

Manual de Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo

Luisa M. Barbosa T. y Carolina Girón G.

Técnico Profesional en Procesos Administrativos en Seguridad y Salud en el Trabajo.

Instituto Nacional de Comercio "Simón Rodríguez" Intenalco Educación Superior

Proyecto de Grado

Prof. Jaqueline Sepúlveda

29 de mayo de 2023

Jaqueline S.B.
02/06/2023

Manual de Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo

Luisa M. Barbosa T. y Carolina Girón G.

Técnico Profesional en Procesos Administrativos en Seguridad y Salud en el Trabajo.

Instituto Nacional de Comercio “Simón Rodríguez” Intenalco Educación Superior

Proyecto de Grado

Prof. Jaqueline Sepúlveda

29 de mayo de 2023

Tabla de Contenido

Resumen	6
Objetivos	7
Objetivo General	7
Objetivos Específicos	7
Etapa Planear	8
Información de la Empresa	8
Organigrama	11
Mapa de Procesos	11
Proceso de Comercialización	12
Proceso de Mantenimiento	12
Definiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo	13
Políticas de la Empresa	18
Política de Seguridad y Salud en el Trabajo	18
Objetivos:	19
Objetivos del SG-SST	20
Objetivo General	20
Objetivos Específicos	20
Metas	21
Recursos del SG-SST	23
Definición de los Recursos del SG-SST	23
Recurso Humano	23
Gerencia	23
Responsable del Sistema de Gestión de SST	26
COPASST- VIGIA	27
COCOLA – Comité de Convivencia Laboral	28
Brigada de Emergencias	30
Responsabilidades de los Trabajadores	30

Asesor Externo	30
Recurso Financiero	33
Recurso Técnico o Tecnológico	33
Plan de Capacitación	33
Plan Anual de Trabajo	34
Matriz de Requisitos Legales	35
Gestión del Cambio	35
Manual de Funciones, Responsabilidades y Competencias	36
Control de Documentos y Registros	36
Etapas Hacer	38
Matriz de Identificación de Peligros	39
Código de Colores para la Separación de Residuos a nivel Nacional Resolución 2148 De 2019	42
Planificación del Movimiento	43
Colocación de los pies	44
Postura adecuada para el levantamiento	44
Agarre adecuado de la carga	44
Levantamiento adecuado de la carga	44
Evitar los giros	44
Carga pegada al cuerpo	44
Depositar la carga	44
Generalidades de la carga	45
Instructivo	45
Protocolos de Seguridad	46
Sustancias Químicas	47
NFPA No. 704	47
Señalización de SGA (Sistema Globalmente Armonizado) Resolución 773 de 2021	48
Matriz de EPP (Elementos de Protección Personal)	51
Inspecciones de Seguridad	52
Objetivo	52
Clases de Inspecciones	52

Inspecciones Planeadas Generales	53
Plan Motivación – Seguridad y Salud en el Trabajo	53
Actividades de Promoción y Prevención	54
Programas de Seguridad y Salud en el Trabajo	55
Medicina Preventiva y del Trabajo	55
Programa de Vigilancia Epidemiológica	58
Exámenes Médicos Ocupacionales	59
Profesiograma	60
Diagnóstico de Condiciones de Salud	61
Encuesta Sociodemográfica	61
Plan de Emergencias	61
Plan de Evacuación.	64
Plan de Contingencia	65
Plan de Continuidad del Negocio.	65
Etapas Verificar	66
Indicadores del SG-SST (Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo)	67
Indicador de Estructura	68
Indicador de Proceso	69
Indicador de Resultado	70
Indicadores Mínimos de SST	71
Auditoría del SGSST	73
Revisión por alta Dirección	74
Etapas Actuar	77
Planes de Acción	78
Planes de Acción Preventivos	78
Planes de Acción Correctivos	79
Planes de Acción Mejora	79
Conclusiones	80

Tabla de Figuras

Figura 1 Planeación	8
Figura 2 Ubicación Vía Satelital de la Empresa	9
Figura 3 Registro Fotográfico de la Empresa	9
Figura 4 Organigrama de la Empresa Xtreme Riders Bicicletas	11
Figura 5 Etapa Hacer	38
<i>Figura 6 Imagen ilustre de los recipientes Blanco, Verde y Negro para los residuos.</i>	42
Figura 7 Señalización de SGA (Sistema Globalmente Armonizado)	48
Figura 8 Señalización De La NFPA No. 704	48

Tablas

Tabla 1 Objetivos y Metas de SG SST	21
Tabla 2 Identificación de Riesgo Químico	49
Tabla 3 Tabla Indicador mínimo	72
Tabla 4 Tabla con peligro, efectos observación y recomendación	80

Resumen

Los objetivos deben ir de la mano a las políticas de seguridad y salud en el trabajo ya establecidas en la empresa y acorde a los resultados de auditorías iniciales, estos deben de estar aterrizados al tamaño y actividad economía que realice la empresa, siempre estando acorde al la normatividad vigente aplicable en materia de riesgos laborales, deben de ser coherentes con el plan de trabajo y sus intervenciones prioritarias, los objetivos deben ser publicados y comunicado a todo el personal y finalmente revisado anualmente con posibilidad de ser modificado si es necesario.

Objetivos

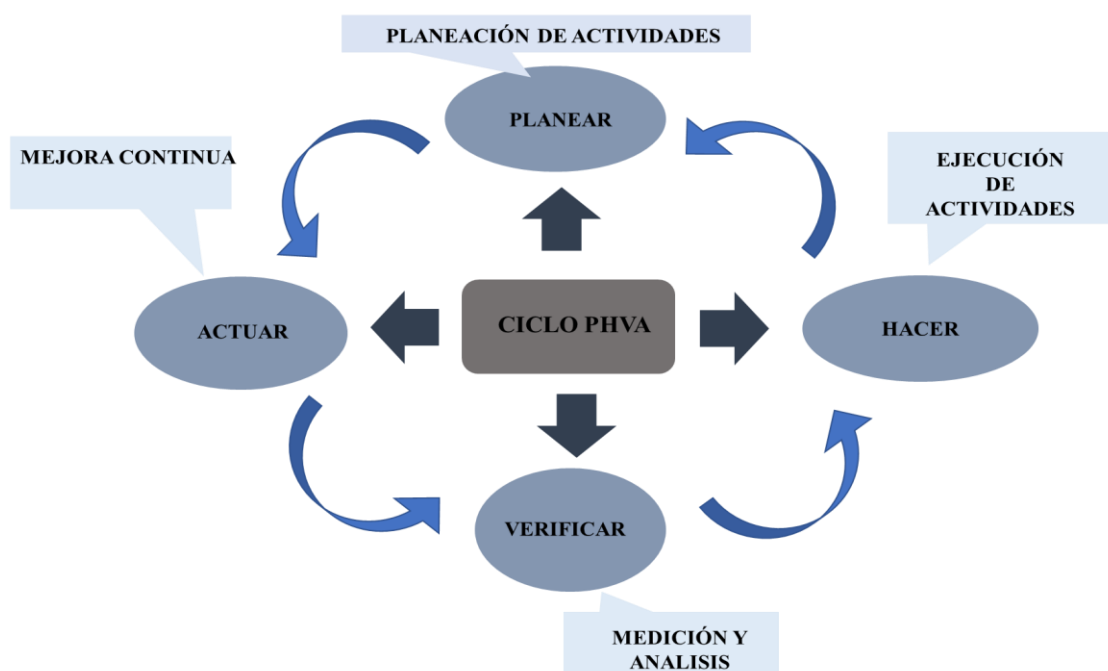
Objetivo General

Informar a la Gerencia a cerca de los lineamientos necesarios para que la empresa lleve un proceso adecuado y acorde a la ley, mediante sugerencias basadas en la identificación de los peligros que puedan causar accidentes trabajo o la presencia de enfermedades laborales.

Objetivos Específicos

- Instruir al área administrativa en la implementación de medidas preventivas y correctivas mediante un ciclo de planificación, aplicación, verificación y mejora continua para la seguridad y salud de los trabajadores.
- Este trabajo tiene la finalidad de identificar los peligros significativos para la seguridad y salud de los trabajadores y sugerir medidas de control en la organización.
- El Manual provee la información acerca de las etapas que debe tener un Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), para la mejora continua.

Flujograma del Ciclo PHVA



Etapa Planear

Figura 1 Planeación



Fuente:

Blogger. (2017, Noviembre 24). Retrieved from

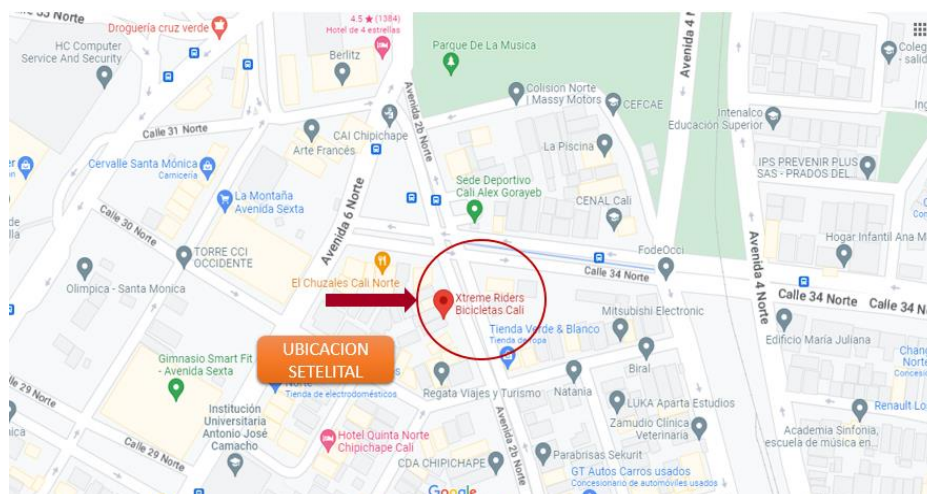
<http://procesoadministrativo1etapas.blogspot.com/2017/11>

La etapa de planificación, es donde se establecen y se identifican los procesos necesarios para lograr unos determinados resultados de acuerdo a las políticas de una organización, en esta etapa del ciclo PHVA se determinan también los parámetros de medición por el cual se van a utilizar para controlar y seguir en el proceso.

También se comprende el estado actual de una organización y el estado como meta al que se quiere llegar, por lo tanto, tiene como propósito de definir objetivos, como alcanzarlos, y como medir el progreso hacia ellos, sin embargo, se puede considerar que la etapa de planificación conlleva a tomar una decisión en renovar o cambiar un proceso organizacional.

Información de la Empresa

Figura 2 Ubicación Vía Satelital de la Empresa



Fuente: Maps, G. (2023, Marzo 12). *Google Maps*. Retrieved from

<https://www.google.com/maps/place/Xtreme+Riders+Bicicletas>

Figura 3 Registro Fotográfico de la Empresa



Fuente: Bicicletas, X. R. (2023, Febrero 12). *Instagram* . Retrieved from Xtreme Riders

Bicicletas: <https://instagram.com/xtremeriderscali?igshid=MzRIODBiNWFIZA==>

Información de la Empresa	
Representante Legal	Carmen Elena Torres Tabares
Nit	66923881
Dirección	Avenida 2b Norte #30n - 67
Teléfono Celular	317 7214143
Teléfono Fijo	3830949
Ciudad	Cali, Valle Del Cauca
Número de Empleados directos	3
ARL	(Se Recomendado Realizar Una Afiliación A La Arl Al Representante Legal De La Empresa)
Clase de Riesgo	1
Horarios de Trabajo	7:00 Am A 5:00pm
Actividad Económica	(1 454101) Comercio Al Por Mayor Y Al Por Menor De Motocicletas De Sus Partes, Piezas Y Accesorios; Incluye Pequeños Establecimientos Comerciales Que Se Dedicán Al Mantenimiento Y Reparación De Motocicletas De Pequeña Potencia O Ciclomotores Y Trineos Motorizados, Nuevos Y Usados, Sus Partes, Piezas Y Accesorios.

Nota: se le recomienda al representante legal realizar la respectiva afiliación a la ARL y realizar la cotización para la clase de riesgo certificado por dicha entidad.

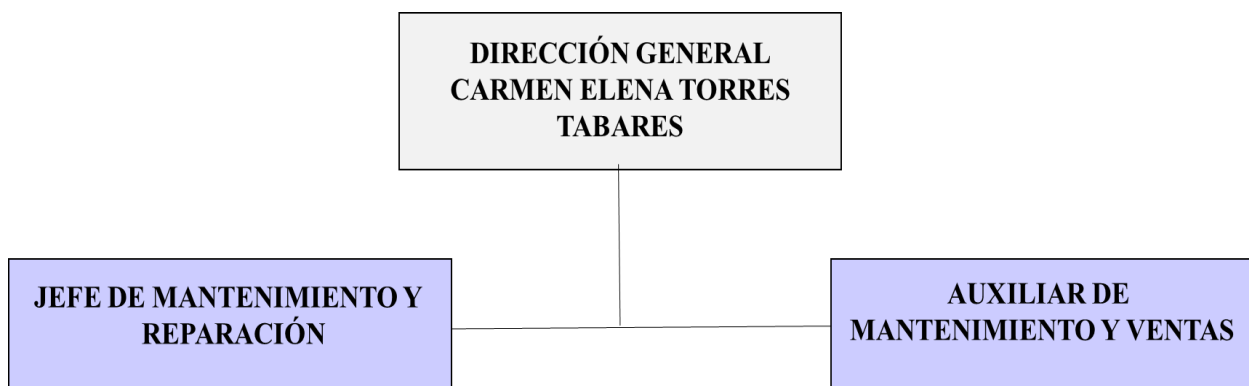
Organigrama

Un organigrama o grafico organizacional, es una representación de los niveles jerárquicos de la empresa, por lo cual se muestran como las relaciones de dependencia entre los distintos roles dentro del grupo.

Además, tiene una gran utilidad el organigrama por lo que se pueden detallar las áreas y funciones existentes de una compañía, como a su vez, el nombre de los responsables de cada uno de los departamentos y la relación entre un área con otra.

Se presentan el siguiente organigrama organizacional de la empresa Xtreme Riders Bicicletas.

Figura 4 Organigrama de la Empresa Xtreme Riders Bicicletas

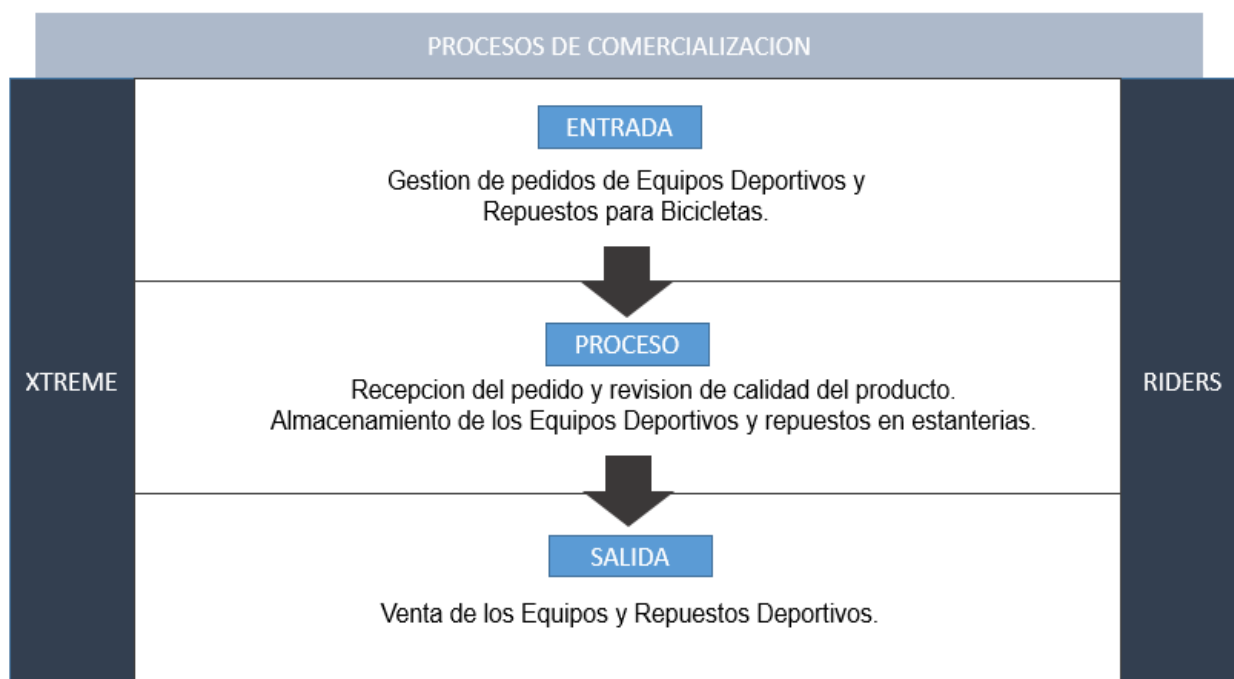


Fuente: Se recomienda este modelo creado por el estudiante del organigrama a la empresa XTREME RIDERS BICICLETAS.

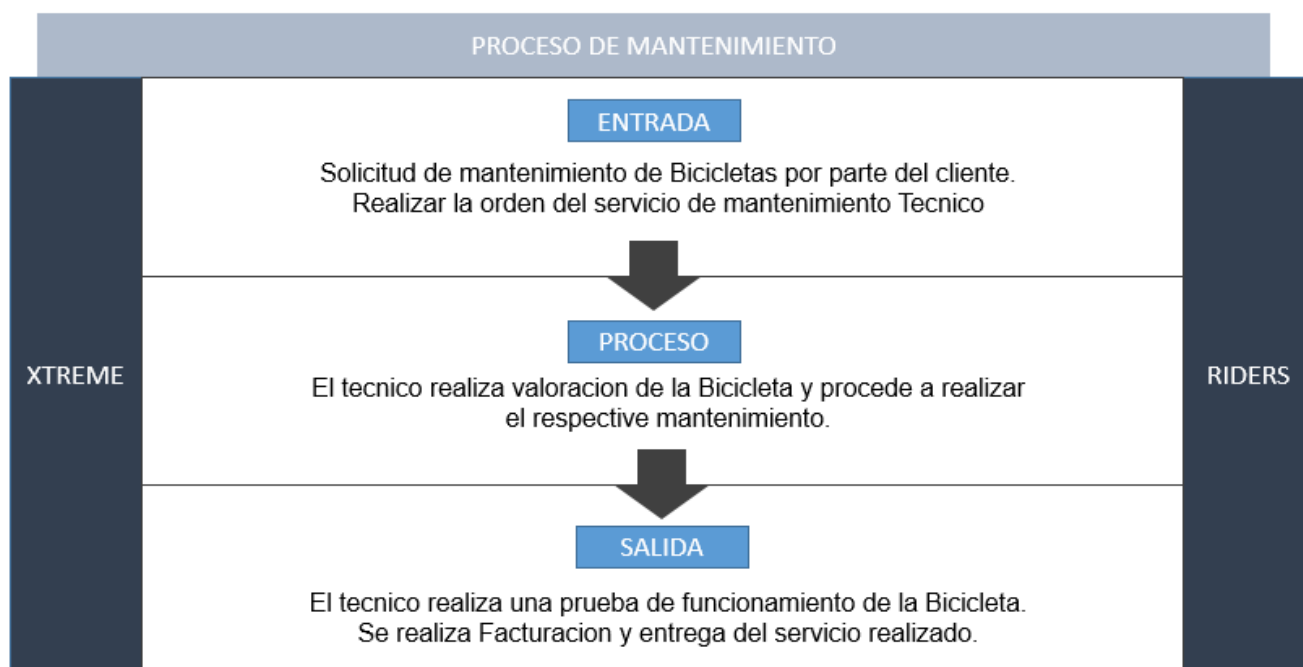
Mapa de Procesos

Xtreme Riders Bicicletas no tiene mapa de procesos. Se sugiere aplicar el siguiente mapa de procesos realizado, conforme a su actividad económica y servicio que prestan.

Proceso de Comercialización



Proceso de Mantenimiento



Definiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo

A continuación, se presentan las definiciones establecidas por el decreto 1072 del año 2015, el cual regula el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo y su implementación obligatoria:

Acción correctiva: Acción tomada para eliminar la causa de una no conformidad detectada u otra situación no deseable.

Acción de mejora: Acción de optimización del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), para lograr mejoras en el desempeño de la organización en la seguridad y la salud en el trabajo de forma coherente con su política.

Acción preventiva: Acción para eliminar o mitigar la(s) causa(s) de una no conformidad potencial u otra situación potencial no deseable.

Actividad no rutinaria: Actividad que no forma parte, de la operación normal de la organización o actividad que la organización ha determinado como no rutinaria por su baja frecuencia de ejecución.

Actividad rutinaria: Actividad que forma parte de la operación normal de la organización, se ha planificado y es estandarizable.

Alta dirección: Persona o grupo de personas que dirigen y controlan una empresa.

Amenaza: Peligro latente de que un evento físico de origen natural, o causado, o inducido por la acción humana de manera accidental, se presente con una severidad suficiente para causar pérdida de vidas, lesiones u otros impactos en la salud, así como también daños y pérdidas en los bienes, la infraestructura, los medios de sustento, la prestación de servicios y los recursos ambientales.

Auto reporte (sic) de condiciones de trabajo y salud: Proceso mediante el cual el trabajador o contratista reporta por escrito al empleador o contratante las condiciones adversas de seguridad y salud que identifica en su lugar de trabajo.

Centro de trabajo: Se entiende por Centro de Trabajo a toda edificación o área a cielo abierto destinada a una actividad económica en una empresa determinada.

Ciclo PHVA: Procedimiento lógico y por etapas que permite el mejoramiento continuo a través de los siguientes pasos:

Planificar: Se debe planificar la forma de mejorar la seguridad y salud de los trabajadores, encontrando qué cosas se están haciendo incorrectamente o se pueden mejorar y determinando ideas para solucionar esos problemas.

Hacer: Implementación de las medidas planificadas.

Verificar: Revisar que los procedimientos y acciones implementados están consiguiendo los resultados deseados.

Actuar: Realizar acciones de mejora para obtener los mayores beneficios en la seguridad y salud de los trabajadores.

Condiciones de salud: El conjunto de variables objetivas y de auto reporte (sic) de condiciones fisiológicas, psicológicas y socioculturales que determinan el perfil sociodemográfico y de morbilidad de la población trabajadora.

Condiciones y medio ambiente de trabajo: Aquellos elementos, agentes o factores que tienen influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores quedan específicamente incluidos en esta definición, entre otros: a) Las características generales de los locales, instalaciones, máquinas, equipos, herramientas, materias primas, productos y demás útiles existentes en el lugar de trabajo; b) Los agentes físicos,

químicos y biológicos presentes en el ambiente de trabajo y sus correspondientes intensidades, concentraciones o niveles de presencia; c) Los procedimientos para la utilización de los agentes citados en el apartado anterior, que influyan en la generación de riesgos para los trabajadores y; d) La organización y ordenamiento de las labores, incluidos los factores ergonómicos o biomecánicos y psicosociales.

Descripción sociodemográfica: Perfil sociodemográfico de la población trabajadora, que incluye la descripción de las características sociales y demográficas de un grupo de trabajadores, tales como: grado de escolaridad, ingresos, lugar de residencia, composición familiar, estrato socioeconómico, estado civil, raza, ocupación, área de trabajo, edad, sexo y turno de trabajo.

Efectividad: Logro de los objetivos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo con la máxima eficacia y la máxima eficiencia.

Eficacia: Es la capacidad de alcanzar el efecto que espera o se desea tras la realización de una acción.

Eficiencia: Relación entre el resultado alcanzado y los recursos utilizados.

Emergencia: Es aquella situación de peligro o desastre o la inminencia del mismo, que afecta el funcionamiento normal de la empresa. Requiere de una reacción inmediata y coordinada de los trabajadores, brigadas de emergencias y primeros auxilios y en algunos casos de otros grupos de apoyo dependiendo de su magnitud.

Evaluación del riesgo: Proceso para determinar el nivel de riesgo asociado al nivel de probabilidad de que dicho riesgo se concrete y al nivel de severidad de las consecuencias de esa concreción.

Evento Catastrófico: Acontecimiento imprevisto y no deseado que altera significativamente el funcionamiento normal de la empresa, implica daños masivos al personal

que labora en instalaciones, parálisis total de las actividades de la empresa o una parte de ella y que afecta a la cadena productiva, o genera destrucción parcial o total de una instalación.

Identificación del peligro: Proceso para establecer si existe un peligro y definir las características de este.

Indicadores de estructura: Medidas verificables de la disponibilidad y acceso a recursos, políticas y organización con que cuenta la empresa para atender las demandas y necesidades en Seguridad y Salud en el Trabajo.

Indicadores de proceso: Medidas verificables del grado de desarrollo e implementación del SG-SST.

Indicadores de resultado: Medidas verificables de los cambios alcanzados en el periodo definido, teniendo como base la programación hecha y la aplicación de recursos propios del programa o del sistema de gestión.

Matriz legal: Es la compilación de los requisitos normativos exigibles a la empresa acorde con las actividades propias e inherentes de su actividad productiva, los cuales dan los lineamientos normativos y técnicos para desarrollar el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), el cual deberá actualizarse en la medida que sean emitidas nuevas disposiciones aplicables.

Mejora continua: Proceso recurrente de optimización del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, para lograr mejoras en el desempeño en este campo, de forma coherente con la política de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) de la organización.

No conformidad: No cumplimiento de un requisito. Puede ser una desviación de estándares, prácticas, procedimientos de trabajo, requisitos normativos aplicables, entre otros,

Peligro: Fuente, situación o acto con potencial de causar daño en la salud de los trabajadores, en los equipos o en las instalaciones.

Política de seguridad y salud en el trabajo: Es el compromiso de la alta dirección de una organización con la seguridad y la salud en el trabajo, expresadas formalmente, que define su alcance y compromete a toda la organización.

Registro: Documento que presenta resultados obtenidos o proporciona evidencia de las actividades desempeñadas.

Rendición de cuentas: Mecanismo por medio del cual las personas e instituciones informan sobre su desempeño.

Revisión proactiva: Es el compromiso del empleador o contratante que implica la iniciativa y capacidad de anticipación para el desarrollo de acciones preventivas y correctivas, así como la toma de decisiones para generar mejoras en el SG-SST.

Revisión reactiva: Acciones para el seguimiento de enfermedades laborales, incidentes, accidentes de trabajo y ausentismo laboral por enfermedad.

Requisito Normativo: Requisito de seguridad y salud en el trabajo impuesto por una norma vigente y que aplica a las actividades de la organización.

Riesgo: Combinación de la probabilidad de que ocurra una o más exposiciones o eventos peligrosos y la severidad del daño que puede ser causada por estos.

Valoración del riesgo: Consiste en emitir un juicio sobre la tolerancia o no del riesgo estimado.

Vigilancia de la salud en el trabajo o vigilancia epidemiológica de la salud en el trabajo: Comprende la recopilación, el análisis, la interpretación y la difusión continuada y sistemática de datos a efectos de la prevención. La vigilancia es indispensable para la

planificación, ejecución y evaluación de los programas de seguridad y salud en el trabajo, el control de los trastornos y lesiones relacionadas con el trabajo y el ausentismo laboral por enfermedad, así como para la protección y promoción de la salud de los trabajadores.

Dicha vigilancia comprende tanto la vigilancia de la salud de los trabajadores como la del medio ambiente de trabajo.

Políticas de la Empresa

Las políticas son las intenciones y las direcciones generales de una empresa relacionadas con el desempeño de la SST, Las empresas deben establecer políticas con el fin de dirigir la conducta de sus empleados.

1. Las más comunes son las siguientes:
2. Política de calidad.
3. Política de seguridad y salud en el trabajo.
4. Política de no consumo de alcohol, sustancias psicoactivas y tabaco.
5. Política de protección del medio ambiente.
6. Política de prevención de acoso laboral.

Anexo A: *anexado en documento WORD con el título “ANEXO A- Políticas del SG-SST”*

Política de Seguridad y Salud en el Trabajo

El sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo establece unos requisitos y objetivos obligatorios del decreto 1072 del 2015, en el cual se determina el compromiso de la empresa con la seguridad de los trabajadores; estos deben ir adheridos con las políticas de cada empresa y son los siguientes:

Requisitos.

- Establecer el compromiso de la empresa hacia la implementación del SST de la empresa para la gestión de los riesgos laborales.
- Ser específica para la empresa y apropiada para la naturaleza de sus peligros y el tamaño de la organización.
- Ser concisa, redactada con claridad, estar fechada y firmada por el representante legal de la empresa.
- Debe ser difundida a todos los niveles de la organización y estar accesible a todos los trabajadores y demás partes interesadas, en el lugar de trabajo; y
- Ser revisada como mínimo una vez al año y de requerirse, actualizada acorde con los cambios tanto en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), como en la empresa.

Objetivos:

- Identificar los peligros, evaluar y valorar los riesgos y establecer los respectivos controles.
- Proteger la seguridad y salud de todos los trabajadores, mediante la mejora continua del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) en la empresa; y
- Cumplir la normatividad nacional vigente aplicable en materia de riesgos Laborales

Objetivos del SG-SST

Un objetivo es una herramienta que permite evaluar el estado y avance del Sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo permitiendo encaminar medidas hacia la mejora, cumple con ser claro, medible y cuantificable.

A continuación, se establecen los objetivos generales y específicos del sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo, dando lugar a identificar, evaluar y controlar los peligros existentes.

Objetivo General

Garantizar y fomentar una cultura de prevención de los riesgos laborales por medio del cumplimiento de la normatividad legal vigente.

Objetivos Específicos

- Vigilar y monitorear el estado de salud de los trabajadores asociado con los factores de riesgo laboral.
- Implementar planes, procedimientos, guías de tratamiento para los riesgos significativos que aporten a disminuir la probabilidad de ocurrencia y las consecuencias de los AT (Accidentes de Trabajo) y EL (Enfermedades Laborales).
- Asignar y distribuir de forma oportuna el recurso económico destinado por la dirección para el desarrollo de las actividades de prevención y promoción de la Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Definir la estructura y responsabilidades del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST.

- Garantizar la adecuación, conveniencia y eficacia de la gestión del riesgo laboral mediante la revisión periódica gerencial.

Metas

Las metas son un resultado general que se desea lograr a corto plazo, mediano plazo o a largo plazo indican el valor deseado en un momento determinado.

Ejemplos

- Cumplir con el plan de capacitación anual. Meta: 100%.
- Minimizar los índices de accidentalidad (Frecuencia y Severidad). Meta: cero (0) casos de accidente de trabajo.
- Cumplimiento de la matriz de requisitos legales. Meta: 100%
- Disminuir los índices de enfermedad laboral (Prevalencia de la enfermedad y la Incidencia de enfermedad laboral) Meta: cero (0) casos.

Tabla 1 Objetivos y Metas de SG SST

Objetivos	Metas	Periodicidad
Prevenir los accidentes de trabajo	Cero (0) casos de accidentes en el año	Mensual
Prevenir las enfermedades laborales	Cero (0) casos de enfermedades laborales	Mensual
Fortalecer la implementación de promoción de vida saludable y buen ambiente laboral.	Campaña de promoción y prevención de salud	Anual
Gestionar la participación y consulta activa de los trabajadores en la prevención de riesgos e identificación de riesgos y peligros.	Buzón de participación en el SG-SST	Mensual

Avanzar en las capacitaciones obligatorias y/o propuestas a ejecutar del sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo.	100% del cumplimiento del plan de capacitación (mensual)	Mensual
Lograr el cumplimiento aceptable de los estándares mínimos con base a la resolución 0312 del 2019.	85% al 100% del cumplimiento (aceptable)	Anual
Verificar las adquisiciones	100% del cumplimiento de procedimiento de adquisiciones (Anual)	Anual

Fuente: Se recomienda a la empresa la tabla elaborada por el estudiante para XTREME RIDERS.

Recursos del SG-SST

Definición de los Recursos del SG-SST

Recursos se puede entender como un conjunto de elementos disponibles para resolver una necesidad o conseguir un fin en la empresa, mediante ayudas financieras, humanas o técnica.

La importancia de la definición de recursos está en que al delegar las responsabilidades y los recursos necesarios a cada participante del SG- SST pueda cumplir de manera adecuada y eficaz su función contribuyendo a una mejora continua.

Recurso Humano

Es el capital humano al servicio del proyecto, cada miembro de la organización posee conocimientos y talentos que en suma impulsan el logro de las metas.

Gerencia

Los empleadores están obligados a velar por la seguridad y salud de los trabajadores.

De acuerdo a la normatividad vigente, las obligaciones del empleador en SST son:

- Definir, firmar y divulgar la política de Seguridad y Salud en el Trabajo a través de documento escrito, el empleador debe suscribir la política de seguridad y salud en el trabajo de la empresa, la cual deberá proporcionar un marco de referencia para establecer y revisar los objetivos de seguridad y salud en el trabajo.
- Asignación y Comunicación de Responsabilidades: Debe asignar, documentar y comunicar las responsabilidades específicas en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) a todos los niveles de la organización, incluida la alta dirección.
- Rendición de cuentas al interior de la empresa: A quienes se les hayan delegado responsabilidades en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST), tienen la obligación de rendir cuentas internamente en relación con su

desempeño. Esta rendición de cuentas se podrá hacer a través de medios escritos, electrónicos, verbales o los que sean considerados por los responsables. La rendición se hará como mínimo anualmente y deberá quedar documentada.

- **Definición de Recursos:** Debe definir y asignar los recursos financieros, técnicos y el personal necesario para el diseño, implementación, revisión evaluación y mejora de las medidas de prevención y control, para la gestión eficaz de los peligros y riesgos en el lugar de trabajo y también, para que los responsables de la seguridad y salud en el trabajo en la empresa, el Comité Paritario o Vigía de Seguridad y Salud en el Trabajo según corresponda, puedan cumplir de manera satisfactoria con sus funciones.
- **Cumplimiento de los Requisitos Normativos Aplicables:** Debe garantizar que opera bajo el cumplimiento de la normatividad nacional vigente aplicable en materia de seguridad y salud en el trabajo, en armonía con los estándares mínimos del Sistema Obligatorio de Garantía de Calidad del Sistema General de Riesgos Laborales de que trata el artículo 14 de la Ley 1562 de 2012.
- **Gestión de los Peligros y Riesgos:** Debe adoptar disposiciones efectivas para desarrollar las medidas de identificación de peligros, evaluación y valoración de los riesgos y establecimiento
- **Plan de Trabajo Anual en SST:** Debe diseñar y desarrollar un plan de trabajo anual para alcanzar cada uno de los objetivos propuestos en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), el cual debe identificar claramente metas, responsabilidades, recursos y cronograma de actividades, en

concordancia con los estándares mínimos del Sistema Obligatorio de Garantía de Calidad del Sistema General de Riesgos Laborales.

- **Prevención y Promoción de Riesgos Laborales:** El empleador debe implementar y desarrollar actividades de prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, así como de promoción de la salud en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), de conformidad con la normatividad vigente.
- **Participación de los Trabajadores:** Debe asegurar la adopción de medidas eficaces que garanticen la participación de todos los trabajadores y sus representantes ante el Comité Paritario o Vigía de Seguridad y Salud en el Trabajo, en la ejecución de la política y también que estos últimos funcionen y cuenten con el tiempo y demás recursos necesarios, acorde con la normatividad vigente que les es aplicable. Así mismo, el empleador debe informar a los trabajadores y/o contratistas, a sus representantes ante el Comité Paritario o el Vigía de Seguridad y Salud en el Trabajo, según corresponda de conformidad con la normatividad vigente, sobre el desarrollo de todas las etapas del Sistema de Gestión de Seguridad de la Salud en el Trabajo SG-SST e igualmente, debe evaluar las recomendaciones emanadas de estos para el mejoramiento del SG-SST.
- **Dirección de la Seguridad y Salud en el Trabajo–SST en las Empresas:** Debe garantizar la disponibilidad de personal responsable de la seguridad y la salud en el trabajo, cuyo perfil deberá ser acorde con lo establecido con la normatividad vigente y los estándares mínimos que para tal efecto determine el Ministerio del Trabajo. Para los siguientes Ítems se tiene previsto:

- Planear, organizar, dirigir, desarrollar y aplicar el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST, y como mínimo una (1) vez al año, realizar su evaluación.
- Informar a la alta dirección sobre el funcionamiento y los resultados del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST.
- Promover la participación de todos los miembros de la empresa en la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST
- Integración: El empleador debe involucrar los aspectos de Seguridad y Salud en el Trabajo, al conjunto de sistemas de gestión, procesos, procedimientos y decisiones en la empresa. PARÁGRAFO. Por su importancia, el empleador debe identificar la normatividad nacional.

Responsable del Sistema de Gestión de SST

Todas las empresas públicas y privadas en Colombia, están obligadas a contratar un responsable del SG-SST, de acuerdo al decreto 1072 de 2015 y la resolución 0312 del 2019.

Si la organización cuenta con 10 o menos trabajadores y clasifica con riesgo I, II o III, el perfil idóneo del responsable del sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo debe ser el siguiente: Debe ser un Técnico en Seguridad y Salud en el Trabajo, que se acredite mínimo a un (1) año de experiencia certificada por las empresas o entidades en las que laboro en el desarrollo de actividades de Seguridad y Salud en el Trabajo y que acredite la aprobación del curso virtual de cincuenta (50) horas, y contar con licencia del Técnico Profesional en procesos administrativos en seguridad y salud en el trabajo; también lo puede gestionar un Tecnólogo en SST, Profesional en SST o con Profesional especializado en SST y con licencia vigente.

COPASST- VIGIA

El comité paritario de seguridad y salud en el trabajo es un comité encargado de la promoción y vigilancia de las normas en temas de seguridad y salud en el trabajo dentro de las empresas públicas y privadas.

De acuerdo a la resolución 2013 de 1986, y acorde con las características de la empresa que cuenta con tres (3) empleados directos, cuando la empresa tiene menos de diez (10) trabajadores, no se debe conformar un Comité Paritario en Seguridad y Salud en el Trabajo, sino que se debe asignar un Vigía en Seguridad y Salud en el Trabajo que realiza las mismas funciones que un COPPAST (Comité Paritario en Seguridad y Salud en el Trabajo)

Funciones.

El artículo 11 de la Resolución 2013 de 1986 y el Decreto 1072 de 2015 determinan las funciones principales del COPASST:

- Proponer la adopción de medidas y el desarrollo de actividades que procuren y mantengan la salud en los lugares y ambientes de trabajo.
- Visitar periódicamente los lugares de trabajo e inspeccionar los ambientes, máquinas, equipos y las operaciones realizadas por el personal.
- Estudiar y considerar las sugerencias de los trabajadores, en materia de medicina, higiene y seguridad industrial.
- Proponer y participar en actividades de capacitación en salud ocupacional.
- Colaborar en el análisis de las causas de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales y proponer al empleador las medidas correctivas a que haya lugar para evitar su ocurrencia.

- Recibir por parte de la alta dirección la comunicación de la política de seguridad y salud en el trabajo.
- Recibir por parte del empleador información sobre el desarrollo de todas las etapas del Sistema de Gestión de Seguridad de la Salud en el Trabajo (SG-SST).
- Dar recomendaciones para el mejoramiento del SG-SST.
- Participar en las capacitaciones que realice la Administradora de Riesgos Laborales.
- Revisión del programa de capacitación en Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Recibir los resultados de las evaluaciones de los ambientes de trabajo y emitir recomendaciones.
- Apoyar la adopción de las medidas de prevención y control derivadas de la gestión del cambio.
- Participar en la planificación de las auditorías.
- Rendir cuentas internamente con relación con su desempeño.

COCOLA – Comité de Convivencia Laboral

El comité de convivencia laboral reglamentado bajo la **Ley 1010 del 2006** establece que el Comité de Convivencia Laboral estará conformado por quienes se encuentren vinculados bajo una relación de carácter laboral. Dichos miembros no deberán tener subordinación directa entre ellos, esto como recomendación de los organismos de control. También lo reglamenta la Res 652 de 2012 y la Res 1356 de 2012.

Funciones.

- Recibir y dar trámite a las quejas presentadas en las que se describan situaciones que puedan constituir acoso laboral, así como las pruebas que las soportan.
- Examinar de manera confidencial los casos específicos o puntuales en los que se formule queja o reclamo, que pudieran tipificar conductas o circunstancias de acoso laboral, al interior de la entidad pública o empresa privada.
- Escuchar a las partes involucradas de manera individual sobre los hechos que dieron lugar a la queja.
- Adelantar reuniones con el fin de crear un espacio de diálogo entre las partes involucradas, promoviendo compromisos mutuos para llegar a una solución efectiva de las controversias.
- Formular un plan de mejora concertado entre las partes, para construir, renovar y promover la convivencia laboral, garantizando en todos los casos el principio de la confidencialidad.
- Hacer seguimiento a los compromisos adquiridos por las partes involucradas en la queja, verificando su cumplimiento de acuerdo con lo pactado.
- En aquellos casos en que no se llegue a un acuerdo entre las partes, no se cumplan las recomendaciones formuladas o la conducta persista, el Comité de Convivencia Laboral, deberá remitir la queja a la Procuraduría General de la Nación.

Brigada de Emergencias

El Decreto 1072 de 2015 establece las disposiciones normativas para conformar, capacitar, entrenar y dotar la brigada de emergencias, acorde con su nivel de riesgo y los recursos disponibles, que incluya la atención de primeros auxilios.

El Decreto 1072 de 2015 también establece lo siguiente en su artículo 2.2.4.6.25

*“Informar, capacitar y entrenar incluyendo a **TODOS** los trabajadores, para que estén en capacidad de actuar y proteger su salud e integridad, ante una emergencia real o potencial”.*

Responsabilidades de los Trabajadores

Todo el personal debe estar involucrado y contribuir a la implementación del SG SST, por lo tanto, las responsabilidades estipuladas en el decreto 1072 del 2015, son las siguientes:

- Procurar el cuidado integral de su salud.
- Suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud.
- Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa.
- Informar oportunamente al empleador o contratante acerca de los peligros y riesgos latentes en su sitio de trabajo.
- Participar en las actividades de capacitación en seguridad y salud en el trabajo definido en el plan de capacitación del SG-SST.
- Participar y contribuir al cumplimiento de los objetivos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST.

Asesor Externo

El Asesor Externo es un profesional especialista que tiene la función de guiar a la Administración, mandos medios o trabajadores en algún tema específico de seguridad y salud en

el trabajo. Ejemplo: Profesional en SST con Licencia, Psicólogo con Licencia en SST, Bomberos Voluntarios, Terapeuta Ocupacional con Licencia en SST, Médico Ocupacional con Licencia en SST, entre otros.

Puede realizar las siguientes funciones:

- Diseño e implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Elaboración de Matriz de Peligros.
- Matriz de Elementos de Protección Personal.
- Inspección de condiciones de Seguridad.
- Investigación de accidentes de trabajo.
- Capacitaciones sobre la seguridad, salud y bienestar en los colaboradores.
- Diseño de planes de emergencia, rutas de evacuación.
- Sistema de Vigilancia Epidemiológica SVE.
- Manejo de indicadores de gestión de seguridad y salud en el trabajo.
- ARL: Administradoras de riesgos laborales

Las ARL cumple el rol de asesor en prevención de riesgos y algunas de sus funciones son las siguientes:

- Llevar a cabo programas, campañas y actividades de educación y prevención, orientadas a que las empresas afiliadas, conozcan y cumplan las normas y reglamentos técnicos en salud ocupacional
- Prestar asesoría básica en el diseño del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.

- Implementar la capacitación básica para el montaje de brigada de emergencias, primeros auxilios y sistema de calidad en SG-SST
- Ofrecer capacitación al Vigía y/o Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo (COPASST) de las empresas afiliadas
- Adelantar acciones para el fomento de estilos de vida y trabajo saludables
- Investigar los accidentes de trabajo y enfermedades laborales que afecten a los trabajadores afiliados
- Desarrollar programas regulares de prevención y control de riesgos laborales y de rehabilitación integral
- Apoyar, asesorar y desarrollar campañas enfocadas al control de los riesgos laborales, el desarrollo de los sistemas de vigilancia epidemiológica y la evaluación y formulación de ajustes al plan de trabajo anual de las empresas
- Implementar acciones para prevenir los daños secundarios y secuelas en caso de incapacidad permanente parcial e invalidez, para lograr la rehabilitación integral y facilitar los procesos de readaptación y reubicación laboral
- Asesorar en la implementación de áreas, puestos de trabajo, máquinas, equipos y herramientas para los procesos de reinserción laboral, con el objeto de intervenir y evitar los accidentes de trabajo y enfermedades laborales
- Prestar asesoría técnica para la realización de estudios evaluativos de higiene ocupacional o industrial, diseño e instalación de métodos de control de ingeniería, según el grado de riesgo, para reducir la exposición de los trabajadores a niveles permisibles

- Las ARL juegan un papel crucial en la implementación del SG-SST, no solo desde el punto de vista administrativo, sino también de soporte y control.

Recurso Financiero

El recurso financiero es el dinero que posee una empresa u organización, cuentas bancarias, bonos, acciones o deudas a cobrar, también se puede definir que es el capital disponible, además con el recurso financiero se pueden realizar inversiones para el crecimiento mismo de la empresa y acceder al recurso tecnológico.

Anexo B: Se deja Anexado en documento Excel, con el nombre de “Presupuesto SG-SST 2023”

Recurso Técnico o Tecnológico

El recurso Técnico o Tecnológico de una organización son aquellos que aportan a los procedimientos de la actividad económica, haciéndolos más eficaces.

Ejemplo: Tangibles como Las Maquinas, Herramientas manuales, Computadores, Energía, Datos, e Intangibles como aplicaciones, portales web o sistemas de apoyo.

Plan de Capacitación

El plan de capacitación presente en el manual del SG-SST, es para la planificación que se llevara acabo de acuerdo a la medición mensual, para la promoción y prevención de los riesgos ocupacionales, que provocan a su vez, los accidentes de trabajo.

El empleador o contratante debe definir los requisitos de conocimiento y practica en seguridad y salud en el trabajo necesarios para los colaboradores, también se pueden adoptar y mantener disposiciones para que se cumplan en todos los aspectos de la ejecución de los deberes y obligaciones, con la finalidad de prevenir los accidentes de trabajo y enfermedades laborales, por lo que se debe desarrollar un programa de capacitación que proporcione un conocimiento

para identificar los peligros y controlar los riesgos relacionados con el trabajo, hacerlo extensivo a todos los niveles de la organización incluyendo a trabajadores dependientes, contratistas, trabajadores cooperados y los trabajadores en misión, estar documentado ser impartido por personal idóneo conforme a la normatividad legal vigente colombiana.

El programa anual de capacitación en seguridad y salud en el trabajo, debe ser revisado mínimo una (1) vez al año con la participación del COPASST (Comité Paritario en Seguridad y Salud en el Trabajo) y la alta dirección de la organización, con el fin de identificar las acciones de mejora.

El empleador proporcionara a todos los colaboradores que ingrese por primera vez a la empresa. Independiente de su forma de contratación y vinculación, de manera que inicie sus labores, una inducción en los aspectos generales y específicos de las actividades a realizar, que incluya entre otros, la identificación y el control de los peligros y riesgos en su trabajo y la prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales.

***Anexo C:** Se deja anexado en documento Excel, con el nombre “Plan de Capacitación 2023”*

Plan Anual de Trabajo

El plan anual de trabajo sobre el sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo en una organización, es una herramienta que nos ayuda a la planificación específica con perspectiva de las actividades a realizar, también estableciendo y definiendo las metas, recursos, responsable y periodos para la realización de estas mismas, ya establecidos, es decir, un cronograma anual.

***Anexo D:** Se deja registrado y anexado el documento en EXCEL con el nombre “Plan Anual de Trabajo 2023”*

Matriz de Requisitos Legales

La matriz de requisitos legales sobre el sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo, es una herramienta la cual establece una compilación de los requisitos normativos exigibles a las organizaciones y acorde con las actividades propias, por lo tanto, son lineamiento normativos y técnicos a desarrollar para el **SG-SST**.

Anexo E: Se deja registrado y anexado en un documento EXCEL con el nombre “*Matriz de Requisitos legales 2023*”

Gestión del Cambio

La gestión del cambio se resuelve en la aplicación sistemática de procesos y procedimientos para identificar, evaluar, controlar y monitorear los riesgos en los cambios y nuevos proyectos que se presenten en la empresa, ya sea unos cambios de infraestructura, de procesos o herramientas y maquinaria.

Para ello debe realizar la identificación de peligros y la evaluación de riesgos que puedan derivarse de estos cambios y debe adoptar las medidas de prevención y control antes de su implementación, con el apoyo del Comité Paritario o Vigía de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Cambios Internos: Introducción de nuevos procesos, cambios de método de trabajo, cambios de instalaciones, entre otros.

Cambios externos: Cambios en la legislación, evolución en el conocimiento del SG-SST, entre otros.

Perfiles del Cargo

Los perfiles del cargo, corresponden al establecimiento de las contribuciones que realiza cada cargo y para el cumplimiento de los objetivos organizacionales o institucionales y en conjunto al equipo, y como llegar al logro, sin embargo, también podemos entender que los

perfiles del cargo son la recopilación de requisitos, calificaciones actitudinales para el cumplimiento de la actividad que se ejecutara en el cargo.

Manual de Funciones, Responsabilidades y Competencias

Un manual de funciones, responsabilidades y competencias en el campo laboral, llega a ser una herramienta útil para las actividades de gestión de Talento Humano, permitiendo establecer o implementar ciertas funciones y competencias organizacionales de los colaboradores que conforman la empresa, pero a su vez los requerimientos del conocimiento y experiencia exigidos para el cargo a desempeñar.

Sin embargo, es una utilidad importante para la realización de los procedimientos a llevar a cabo, como la planeación, ingreso, permanencia y desarrollo del talento humano de las organizaciones públicas y privadas.

Control de Documentos y Registros

Una de las responsabilidades del empleador según el decreto 1072 del 2015 es mantener disponibles y adecuadamente archivados los siguientes documentos relacionados con el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo:

- La política y los objetivos de la empresa en materia de seguridad y salud en el trabajo SST, firmados por el empleador;
- Las responsabilidades asignadas para la implementación y mejora continua del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el trabajo SG-SST;
- La identificación anual de peligros y evaluación y valoración de los riesgos.
- El informe de las condiciones de salud, junto con el perfil sociodemográfico de la población trabajadora y según los lineamientos de los programas de vigilancia epidemiológica en concordancia con los riesgos existentes en la organización.

- El plan de trabajo anual en seguridad y salud en el trabajo - SST de la empresa, firmado por el empleador y el responsable del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST;
- El programa de capacitación anual en seguridad y salud en el trabajo - SST, así como de su cumplimiento incluyendo los soportes de inducción, reinducción (sic) y capacitaciones de los trabajadores dependientes, contratistas, cooperados y en misión;
- Los procedimientos e instructivos internos de seguridad y salud en el trabajo;
- Registros de entrega de equipos y elementos de protección personal;
- Registro de entrega de los protocolos de seguridad, de las fichas técnicas cuando aplique y demás instructivos internos de seguridad y salud en el trabajo;
- Los soportes de la convocatoria, elección y conformación del Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo y las actas de sus reuniones o la delegación del Vigía de Seguridad y Salud en el Trabajo y los soportes de sus actuaciones;
- Los reportes y las investigaciones de los incidentes, accidentes de trabajo y enfermedades laborales de acuerdo con la normatividad vigente;
- La identificación de las amenazas junto con la evaluación de la vulnerabilidad y sus correspondientes planes de prevención, preparación y respuesta ante emergencias;
- Los programas de vigilancia epidemiológica de la salud de los trabajadores, incluidos los resultados de las mediciones ambientales y los perfiles de salud arrojados por los monitores biológicos, si esto último aplica según priorización de los riesgos.

- En el caso de contarse con servicios de médico especialista en medicina laboral o del trabajo, según lo establecido en la normatividad vigente, se deberá tener documentado lo anterior y los resultados individuales de los monitores biológicos.
- Formatos de registros de las inspecciones a las instalaciones, máquinas o equipos ejecutadas;
- La matriz legal actualizada que contemple las normas del Sistema General de Riesgos Laborales que le aplican a la empresa; y
- Evidencias de las gestiones adelantadas para el control de riesgos prioritarios
- Estos documentos pueden estar archivados en manera física, virtual o una combinación de estos, su estado debe ser claro y entendible posibilitando su consulta y debe ser revisada y actualizada cuando sea necesario; estos deben mantenerse en custodia del responsable del SG – SST. Adicionalmente los siguientes documentos y registros deben ser conservados en un periodo mínimo de 20 años.

Etapas Hacer

Figura 5 Etapas Hacer



Fuente: GoConqr. (2022, Mayo 21). Retrieved from <https://www.goconqr.com>

La etapa del hacer en el ciclo PHVA, es aquella en el que se pone a prueba las actividades propuestas en la etapa principal, la cual es el planear, sin embargo, esto se debe considerar como un experimento, es decir, no es el punto por el cual se está adoptando una solución o un cambio en el proceso, por lo cual, es una etapa que se debe realizar a pequeña escala, en un entorno controlado.

Algunas actividades de la etapa HACER en el SG – SST son las siguientes: inspecciones planeadas, exámenes médicos ocupacionales, matriz de riesgos, investigación de accidentes, entre otras, las cuales están reglamentadas en la resolución 0312 de 2019 y son las que se van a describir a continuación.

Matriz de Identificación de Peligros

La Identificación de Peligros y Evaluación de Riesgos es el punto de partida en materia de seguridad y salud en el trabajo y su gestión, ya que, a partir de la información obtenida, podrán definirse planes de acción concretos para prevenir la ocurrencia de posibles accidentes y enfermedades laborales.

Consiste en una actividad que tiene como objetivo determinar, eliminar o reducir los riesgos presentes en el entorno de trabajo; la metodología más utilizada es el análisis de escenarios y ejercicio matricial de calificación directa para determinar los niveles de riesgo, en donde la estimación de la probabilidad es orientada por la calidad y suficiencia de los controles y defensas existentes y la calificación de las consecuencias o severidad por la afectación en la salud, pérdidas económicas, de imagen e información; haciendo más amplias las posibilidades de calificación.

Con el fin de definir la identificación de los peligros y valoración de los riesgos, el representante legal de la empresa o el empleador, debe aplicar una metodología que sea

sistemática, que tenga alcance sobre todos los procesos y actividades rutinarias y no rutinarias ya sean externas o internas de la empresa, contando con las maquinas, equipos y los centros de trabajo y sus trabajadores sin excepciones de su forma de contratación y vinculación a la empresa, permitiendo identificar con facilidad los peligros y poder evaluar los riesgos existentes en seguridad y salud en el trabajo, con el objetivo de que se puedan priorizar y establecer los controles necesarios, además se presenta un panorama de riesgo, por el cual como identificación de peligros, evaluación y valoración de los riesgo.

Esta matriz debe ser elaborada por el empleador de manera que cuente con la debida participación y compromiso de todos los niveles jerárquico de la empresa, esta debe ser documentada y su actualización debe ser de manera anual y en el momento que ocurra un accidente de trabajo, o un evento catastrófico en la empresa, cuando se presencien cambios en los procesos, en las instalaciones de la maquinaria o equipos de trabajo.

Para la priorización se debe tener en cuenta la naturaleza de los peligros, y la actividad económica de la empresa, por ende el empleador debe utilizar metodologías adicionales para poder complementar su evaluación de los riesgos en SST, por lo cual lo peligros de origen físicos, ergonómicos o biomecánicos, biológicos, químicos, seguridad, publico, psicosociales, entre otros; cuando el proceso es productivo se involucren agentes potencialmente cancerígenos, deberán ser considerados como prioritarios independientemente de la dosis o nivel de exposición.

Por otro lado se debe tener en cuenta a los comités como el Comité Paritario en Seguridad y Salud en el Trabajo o en su caso una Vigía de Seguridad y Salud en el Trabajo o en su caso un vigía de seguridad y salud en el trabajo, quien debe informar sobre los resultados de

las evaluaciones de los ambientes de trabajo para que emita las recomendaciones a que haya lugar

Anexo F: Se deja registrado y anexado en un documento EXCEL con el nombre “*Matriz de Identificación de Peligros*”

Plan de Gestión del Manejo Integral de Residuos

El manejo integral de residuos está reglamentado en la Resolución 2148 del 2019, la cual establece un Formato Único Nacional para la presentación del Programa de uso racional de bolsas plásticas y del informe de avance, con el fin de garantizar la presentación misma homogénea de la información por parte de los distribuidores de bolsas plásticas en el país, como los almacenes de cadena, ya sean grandes comerciales, supermercados de cadena y entre otros, así mismo, para facilitar la consolidación y análisis de los datos por parte de las autoridades ambientales competentes. Sin embargo podemos recalcar que un plan de gestión del manejo, la cual es una herramienta que permite la planeación y la gestión en identificar los tipos de residuos peligrosos, que genera y su cantidad durante el desarrollo de sus actividades administrativas y misionales, con el objetivo de poder realizar un manejo adecuado en los residuos, de acuerdo a su clasificación, lo cual cabe mencionar que la empresa ***Xtreme Riders Bicicletas*** no cuenta con un sistema de residuos, por lo que es un proyecto a implementar en la organización.

Por consiguiente, se presenta la siguiente tabla que nos permite realizar la gestión del manejo integral de los residuos en la empresa ***Xtreme Riders Bicicletas***.

Código de Colores para la Separación de Residuos a nivel Nacional Resolución 2148 De 2019

No.	Tipo De Residuo	COLOR
1	Residuos orgánicos aprovechables.	Verde
2	Residuos aprovechables como plástico, vidrio, metales, multicapa, papel y cartón.	Blanco
3	Residuos no aprovechables.	Negro

Figura 6 Imagen ilustre de los recipientes Blanco, Verde y Negro para los residuos.



Fuente: (2020, Enero 03). Retrieved from MundoPMMI: <https://www.mundopmmi.com>

Procedimientos, Instructivos y Protocolos de Seguridad.

Esta parte del manual del sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo, es una de las esenciales, pues entra a explicar los respectivos procedimientos, instructivos y protocolos de seguridad y demás herramientas importantes para la estandarización.

- **Procedimientos**

Los procedimientos son aquellos que se utilizan para la realización de aquellas actividades en las que se encadenan varias operaciones e intervienen distintas personas o

departamentos de la empresa, por otro lado, como definición, es como un conjunto de varias acciones que tienen que realizarse todas de manera que se pueda llegar a obtener el mismo resultado esperado y bajo las mismas circunstancias.

Ejemplo:

Podemos tener un claro ejemplo en el cual se es la tarea de Procedimiento para la Manipulación Manual de Cargas, por el motivo que se busca estandarizarla para la prevención de los accidentes de trabajo y/o enfermedades profesionales.

Planificación del Movimiento

- Utilizar las ayudas mecánicas precisas o correspondientes, siempre y cuando sea posible el uso de estas mismas.
- Seguir las indicaciones del embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga y como pueden ser un centro de gravedad inestable.
- En el caso que el embalaje no tenga las indicaciones, observar bien la carga, prestando especial atención a la forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos.
- Solicitar la ayuda de un compañero apto para la tarea si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incómodas durante el levantamiento y/o no se puedan resolver por medio de ayudas mecánicas.
- Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso.
- Usar la dotación adecuada, el calzado y los equipos adecuados (no utilizar sandalias, zapatillas o similares).

Colocación de los pies

Separar los pies para proporcionar una postura equilibrada en el punto de gravedad para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.

Postura adecuada para el levantamiento

Flexionar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha o recta, manteniendo el mentón metido, evitar en lo más posible la flexión en las rodillas.

No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas.

Agarre adecuado de la carga

Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarle al cuerpo, también para un mejor agarre sería en gancho, pero puede depender de las preferencias individuales, la importancia es hacerlo de una manera segura y preventiva, por el cual sea necesario cambiar de agarre, hacerlo suavemente o apoyando la carga.

Levantamiento adecuado de la carga

Levantarse de manera suave, por extensión de las piernas y manteniendo la espalda recta, evitar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.

Evitar los giros

Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.

Carga pegada al cuerpo

Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.

Depositar la carga

De acuerdo al levantamiento, si es desde abajo hasta una altura importante, por ejemplo, la altura de los hombros o más, apoyar la carga o medio camino para poder cambiar el agarre.

Generalidades de la carga

Evitar que la tarea del trabajo, se realicen de forma continua en una misma postura, se recomienda la alternancia de tareas y la realización de pausas, que se establecerán en función de cada persona y del esfuerzo que exija el puesto de trabajo.

Instructivo

Un instructivo lo podemos entender como un texto el cual contiene una serie de pasos que tienen como fin explicar el funcionamiento de algo en particular, ya sea el funcionamiento de una maquina o algo en particular. El instructivo tiene como propósito poder ejecutar una actividad de la cual no tenemos el conocimiento exacto y como ejecutarlo de la manera correcta.

Ejemplo:

Uso del Gato de Palanca

- Las principales aplicaciones del gato de palanca son: levantar cargas estables, sujetar o extender, elevar máquinas, Pívots, vehículos, tracción de cargas y extensión de cable.
- La carga que se vaya a levantar, se debe calzar y bloquear (estabilizar) de manera segura. Así la carga no deslizará, rodará ni se moverá mientras se levanta.
- Hay que mantener el mango del gato de palanca contra la barra de acero, y habrá que sostener el pasador del mango si no se levanta o baja.
- Levantar el pestillo de inversión hasta que quede bloqueado en la posición «UP».
- Hay que sujetar bien el mango y levantar el mecanismo de elevación hasta que la punta o nariz de elevación esté completamente y de forma segura debajo de la carga.

- Finalmente, hay que agarrar el mango firmemente con ambas manos y bombear cuidadosamente éste hacia arriba y hacia abajo para elevar la carga. No deben usarse extensiones para el mango.
- Cuando la carga se eleva a la altura deseada, se debe colocar el mango del gato en la posición vertical contra la barra de acero.
- Bloquear la carga con seguridad.
- Bajar la carga sobre bloques de apoyo estables.

Protocolos de Seguridad

Un protocolo de seguridad es aquel donde se implementan estrategias con los pasos que se deben seguir para ejecutar medidas de protección y acciones seguras dentro de un área de la empresa, institución, entre otros, con la finalidad de ser un plan de prevención, este debe ser un documento con el cual debe contener toda la información útil para evaluar los riesgos de las operaciones de carga y descarga, así mismo con las medidas preventivas y de seguridad.

Ejemplo:

Existen diferentes tipos de Protocolos de Seguridad, dependiendo de las afectaciones provocadas por fenómenos naturales o por el hombre, como lo puede ser un Terremoto o Sismo.

A continuación, se presenta una serie de pasos protocolarios de seguridad para el caso que se presencie una emergencia de Terremoto o Sismo.

- Esperar a que termine el sismo, nunca trate de salir durante el evento
- Buscar refugio bajo escritorios, mesas o estructuras fuertes, permanezca allí hasta que cese el movimiento.
- Alejarse de ventanales, estantería alta, lámparas o cualquier otro elemento que este suspendido o pueda caer.

- Protegerse la cabeza y cuello con las manos.
- Prepararse para evacuar en caso que se dé la señal de alarma; no debe devolverse por ningún motivo.
- Seguir las indicaciones de los rescatistas para ser atendido, de acuerdo al estado.

Sustancias Químicas

Una sustancia química o también denominada como substancia química es un tipo de materia homogénea la cual es una composición químicamente definida, sin importar la procedencia de esta misma, las sustancias químicas son aquellas que llevan un proceso de fabricación para formar una sustancia que suele ser necesaria para una reacción química, por otro lado se define de acuerdo al SGA (Sistema Globalmente Armonizado) son sustancias solidas, liquidas o gaseosas, las cuales tienen características físicas, químicas, biológicas y que durante la fabricación, manejo, transporte, almacenamiento o el uso se puede ocasionar daños a las personas, el cual puede contraer Enfermedades Laborales (EL) o Accidentes de Trabajo (AT), daños al medio ambiente y a la misma propiedad.

En el marco legal de las sustancias químicas en Colombia encontramos en Decreto 1496 de 2018, la resolución 773 de 2021, el Decreto 1630 de 2021, por el cual se informa sobre las sustancias químicas en su uso industrial, las cuales deben cumplir con todos los requisitos y parámetros establecidos

NFPA No. 704

Es aquella norma que explique el “diamante de materiales peligrosos” establecidos por National Fire Protection Association (Asociación Nacional de Protección contra el Fuego). En el presente rombo y/o mencionado como diamante de materiales peligrosos, indica los grados de peligrosidad de la sustancia a clasificar, mediante colores, los cuales son ROJO, AZUL,

AMARILLO y BLANCO, el cual el azul: indica el peligro para la salud, el rojo: indica para peligro de inflamabilidad y el amarillo: para el peligro de inestabilidad del químico.

Señalización de SGA (Sistema Globalmente Armonizado) Resolución 773 de 2021

Figura 7 Señalización de SGA (Sistema Globalmente Armonizado)

SGA TIPO DE RIESGO Y PICTOGRAMAS					
Sistema Globalmente Armonizado				SRT ^{ch} Superintendencia de Riesgos del Trabajo	
	Explosivo. Autorreactivo. Peróxido Orgánico.		Inflamable. Autorreactivo. Pirofórico. Experimenta calentamiento espontáneo. Emite gases inflamables. Peróxido orgánico.		Comburente
SGA 01		SGA 02		SGA 03	
	Gas a presión		Corrosivo para los metales Corrosivo cutáneo Lesiones oculares graves		Toxicidad aguda.
SGA 04		SGA 05		SGA 06	
	Toxicidad aguda. Iritación cutánea / ocular. Sensibilización cutánea Toxicidad específica de órganos Diana (exposiciones reiteradas). Peligros para la capa de ozono		Carcinógeno (Cancerígeno). Sensibilización respiratoria. Toxicidad para la reproducción. Toxicidad específica de órganos Diana (exposiciones reiteradas). Mutagenicidad en células germinales. Peligro por aspiración.		Toxicidad acuática aguda. Toxicidad acuática crónica.
SGA 07		SGA 08		SGA 09	

Fuente: PREBECON. (2015, Octubre 11). Retrieved from <https://cartelesprebecon.com/>

Figura 8 Señalización De La NFPA No. 704



Fuente: PSI SOLUCIONES. (2022, Marzo 15). Retrieved from

<https://www.psisoluciones.com.co/>

Se presenta la siguiente tabla de acuerdo a la identificación de riesgo químico de la empresa Xtreme Riders Bicicleta.

Tabla 2 Identificación de Riesgo Químico

Identificación de Riesgo Químicos						
Proceso	Tarea	Producto Químicos	Rotulado		Norma (NFPA/SGA)	Registro Fotográfico
			SI	NO		
Mantenimiento	Lubricar Cadenas	GRAPHENO X – Lubristone	X		SGA	

Mantenimiento	Lubricar rines de Bicicleta	FORK OIL	X		SGA	 
Mantenimiento	Lubricación de las cadenas	WURTH 2000 – Grasa Liquida	X		NFPA (Salud:1, Inflamabilidad:4, Reactividad:3) y SGA	 

Matriz de EPP (Elementos de Protección Personal)

Los elementos de protección personal o los elementos de protección individual, están diseñados para la protección de los colaboradores, destinados a la prevención de los accidentes de trabajo que causen lesiones físicas y las enfermedades laborales producto del resultado por contacto de químicos, biológicos o por radiación, por lo tanto los EPP se pueden variar y acondicionar de acuerdo a la función o tarea que empeñara el trabajador, por lo general siempre se tiene a considera careta, gafas de seguridad, casco de seguridad.

En el marco legal que regula los elementos de protección personal para los empleadores, son la resolución 2400 de 1979 en el Título IV “*Ropa de Trabajo, Equipos y Elementos de Protección Personal*”, Capítulo II, Artículo 176 “En todos los establecimientos de trabajo en donde los trabajadores que estén expuestos a riesgos físicos, químicos biológicos, mecánicos, entre otros, el empleador debe suministrar los equipos de protección adecuados, según la naturaleza del riesgo, que reúnan condiciones de seguridad y eficiencia para el colaborador”. Por otro lado, tenemos como base legal, el decreto 1072 de 2015, la cual reglamenta en el Artículo 2.2.4.6.8 donde “El empleador está obligado a la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores, acorde con lo establecido en la normatividad vigente”.

La matriz de los elementos de protección personal es aquella herramienta de trabajo que nos permite evaluar y clasificar de acuerdo al cargo y sus tareas que empeña el trabajador, cuáles son los elementos de protección personal acordes a lo anteriormente mencionado.

Anexo G: *Se deja anexado en documento EXCEL con el nombre de “MATRIZ EPP”*

Inspecciones de Seguridad

Las inspecciones de seguridad, se puede definir como un procedimiento administrativo, el cual permite estudiar las condiciones físicas y las tareas que en lo regular se ejecutan, teniendo una finalidad de poder detectar posibles peligros, que lleguen a ocasionar accidentes de trabajo y/o enfermedades laborales, por fallas técnicas o humanas, sin embargo es donde también podemos detectar a tiempo una condición subestándar o insegura en las áreas de trabajo y/o partes críticas de estas mismas, evitando posibles pérdidas o potencial de pérdidas en la organización por lo cual en el presente manual del sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo, se aplica este ítem para ***Xtreme Riders Bicicletas***.

Objetivo

Por medio de las inspecciones de seguridad y balanceada con la **NTC** (Norma Técnica Colombiana) **4114**, es poder llevar un procedimiento con el cumplimiento estándar de los requisitos, se presenta los siguientes objetivos de una inspección de seguridad.

- Evitar posibles accidentes de trabajo, como una medida oportuna.
- Detectar a tiempo las condiciones subestándares de las maquina o equipos de trabajo.
- Controlar a tiempo los actos subestándares o inseguros en el trabajador para evitar posibles accidentes de trabajo y/o enfermedades laborales.
- Realizar la modificación o mantenimiento adecuado en un área de trabajo que pueda ocasionar un accidente de trabajo.
- Realizar medidas preventivas antes de que un accidente de trabajo se materialice.

Clases de Inspecciones

Existen cuatro (4) clases de inspecciones establecidas en la NTC 4114, la cuales son:

Inspecciones Planeadas Generales

Son aquellas inspecciones que se realizan a través de un área completa de la organización, con la finalidad amplia, identificando el mayor número de condiciones subestándar y/o inseguras.

Inspecciones No Planeadas

Esta clase de inspección es aquella que se realiza como una revisión rutinaria o diaria al inicio del trabajo, la cual no está programada de manera sistemática, pero si se realiza un chequeo de las condiciones.

Inspecciones Planeadas de Orden y Aseo

Las inspecciones de orden y aseo, son las que se pretende verificar que todas las cosas que se encuentren en el lugar en el que realmente deben de estar y en correcto estado de limpieza, tanto de los sitios de trabajo, como las herramientas o máquinas de trabajo.

Inspecciones de Áreas y Partes Críticas

Inspecciones planeadas realizadas en pre terminadas áreas o partes de la empresa consideradas como críticas, en base con una clasificación previa y realizada teniendo en cuenta su potencial e historial de pérdidas.

Plan Motivación – Seguridad y Salud en el Trabajo

El plan de motivación en seguridad y salud en el trabajo, es un tipo de documento que permite que las empresas no solo identifiquen el nivel de motivación con el que cuentan sus trabajadores, el cual impulsa a seguir medidas y actos seguros en el trabajo, si no también ofrece las formas adecuadas de actuación para cada caso; es decir que la motivación sobre SST, es generar un estímulo positivo sobre el colaborador en relación a las tareas cotidianas; de manera

que podamos impulsar a que los trabajadores sigan practicas seguras, promoviendo el autoconocimiento, la autoestima, la autorrealización y el reconocimiento.

A continuación, se presenta algunos ejemplos de un plan motivacional en seguridad y salud en el trabajo:

- El empleado que use su dotación complementaria de acuerdo a los lineamientos de la empresa y la ley, se otorga un reconocimiento a su buen cumplimiento aportando al sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo.
- El empleado que siga los procedimientos y respetando las practicas seguras.

Actividades de Promoción y Prevención

Son aquellas actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, por el cual se realizan acorde para niños, mujeres y hombres de todas las edades, en coordinación de los sectores pertenecientes o niveles sociales, con la finalidad de llegar a promocionar los estilos de vida o hábitos saludables, pero en temas en seguridad y salud en el trabajo, son necesarias, para ejercer el autocuidado a través de acciones específicas en las cuales puedan protegerse de un riesgo, en algún momento de la vida o por otro lado detectar a tiempo un problema o poder evitarlo.

En el marco legal tenemos la ley 1562 de 2012 regula en las organizaciones sobre el mejoramiento de las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los colaboradores, incentivando mejores estilos y hábitos de vida saludable.

Estas son algunas de las actividades que se pueden implementar en el PYP (Promoción y Prevención) en la empresa Xtreme Riders Bicicletas.

- Salud y prevención de enfermedades cardiovasculares.

- Planificación familiar.
- Odontología.
- Salud mental.
- Pausas Activas y estiramiento muscular.
- Programa de medicina preventiva.
- Fomentos de hábitos de vida saludables.
- Ergonomía.
- Jornada de vacunación contra Hepatitis B y la Influenza.

Programas de Seguridad y Salud en el Trabajo

Los programas en seguridad y salud en el trabajo, son un tipo de plan, en el cual se incluyen las actividades para poder minimizar los accidentes de trabajo y/o enfermedades laborales, sin embargo los programas del SST se ven fortalecidos por las reglas o normas establecidas, para enfocarse en cuidar la misma integridad de los colaboradores de la empresa, por lo que en este punto del manual del sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo, se recomienda que la empresa XTREME RIDERS BICICLETA, implemente estos siguientes programas: Medicina Preventiva Y del Trabajo, Higiene Industrial, Seguridad Industrial y Programa de Vigilancia Epidemiológica, los cuales se deben implementar bajo el ciclo PHVA .

Consiguiente a lo anteriormente relacionado se definirá cada uno de los programas y su alcance:

Medicina Preventiva y del Trabajo

El programa de Medicina preventiva y del trabajo, desde la seguridad y salud en el trabajo, es la prevención de los posibles enfermedades de origen laboral o común, desarrollado ya sea por actividades laborales o extra laborales, este programa, promueve una calidad de

bienestar laboral, a su vez, como la prevención y control en la salud de los colaboradores, con el alcance de poder mitigar aquellos factores que puedan representarse como un riesgo para la salud y la integridad física, de manera que se aborde de manera adecuada las enfermedades y accidentes, derivados de una tarea ejecutada por un colaborador.

Actividades de PYP (Promoción y Prevención)

Toda organización debe manejar actividades con un enfoque a la promoción de la salud y de estilos de vida saludables, por lo que también nos ayuda a evitar o disminuir posibles accidentes de trabajo o enfermedades laborales, como son las actividades de PyP, tales como: Jornada de Vacunación contra el covid-19, Higiene Oral, Planificación Familiar, entre otras.

Reubicación Laboral

Esta actividad se presenta en el momento que un colaborador tiene una dificultad después de una incapacidad que no puede ejercer las mismas funciones debido a una enfermedad de origen común o laboral, por lo cual se debe reubicar para que pueda continuar su vida laboral y a su vez evitando una evolución negativa de sus condiciones de salud.

Higiene Industrial

El subprograma o las actividades de Higiene Industrial tiene como objetivo identificar los agentes contaminantes del medio ambiente del área o puesto de trabajo, para que sea más sostenible y seguro, por lo que se evalúan los factores de riesgo, con el objetivo de evitar posibles enfermedades laborales de manera que se preserve la salud en los colaboradores, por lo cual se tienen previstas las siguientes actividades a ejecutar en este subprograma:

- Identificación y evaluación de niveles de presión sonora (ruido)
- Identificación y evaluación de niveles de iluminación
- Entre otros

Seguridad Industrial

El programa de Seguridad Industrial son un conjunto de lineamientos y procedimientos por el cual se establece con la finalidad de disminuir los factores de riesgos ocupacionales que generan accidentes de trabajo, debido a que la maquinaria y herramientas utilizadas en las labores son un peligro potencial, por lo que la seguridad industrial busca evitar estos daños, tanto a la propiedad y los trabajadores, a la vez se reduce el impacto en el medio ambiente, por lo que este programa del SG-SST toda organización debe implementarlo para generar condiciones de trabajo más seguras, preservando el bienestar de los colaboradores.

Las actividades a desarrollarse en un programa de seguridad industrial, son las siguientes:

- Dotar los Elementos de Protección Personal a la Población Trabajadora.

Es esencial que los colaboradores de una empresa cuenten con una dotación completa para poder ejercer sus tareas y actividades laborales, de manera segura previniendo los accidentes de trabajo y las enfermedades laborales.

- Brindar Formación y capacitaciones a los empleados.

Cuando se brinda una buena formación de entrenamiento o capacitaciones sobre los procedimientos industriales en cuanto al uso de maquinaria sea manual o automática, permite al colaborador tener una mayor amplitud de práctica y conocimiento, de forma que lo hará de manera correcta, es decir, empleando una práctica segura.

- Monitorear los planes de prevención de los riesgos laborales.

Conforme a la planificación que lleva una empresa es importante revisar los planes que se tienen previstos a realizar para contrarrestar o prevenir los riesgos laborales, y saber si esos planes nos están lanzado resultado positivos o esperados.

- Realizar Inspecciones de condiciones de seguridad.

Es importante que dentro del ciclo PHVA, en la etapa HACER, se ejecuten las inspecciones, ya que nos permite dar un mejor enfoque del por qué ocurrió el accidente de trabajo.

- Realizar investigación de incidentes y accidentes

De acuerdo a la resolución 1401 de 2007 se deben investigar todos los casos de incidentes y accidentes de trabajo en Colombia.

- Programa de mantenimiento preventivo

Es importante realizar mantenimiento preventivo de maquinaria, equipos e instalaciones para prevenir accidentes de trabajo.

- Plan de emergencias

Entre otros.

Programa de Vigilancia Epidemiológica

Un programa de vigilancia epidemiológica es aquel estudio con aplicación de principios, métodos y procedimientos por el cual se toma como vigilancia y control de un riesgo ocupacional específico o de manera prioritaria, ya sea por accidente de trabajo o enfermedad laboral. El PVE tiene diferentes mecanismos de acción, por lo que varía dependiendo de las actividades o tareas laborales y los diferentes riesgos que tienen alta probabilidad de ocasionar EL o AT. Para el monitoreo se debe recolectar de forma sistemática la información sobre las condiciones de salud de los trabajadores, por el cual permite identificar, cuantificar, intervenir y realizar el seguimiento correspondiente.

Se presentan las actividades con relación al programa de vigilancia epidemiológica:

- Identificar los factores de riesgo a los que están expuestos los trabajadores y que puedan afectar su salud.

- Verificar cuales son los medios a utilizar en la empresa para poder controlar el riesgo, es decir en la fuente, medio y trabajador.
- Exámenes médicos periódicos
- Información sobre el estado de salud de los trabajadores.
- Realizar una investigación de las causas o situaciones nocivas en la salud de los colaboradores.

Los PVE que requiere XTREME RIDERS son los siguientes:

- PVE para prevención de lesiones osteomusculares
- PVE para la conservación auditiva
- PVE para la conservación visual

Exámenes Médicos Ocupacionales

Es necesario realizar los EMO (Exámenes Médicos Ocupacionales) correspondientes para cuidar la salud de los colaboradores, por lo tanto existen varios tipos de exámenes que cada organización debe realizar de acuerdo a la resolución 2346 de 2007, los cuales son: Examen de Ingreso, es por el cual evaluamos las condiciones de salud actuales de un nuevo empleado, Exámenes Periódicos, es aquel examen por el cual podremos monitorear de cómo están las condiciones de salud de nuestros colaboradores, Examen de reintegro, es el examen que se realiza a un colaborador que ha estado ausente por un prologando tiempo, debido a una incapacidad de acuerdo al origen y por ultimo tenemos el Examen de retiro o egreso, el cual se le realiza a los empleados que se retiran de la empresa, por el cual nos da una vista amplia de cómo son las condiciones de salud actuales del empleado a comparación del examen de ingreso y valorar que si hay un desbalance. De igual forma se deben realizar el Examen por cambio de

cargo, es decir, cuando un trabajador es notificado para un cambio de rol o área dentro de la empresa, es necesario practicar exámenes de acuerdo a los factores de riesgo del nuevo cargo.

Profesiograma

Un profesiograma es un documento donde se especifican las funciones que tiene un empleado en su puesto de trabajo. También recoge las aptitudes y capacidades que debe tener la persona para desarrollar ese tipo de tarea y los exámenes médicos ocupacionales que requiere cada cargo. Se debe buscar que un profesiograma sea muy detallado, posiblemente que reúna los siguientes puntos:

- Categoría profesional
- Descripción (profesional y técnica) del puesto de trabajo.
- Departamento al que corresponde dentro del negocio.
- Si es un trabajo en equipo o tiene carácter individual.
- Lugar o lugares del desarrollo de la jornada laboral.
- Funciones específicas que se llevan a cabo, expuestas con la máxima precisión.
- Objetivos a lograr y resultados que se esperan.
- Condiciones físicas que se requieren.
- Aptitudes y capacidades necesarias para trabajar con eficacia.
- Formación, conocimientos y habilidades que el trabajador debe poseer.
- Actitudes con la que se debe afrontar el puesto.
- Herramientas o maquinaria que se utilizan. Recursos empleados en el día a día.
- Responsabilidades que implica.
- Horario.
- Peligros y riesgos en el área de trabajo.

- Exámenes médicos de preingreso, periódicos y de egreso
- Sector y características propias de la empresa.

Anexo H: *Se deja anexado en documento Excel con nombre “Profesiograma 2023”*

Diagnóstico de Condiciones de Salud

El diagnóstico de condiciones de salud se puede realizar de la siguiente manera:

- a. Evaluación médica ocupacional, la cual la realiza el Médico Ocupacional
- b. Encuesta de condiciones de salud, la cual la realiza el responsable del SG-SST

En su marco legal tenemos el Decreto 1072 de 2015, el cual tiene como reglamentar aspectos sobre las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajador, que conlleve a la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social sin importar las diferentes ocupaciones.

ANEXO I: *Documento Excel, con el nombre de “Diagnostico de Condiciones de Salud 2023”*

Encuesta Sociodemográfica

Una encuesta sociodemográfica es un cuestionario que recoge información general sobre un grupo de personas, estos datos incluyen características como la sexo, edad, escolaridad, convivencia en pareja, número de personas a cargo, ocupación, área de trabajo, cargo, tiempo de antigüedad en el cargo, etc. Es una de las herramientas más importantes para realizar intervención en los aspectos más relevantes que requieren los trabajadores.

Anexo J: *Anexado en documento Word, con el nombre de “Encuesta Sociodemográfica 2023”*

Plan de Emergencias

Los planes de emergencias son un conjunto de acciones planificadas, de manera que se encuentran organizadas para el uso de los recursos tangibles e intangibles que tiene una organización previamente dispuestos para atender un siniestro, de manera que se busca reducir

las posibles consecuencias en personas, bienes materiales y medio ambiente; por lo que se tiene en cuenta una brigada de emergencias y la disposición de los integrantes del comité, por lo que se dentro del plan de emergencias se debe aclarar los papeles y roles correspondientes de acuerdo a la estructura jerárquica establecida por el responsable del sistema de gestión y asesor de la ARL quien brinda la formación y capacitación en ellos, en el caso de presentarse una emergencia, de cualquier situación no deseada que pueda poner en peligro la integridad física o mental de las personas o de las dependencias que las albergan, que requiere una atención de emergencia, es decir, prehospitolaria. Para la empresa XTREME RIDERS BICICLETAS, se recomienda implementar un plan de emergencias en un documento oficial que contenga los pasos a seguir en caso de una eventualidad por el que se pueda ver involucrada, con la finalidad de evitar estas situaciones desfavorables para el mercado y de manera que se pueda dar una respuesta de manera efectiva, con procedimientos prácticos administrativos.

En cuanto al marco legal que establece la implementación de un plan de emergencias en Colombia la Resolución 0312 de 2019, lo cual dicta el estándar mínimo de toda empresa ya sea pública o privada, por ende es importante en la implementación del sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo, como seguido tenemos la ley de la política nacional de gestión del riesgo de desastres “Ley 1523 de 2012”, y actualmente aplica el decreto 2157 de 2017 que es el que regula la aplicación de los planes de emergencia en Colombia.

A continuación, se presentan los siguientes 13 aspectos que debe contener un plan de emergencias:

- Identificar sistemáticamente todas las amenazas que puedan afectar a la empresa.
- Identificar los recursos disponibles, incluyendo las medidas de prevención y control existentes al interior de la empresa para prevención, preparación y respuesta ante

emergencias, así como las capacidades existentes en las redes institucionales y de ayuda mutua.

- Analizar la vulnerabilidad de la empresa frente a las amenazas ya identificadas, considerando las medidas de prevención y control existentes.
- Valorar y evaluar los riesgos considerando el número de trabajadores expuestos, los bienes y servicios de la empresa.
- Diseñar e implementar los procedimientos para la prevención y control de las amenazas priorizadas o minimizar el impacto de las no prioritarias.
- Formular el plan de emergencia para responder ante la inminencia u ocurrencia de eventos potencialmente desastrosos.
- Asignar los recursos necesarios para diseñar e implementar los programas, procedimientos o acciones necesarias para prevenir y controlar las amenazas prioritarias o minimizar el impacto de las no prioritarias.
- Implementar las acciones factibles, para reducir la vulnerabilidad de la empresa frente a estas amenazas que incluyen entre otros, la definición de planos de instalaciones y rutas de evacuación.
- Informar, capacitar y entrenar incluyendo a todos los trabajadores, para que estén en capacidad de actuar y proteger la salud e integridad, ante una emergencia real o potencial.
- Realizar simulacros como mínimo una (1) vez al año con la participación de todos los trabajadores.
- Conformar, capacitar, entrenar y dotar la brigada de emergencias, acorde con su nivel de riesgo y los recursos disponibles, que incluyan la atención de primeros auxilios.

- Inspeccionar con la periodicidad que sea definida en el SG-SST, todos los equipos relacionados con la prevención y atención de emergencias incluyendo sistemas de alerta, señalización y alarma, con el fin de garantizar su disponibilidad y buen funcionamiento.
- Desarrollar programas o planes de ayuda mutua ante amenazas de interés común, identificando los recursos para la prevención, preparación y respuesta ante emergencias en el entorno de la empresa y articulándose con los planes que para el mismo propósito puedan existir en la zona donde se ubica la empresa.

Plan de Evacuación.

El plan de evacuación proyecta y planifica los pasos a seguir ante la acción de evacuar un edificio por causa de un incendio, emergencia o cualquier otro siniestro. En este plan se establece cuándo, dónde, quién, cómo y qué debe hacerse ante una situación de emergencia en función de la gravedad y los componentes de la misma. La elaboración de un plan de evacuación consiste en establecer los puntos asignados como puntos de encuentro, la camilla, los extintores, el botiquín, las salidas de emergencia y ruta de evacuación, sin olvidar la señalización asignada para cada uno; también se debe tener en cuenta los cargos que se tiene, con los horarios establecidos, con información de la empresa y el representante legal, sin embargo es importante la implementación en el sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo, por lo que engloba un conjunto de acciones necesarias para la preparación de una emergencia, por lo tanto, debe ser eficiente con los medios de los recursos dispuestos para minimizar el peligro ante un acontecimiento o siniestro, para la empresa XTREME RIDERS BICICLETA, se recomienda la aplicación de esta misma para la preparación de evacuación de su personal y clientes. En cuanto al marco legal tenemos el Decreto 1072 de 2015 indica que toda empresa debe tener las disposiciones necesarias para dar respuesta a una emergencia sobre artículo 2.2.4.6.25, el cual indica que el

empleador o representante legal de la empresa ya sea privada o pública, está obligado a la protección de la seguridad y salud de los trabajadores, acorde con lo establecido en la normatividad vigente , además de tener al día los planos de evacuación bien divulgados para el personal nuevo, antiguo o de traslado y realizando los simulacros de evacuación correspondientes de como mínimo una vez al año.

Plan de Contingencia

Un plan de contingencia es un tipo de plan preventivo y reactivo. Contiene una estructura estratégica y operativa que a futuro ayuda controlar una situación de emergencia y a minimizar sus consecuencias negativas. Este plan propone procedimientos alternativos al funcionamiento normal de la empresa en caso de verse afectado por una emergencia, este tipo de plan intenta garantizar la continuidad del funcionamiento o del negocio sobre el mercado al cual pertenezca la empresa sin importar que acontecimiento se presente, incluye cuatro etapas básicas: **la evaluación, la planificación, las pruebas de viabilidad y la ejecución**, por lo cual debe ser revisadas de manera periódica para que el plan sea lo más efectivo posible, de manera que la respuesta a afronta sea de manera oportuna, adecuada y efectiva ante la ocurrencia de un incidente. El marco legal en un plan de contingencia están considerados en **la Ley 9 de 1979** Código Sanitario Nacional en su artículo 501, por el cual menciona el establecimiento de normas sanitarias para la prevención y control de los agentes biológicos, físicos o químicos que alteren las características del ambiente exterior de las edificaciones que pueda ser contraproducente en la salud.

Plan de Continuidad del Negocio.

Un plan de continuidad del negocio establece procedimientos de gestión de riesgos que tienen como objetivo mantener las funciones esenciales después de un desastre y recuperarse con

el menor tiempo de inactividad posible, sin perder recurso humano, tecnológico y/o financiero, por lo cual es importante para aplicar un plan de continuidad del negocio para la empresa XTREME RIDERS BICICLETA, de manera que debe estar documentada describiendo como seguirá funcionando y sosteniéndose en el mercado, durante una interrupción no planificada sobre el servicio que ofrecen al público, siendo una misión crítica con la finalidad de reestablecer la función completa de la organización de la forma más rápida y sencilla posible, por el que se deciden las funciones esenciales y asignar el presupuesto disponible en consecuencia; este plan está considerado en la **norma internacional para la Gestión de la Continuidad de Negocio 22301**.

Etapas Verificar



Fuente: (2020, Mayo 16). Retrieved from Expertos en ahorro:

<https://expertosdelahorro.com.co/>

En el manual del sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo, en el ciclo PHVA, la empresa debe evaluar el resultado de la ejecución de la etapa del HACER. Es la evaluación y seguimiento del desempeño, incluyendo la comprobación del cumplimiento de los objetivos planteados en la etapa PLANIFICAR. En esta etapa VERIFICAR se debe considerar los resultados de la auditoria que le permitan implementar las acciones correctivas pertinentes, con la finalidad de lograr la mejora continua.

Indicadores del SG-SST (Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo)

Los indicadores del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, son una herramienta que permite a una organización evaluar los resultados sobre un proceso de gestión. También permite identificar las oportunidades para mejorar y adaptar las metas a una visión más realista, por lo que las organizaciones necesitan detectar de manera oportuna y precisa, cuáles son los aspectos puntuales en los que puede y debe mejorar. Por otro lado, es importante que el Representante Legal de la empresa revise los indicadores, con el fin de fortalecer la seguridad y salud de los colaboradores. Estos indicadores nos permiten evaluar la estructura, proceso y resultado del SG-SST, por lo cual se debe hacer un seguimiento, estos tres (3) indicadores se deben alinear con el plan estratégico de la organización y ser parte del mismo, por lo cual en su marco legal tenemos el Decreto 1072 del 2015, en el artículo 2.2.4.6.19. que reglamenta los Indicadores del SG-SST. El empleador debe definir los indicadores cualitativos o cuantitativos.

Por otro lado, tenemos los indicadores mínimos de SST, los cuales están reglamentados en la Resolución 0312 del 2019.

Cada indicador debe tener una ficha técnica que contenga las siguientes variables:

- Definición del indicador.
- Interpretación del indicador.

- Límite para el indicador o valor a partir del cual se considera que cumple o no con el resultado esperado.
- Método de cálculo.
- Fuente de la información para el cálculo.
- Periodicidad del reporte.
- Personas que deben conocer el resultado.

Indicador de Estructura

Se define como la medida verificable de la disponibilidad y acceso a recursos, política y organización con que cuenta la empresa para atender las demandas y necesidades en seguridad y salud en el trabajo, por lo que este tipo de indicador evalúa si los componentes del SG-SST realmente existen o no, a partir de ellos se puede determinar efectivamente si se ha incluido todos los elementos que componen el sistema, por lo que el empleador debe considerar los siguientes aspectos:

- La política de seguridad y salud en el trabajo y que este comunicado a la población trabajadora.
- Los objetivos y metas de seguridad y salud en el trabajo.
- El plan de trabajo anual en seguridad y salud en el trabajo y el cronograma.
- La asignación de responsabilidades de los distintos niveles de la empresa frente al desarrollo del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.
- La asignación de recursos humanos, físicos y financieros y de otra índole requerida para la implementación del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo.

- La definición del método para identificar los peligros, para evaluar y calificar los riesgos, en el que se incluyen un instrumento para que los trabajadores reporten las condiciones de trabajo peligrosas.
- La conformación y funcionamiento del comité paritario o vigía de seguridad y salud en el trabajo.
- Los documentos que soportan el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST.
- La existencia de un procedimiento para efectuar el diagnóstico de las condiciones de salud de los trabajadores para la definición de las prioridades de control e intervención.
- La existencia de un plan de prevención y atención de emergencia en la organización.
- La definición de un plan de capacitación en seguridad y salud en el trabajo.

Indicador de Proceso

Se define como la medida verificable del grado de desarrollo e implementación del SG-SST, esto requiere decir que a través de estos indicadores puede evaluarse el avance de la puesta en marcha del sistema de gestión, por lo tanto, en la construcción del indicador el empleador debe considerar los siguientes aspectos:

- Evaluación Inicial (Línea Base)
- Ejecución del plan de trabajo anual en seguridad y salud en el trabajo y su cronograma
- Ejecución del plan de capacitación en seguridad y salud en el trabajo.
- Intervención de los peligros identificados y los riesgos priorizados.
- Evaluación de las condiciones de salud y de trabajo de los trabajadores de la empresa realizada en el último año.

- Ejecución de las diferentes acciones preventivas, correctivas y de mejora, incluida las acciones generadas en las investigaciones de los incidentes, accidentes y enfermedades laborales, así como de las acciones generadas en las inspecciones de seguridad.
- Ejecución del cronograma de las mediciones ambientales ocupacionales y sus resultados si aplica.
- Desarrollo de los programas de vigilancia epidemiológica de acuerdo con el análisis de las condiciones de salud y de trabajo y a los riesgos priorizados.
- Cumplimiento de los procesos de reporte e investigación de los incidentes, accidentes de trabajo y enfermedades laborales.
- Registro estadístico de enfermedades laborales, incidentes, accidentes de trabajo y ausentismo laboral por enfermedad.
- Ejecución del plan para prevención y atención de emergencias
- La estrategia de conservación de los documentos.

Indicador de Resultado

Se define como las medidas verificables de los resultados alcanzados en el periodo definido, teniendo como base la programación hecha y la aplicación de recursos propios del programa o del sistema de gestión. Este indicador responde a lo que se ha logrado en materia de seguridad y salud en el trabajo, partiendo desde la implementación del SG-SST en el tiempo determinado, por lo que se deben tener en consideración los siguientes aspectos:

- Cumplimiento de los requisitos normativos aplicables.
- Cumplimiento de los objetivos en seguridad y salud en el trabajo.
- El cumplimiento del plan de trabajo anual en seguridad y salud en el trabajo y su cronograma.

- Evaluación de las no conformidades detectadas en el seguimiento al plan de trabajo anual en seguridad y salud en el trabajo.
- La evaluación de las acciones preventivas, correctivas de mejora incluidas las acciones generadas en las investigaciones de los incidentes, accidentes de trabajo y enfermedades laborales, así como de las acciones generadas en las inspecciones de seguridad.
- El cumplimiento de los programas de vigilancia epidemiológica de la salud de los trabajadores, acorde con las características, peligros y riesgos de la empresa.
- La evaluación de los resultados de los programas de rehabilitación de la salud de los trabajadores.
- Análisis de los registros de enfermedades laborales, incidentes, accidentes de trabajo y ausentismo laboral por enfermedad.
- Análisis de los resultados en la implementación de las medidas de control en los peligros identificados y los riesgos priorizados.
- Evaluación del cumplimiento del cronograma de las mediciones ambientales ocupacionales y sus resultados si aplica.

Indicadores Mínimos de SST

Los indicadores mínimos de seguridad y salud en el trabajo se empezaron a implementar desde el año 2019; las organizaciones anualmente llevarán un registro de los indicadores de SST, los cuales son los siguientes: la frecuencia de accidentalidad, la severidad de la accidentalidad, la proporción de accidentes de trabajo mortales, la prevalencia de la enfermedad laboral, la incidencia de la enfermedad laboral y el ausentismo por causa médica.

Se presenta a continuación la siguiente tabla con la clasificación de cada indicador mínimo, con su definición correspondiente:

Tabla 3 Tabla Indicador mínimo

Nombre del Indicador	Definición	Fórmula	Interpretación	Periodicidad Mínima
Frecuencia de accidentalidad	Número de veces que ocurre un accidente de trabajo en el mes	$(\text{Número de accidentes de trabajo en el mes} / \text{Número de trabajadores en el mes}) * 100$	Por cada cien (100) trabajadores que laboraron en el mes, se presentaron “x” accidentes de trabajo	Mensual
Severidad de accidentalidad	Número de días perdidos por accidentes en el mes	$(\text{Número de días de incapacidad por AT en el mes} + \text{Número de días cargados en el mes} / \text{Número de trabajadores en el mes}) * 100$	Por cada cien (100) trabajadores que laboraron en el mes, se perdieron “x” días por accidentes de trabajo	Mensual
Proporción de accidentes de trabajo mortales	Número de accidentes de trabajo mortales en el año	$(\text{Número de accidentes de trabajo mortales en el año} / \text{Total de accidentes que se presentaron en el año}) * 100$	En el año, el “x”% de accidentes de trabajo fueron mortales	Anual
Prevalencia de la enfermedad laboral	Número de casos de enfermedad laboral presentes en una población en un periodo de tiempo	$(\text{Número de casos nuevos y antiguos de enfermedad laboral en el periodo “Z”} / \text{Promedio de trabajadores en el periodo “Z”}) * 100.000$	Por cada 100.000 trabajadores existen “x” casos de enfermedad laboral en el periodo “z”	Anual
Incidencia de la enfermedad laboral	Número de casos nuevos de enfermedad laboral en una población determinada en un periodo de tiempo	$(\text{Número de casos nuevos de enfermedad laboral en el periodo “Z”} / \text{Promedio de trabajadores en el periodo “Z”}) * 100.000$	Por cada 100.000 trabajadores existen X casos nuevos de enfermedad laboral en el periodo Z	Anual

Ausentismo por causa medica	Ausentismo es la no asistencia al trabajo con incapacidad medica	(Número de días de ausencia por incapacidad laboral o común en el mes/Número de días de trabajo programados en el mes) *100	En el mes se perdió “X” % de días programados de trabajo por incapacidad medica	Mensual
-----------------------------	--	---	---	---------

Fuente: *Ministerio de Trabajo*. (2019, Febrero 13). Retrieved from <https://www.mintrabajo.gov.co/>

Se recomienda a la empresa XTREME RIDERS BICICLETA, que implemente en su Sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo, los indicadores correspondientes de acuerdo al Decreto 1072 del 2015 y la Resolución 0312 del 2019.

Auditoría del SGSST

El representante legal de la organización debe realizar una auditoria anual al sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo SG-SST, la cual debe ser planificada con la participación del comité que aporta al sistema el cual es el Comité Paritario o Vigía de Seguridad y Salud en el Trabajo. Si la auditoria se realiza con personal interno de la entidad, debe ser independiente a la actividad, área o proceso de SST. La auditoría debe definir el perfil de la persona que sea auditora, la periodicidad, la metodología, la presentación de informes y debe tomarse en consideración los resultados de auditorías previas. La selección del personal auditor no implicará necesariamente un aumento en la planta de cargos existentes, los auditores no deben de auditar su propio trabajo. Los resultados de la auditoria deben ser comunicados a los responsables de adelantar las medidas preventivas, correctivas o de mejora de la empresa.

Por otro lado, tenemos el alcance de la auditoria, el cual refiere los siguientes aspectos que se deben abarcar:

- El cumplimiento de la política de seguridad y salud en el trabajo.
- El resultado de los indicadores de estructura, proceso y resultado.

- La participación de los trabajadores.
- El desarrollo de la responsabilidad y la obligación de rendir cuentas.
- El mecanismo de comunicación de los contenidos del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo, a los trabajadores.
- La planificación, desarrollo y aplicación del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo.
- La gestión del cambio
- La consideración de la seguridad y salud en el trabajo en las nuevas adquisiciones.
- El alcance y aplicación del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo, frente a los proveedores y contratista.
- La supervisión y medición de los resultados.
- El proceso de investigación de incidentes, accidentes de trabajo y enfermedades laborales y su efecto sobre el mejoramiento de la seguridad y salud en el trabajo en la organización.
- El desarrollo del proceso de auditoría.
- La evaluación por parte de la alta dirección.

Revisión por alta Dirección

La alta dirección, desde la gerencia, sin importar el tamaño de la organización, deben realizar una revisión del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo SG-SST, la cual debe realizarse al menos una (1) vez al año, para la conformidad de las modificaciones en los procesos, resultados de las auditorías y los demás informes que permitan recopilar la información sobre su funcionamiento, por el cual, la revisión debe determinar en qué medida se cumple con la política y los objetivos de seguridad y salud en el trabajo.

La revisión por la alta dirección no debe ser de manera reactiva (del resultado), es decir, sólo la revisión de estadísticas sobre accidentes y enfermedades laborales; también debe ser de manera proactiva, evaluar la estructura y el proceso de la gestión en seguridad y salud en el trabajo.

Por lo que la revisión de la alta dirección debe permitir:

- Revisar las estrategias implementadas y determinar si han sido eficaces para alcanzar los objetivos, metas y resultados esperados del sistema de gestión de la seguridad salud en el trabajo.
- Revisar el cumplimiento del plan de trabajo anual en seguridad y salud en el trabajo y su cronograma correspondiente.
- Analizar la suficiencia de los recursos asignados para la implementación del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, y del mismo cumplimiento de los resultados esperados.
- Revisar la capacidad del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo, para satisfacer las necesidades globales de la empresa en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- Analizar la necesidad de realizar cambios en el sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo, incluyendo la revisión de la política y sus objetivos.
- Evaluar la eficacia de las medidas de seguimiento con base en las revisiones anteriores de la alta dirección y realizar los ajustes necesarios.
- Analizar el resultado de los indicadores y de las auditorías anteriores del sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo.

- Aportar información para determinar si las medidas de prevención y control de peligros riesgos se aplican y son eficaces.
- Recolectar información con los trabajadores sobre los resultados y su desempeño en seguridad y salud en el trabajo.
- Intercambiar información con los trabajadores sobre los resultados y su desempeño en seguridad y salud en el trabajo.
- Servir de base para la adopción de decisiones que tengan por objeto mejorar la identificación de peligros y el control de los riesgos y en general mejorar la gestión en seguridad y salud en el trabajo de la organización.
- Determinar si promueve la participación de los trabajadores.
- Evidenciar que se cumpla con la normatividad nacional vigente aplicable en materia de riesgos laborales, el cumplimiento de los estándares mínimos del sistema de garantía de calidad del sistema general de riesgos laborales que le apliquen.
- Establecer acciones que permiten la mejora continua en seguridad y salud en el trabajo.
- Establecer el cumplimiento de planes específicos, de las metas establecidas y de los objetivos propuestos.
- Inspeccionar sistemáticamente los puestos de trabajo, las máquinas y equipos y en general, las instalaciones de la empresa.
- Vigilar las condiciones en los ambientes de trabajo,
- Vigilar las condiciones de salud de los trabajadores.
- Mantener actualizada la identificación de peligros, la evaluación y valoración de los riesgos.

- Identificar la notificación y la investigación de incidentes, accidentes de trabajo y enfermedades laborales.
- Identificar ausentismo laboral por causas asociadas con seguridad y salud en el trabajo.
- Identificar pérdidas como daños a la propiedad, máquinas y equipos entre otros, relacionados con seguridad y salud en el trabajo.
- Identificar deficiencias en la gestión de la seguridad y salud en el trabajo.
- Identificar la efectividad de los programas de rehabilitación de la salud de los trabajadores.

Sin embargo, los resultados por la alta dirección deben ser documentados y divulgados al comité paritario en seguridad y salud en el trabajo o vigía de SST y al responsable del sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo, quien deberá definir e implementar las acciones preventivas, correctivas y de mejora a que hubiere lugar.

Etapas Actuar



Fuente: Vecteezy. (2023, 02 Enero). Retrieved from <https://es.vecteezy.com/>

En la etapa ACTUAR, es la estrategia interactiva de resolución de problemas para mejorar procesos e implementar cambios en el CICLO PHVA, es aquel donde se realizan las acciones para el mejoramiento continuo del desempeño de los procesos, por el cual se corrigen las desviaciones y se estandarizan los cambios.

Planes de Acción

Un plan de acción es una herramienta de planificación administrativa que fija los pasos para conseguir objetivos de una empresa por medio de una lista que especifica el período de tiempo al alcanzar las metas y el responsable, además lleva el registro del avance, cada plan de acción es diferente ya que se adapta a las necesidades de cada empresa, pero a grandes rasgos tienen la misma característica que son:

- fija metas a alcanzar y propone un camino posible
- debe ser muy detallado en cuanto a las actividades necesita para alcanzar el objetivo, recursos necesarios, tiempo estimado, tareas prioritarias
- debe ser proactivo en medida que cambie alguna condición deberá reajustarse el plan de acción
- suele ir acompañado de representación gráfica como diagramas de flujo, esquemas, organigramas,

Planes de Acción Preventivos

Un plan de acción preventivo se pone en marcha cuando hay una no conformidad potencial que no cuenta con control que evite el efecto de un riesgo. Al identificarse se lleva a cabo el análisis y se establecen los pasos para controlar la situación o condición.

Ejemplo.

La empresa XTREME RIDERS decide comprar un depósito grande para guardar la mercancía (partes y repuestos de bicicletas). La acción preventiva se enfocará en la seguridad del

depósito donde está la mercancía, de esta manera la actividad a seguir en el plan de acción puede consistir en implementar un sistema de vigilancia por cámaras, contratar a una empresa de seguridad.

Planes de Acción Correctivos

Un plan de acción correctiva se presenta cuando ya se materializo un riesgo, luego del análisis las medidas a seguir van a ir enfocadas en eliminar la causa de la no conformidad.

Ejemplo

La empresa XTREME RIDERS empezó a usar un tipo de jabón industrial para el aseo de bicicletas y los trabajadores empezaron a sufrir comezón en las manos al tiempo de su uso, luego de un análisis de las posibles causas se determinó que el jabón era muy fuerte y no era el adecuado para el aseo estándar, como una acción correctiva se buscó otra opción de jabón más amable con la piel de los colaboradores.

Planes de Acción Mejora

El plan de acciones de mejora se obtiene en base de la evaluación de todos los procesos que estaban programados en el plan de acción de la empresa ya sea en un cronograma o listados de tareas, define cuáles serán las actividades a realizar en materia de seguridad y salud en la organización como respuesta de los responsables del SG- SST para garantizar el bienestar integral de los trabajadores

Ejemplo.

Toda empresa debe realizar un reporte de su autoevaluación del SG-SST al Fondo de Riesgos Laborales y a la Administradora de Riesgos Laborales a la que están afiliados.

Una vez se cuenta con la autoevaluación del SG-SST, se debe establecer si es obligatorio o no realizar un plan de mejora; Este plan de mejora debe contener una lista de los estándares

mínimos que la empresa no cumple. Para cada uno de ellos, se debe elaborar un plan de trabajo cuyo fin sea el cumplimiento de la normatividad aplicable al ítem del estándar.

Conclusiones

Se realizan las siguientes recomendaciones para dar una mayor amplitud entre los peligros identificados en la empresa XTREME RIDERS BICICLETAS, dando la priorización adecuada en una de ellas y el plan de mejora continua, por lo que se presenta la siguiente tabla con el peligro, posibles efectos secundarios, observación y su recomendación establecida, en el orden de priorización establecido.

Tabla 4 Tabla con peligro, efectos observación y recomendación

Ítem	Peligro	Observación	Recomendación
1	Biomecánico – Movimientos Repetitivos, Posturas	Se identifica el peligro, mediante las tareas que se ejecutan como taller de mecánica especializado en mantenimiento de bicicletas	Se recomienda al empleador de la empresa suministrar capacitaciones mensuales al personal, con la ARL SURA, realizar las pausas activas de 5 a 10 minutos máximo y se recomienda por último la realización de exámenes médicos ocupacionales periódicos con énfasis osteomuscular a los colaboradores.
2	Químico - Solventes	Se identifica el peligro, por el manejo de productos químicos para el mantenimiento de las bicicletas	Se recomienda revisar las fichas técnicas de los productos químicos que se usan y se cambian mensualmente, se requiere un PVE para evitar posibles enfermedades laborales por peligro a químicos expuestos y dotar al personal de dosimetría para la evaluación de exposición a la que se encuentran.
3	Físico – Iluminación Deficiente	Se identifica el peligro en la zona de mantenimiento trasera, la	Se recomienda instalar lámparas led en la parte trasera de la zona de mantenimiento para evitar

		iluminación es deficiente, lo cual puede provocar ceguera profesional en el personal de mantenimiento	zonas sin luz para mejorar la calidad del trabajador a la hora de realizar sus actividades.
4	Público – Robos, Secuestros, Asonadas, Extorsión.	Se identificó el peligro en la zona de recepción de la empresa, al momento de los clientes ingresar a la tienda de bicicletas y en donde se realizar la atención del servicio	Se recomienda al empleador, asegurar a la empresa mediante un sistema de seguridad eficiente, con alarma, cámaras y botón de emergencia o pánico, para la atención de una emergencia.

Fuente: Elaborador por el estudiante en recomendación a la empresa XTREME RIDERS

Según a la priorización del cuadro es como se sugiere al empleador realizar la mejora continua en su empresa, sin embargo, cabe mencionar que se recomienda al empleador realizar la afiliación a la ARL y contratar a un representante para su SG-SST para sobrellevar un sistema de gestión eficiente y eficaz en la empresa **XTREME RIDERS BICICLETA**

	POLITICA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: ANXBAX Fecha: 02/04/2023 Versión: 1
---	--	--

Xtreme Riders Bicicletas, establece dentro de su establecimiento la implementación y desarrollo del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, por medio de un mejoramiento continuo, apoyado desde nivel gerencial y sobre el cual va orientado a velar por el completo bienestar físico, mental y social de los colaboradores, contratistas y las partes interesadas, ofreciendo lugares de trabajo seguros y adecuados, disminuyendo la ocurrencia de accidentes de trabajo y de enfermedades laborales del personal que trabaja en la institución.

La empresa desde la gerencia se compromete con los siguientes aspectos

- Generar estrategias de intervención de los peligros para lograr la disminución de los accidentes de trabajo y prevenir la ocurrencia de enfermedades laborales.
- Destinar recursos humanos, físicos y financieros necesarios para la gestión de la salud y la seguridad.
- Promover el autocuidado en los colaboradores como estrategia de prevención, encaminado a la importancia de los hábitos de vida saludables del personal de **Xtreme Riders Bicicletas**.
- Fomentar cumplimiento de las normas y procedimientos establecidos de seguridad industrial en los colaboradores, con el fin de realizar un trabajo seguro y productivo.
- Cumplir con todas las normas legales vigentes en Colombia con respecto a la seguridad y salud en el trabajo del personal de **Xtreme Riders Bicicletas**.
- *Identificar los peligros, evaluar y valorar los riesgos y establecer los respectivos controles.*
- *Proteger la seguridad y salud de todos los trabajadores, mediante la mejora continua del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) en la empresa.*

Santiago de Cali, 3 de Marzo de 2023

Atentamente,

Nombre del Representante Legal

Representante Legal

POLITICA DE NO CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

La organización ***Xtreme Riders Bicicletas***,, establece la política para prevenir el consumo del alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas, la cual tiene como objetivo la prevención de enfermedades y a su vez, promoción de la salud de los colaboradores, por medio de la generación de entornos y hábitos de vida saludables, encaminado a promover el bienestar laboral. La política será dada a conocer a todo el personal de la empresa ***Xtreme Riders Bicicletas*** para el cumplimiento de esta misma. Las medidas establecidas a cumplir son las siguientes:

- Se prohíbe a los colaboradores presentarse al puesto de trabajo dentro de la organización en estado de embriaguez o bajo efectos del consumo de cualquier sustancia psicoactiva.
- El uso, posesión, distribución o incluso las ventas de bebidas alcohólicas, en las instalaciones de la organización no está permitida.
- El colaborador que tome cualquier medicamento que pueda interferir en sus habilidades para realizar sus tareas laborales de forma segura y eficiente, deberá reportarlo en forma anticipada al su jefe inmediato.
- La violación a esta política, así como oponerse a una inspección o toma de muestra, se considera falta grave, por consecuencia la organización puede tomar medidas disciplinarias conforme a lo establecido en el Reglamento Interno de Trabajo y la Normatividad Legal Vigente Nacional.

Santiago de Cali, 3 de Marzo de 2023

Atentamente,

Nombre del Representante Legal

Representante Legal

POLITICA DE PREVENCION DE ACOSO LABORAL

Xtreme Riders Bicicletas, es una organización comprometida en generar un ambiente de trabajo sano, seguro y adecuado para todos sus colaboradores, para lo cual promueve las estrategias que minimizan el acoso laboral, contando con la participación de la población trabajadora desde su responsabilidad, disciplina y compromiso.

El objetivo de esta política es erradicar todo comportamiento y/o conducta persistente y demostrable, ejercida sobre un colaborador por parte de un jefe o superior jerárquico inmediato, un compañero de trabajo o subalterno, encaminado a difundir miedo, intimidación, terror y angustia o causando el perjuicio laboral, generando una desmotivación en el trabajo o inducir la renuncia del mismo.

De acuerdo a lo anterior se esclarece que todo tipo de acoso laboral se prohíbe en las siguientes conductas:

- Todo acto que vulnere la integridad física o moral del trabajador que obstaculice su libertad física, sexual o su intimidad.
- Conductas de arbitrariedad reiterada y evidente para lograr la renuncia de la víctima del acoso.
- Se prohíbe conductas discriminatorias por raza, nacionalidad, situación social, política, creencia y orientación sexual.
- Actos que impidan el cumplimiento de las labores: la ocultación o inutilización de los insumos, documentos, o instrumentos de labor, la destrucción o pérdida de la información.
- Se prohíbe el comportamiento y/o acto cuando se presenta la asignación de funciones de manera que se menosprecie al colaborador.
- Todo acto que ponga en riesgo la integridad física y seguridad del colaborador.

Cualquier persona que se comprometa a una conducta y/o comportamiento de hostigamiento será sujeta a investigación de acuerdo a lo establecido en la normatividad colombiana vigente, correspondiente a los procedimientos, y conductas disciplinarias estipuladas en el reglamento interno de trabajo de la organización ***Xtreme Riders Bicicletas***

Santiago de Cali, 03 de Marzo de 2023

Atentamente,

Nombre del Representante Legal

Representante Legal



PRESUPUESTO ANUAL DEL SG-SST 2023

VERSION: 01A0323

FECHA DE ACTUALIZACION:
03 MARZO 2023

No.	ACTIVIDADES DE SST AÑO 2023				
	EXAMENES MEDICOS PREVENTIVOS Y LABORALES	PROVEEDOR	VALOR UNITARIO	UNIDADES	SUBTOTAL
1	EXAMENES MEDICOS OCUPACIONALES CON ENFASIS OSTEOMUSCULAR	IPS PROCARE OCUPACIONAL	\$ 28,000	3	\$ 84,000
2	EXAMEN DE EGRESO	IPS PROCARE OCUPACIONAL	\$ 30,000		
3	EXAMEN DE INGRESO	IPS PROCARE OCUPACIONAL	0,000		
4	EXAMEN PERIODICO PREVENTIVO CON EPS	IPS PROCARE OCUPACIONAL	\$ 28,000	3	\$ 84,000
5	EXAMENES PERIODICOS OCUPACIONALES	IPS PROCARE OCUPACIONAL	\$ 18,000	3	\$ 54,000
6	OPTOMETRIA	IPS PROCARE OCUPACIONAL	\$ 15,000	2	\$ 30,000
7	AUDIOMETRIA	IPS PROCARE OCUPACIONAL	\$ 16,000		
8	GLISEMIA	IPS PROCARE OCUPACIONAL	\$ 9,000		
9	EXAMENES POSTURALES	IPS PROCARE OCUPACIONAL	\$ 330,000		
	OTRAS ACTIVIDADES				
10	INVESTIGACION DE ACCIDENTES DE TRABAJO	ARL	\$ 75,000		
11	SILLAS ERGONOMICAS	HOMECEMTER	\$ 230,000	4	\$ 920,000
12	VENTILADORES	HOMECEMTER	\$ 135,000	2	\$ 270,000
13	INSPECCIONES DE SEGURIDAD Y SALUD	ARL	\$ 65,000		
14	MANTENIMIENTO Y PUESTA A PUNTO DE HERRAMIENTAS Y EQUIPOS	MANTENIMIENTOS S.A.S.	\$ 100,000	2	\$ 200,000
15	SEÑALIZACION Y DEMARCACION	MARCADORES 34	\$ 50,000	8	\$ 400,000
16	EVALUACION DEL SG-SST	ARL	0,000		
	EQUIPOS DE EMERGENCIA				
17	DOTACION DE BOTIQUIN	EXTINTORES LA 15	\$ 150,000	2	\$ 300,000
18	DOTACION DE CAMILLA	EXTINTORES LA 15	\$ 250,000	1	\$ 250,000
19	EXTINTOR MULTIPROPOSITOS TIPO ABC 10 LIBRAS	EXTINTORES LA 15	\$ 100,000	3	\$ 300,000
20	EQUIPO DE CONTROL DE DERRAMES	HOMECEMTER	\$ 400,000	1	\$ 400,000
21	PUNTO ECOLOGICO	HOMECEMTER	\$ 230,000	1	\$ 230,000
22	SIRENA DE EMERGENCIA	SEGURIDAD VARR	\$ 100,000	2	\$ 200,000
23	LUCES DE EMERGENCIA	SEGURIDAD VARR	\$ 120,000	2	\$ 240,000
24	ALARMA DE REPORTE AL 911	SEGURIDAD VARR	\$ 145,000	1	\$ 145,000
	DOTACION Y ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL				
25	DOTACION DE PERSONAL	HOMECEMTER	\$ 240,000	2	\$ 480,000
26	GUANTES DE SEGURIDAD	HOMECEMTER	\$ 34,000	2	\$ 68,000
27	BOTAS DE SEGURIDAD	HOMECEMTER	\$ 120,000	2	\$ 240,000
28	GAFAS DE SEGURIDAD	HOMECEMTER	\$ 95,000	2	\$ 190,000
29	TAPABOCAS DE ALTA EFICIENCIA	HOMECEMTER	\$ 5,000	10	\$ 50,000
	PROGRAMA DE CAPACITACIONES - PERSONAL				
30	SOCIALIZACION SG-SST	-	0,000		
31	SOCIALIZACION DE POLITICA, PLAN ANUAL DE TRABAJO	-	0,000		
32	INDUCCION, REINDUCCION DE SST	-	0,000		
33	CAPACITACION PRIMEROS AUXILIOS	ARL	\$ 80,000	3	\$ 240,000
34	CAPACITACION EN SEGURIDAD VIAL	ARL	\$ 80,000	2	\$ 160,000
35	CAPACITACION RIESGO PSICOSOCIAL	ARL	\$ 80,000	2	\$ 160,000
36	CAPACITACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	ARL	\$ 80,000	2	\$ 160,000
37	CAPACITACION EN MANEJO DE CARGAS	ARL	\$ 100,000	1	\$ 100,000
38	CAPACITACION SIMULACRO DE EVACUACION	ARL	\$ 120,000	2	\$ 240,000
39	CAPACITACION RIESGO MECANICO	ARL	\$ 140,000	2	\$ 280,000
40	CAPACITACION INVESTIGACION DE ACCIDENTES DE TRABAJO	ARL	0,000		
41	CAPACITACION USO ADECUADO DE EPP	ARL	\$ 80,000	3	\$ 240,000
42	CAPACITACION EN PAUSAS ACTIVAS	ARL	\$ 70,000	3	\$ 210,000
43	CAPACITACION DE LA PREVENCION DE ACCIDENTES DE TRABAJO	ARL	\$ 80,000	2	\$ 160,000
44	CAPACITACION DE MANEJO DE HERRAMIENTAS MANUALES	ARL	\$ 80,000	2	\$ 160,000
	CURSOS PARA EL COMITE DE BRIGADISTAS				

45	CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS BASICOS	ARL	\$ 150,000	2	\$ 300,000
46	CURSO DEL COMANDO DE INCIDENTES	ARL	\$ 130,000	2	\$ 260,000
47	CURSO DE ATENCION PRE-HOSPITALARIA EN EMERGENCIAS	ARL	\$ 150,000	2	\$ 300,000
48	CURSO DE DELEGACION DE FUNCIONES EN INCIDENTES	ARL	\$ 120,000	2	\$ 240,000
49	CURSO DE CONATO DE INCENDIO Y EVACUACION	ARL	\$ 155,000	2	\$ 310,000
50	CURSO DE MANEJO DE EXTINTORES	ARL	\$ 160,000	2	\$ 320,000
	ACTIVIDADES DE ALTA DIRECCION				
51	AUDITORIA DEL SG-SST		\$ 950,000	1	\$ 950,000
52	REVISION POR ALTA DIRECCION		0,000		
53	MEJORAMIENTO CONTINUO		0,000		
54	RENDICION DE CUENTAS		0,000		
		TOTAL	\$ 5,923,000		\$ 9,841,000
	ELABORO	REVISO		APROBO	
PRESUPUESTO SG-SST AÑO 2022					
CUMPLIMIENTO AÑO 2022					



PLAN ANUAL DE CAPACITACION 2023

VERSION:
01A0323

FECHA DE ACTUALIZACION:
03 MARZO 2023

CRONOGRAMA	TEMA	DESCRIPCION	RECURSOS	RESPONSABLE	DIRIGIDO A	CUMPLIO	
						SI	NO
ENERO	Inducción al Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.	Dar a conocimiento a la poblacion trabajadora del SG-SST y sus lineamiento	Computador Video Beem	Representante Legal - Responsable del SG-SST	Todo el personal de la empresa		
FEBRERO	Investigacion de Accidentes de Trabajo - COPASST	Se capacita al comite COPASST para fortalecer las investigaciones de Accidentes de Trabajo	Computador Video Beem Auditorio	Representante Legal - Responsable del SG-SST	Los integrantes del comite COPASST		
MARZO	Gestion del cambio	Adaptarse en forma constante a los cambios externos e internos de la organizacion	Computador Videlo Beem Auditorio	Responsable del SG-SST	Todo el personal de la empresa		
ABRIL	Marco y funciones del COCOLA y prevencion de acoso laboral	Importante para relacionar las funciones y marco legal que debe cumplir el comite de convivencia laboral	Recurso Financiero	Responsable del SG-SST	Integrantes del COCOLA		
MAYO	Primeros Auxilios y atencion Pre-Hospitalaria	Preparar al personal ante las emergencias que puedan presentarse en las instalaciones de la empresa	Auditorio Video Beem Equipo de Primeros Auxilios Auditorio	Responsable del SG-SST	Todo el personal de la empresa		
JUNIO	Capacitacion del uso adecuado y responsivo de los EPP	El personal de mantenimiento debe estar capacitado y entrenado en el uso adecuado de los EPP para la prevencion de posibles Accidentes de Trabajo	EPP Computador Auditorio Video Beem	Representante Legal - Responsable del SG-SST	Todo el personal de la empresa		
JULIO	Capacitacion de reporte adecuado de Accidentes de Trabajo	Se capacita al personal la trayectoria de un reporte responsivo de un Accidente de Trabajo para la atencion prioritaria de este mismo	Computador Video Beem Auditorio	Responsable del SG-SST	Todo el personal de la empresa		
AGOSTO	Capacitacion de Riesgo Biomecanico	Manejo de posturas adecuadas, levantamiento de carga e importancia del realizamiento de pausas activas laborales	Auditorio Video Beem Computador	Responsable del SG-SST	Todo el personal de la empresa		
SEPTIEMBRE	Capacitacion de Marco y funciones del COPASST	Importante para relacionar las funciones y marco legal que debe cumplir el comite paritario en seguridad y salud en el trabajo	Computador	Responsable del SG-SST	Integrantes del COPASST		
OCTUBRE	Capacitacion de prevencion de los Accidentes de Trabajo	Se entrena y capacita al personal a como prevenir en lo posible la materializacion de un Accidente de Trabajo	Computador Video Beem	Responsable del SG-SST	Todo el personal de la empresa		

NOVIEMBRE	Capacitacion de los procedimientos de mantenimiento adecuados	Se capacita a traves de un proveedor externo con la finalidad de entrenar al personal sobre los procedimientos adecuados de sus tareas de mantenimiento de forma segura	Computador Video Beem	Responsable del SG-SST	Todo el personal de la empresa		
DICIEMBRE	Capacitacion de los extintores en caso de incendios - Brigada de Emergencias	Utilizar de manera correcta los extintores para combatir un incendio, identificacion de la clase de extintores para cada situacion de emergencia	Computador Video Beem Extintor Auditorio	Responsable del SG-SST	Brigada de emergencias		
Porcentaje de Cumplimiento							
ELABORO			REVISO		APROBO		

	CODIGO: 23344		PLAN ANUAL DE TRABAJO 2023			VERSION: 01A0323	FECHA DE ACTUALIZACION: 03 MARZO 2023	
CRONOGRAMA	OBJETIVO	META	ETAPA	ACTIVIDADES	RESPONSABLE	RECURSOS	CUMPLIO	
							SI	NO
ENERO	Establecimiento de políticas y objetivos del SG-SST	Dar cumplimiento a la resolución 0312 del 2019	PLANEAR	Divulgación del reglamento de responsabilidades en el SG-SST	Responsable del SG-SST	Computador		
FEBRERO	Revisión por Alta Dirección	Plan realizado para el periodo anual	VERIFICAR	Se realiza una revisión del plan propuesto por el responsable del SG-SST de forma anual	Representante Legal	Video Beem Computador Auditorio		
MARZO	Disminuir los Accidentes de Trabajo	Disminuir a un 75%	PLANEAR	Estructurar un plan de capacitación para el vigía de SST con la finalidad de establecer funciones de forma segura y preventiva	Responsable del SG-SST	Computador		
ABRIL	Semana de la Seguridad y Salud	Sensibilizar a la población trabajadora del Bienestar y la Seguridad	HACER	Se llevarán a cabo actividades promotoras de Bienestar y Seguridad	Responsable del SG-SST	Financiero		
MAYO	Simulacro de evacuación	Preparar y entrenar a la población trabajadora para alguna emergencia que se presente en las instalaciones de la empresa	HACER	Se llevará a cabo un simulacro de evacuación para la respuesta ante emergencias	Responsable del SG-SST - Brigada de Emergencias	Humano Financiero		
JUNIO	Reunión del COPASST	Tener trazabilidad de los Accidentes de Trabajo y prevención ante ellos	HACER	Revisar los planes de acción o de mejora para la prevención de Accidentes de Trabajo	Responsable del SG-SST - COPASST	Auditorio Computador Video Beem		
JULIO	Entrega de Dotación al personal	Se entrega dotación de uniformes y elementos de protección personal	HACER	Se realizará de manera semestral	Representante Legal - Responsable del SG-SST	Financiero		
AGOSTO	Brigada de Emergencias	Tener un equipo especializado a la atención de las emergencias que pueda presentar la organización	PLANEAR	Conformar la brigada de emergencias empresarial para responder a un incidente o evento de emergencia	Responsable del SG-SST - COPASST	Humano Tecnológico		
SEPTIEMBRE	Reunión con el COCOLA	Revisar o analizar el ambiente laboral y casos presentados de convivencia laboral	HACER	Se realizará reunión con los miembros del comité para la revisión del clima laboral	Responsable del SG-SST - COCOLA	Humano Tecnológico		
OCTUBRE	Auditoría Interna	Realizar un chequeo del SG-SST y cómo va su funcionamiento.	VERIFICAR	Realizar de manera anual una auditoría interna del SG-SST para el mejoramiento	Responsable del SG-SST	Humano Tecnológico		
NOVIEMBRE	Semana de la Seguridad y Salud.	Sensibilizar a la población trabajadora del Bienestar y la seguridad.	HACER	Se llevarán a cabo actividades promotoras de Bienestar y seguridad.	Responsable del SG-SST	Financiero Tecnológico		
DICIEMBRE	Rendición de Cuentas	Verificar las metas propuestas anual del SG-SST	VERIFICAR	Realizar revisión anual del SG-SST por parte de la Gerencia.	Representante Legal	Humano Financiero		
Porcentaje de Cumplimiento				%				
REVISOR		APROBADO		REVISOR				

			MATRIZ DE REQUISITOS LEGALES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO AÑO 2023					CODIGO:		AS677GH		ULTIMA REVISION : 17 DE MARZO DEL 2023		
								FECHA:		17/03/2023		EVIDENCIA ACTUALIZADA		
								VERSION:		1				
CLASIFICACION			NORMA	AÑO DE EMISION	DISPOSICION QUE REGULA	ART. APLICABLE	DESCRIPCION DEL REQUISITO	EVIDENCIA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE	EVIDENCIA ACTUALIZADA		OBSERVACIONES		
ITEM	GENERAL	ESPECIFICA								SI	NO			
1	X		DECRETO 1072	2015	Por medio del cual se expide en el Decreto unico Reglamentario del Sector Trabajo	Art. 2.2.4.6.5	Establecer por un escrito la politica de seguridad y salud en el trabajo.	Documento escrito con la politica firmado por el representante legal, divulgada a todas las partes interesadas de la organizacion	Responsable del SG-SST	x		Parcialmente divulgada		
2	X		DECRETO 1072	2015	Por medio del cual se expide el Decreto Unico Reglamentario del Sector Trabajo	Art 2.2.4.6.4	Implementar el SG-SST con base en el ciclo de mejoramiento continuo (Ciclo PHVA)	SG-SST Documentado	Representante legal y Responsable del SG-SST	X		Parcialmente generado		
3		X	LEY 5	1993	Seguridad en la utilizacion de los Productos Quimicos en el Trabajo	Articulo 10	Realizar programa de seguimiento de sustancias quimicas que manipulan los trabajadores	Etiquetados, fichas de seguridad, registros de productos peligrosos y capacitaciones	Responsable del SG-SST	X		Se requiere ejecutar		
4	X		RESOLUCION 2013	1986	Por la cual se reglamenta la organizacion y funcionamiento de los Comites de Medicina, Higiene y Seguridad Industrial en los lugares de Trabajo.	Articulo 1	Todas las empresas e instituciones publicas o privadas que tengan a su servicio diez (10) o mas trabajadores, estan obligadas a conformar un comite de Medicina, Higiene y Seguridad Industrial, cuya organizacion y funcionamiento estara de acuerdo con las normas del Decreto que se reglamenta y con la presente Resolucion	Actas de conformacion del COPASST, Actas de Reunion	Representante legal y Responsable del SG-SST	X				
5	X		LEY 9	1979	Por la cual se dictan Medidas Sanitarias	TITULO III - Art 84 Literal C	Todos los empleadores estan obligados a: Responsabilizarse de un programa permanente de Medicina, Higiene y Seguridad Industrial, elaborar su propia reglamentacion y hacer cumplir a los trabajadores las obligaciones de salud ocupacional.	Documento programa permanente de Medicina, Higiene y Seguridad en el Trabajo, registros de capacitaciones, Sistema de vigilancia Epidemiologico.	Representante legal y Responsable del SG-SST		X	Se requiere ejecutar		
6	X		RESOLUCION 2400	1979	Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, Higiene y Seguridad en los establecimientos de Trabajo	Articulo 2 - C	Organizado para practicar a todo su personal los exámenes psicofísicos, exámenes periódicos y asesoría medico laboral y los que se requieran de acuerdo a las circunstancias; ademas llevar una completa estadistica medico social	Custodia de Historia Medica Ocupacional, soportes de exámenes de ingreso, egreso y periodicos	Entidad de salud ocupacional, Representante Legal y Responsable del SG-SST		X	Se requiere ejecutar		
7	X		RESOLUCION 2400	1979	Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, Higiene y Seguridad en los establecimientos de Trabajo	Articulo 2 - G	Suministrar instruccion adecuada a los trabajadores antes de que se inicie cualquier ocupacion, sobre los riesgos y peligros que puedan afectarles y sobre la forma.	Registro Induccion, reinduccion, capacitacion en analisis de trabajo seguro y procedimientos	Representante legal y Responsable del SG-SST		X	Se requiere ejecutar		
8	X		DECRETO 1072	2015	Decreto Unico Reglamentario del Sector de Trabajo	Art. 2.2.4.6.25	Formular el plan de emergencias para responder ante inminencia u ocurrencia de eventos portencialmente desastrosos	Plan de Emergencias	Representante legal y Responsable del SG-SST		X	Se requiere ejecutar		
9	X		DECRETO 289	2014	Coordinacion en actividades de Promocion y Prevencion	Art. 2.2.1.6.5.6	Las cajas de compensacion familiar y administrativas de riesgos laborales, coordinan de manera directa el apoyo de terceros especializados en servicios de SST	Bienestar Laboral	Representante legal y Responsable del SG-SST		X	Se requiere ejecutar		
10	X		LEY 9	1979	Codigo Sanitario Nacional	Art. 94	Todas las aberturas de paredes y pisos, foros, escaleras, montacargas, plataformas terrazas y demas zonas elevadas donde pueda existir riesgo de caidas, deberan tener la señalizacion,	Procedimiento de señalizacion y demarcacion de areas	Responsable del SG-SST		X	Se requiere ejecutar		
11	X		LEY 9	1979	Codigo Sanitario Nacional	Art. 84 a	Proporcionar y mantener un ambiente de trabajo en adecuadas condiciones de higiene y seguridad establecer metodos de trabajo con el minimo de riesgos para la salud dentro de los procesos de produccion	Programacion de jornadas de limpieza y mantenimiento del lugar de trabajo	Responsable del SG-SST		X	Se requiere ejecutar		
12	X		LEY 1562	2012	Sistema General de Riesgos Laborales	Art. 26	Facilitar los espacios y tiempos para la capacitacion de los trabajadores a su cargo en materia de salud ocupacional y para adelantar los programas de promocion y prevencion a cargo de las Administradoras de Riesgos Laborales	Capacitacion, charlas de seguridad y salud en el Trabajo	Responsable del SG-SST		X	Se requiere ejecutar		
13	X		RESOLUCION 0312	2019	Estandares Minimos	Art. 3	Empresas con empleadores y contratantes con diez (10) o menos trabajadores	Cumplimiento de los estandares minimos del Sistema de Gestion de Seguridad y Salud en el Trabajo	Responsable del SG-SST		X	Se requiere ejecutar		
14	X		RESOLUCION 2346	2007	Evaluaciones medicas ocupacionales y contenido de las historias clinicas	Art. 3	Por solicitud del médico o prestador de servicios en salud ocupacional, durante la realización de cualquier tipo de evaluación médica, previo consentimiento del trabajador, para seguimiento y análisis de la historia clínica ocupacional	Realizacion de exámenes medicos ocupacionales	Responsable del SG-SST		X	Se requiere ejecutar		

15		X	RESOLUCION 2764	2022	Riesgo Psicosocial		se adopta la batería de instrumentos para la evaluación de riesgo psicosocial, la guía técnica general para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora y sus protocolos específicos	Programas de Bienestar Laboral	Responsable del SG-SST		X	Se requiere ejecutar
16		X	RESOLUCION 652	2012	Conformacion de Comite de Convivencia Laboral		El Comité de Convivencia Laboral de entidades públicas y empresas privadas no podrá conformarse con servidores públicos o trabajadores a los que se les haya formulado una queja de acoso laboral, o que hayan sido víctimas de acoso laboral, en los últimos seis (6) meses anteriores a su conformación.	Convocatorias para representacion del empleado	Responsable del SG-SST		X	Se requiere ejecutar
17		X	RESOLUCION 1356	2012	Conformación de los comité de convivencia laboral a cargo de los empleadores.		el Ministerio de Trabajo efectuó ciertas modificaciones a la Resolución 652 de 2012	Convocatorias para representacion del empleado y elegidos por empleador	Responsable del SG-SST		X	Se requiere ejecutar
ELABORO							REVISO			APROBO		

				IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS										Código: A24DG Fecha de elaboración: 27 de Marzo del 2023 Versión: 1	
No.	REQUISITOS GENERALES				MEDIDAS DE INTERVENCIÓN										
	PROCESO	ZONA / LUGAR	ACTIVIDAD	TAREA	REGISTRO FOTOGRÁFICO	CLASIFICACIÓN DEL PELIGRO	DESCRIPCIÓN DEL PELIGRO	EFFECTOS POSIBLES A LA SALUD	Eliminación	Sustitución	Controles de Ingeniería	Controles Administrativos, Señalización y advertencias	Elementos de Protección Personal		
1	ALMACENAMIENTO	Tienda	Almacenar artículos deportivos	Organizar mercancía antigua y nueva		LOCATIVO	Almacenamiento de Mercancía, Caída de Objetos	Caída de objetos, contusiones			Realizar reposición oportuna de vitrinas en regular estado.	Capacitación en almacenamiento seguro de materiales. Inspección frecuente de vitrinas.	Guantes de Seguridad, botas de seguridad, gafas de seguridad.		
2	MANTENIMIENTO	Area de Mantenimiento	Mantenimiento de Bicicletas	Reparar Bicicletas defectuosas		MECANICO	Manejo de Herramientas Manuales	Heridas, Contusiones, Fracturas, Laceraciones externas Aplastamiento			Mantenimiento preventivo en las herramientas	Capacitación en manejo seguro de herramientas	Guantes de Seguridad, Gafa de seguridad, Polaina		
3	ATENCIÓN AL CLIENTE	Recepción	Ventas	Vender los artículos a la necesidad del cliente		PUBLICO	Robos, Atracos, Asaltos, Atentados, Desorden Publico.	Heridas, contusiones, impacto psicológico, muerte.			Instalar barreras de limitación entre cliente y operador. Instalar botón de pánico. Mantenimiento preventivo al sistema de monitoreo (cámaras)	Capacitación en prevención de riesgo público			



IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS

Código: A24DG
Fecha de elaboración: 27 de Marzo del 2023
Versión: 1

No.	REQUISITOS GENERALES				MEDIDAS DE INTERVENCION								
	PROCESO	ZONA / LUGAR	ACTIVIDAD	TAREA	REGISTRO FOTOGRÁFICO	CLASIFICA CIÓN DEL PELIGRO	DESCRIPCIÓN DEL PELIGRO	EFFECTOS POSIBLES A LA SALUD	Eliminación	Sustitución	Controles de Ingeniería	Controles Administrativos, Señalización y advertencias	Elementos de Protección Personal
4	PROCESO DE ASEO	Todas las areas	Organizar y asear todas las areas de Trabajo.	Dejar el area limpio y esterilizado		BIOLOGICO	Hongos, Bacterias, Virus	Infecciones			Las herramientas de limpieza deben estar en buen estado y deben desinfectarse despues de hacer el procedimiento de la tarea	Capacitacio n de Higiene, Saneamien to y Limpieza	Guantes de Nitrilo, Cofia Desechable, Gafas de seguridad, Tapabocas de alta eficiencia
5	IMPULSAR NEGOCIO	Eventos Deportivos	Asistir a eventos y festivales deportivos	Socializar con las personas asistidas sobre los servicios y productos que ofrece		PUBLICO	Robos, Atracos, Asaltos, Atentados, Desorden Publico.	Heridas, contusiones, impacto psicológico, muerte.				Asistir con un personal de seguridad y acompanad a de su equipo de trabajo.(Esto va en Controles Administrati vos)	Guantes de seguridad, Gafas de Seguridad, Casco
Elaboró: Luisa Barbosa y Carolina Girón						Revisó: (Jefe Inmediato)			Aprobó: (Gerencia)				



MATRIZ DE ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL

Código: A24DG
Fecha de elaboración: 188 de abril del 2023
Versión: 1

Cargo	EPP	Imagen- Ficha Técnica	Descripción	Observaciones	Norma	Distribuidor y Precio	marca
mantenimiento y reparación	Botas de seguridad		Bota Con Puntera Seguridad Liviana Gm Dielectrica Injectada, con suela en Poliuretano	Liviana, confortable, resistente a hidrocarburos, dieléctrica, resistente al impacto.	NTC 3440	HOME CENTER valor: 90,000 COP	G M
	Gafas de seguridad		Marco en nylon. Lentes en policarbonato.	lente claro antiempañante, ideal para eitar salpicaduras	Norma ANSI Z87 NTC 1523	HOME CENTER Valor: 17,900 COP	AQUILES
	Guantes		Fabricados con Polialgodón y látex rugoso, protección manual	Los guantes de protección están recubiertos con látex±, son los guantes de protección industrial de uso general, ideales para proteger a las personas de los procesos, con un excelente nivel de agarre, destreza y	NTC 1523	HOME CENTER Valor: 14,900 COP	REDLINE
	Delantal		60% poliéster, 40% Algodón	Delantal de trabajo con bolsillos portaherramientas, utensilios, dispositivos, costuras reforzadas, largo y ancho ajustable, material con tratamiento UV que brinda protección de 50 FPS.		HOME CENTER Valor: 79,900 COP	UBERMANN
ELABORO			LUISA BARBOSA - CAROLINA GIRON	REVISO		APROBO	

	PROFESIOGRAMA	CODIGO:	ADJ564
		FECHA:	18/04/2023
		VERSION:	1
PUESTO DE REPORTE:	DIRECCION GENERAL		
CARGO	TECNICO MECÁNICO		
NIVEL ACADEMICO:	TECNICO ACADEMICO		
EXPERIENCIA LABORAL REQUERIDA:	UN AÑO DE EXPERIENCIA EN MECANICA		
SEXO:	INDISTINTO		
EDAD:	INDISTINTO		
CONOCIMIENTOS REQUERIDOS:	REPARACION Y MANTENIMIENTO DE BICICLETAS		
HABILIDADES TECNICAS:	SEGUIMIENTO DE PROGRAMAS DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO Y CORRECTIVO ADMINISTRACION Y CONTROL DE INVENTARIOS DE PARTES DE BICICLETAS		
FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES DEL CARGO:	ADMINISTRAR EFICIENTEMENTE EL STOCK DE REPARACIONES E INSUMOS UTILIZADOS EN EL SERVICIO DE MANTENIMIENTO MANTENER ABSOLUTO ORDEN Y LIMPIEZA DENTRO DE LAS INSTALACIONES, CONTROLANDO DE MANERA EFECTIVA EL INVENTARIO DE HERRAMIENTAS E INSUMOS REALIZAR EL MANTENIMIENTO DE BICICLETAS AL PEDIDO DEL CLIENTE SOLICITAR OPORTUNAMENTE LAS REFACCIONES Y HERRAMIENTAS PARA EFECTUAR EL MANTENIMIENTO DEBIDO DEL SERVICIO PEDIDO POR EL CLIENTE REPORTAR CON SU JEFE DIRECTO CUALQUIER ANOMALIA O CONDICION SUBESTANDAR EN LA BICICLETA ANTES DE REALIZAR EL MANTENIMIENTO PEDIDO PARTICIPAR EN EL SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD, CUMPLIENDO DE MANERA EFECTIVA CON LOS PROCESOS QUE SE ASIGNEN		
PELIGROS Y RIESGO	PELIGRO FISICO: Ruido, riesgo de pérdida auditiva PELIGRO FISICO: Iluminación, riesgo de fatiga visual, pérdida visual, entre otras PELIGRO BIOMECANICO, riesgo de lesiones osteomusculares PELIGRO QUIMICO, riesgo de enfermedades respiratorias PELIGRO PSICOSOCIAL PELIGRO MECANICO		
EXAMENES MEDICOS OCUPACIONALES DE PREINGRESO:	AUDIOMETRIA OPTOMETRIA ESPIROMETRIA EXAMENES MEDICOS OCUPACIONALES CON ENFASIS OSTEOMUSCULAR		
EXAMENES MEDICOS OCUPACIONALES DE PERIODICOS:	AUDIOMETRIA OPTOMETRIA ESPIROMETRIA EXAMENES MEDICOS OCUPACIONALES CON ENFASIS OSTEOMUSCULAR		
EXAMENES MEDICOS OCUPACIONALES DE EGRESO:	AUDIOMETRIA OPTOMETRIA ESPIROMETRIA EXAMENES MEDICOS OCUPACIONALES CON ENFASIS OSTEOMUSCULAR		
ELABORO:	MEDICO OCUPACIONAL		
	LICENCIA No.		
	FIRMA Y SELLO		

	PROFESIOGRAMA	CODIGO:	ADJ564
		FECHA:	18/04/2023
		VERSION:	1
PUESTO DE REPORTE:	DIRECCION GENERAL		
CARGO	CONTADOR		
NIVEL ACADEMICO:	CARRERA PROFESIONAL EN CONTABILIDAD		
EXPERIENCIA LABORAL REQUERIDA:	MÍNIMO UN (1) AÑOS DE EXPERIENCIA ESPECIFICA CERTIFICADA		
SEXO:	INDISTINTO		
EDAD:	22 AÑOS EN ADELANTE		
CONOCIMIENTOS REQUERIDOS:	HABILIDAD NUMERICA RAZONAMIENTO LOGICO		
HABILIDADES TECNICAS:	EXCELENTE REDACCIÓN MANEJO DE HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS DE MICROSOFT OFFICE (EXCEL, WORD Y POWER POINT), INTERNET TOMA DE DECISIONES		
FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES DEL CARGO:	COORDINAR LA ELABORACION DE LOS INFORMES Y REPORTE FINANCIEROS Y CONTABLES VIGILAR LA ADECUADA ELABORACION DE LOS ESTADOS FINANCIEROS DE LA EMPRESAY NORMAS EN LA INFORMACION CONTABLE REVISAR EL INFORME MENSUAL, CONCILIACIONES BANCARIAS Y VERIFICAR SUS RESPECTIVAS CORRECCIONES EFECTUAR EL PAGO ELECTRONICO DE NOMINAS QUINCENALES DE CADA UNO DE LOS MESES DE PLANTILLA		
PELIGROS Y RIESGO	PELIGRO FISICO: Iluminación, riesgo de fatiga visual, pérdida visual, entre otras PELIGRO PSICOSOCIAL : carga mental PELIGRO BIOMECÁNICO: postura sedente y movimientos repetitivos		
EXAMENES MEDICOS OCUPACIONALES DE PREINGRESO:	OPTOMETRIA EXAMEN PSICOLOGICO OCUPACIONAL EXAMEN MEDICO OCUPACIONAL CON ENFASIS EN OSTEOMUSCULAR		
EXAMENES MEDICOS OCUPACIONALES DE PERIODICOS:	OPTOMETRIA EXAMEN PSICOLOGICO OCUPACIONAL EXAMEN MEDICO OCUPACIONAL CON ENFASIS EN OSTEOMUSCULAR		
EXAMENES MEDICOS OCUPACIONALES DE EGRESO:	OPTOMETRIA EXAMEN PSICOLOGICO OCUPACIONAL EXAMEN MEDICO OCUPACIONAL CON ENFASIS EN OSTEOMUSCULAR		
ELABORO:	MEDICO OCUPACIONAL		
	LICENCIA No. _____		
	FIRMA Y SELLO		

	PROFESIOGRAMA	CODIGO:	ADJ564
		FECHA:	18/04/2023
		VERSION:	1
PUESTO DE REPORTE:			
CARGO	GERENTE GENERAL		
NIVEL ACADEMICO:	CARRERA PROFESIONAL EN CADMINISTRACION DE EMPRESAS		
EXPERIENCIA LABORAL REQUERIDA:	MÍNIMO UN (1) AÑOS DE EXPERIENCIA ESPECIFICA CERTIFICADA		
SEXO:	INDISTINTO		
EDAD:	22 AÑOS EN ADELANTE		
CONOCIMIENTOS REQUERIDOS:	HABILIDAD NUMERICA RAZONAMIENTO LOGICO		
HABILIDADES TECNICAS:	HABILIDAD NUMÉRICA, DE LENGUAJE, CONOCIMIENTOS BÁSICOS DE LAS ACTIVIDADES DE LOS SUBORDINADOS Y PSICOLÓGICAS COMO LA EMPATÍA		
FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES DEL CARGO:	PLANIFICAR LOS OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DE LA EMPRESA A CORTO Y LARGO PLAZO. ORGANIZAR LA ESTRUCTURA DE LA EMPRESA ACTUAL Y A FUTURO; COMO TAMBIÉN DE LAS FUNCIONES Y LOS CARGOS. DIRIGIR LA EMPRESA, TOMAR DECISIONES, SUPERVISAR Y SER UN LÍDER DENTRO DE ÉSTA. CONTROLAR LAS ACTIVIDADES PLANIFICADAS COMPARÁNDOLAS CON LO REALIZADO Y DETECTAR LAS DESVIACIONES O DIFERENCIAS. COORDINAR CON EL EJECUTIVO DE VENTA Y LA SECRETARIA LAS REUNIONES, AUMENTAR EL NÚMERO Y CALIDAD DE CLIENTES, HACER LAS COMPRAS DE MATERIALES, RESOLVER SOBRE LAS REPARACIONES O DESPERFECTOS EN LA EMPRESA.		
PELIGROS Y RIESGO	PELIGRO FISICO: Iluminaciòn, riesgo de fatiga visual, pèrdida visual, entre otras PELIGRO PSICOSOCIAL : carga mental PELIGRO BIOMECAÁNICO: postura sedente y movimientos repetitivos		
EXAMENES MEDICOS OCUPACIONALES DE PREINGRESO:	OPTOMETRIA EXAMEN PSICOLOGICO OCUPACIONAL EXAMEN MEDICO OCUPACIONAL CON ENFASIS EN OSTEOMUSCULAR		
EXAMENES MEDICOS OCUPACIONALES DE PERIODICOS:	OPTOMETRIA EXAMEN PSICOLOGICO OCUPACIONAL EXAMEN MEDICO OCUPACIONAL CON ENFASIS EN OSTEOMUSCULAR		
EXAMENES MEDICOS OCUPACIONALES DE EGRESO:	OPTOMETRIA EXAMEN PSICOLOGICO OCUPACIONAL EXAMEN MEDICO OCUPACIONAL CON ENFASIS EN OSTEOMUSCULAR		
ELABORO:	MEDICO OCUPACIONAL		
	LICENCIA No. _____		
	FIRMA Y SELLO		

XTREME RIDERS BICICLETAS				
	TEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO		CODIGO	
	DIAGNOSTICO DE CONDICIONES DE SALUD		VERSION: 1	
	GESTION ADMINISTRATIVA		FECHA: ABRIL 2023	
			PAGINA 1 de 1	
Se aplica encuesta de diagnostico con el fin de promover habitos, estilos de vida y trabajo saludables. Esta informacion sera manejada confidencialmente en beneficio de su salud. NO DEJE ESPACIOS EN BLANCO				
NOMBRE				
CARGO		FECHA		
Marque con equis (x) la respuesta seleccionada. No deje espacios en blanco				
EL MEDICO LE HA DIAGNOSTICADO ALGUNA DE LAS SIGUIENTES ENFERMEDADES O CONDICIONES?		SI	NO	
1. Enfermedades del corazon				
2. Enfermedades de los pulmones como asma, enfisema o bronquitis				
3. Diabetes (azucar alta en la sangre)				
4. Enfermedades cerebrales como derrames, trombosis, epilepsia				
5. Enfermedades de los huesos o articulaciones como artritis, gota, lupus, osteoporosis				
6. Enfermedades de la columna vertebral como hernia discal, compresion de raices nerviosas, escoliosis				
7. Enfermedades digestivas				
8. Enfermedades de la piel (dermatitis)				
9. Alergias en piel o vias respiratorias				
10. Trastornos de audicion				
11. Alteraciones visuales				
EL MEDICO LE HA DIAGNOSTICADO ALGUNA DE LAS SIGUIENTES ENFERMEDADES O CONDICIONES?		SI	NO	
1. Hipertension arterial o tension alta				
2. Colesterol o Trigliceridos elevados				
HA SENTIDO O TENDIO EN ALGUN MOMENTO EN LOS ULTIMOS 6 MESES		SI	NO	
1. Dolor en el pecho o palpitaciones				
2. Ahogo o asfixia al caminar				
3. Tos persistente por mas de 1 mes				
4. Perdida de la conciencia, desmayos o alteracion del equilibrio				
TIENE ALGUNO DE LOS SIGUIENTES HABITOS O COSTUMBRES		SI	NO	
1. Fuma (No importa la cantidad o frecuencia)				
2. Toma bebidas alcoholicas semanal o quincenalmente (no importa la cantidad)				
3. Practica deportes de choque o de mano tipo baloncesto, voleibol, futbol, tenis, ping-pong, beisbol, otros minimo 2 veces al mes				
4. Realiza actividad fisica o deporte menos de 3 veces por semana				
Padece de alguna enfermedad ? Cual ? _____				
ELABORO:		REVISO:		APROBO:

**DATOS DEL PERSONAL ENCUESTADO**

NOMBRE:		
CARGO:		
AREA:		
FECHA DE APLICACION:		
PARA SU INFORMACION LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA SERAN UTILIZADOS UNICAMENTE CON FINES ACADEMICOS Y ESTUDIO DE CONDICIONES		
MARQUE CON UNA X LA RESPUESTA SELECCIONA SOLO LA VALIDA UNA OPCION		
EDAD		
A	MENOR DE 18 AÑOS	
B	19 - 27 AÑOS	
C	28 - 37 AÑOS	
D	38 - 47 AÑOS	
E	48 AÑOS O MAS	
ESTADO CIVIL		
A	SOLTERO (A)	
B	CASADO(A) / UNION LIBRE	
C	DIVORCIADO(A)	
D	VIUDO(A)	
GENERO		
A	MASCULINO	
B	FEMENINO	
PERSONAS A CARGO		
A	NINGUNA	
B	1 - 3 PERSONAS	
C	4 - 6 PERSONAS	
D	MAS DE 6 PERSONAS	
NIVEL DE ESCOLARIDAD		
A	PRIMARIA	
B	SECUNDARIA	
C	TECNICO/TECNOLOGO	
D	UNIVERSITARIO	
E	ESPECIALISTA	
F	MAESTRIA	
TENENCIA DE VIVIVENDA		
A	PROPIA	
B	ARRENDADA	
C	FAMILIAR	
ANTIGUEDAD EN LA EMPRESA		
A	MENOS DE 1 AÑO	
B	DE 1 A 5 AÑOS	
C	DE 5 A 10 AÑOS	
D	DE 10 AÑOS A 15 AÑOS	
E	MAS DE 15 AÑOS	
ANTIGUEDAD EN EL CARGO ACTUAL		
A	MENOS DE 1 AÑO	
B	DE 1 A 5 AÑOS	
C	DE 5 A 10 AÑOS	
D	DE 10 AÑOS A 15 AÑOS	
E	MAS DE 15 AÑOS	
HA PARTICIPADO EN ACTIVIDADES DE S.S.T REALIZADAS POR LA EMPRESA		
A	ACTIVIDADES LUDICAS DE PREVENCION	
B	SALUD ORAL	
C	EXAMENES DE LABORATORIO/OTROS	
D	EXAMENES PERIODICOS	
E	CAPACITACIONES EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	
F	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	
ELABORO:	LUISA BARBOSA - CAROLINA GIRON	
REVISO:		
APROBO:		