICIONES

PROCEDIMIENTO DE LA DEMOLICION

- Es conveniente colocar puntales para asegurar los muros del frente, éstos distarán por lo menos 0,50 m del borde exterior del cordón de la vereda.
- Toda parte de edificio que deba ser demolida será previamente recubierta con lienzos o cortinas que protejan eficazmente contra el polvo del obrador.
- Las paredes, estructuras, conductos y chimeneas, nunca deberán derribarse como grandes masas aisladas. La demolición se hará por parte y, si éstas fueran tan estrechas o débiles que ofrecieran peligro para los obreros que trabajan sobre ellas, deberá colocarse un andamio adecuado.



DEMOLICIONES

- Ningún elemento del edificio deberá dejarse en condiciones de poder ser derribado por el viento o por eventuales trepidaciones.
- Los escombros provenientes de una demolición sólo podrán caer hacia el interior del predio, prohibiéndose arrojarlos desde alturas. En los entrepisos no se podrá acumular materiales de derribo.
- Durante la demolición es obligatorio el riego dentro del obrador para evitar el levantamiento de polvo.
- Todo hueco, canaleta, falta de revoque o cimentación defectuosa que afecte a un muro divisorio como consecuencia de una demolición, deberá ser reparado totalmente.



RIESGO ELECTRICO

ELECTRICIDAD



- Tenga en cuenta que los riesgos y daños ocasionados por la electricidad pueden ser fatales.
- Un choque eléctrico de 220 v. puede matar a una persona. Utilice correctamente los elementos eléctricos.
- Cuando transporte varillas, asegúrese de que no toquen los cables de alimentación.
- Respete las distancias (según Decreto de Seguridad N° 911/96).



RIESGO ELECTRICO

	Nivel de Tensión	Distancia mínima
	Hasta 24v	Sin restricción
más de 24v	hasta 1 kv.	0,8 m. (1)
más de 1 kv.	hasta 33 kv.	0,8 m.
más de 33 kv.	hasta 66 kv.	0,9 m. (2)
más de 66 kv	hasta 132 kv.	1,5 m.
más de 132 kv.	hasta 150 kv.	1,65 m.
más de 150 kv.	hasta 220 kv.	2,1 m.
más de 220kv	hasta 330 kv.	2,9 m.
más de 330 kv.	hasta 500 kv.	3,6 m.

(1) Estas distancias pueden reducirse a SESENTA CENTIMETROS (60cm.) por colocación sobre los objetos con tensión de pantallas aislantes de adecuado nivel de aislación, y cuando no existan rejas metálicas conectadas a tierra que se interpongan entre el elemento con tensión y los operarios.

(2) Para trabajos a distancia. No se tendrá en cuenta para trabajos a potencial.

- No toque los interruptores en los tableros sin autorización.
- Utilice los elementos de protección personal para riesgo eléctrico: guantes dieléctricos, zapatos con punteras especiales no metálicas y zapatos sin punteras de seguridad.



RIESGO ELECTRICO

- Los tableros eléctricos contarán con lo siguiente:
 - Disyuntor diferencial
 - Llave térmica
 - PAT (puesta a tierra)
 - Cables de doble aislación
 - Llaves de corte

TRABAJOS CON HERRAMIENTAS ELECTRICAS

- Lea atentamente el manual instructivo de la herramienta antes de comenzar a trabajar.
- Verifique el buen estado de las herramientas antes de comenzar las actividades.
- Verifique que todas las herramientas estén conectadas a tierra.



RIESGO ELECTRICO

- Asegúrese que los dispositivos de seguridad funcionen apropiadamente.
- Desconecte las herramientas al transportarlas de un lugar a otro.
- Manténgalas en buen estado.
- No utilice triples o fichas en mal estado, tómesese su tiempo y repárelos o sustitúyalos.
- El tendido de cables no podrá tocar el suelo ni presentar deterioro en sus materiales aislantes. (altura: 2,40 m del nivel del piso)



SOLDADURA ELECTRICA

ELECTRICIDAD

- Sepa que los daños ocasionados por la soldadura eléctrica pueden ser fatales.
- La conexión del primario de la máquina estará a una red fija, al conectar se tomarán los recaudos necesarios en las fases de neutro y la tierra. Se comprobarán las protecciones contra contactos indirectos.
- Al conectar la tierra de la máquina de soldar se tomarán las medidas con especial cuidado, puesto que los errores en esta toma de tierra pueden ser graves.
- El soldador deberá tener sumo cuidado para revisar los aislamientos de los cables eléctricos al comenzar cada tarea, desechando todos aquellos que no están en perfecto estado.



SOLDADURA ELECTRICA

- Si los terminales o los cables están en mal estado, el soldador lo deberá poner en conocimiento a su superior más inmediato.
- Evitar que los cables descansen sobre objetos calientes, charcos, bordes afilados o cualquier otro lugar que pudiera dañarlos. Asimismo, se evitará que pasen vehículos por encima, que sean golpeados o que las chispas de soldadura caigan sobre los cables.
- Cuando los cables de soldar opongan resistencia al manejarlos no se tirará de ellos, porque se corre el riesgo de que se produzcan accidentes graves. Tampoco se tirará de ellos para correr la máquina.



SOLDADURA ELECTRICA

- El cable de maza se conectará sobre la pieza a soldar o lo más cerca que sea posible, poniendo especial cuidado en su conexión y usando tomas apropiadas.
- No se tomará puesta a tierra donde se conozcan que pasan cables subterráneos enterrados. Por este motivo es conveniente saber dónde se va a trabajar.
- Antes de realizar cualquier modificación en la máquina de soldar se cortará la corriente, incluso cuando la movemos.
- No deben dejarse conectadas las máquinas de soldar o los grupos electrógenos en los momentos de suspender momentáneamente las tareas.
- Al renovar combustibles en los grupos electrógenos se detendrá el motor, dejándolo enfriar al menos cinco minutos.



OPERACIONES CON SOLVENTES ORGANICOS

- Evite contactos directos con solventes orgánicos en operaciones con pintura y/o adhesivos.
- Realice estas operaciones luego de ser capacitado para tal fin.
- Utilice las protecciones respiratorias durante los trabajos con solventes.
- Mantenga una buena ventilación durante los trabajos con productos químicos.
- Verifique el buen funcionamiento de sus Elementos de protección personal.
- Siga las instrucciones del capataz y responsable de seguridad.



RIESGO QUIMICO

- El responsable de seguridad será el encargado de colocar el filtro adecuado según el contaminante.
- Para saber cuáles son los elementos de protección personal adecuados, remítase al apartado correspondiente del presente manual.
- Verifique que en el etiquetado de cada envase de producto figure:
 - Identificación del producto
 - Simbología de peligro
 - Composición química
 - Medidas preventivas
 - Datos del fabricante o distribuidor (nombre, dirección, teléfonos, etc.)



SALUD Y SEGURIDAD

PRINCIPIOS DE SEGURIDAD

- 1** Utilice los elementos de protección personal en forma adecuada. Si no sabe consulte con el capataz.
- 2** Inspeccione las máquinas y herramientas antes de comenzar las actividades.
- 3** Siga las instrucciones de los capataces y supervisores.
- 4** Utilice arnés completo con cabo de vida en las operaciones donde exista el riesgo de caída.
- 5** Nunca ingrese a lugares donde existan carteles que lo prohíban o que sean peligrosos.



SALUD Y SEGURIDAD

- 6** Avise inmediatamente a un superior si encontrara alguna condición insegura.
- 7** En operaciones en conjunto con otras cuadrillas, siga los procedimientos definidos de comunicación y señalización para mantener la seguridad.
- 8** Maniobre con cuidado las herramientas eléctricas y los materiales peligrosos de acuerdo con los procedimientos definidos.
- 9** Una vez confirmada la seguridad en el entorno de maquinarias pesadas y/o grúas, comience a operar con ellas.
- 10** Mantenga el orden y la limpieza en toda la obra.



SALUD Y SEGURIDAD

PRINCIPIOS DE SALUD

- 1** Contribuir a crear un ambiente de trabajo saludable y agradable.
- 2** Evitar comer y beber en exceso durante la jornada laboral.
- 3** No coma ni beba en los lugares de trabajo. Utilice los comedores.
- 4** Descanse apropiadamente en lugares que no presenten riesgos de accidentes.
- 5** Mantenga la ropa de trabajo limpia y sin roturas.
- 6** Mantenga su cuerpo fuerte y saludable.
- 7** Consultar al servicio médico ante cualquier molestia en el cuerpo.



8 Mantenga una buena postura y un comportamiento seguro. Trate de evitar los accidentes y enfermedades profesionales.

9 Mantenga buena higiene personal.

10 Promueva el cuidado personal y colectivo.

Recuerde:

Su salud y su vida están primero.
Nadie va a cuidarlo mejor
que usted mismo.



DATOS IMPORTANTES DEL TRABAJADOR

EMPRESA:

OBRA:

NOMBRE Y APELLIDO:

DNI:

CUIL:

ART:

TELEFONO DE EMERGENCIAS:.....

TELEFONOS DE DENUNCIA:

SRT: 0800-666-6778

UOCRA: 0800-222-3871

Más y Mejor Trabajo

Plan Integral de Capacitación y Promoción del Empleo



www.trabajo.gov.ar
0800-222-2220

T[®] Plan Nacional de Regularización del Trabajo

Sr. trabajador:

un trabajo decente es un trabajo de calidad

El trabajo registrado:

- n Garantiza que se le otorgue recibo de sueldo.
- n Le brinda cobertura en caso de accidentes laborales y obra social para usted y su familia.
- n Ayuda a la educación de sus hijos, a través del pago de asignaciones familiares.
- n Le permite obtener un beneficio de jubilación.
- n Le facilita el acceso a crédito con la presentación de su recibo de sueldo.



Fundación de Educación y Capacitación
para los Trabajadores de la Construcción

<http://www.uocra.org/fundacion/institucional.htm>



MINISTERIO de
TRABAJO
EMPLEO y SEGURIDAD SOCIAL

Secretaría de Empleo

Av. Leandro N. Alem 638, 8° piso (C1001AAO)

Tel. (011) 4310-5758

Ciudad Autónoma de Buenos Aires

<http://www.trabajo.gov.ar>



Fondo de Investigación,
Construcción y Seguridad para
la Industria de la Construcción



INSTITUTO DE ESTADÍSTICA Y REGISTRO
DE LA INDUSTRIA DE LA CONSTRUCCION



Camara Argentina
de la Construcción