

Universidad  
**Externado**  
de Colombia



SEGURIDAD  
Y SALUD EN  
EL TRABAJO

INDUCCIÓN /  
RE-INDUCCIÓN







## SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO SG - SST

Consiste en el desarrollo de un proceso lógico y por etapas, basado en la mejora continua y que incluye la política, la organización, la planificación, la aplicación, la evaluación, la auditoría y las acciones de mejora, con el objetivo de anticipar, reconocer, evaluar y controlar los riesgos que puedan afectar la seguridad y la salud en el trabajo.

SEGURIDAD  
Y SALUD EN  
EL TRABAJO

INDUCCIÓN /  
RE-INDUCCIÓN



Trabajadores

Contratistas,  
subcontratistas,  
proveedores,  
visitantes y demás  
partes interesadas



Estudiantes en  
práctica académica

## POLÍTICA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



La Universidad Externado de Colombia, en su calidad de institución de educación superior, promueve y practica un absoluto respeto por la vida y por los derechos fundamentales, procurando siempre la formación integral. Para ello, actúa en forma responsable con la identificación, evaluación, control y eliminación de los riesgos de seguridad y salud que permitan prevenir emergencias propias de su entorno, accidentes de trabajo, enfermedades laborales y lesiones personales.

Mediante prácticas de mejora continua, incorporadas a sus procesos, la Fundación Universidad Externado de Colombia busca ser referente en la Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, al igual que la satisfacción de sus principales actores: Consejo Directivo, estudiantes, trabajadores, contratistas, proveedores, visitantes y demás partes interesadas.

### Principios

- La Rectoría, Secretaría General, decanos, directores académicos y administrativos, jefes, docentes, coordinadores y supervisores, son los principales responsables por la seguridad y salud de quienes hacen parte de sus equipos de trabajo, procurando acciones para la conservación de la salud y el mantenimiento de ambientes de trabajo seguros en todos sus centros de trabajo.
- Cuidado compartido es una prioridad de actuación de la Universidad; es decir, cuidar de la seguridad y salud de sí mismos y cuidarnos unos a otros es parte de la rutina, esto es, una convicción.
- El compromiso de las directivas de procurar y mantener una cultura de seguridad y salud mediante su Sistema de Gestión es reflejo del cumplimiento de la normatividad nacional vigente en materia de Prevención de Riesgos Laborales.

[www.uexternado.edu.co](http://www.uexternado.edu.co)



## OBJETIVOS DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



- Cumplir con la normatividad vigente en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo aplicable a la Universidad Externado de Colombia.
- Mantener la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, a través de acciones enfocadas en prevención de enfermedades, promoción de hábitos saludables y el fomento de espacios seguros mediante la mejora continua de los procesos que hacen parte del mismo.
- Identificar, evaluar, controlar y/o eliminar los riesgos en seguridad y salud, para prevenir accidentes de trabajo, enfermedades laborales y emergencias propias del entorno implementando y evaluando los controles respectivos.
- Fomentar una cultura de cuidado propio y compartido en los trabajadores por medio del desarrollo de actividades de promoción y prevención en materia de seguridad y salud en el trabajo.



[www.externado.edu.co](http://www.externado.edu.co)

## POLÍTICA DE SEGURIDAD VIAL

La Universidad Externado de Colombia, con el propósito de velar por la seguridad relacionada con la movilidad, y en especial por la de los actores en la vía (conductores, motociclistas, ciclistas, peatones) que están vinculados a la Universidad, se compromete a establecer actividades de promoción y prevención de accidentes de tránsito en las vías públicas internas y externas; para ello, todos los trabajadores, estudiantes, contratistas, subcontratistas, proveedores y partes interesadas, son responsables en la participación de las actividades que se programen y desarrollen en el interior de la Institución.

La presente política se regirá por los siguientes parámetros:

1. Cumplir la normatividad establecida en el Código Nacional de Tránsito Terrestre según la Ley 769 de 2002, la cual se basa en la filosofía de seguridad, calidad del servicio y conservación y cuidado del medio ambiente.
2. Establecer estrategias de concientización en los riesgos viales para todos los trabajadores, estudiantes, contratistas, subcontratistas, proveedores y partes interesadas, como actores de la vía (conductores, motociclistas, ciclistas, peatones), por medio de capacitaciones con orientación a la prevención de accidentes de tránsito y respeto por las señales de tránsito, que permitan la adopción de conductas adecuadas frente a la conducción segura de vehículos, motocicletas, bicicletas y el desplazamiento peatonal.
3. Adoptar las medidas pertinentes para asegurar que los contratistas que suministren vehículos que estén al servicio de la Universidad cumplan con los requisitos establecidos en la normatividad vigente expedida por entidades estatales, recomendaciones de la ARL y las establecidas por la empresa, de acuerdo con el objeto del contrato.
4. Elaborar y divulgar protocolos de atención de emergencias y accidentes de posibles eventos que se puedan presentar en la vía.

SEPM/ALTA/INDUCCIÓN

## POLÍTICA DE PREVENCIÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS



La Universidad Externado de Colombia promueve y practica un absoluto respeto por la vida y por los derechos fundamentales. Es por ello que mediante su política de Seguridad y Salud en el Trabajo ha identificado el consumo de alcohol, de tabaco y el de otras sustancias psicoactivas como un factor de riesgo que atenta contra la salud, el bienestar físico y mental de sus funcionarios y docentes.

Dando cumplimiento a las disposiciones legales vigentes dispuestas en el artículo 60 del Código Sustantivo del Trabajo, Ley 1335 de 2009, Ley 1566 de 2012 y demás normas se establece la presente política. Considerando, además, que en la Universidad Externado de Colombia es prioritario adoptar en cada una de las áreas de trabajo prácticas orientadas a prevenir y rechazar el consumo de estas sustancias para proteger a los funcionarios y docentes de sus efectos nocivos y contribuir en la prevención de accidentes de trabajo.

Por lo tanto, para alcanzar este propósito en la Universidad:

1. Se prohíbe el ingreso, la posesión, el porte, la promoción y el consumo de bebidas alcohólicas, así como el de otras sustancias psicoactivas.
2. Se prohíbe laborar bajo los efectos del alcohol u otras sustancias psicoactivas.
3. Se prohíbe fumar, consumir bebidas alcohólicas u otras sustancias psicoactivas en las instalaciones de la Universidad.
4. Se fomentará la participación voluntaria en tratamientos que promuevan el abandono de estas sustancias para quienes estén dispuestos a poner fin a su dependencia. Acorde con lo dispuesto por el área de Seguridad y Salud en el Trabajo.
5. Se realizarán pruebas aleatorias para garantizar lugares de trabajo libres de la ingesta del alcohol y de sustancias psicoactivas. Acorde con lo dispuesto por el área de Seguridad y Salud en el Trabajo.
6. Se amplía el cumplimiento de esta política a toda persona que se encuentre en representación de la Universidad y deba desplazarse en aviones, automóviles o cualquier otro medio de transporte sin importar si son o no propiedad de la Universidad.
7. Se promoverá con contratistas, proveedores y visitantes que ingresen o permanezcan en las instalaciones, la adopción de políticas similares frente al consumo de alcohol, de tabaco y el de otras sustancias psicoactivas.
8. Se realizarán jornadas de divulgación con los funcionarios sobre la política para la prevención del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas.
9. Se realizarán campañas de promoción encaminadas a la prevención del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas.

Cuidar de la seguridad y salud de sí mismos, así como de unos y otros, es una responsabilidad. Esta política es de estricto cumplimiento y, de no hacerlo, dará lugar a las medidas disciplinarias de acuerdo con el procedimiento establecido en el Reglamento Interno de Trabajo; normas y jurisprudencia aplicable.



## RESPONSABILIDADES DE LOS TRABAJADORES EN EL SG - SST

**Decreto 1072 de 2015** artículo 2.2.4.6.10

Los trabajadores, de conformidad con la normatividad vigente, tendrán, entre otras, las siguientes responsabilidades:

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



## IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS Y CONTROLES

### Peligro

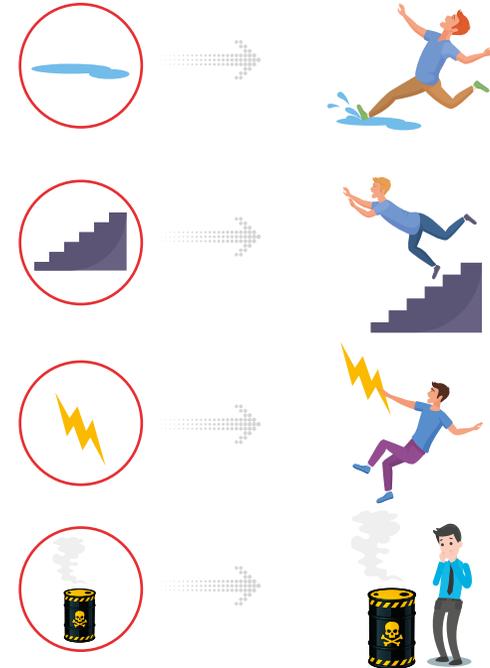
**“Todo aquello que tiene poder de dañar”**

- Piso húmedo
- Escalera sin pasamanos
- Electricidad
- Gases

### Riesgo

**“Es lo que puede salir mal durante la exposición del ser humano al peligro”**

- Caídas
- Choque eléctrico
- Intoxicación





## IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS Y CONTROLES

**Biológico** (virus, hongos, rickettsias, parásitos, picaduras, mordeduras, fluidos o excrementos).

**Físico:** ruido (impacto intermitente y continuo), iluminación (luz visible por exceso o deficiencia), vibración (cuerpo entero, segmentaria), temperatura extrema (calor y frío), presión atmosférica (normal y ajustada), radiaciones ionizantes (rayos x, gama, beta y alfa), radiaciones no ionizantes (láser, ultravioleta infrarroja).

**Químico:** polvos orgánicos e inorgánicos, fibras, líquidos (nieblas y rocíos), gases y vapores, humos metálicos, no metálicos, material particulado.

**Psicosocial:** gestión organizacional (estilo de mando, pago, contratación, participación, inducción y capacitación, bienestar social, evaluación del desempeño, manejo de cambios). Características de la organización del trabajo (comunicación, tecnología, organización del trabajo, demandas cualitativas y cuantitativas de la labor). Características del grupo social del trabajo (relaciones, cohesión, calidad de interacciones, trabajo en equipo). Condiciones de la tarea (carga mental, contenido de la tarea, demandas emocionales, sistemas de control, definición de roles, monotonía, etc.). Interfase persona/tarea (conocimientos, habilidades en relación con la demanda de la tarea, iniciativa, autonomía y reconocimiento, identificación de la persona con la tarea y la organización). Jornada de trabajo (pausas, trabajo nocturno, rotación, horas extras, descansos).

**Biomecánicos:** postura (prolongada, mantenida, forzada). Antigravitacionales (esfuerzo, movimiento repetitivo, manipulación manual de cargas).

**Condiciones de seguridad:** mecánica (elementos de máquinas-herramientas, piezas por trabajar, materiales proyectados sólidos o fluidos). Eléctrica (alta y baja tensión, estática). Locativa (almacenamiento, superficies de trabajo irregularidades, deslizantes, con diferencia del nivel, condiciones de orden y aseo, caídas de objeto). Tecnológica (explosión, fuga, derrame, incendio). Accidentes de tránsito. Públicas (robos, atracos, asaltos, atentados, desorden público, etc.). Trabajo en alturas. Espacios confinados.

**Fenómenos naturales:** sismo, terremoto, vendaval, inundación, derrumbe, precipitaciones (lluvias, granizadas, heladas).



## ACCIDENTE DE TRABAJO

• Ley 1562 de 2012 define como accidente de trabajo a todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psíquica, una invalidez o la muerte. Es también accidente de trabajo aquel que se produce durante la ejecución de órdenes del empleador, o contratante durante la ejecución de una labor bajo su autoridad, aun fuera del lugar y horas de trabajo.

• Igualmente se considera accidente de trabajo el que se produzca durante el traslado de los trabajadores o contratistas desde su residencia a los lugares de trabajo o viceversa, cuando el transporte lo suministre el empleador.

• También se considerará como accidente de trabajo el ocurrido durante el ejercicio de la función sindical aunque el trabajador se encuentre en permiso sindical siempre que el accidente se produzca en cumplimiento de dicha función.

• De igual forma, se considera accidente de trabajo el que se produzca por la ejecución de actividades recreativas, deportivas o culturales, cuando se actúe por cuenta o en representación del empleador o de la empresa usuaria cuando se trate de trabajadores de empresas de servicios temporales que se encuentren en misión.

### Acto inseguro

Acciones, fallas, olvidos, errores, omisiones o decisiones humanas durante la realización de una actividad que puedan llegar a poner en riesgo al trabajador, operación y medio ambiente.



### Condición insegura

Instalaciones, equipos de trabajo, maquinaria y herramientas que NO están en condiciones de ser usados, poniendo en riesgo de accidentalidad.





## REPORTE DE ACCIDENTE DE TRABAJO

### PROCEDIMIENTO DE REPORTE DENTRO DE LAS INSTALACIONES DE LA UNIVERSIDAD

#### Accidente

Valoración inicial Servicio Médico, sótano del edificio A.

Comunique de inmediato a su jefe directo sobre la ocurrencia del accidente.

Posteriormente informe a Seguridad y Salud en el Trabajo en las extensiones 4210, 4211 o 4212 o al celular 317 564 9856

El área de SST solicita asesoría médica a la RED 322 para direccionar atención asistencial.

La Universidad debe diligenciar y radicar el Formato Único de Registro de Accidentes de Trabajo (FURAT) antes de 48 horas en la Administradora de Riesgos Laboral (ARL) Bolívar.



### PROCEDIMIENTO DE REPORTE FUERA DE LAS INSTALACIONES DE LA UNIVERSIDAD

#### Accidente

Solicite asesoría médica a la RED 322 de Seguros Bolívar #322 312 2122

Dirigase al centro médico indicado por la ARL y allí presente su documento de identidad.

Comunique de inmediato a su jefe directo sobre la ocurrencia del accidente.

Posteriormente informe a Seguridad y Salud en el Trabajo en las extensiones 4210, 4211 o 4212 o al celular 317 564 9856.

La Universidad debe diligenciar y radicar el Formato Único de Registro de Accidentes de Trabajo (FURAT) antes de 48 horas en la Administradora de Riesgos Laboral (ARL) Bolívar.





## ENFERMEDAD LABORAL

### Ley 1562 de 2012 define enfermedad laboral

Es enfermedad laboral la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar. El Gobierno Nacional determinará, en forma periódica, las enfermedades que se consideran como laborales y en los casos en que una enfermedad no figure en la tabla de enfermedades laborales, pero se demuestre la relación de causalidad con los factores de riesgo ocupacional será reconocida como enfermedad laboral, conforme con lo establecido en las normas legales vigentes.



## COMITÉ PARITARIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - COPASST

El Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo (COPASST) es el encargado de la promoción y vigilancia de las normas en temas de seguridad y salud en el trabajo dentro de nuestra entidad.

El Comité estará compuesto por un número igual de representantes del empleador y de los trabajadores. Empresa de 1.000 o más trabajadores, cuatro representantes por cada una de las partes.



El período de vigencia del Comité Paritario es de dos años.

Vigilancia sobre el desarrollo de las actividades en materia de medicina, higiene y seguridad industrial.

Coordinación entre el empleador y los trabajadores en la solución de los problemas relativos a la seguridad y salud en el trabajo.

Promoción y prevención para proponer la adopción de medidas y el desarrollo de actividades que procuren y mantengan la salud en los lugares y ambientes de trabajo.

Investigación en el análisis de las causas de los accidentes de trabajo y enfermedad laboral.

Inspecciones periódicas de los lugares de trabajo y las operaciones realizadas por los trabajadores.

Capacitación en seguridad y salud en el trabajo dirigida a trabajadores, supervisores y directivos de la entidad.

Si tiene dudas o sugerencias, comuníquese con nosotros en el correo [copasst@uexternado.edu.co](mailto:copasst@uexternado.edu.co)



## LEY 1010 DE 2006 ACOSO LABORAL

Toda conducta persistente y demostrable, ejercida sobre un empleado por parte de un empleador, un jefe o superior jerárquico inmediato o mediato, un compañero de trabajo o un subalterno, encaminada a infundir miedo, intimidación, terror y angustia, a causar perjuicio laboral, generar desmotivación en el trabajo, o inducir la renuncia del mismo es acoso laboral.

### MODALIDADES DE ACOSO LABORAL

- Maltrato laboral (violencia física o verbal).
- Persecución laboral (actos reiterados-arbitrarios).
- Discriminación laboral (trato diferente).
- Inequidad laboral (funciones-remuneración).
- Entorpecimiento laboral (obstaculizar).
- Desprotección laboral. Órdenes no adecuadas.
- Actos de irrespeto a la dignidad humana contrario a disciplina y subordinación laboral, ocasión del trabajo, riesgo laboral-seguridad social.



## COMITÉ DE CONVIVENCIA

### Resolución 652 de 2012

En la Universidad se ha conformado el Comité de Convivencia Laboral compuesto por dos (2) representantes del empleador y dos (2) representantes de los funcionarios con sus respectivos suplentes y por un período de vigencia de dos años. Es un Comité que busca mediar entre las partes comprometidas en conductas que pueden afectar el clima laboral, procurar su conciliación e identificar estrategias que generen la sana convivencia entre los trabajadores.

### FUNCIONES DEL COMITÉ

1. Recibir y dar trámite a las quejas presentadas donde se identifiquen conductas de acoso laboral, junto a las pruebas.
2. Examinar y analizar confidencialmente los casos en los que se formule un reclamo que pudiera tipificar conductas de acoso laboral al interior de la Institución.
3. Escuchar a las partes involucradas acerca de los hechos que dieron lugar a la queja.
4. Fomentar espacios de diálogo generando compromisos mutuos con el fin de llegar a una solución efectiva de las controversias.
5. Formular un plan de mejora concertado entre las partes para promover la convivencia laboral, garantizando el principio de confidencialidad.
6. Hacer seguimiento a los compromisos adquiridos por las partes involucradas.
7. En caso de que no se llegue a un acuerdo o exista incumplimiento del mismo, informar a la alta dirección, cerrar el caso y el trabajador puede presentar la queja ante el inspector de trabajo o demandar ante el juez competente.
8. Presentar a la alta dirección las recomendaciones para el desarrollo efectivo de medidas preventivas y correctivas del acoso laboral, así como el informe anual de resultados de informes requeridos por los organismos de control.
9. Hacer seguimiento al cumplimiento de las recomendaciones dadas a las dependencias de gestión del recurso humano y salud ocupacional de la Institución.

Mail: [convivencialaboral@uexternado.edu.co](mailto:convivencialaboral@uexternado.edu.co)

## RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

- 1  Notifique inmediatamente cualquier accidente, acto o condición que ponga en riesgo su seguridad y la de otras personas.
- 2  Deténgase y observe a ambos costados antes de atravesar cualquier vía de tránsito vehicular. Utilice las zonas peatonales.
- 3  Mientras se desplaza evite hablar por celular, leer o chatear. Mire siempre dónde pisa y mantenga una mano libre para apoyarse si fuese necesario.
- 4  En casos de emergencia siga los procedimientos de seguridad y repórtela a las líneas de emergencia de la Universidad extensión 3305; fijo: 601 342 6248; celular: 320 348 5507.
- 5  Si observa hechos vandálicos retírese inmediatamente a otro sitio para resguardarse; evite la curiosidad.
- 6  Ingrese a las áreas restringidas única y exclusivamente si está autorizado.
- 7  Aplique las pautas de higiene postural y de manipulación de cargas. Realice diariamente pausas activas.
- 8  Mantenga su zona de trabajo limpia y organizada.
- 9  Utilice siempre los elementos de protección personal definidos para determinadas actividades y reporte novedades y daños.
- 10  Evalúe y controle los riesgos antes de ejecutar cualquier tarea; evite improvisar.
- 11  Ponga en práctica los procedimientos seguros de trabajo y respete las instrucciones, señales y advertencias.
- 12  Opere equipos, tableros y herramientas de trabajo solo si está capacitado y autorizado.
- 13  Cumpla con el protocolo de prevención de lesiones deportivas y aplique las reglas de juego limpio.
- 14  Ninguna labor puede efectuarse bajo los efectos del alcohol o de las drogas.



## REGLAS DE SANA CONVIVENCIA



### RESPECTO Y TOLERANCIA

- Sea sencillo, cordial y respetuoso en sus relaciones de trabajo.
- Aprenda el nombre de sus compañeros, evite usar apodosos y sobrenombres.
- Sea consciente de que los actos de violencia, amenazas y represalias afectan la relación con sus compañeros.
- Solicite un favor de manera respetuosa y siempre dé las gracias.
- Haga uso adecuado y respetuoso de las zonas comunes y puestos de trabajo garantizando orden y limpieza.
- Evite interrumpir las labores de los compañeros y use un tono de voz adecuado.
- No es bueno juzgar a otros por la primera impresión, ni basado en comentarios sin fundamentos.
- Asuma las consecuencias de sus actos con ética, honestidad y transparencia.
- Resuelva de forma tranquila y respetuosa las diferencias con sus compañeros de trabajo.
- Mantenga una adecuada higiene y presentación personal.
- Deje los baños como le gustaría encontrarlos: limpios.
- Salude al momento de llegar y despídase al momento de irse de su puesto de trabajo.

### TRABAJO EN EQUIPO

- Sea solidario e interactúe con los compañeros y demás áreas de trabajo.
- Promueva el trabajo en equipo en un ambiente agradable.
- Comparta con sus compañeros momentos de esparcimiento.
- Participe de las actividades de bienestar, deportivas y culturales que ofrece la Universidad.
- Promueva el trato asertivo y digno, sin discriminación de raza, creencia religiosa u orientación e identidad sexual.
- Construya y mantenga relaciones sanas y afectivas con los compañeros de trabajo, basadas en la sinceridad, la confianza y el reconocimiento mutuo.
- Propicie espacios para la generación de ideas; sea creativo.

### COMUNICACIÓN

- Comunique de forma coherente y respetuosa las instrucciones y/o tareas.
- Promueva siempre el diálogo respetuoso como base para construir acuerdos.
- Evite comentarios que afecten la integridad de las personas y el clima laboral.
- Maneje confidencial y responsablemente la información institucional.
- Recuerde que sus palabras mueven, su ejemplo arrastra y su actitud transforma.



## REGLAS DE ORO EN CUIDADO DE MANOS

- 1** Utilice siempre la cabeza y nunca las manos para identificar los puntos de peligro.
- Utilice guantes de seguridad adecuados y a su medida, también herramientas acordes con la tarea que va a ejecutar.

**2**
- 3** Observe dónde ubica sus manos para ejecutar una tarea.
- Al transportar una carga, verifique que sus manos se encuentran en una posición segura, y recuerde el uso de los guantes para su protección.

**4**
- 5** Mantenga sus manos alejadas de las zonas de peligro, como esquinas cortantes, partes en movimiento y puntos con posibilidad de atrapamientos.



## ¿CÓMO PREVENIR RESBALONES Y CAÍDAS?

Pasos seguros, en las áreas de trabajo, mantenga las vías peatonales y los espacios en general limpios, libres de obstáculos y en buen estado, de lo contrario, informe al área encargada

- Desorden o falta de limpieza.
- Irregularidades del terreno (inclinado, empedrado, liso, entre otros).
- Condiciones inadecuadas del piso.
- Calzado inadecuado.
- Distracción.
- Chatear mientras caminamos.
- Llevar objetos que obstaculicen la visibilidad.

- Apóyese siempre en el pasamanos de las escaleras.
- Evite la prisa, no corra ni salte en las escaleras, tampoco se siente en ellas.
- Utilice las escaleras con precaución.
- No use el celular mientras camina o usa las escaleras.
- Apoye sus pies con firmeza en cada paso de la escalera.
- Sea precavido y esté atento durante su desplazamiento.
- Evite las superficies húmedas y resbaladizas.
- Siempre tenga conciencia de su entorno.
- Nunca transite con las manos en los bolsillos.

**Pequeñas acciones,  
evitan grandes lesiones  
¡Cuídate!**



**INSTRUCCIONES DE PARTICIPACIÓN  
Y DE SEGURIDAD PARA REALIZAR  
PRÁCTICAS DEPORTIVAS / CULTURALES**



- 1  Inscribese a las clases dentro de los plazos estipulados por medio del aplicativo virtual: <http://aplicaciones.uexternado.edu.co/deportesfun/>
- 2  Las inscripciones deben efectuarse dentro de las fechas establecidas y divulgadas por la Dirección de Talento Humano, y cumplir con la preparación física estipulada.
- 3  Sin excepción, las inscripciones aplican exclusivamente para quienes tienen contrato vigente con la Universidad.
- 4  Diligencie, dentro de los plazos establecidos, la encuesta de pre-participación deportiva/cultural (condiciones de salud), que encontrará en el aplicativo: <http://aplicaciones.uexternado.edu.co/deportesfun/>
- 5  Diligencie la encuesta de pre-participación deportiva/cultural (condiciones de salud).
- 6  La Dirección de Talento Humano, por medio del área de Seguridad y Salud en el Trabajo, le comunicará, vía electrónica, el estado de su participación en los cinco días hábiles posteriores a la entrega de la encuesta.
- 7  Si requiere valoración de condición física, recibirá la citación en un plazo no mayor de cinco días hábiles. Asista puntualmente a su cita para continuar con su proceso de participación.
- 8  Después de ser valorado, recibirá una notificación del estado de participación en un plazo no mayor de tres días hábiles.
- 9  Si requiere autorización de un médico especialista para participar en la actividad deportiva, tramítela exclusivamente por medio de su EPS.
- 10  Confirmada su participación por el Área de Seguridad y Salud en el Trabajo, asista a la totalidad de los entrenamientos previstos para la actividad deportiva elegida. Se prohíbe la participación de quienes presenten novedades y que así lo indiquen los listados actualizados que emite el área de Seguridad y Salud en el Trabajo y envía a Bienestar Universitario.

- 11  Notifique inmediatamente al entrenador, profesor, instructor, asistente, veedor o personal de Seguridad y Salud en el Trabajo cualquier accidente, acto o condición que ponga en riesgo su seguridad y la de otras personas durante los entrenamientos, clases o competencias.
- 12  En caso de accidente durante la práctica deportiva, diríjase inmediatamente al centro médico autorizado por la ARL. La atención asistencial debe realizarse, sin excepción, el mismo día de la ocurrencia del evento.
- 13  Si sufre de una seria lesión antes, durante o después de una práctica deportiva, se debe suspender su participación por el tiempo restante del año en curso, excepto si existe un cierre formal del caso, ya sea por la EPS o por la ARL, debidamente notificado a Seguridad y Salud en el Trabajo.
- 14  Utilice los elementos de protección reglamentarios correspondientes a la disciplina deportiva. Se prohíbe la participación sin el uso de esta indumentaria.
- 15  Hidrátese antes, durante y después de la práctica deportiva.
- 16  Treinta (30) minutos antes del inicio de la clase realice calentamiento y estiramiento y, al finalizar, realice mínimo quince (15) minutos de recuperación física.
- 17  Toda práctica deportiva realizada a cielo abierto se suspenderá inmediatamente se presente lluvia; podrá reanudarse si las condiciones climáticas mejoran.
- 18  Practique el juego limpio, así evitará ser expulsado y suspendido de las prácticas deportivas hasta por dos años.
- 19  Cumpla y ponga en práctica estas instrucciones; solo así obtendrá la autorización para participar en las clases y entrenamientos deportivos.



## ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

Los Elementos de Protección Personal (EPP) son todos aquellos dispositivos, accesorios y vestimentas de diversos diseños que emplea el trabajador para protegerse contra accidentes y enfermedades que pudieran ser causados por motivo de sus actividades de trabajo.

Los EPP constituyen uno de los conceptos más básicos en cuanto a seguridad en el trabajo y son necesarios cuando los peligros no han sido eliminados por completo o controlados por otros medios.

Algunos de los principales Elementos de Protección Personal se presentan a continuación:

- Protección cabeza
- Protección visual y facial
- Protección respiratoria
- Protección auditiva
- Protección manual
- Protección corporal
- Calzado seguridad



## ERGONOMÍA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

### Higiene postural

- Procure no estar demasiado tiempo en una misma postura; alterne las tareas.
- Evite mantener la espalda en posiciones forzadas.
- Siéntese y mantenga la espalda recta y alineada, sin tensión en los hombros, bien recostado en el respaldo de la silla, apoyando los pies en el suelo. No cruce las piernas, y que estas no le cuelguen.



### ¿Qué son y para qué sirven las pausas activas?

Las pausas activas son breves períodos de descanso que se realizan durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía y mejorar el desempeño en el trabajo, con diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a romper la monotonía, eliminar la falta de concentración, el mal humor, el estrés y el sedentarismo.



## Levantamiento y transporte de cargas Recuerde

- Mantenga la espalda recta
- Doblar las rodillas
- Realice la fuerza con los brazos y las piernas
- Solicite ayuda de acuerdo con el peso y dimensiones de la carga
- En lo posible haga uso de ayudas mecánicas



• MANTENGA UNA DIETA EQUILIBRADA MEDIANTE UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y SALUDABLE.



• HIDRÁTESE, TOMA DE SEIS A OCHO VASOS DE AGUA AL DÍA.



• DUERMA LO SUFICIENTE TENIENDO EN CUENTA SU EDAD.



• REALICE DIARINAMENTE 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA.



• LAVE SUS MANOS ANTES Y DESPUÉS DE CONSUMIR ALIMENTOS, AL ENTRAR Y AL SALIR DEL BAÑO.



• EVITE EL CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.



## CUIDADO DE LA VOZ

- Hidratación:** mantener una buena hidratación de las cuerdas vocales bebiendo agua.
- Articular:** hablar en forma lenta y articular bien las palabras.
- Respirar:** respirar siempre antes de hablar y hacerlo con la parte inferior del tórax.
- Ejercicios:** realizar ejercicios de calentamiento vocal antes de iniciar la jornada laboral.
- Descanso:** realizar reposo o descanso vocal cuando sea posible.
- No gritar:** evitar gritar y carraspear.
- Postura:** mantener una postura corporal correcta; hombros, espalda y caderas bien alineados. Esto ayuda a ampliar la voz y no forzar la garganta.

### Hidratación



### Articulación



### Respirar



### Ejercicios



### Descanso



### No gritar



### Postura





## ORDEN Y ASEO (METODOLOGÍA 5S)

Técnica de origen japonés basada en cinco principios de bienestar personal y organizacional expresados con cinco palabras japonesas que comienzan por S. Su objetivo es mejorar y mantener las condiciones de organización, orden y limpieza en el lugar de trabajo.

**Las 5S todos podemos usarlas.**  
**5 elementos clave para la calidad total.**

**1** **Clasificación. SEIRI**  
Ten solo lo necesario



**2** **Organización. SEITO**  
Mantén todo en orden



**3** **Limpieza. SEISO**  
Conserva todo limpio



**4** **Bienestar temporal. SEIKETSU**  
Cuida tu salud física y mental



**5** **Disciplina. Shitsuke**  
Sigue las normas y reglamentos  
No olvides aplicarlas diariamente  
en tu área de trabajo y en tu vida.



## SEGURIDAD VIAL

### Como peatones:

- Utilice los puentes, pasos y cebras peatonales.
- Cruce las calles cuando el semáforo así se lo indique.
- No ingrese a buses y Transmilenio por sectores prohibidos.
- Mira para ambos lados antes de pasar las calles.



### Como conductores de vehículos:

- No realice cruces prohibidos.
- No transite en contravía.
- Utilice el cinturón de seguridad.
- No conduzca embriagado.
- No utilice celular mientras conduce.
- Tenga en cuenta las señales de tránsito.
- No abuse de la velocidad.
- No adelante en curva.
- Respete las señales de PARE.
- No irrespete los semáforos.



### Como ciclistas, patinadores:

- Utilice las ciclovías.
- Utilice casco y chaleco reflectivos.
- No realice cruces prohibidos.
- No realice zig-zag en medio de vehículos.
- No transite en contravía.
- No se coja de vehículos que se encuentren en rodamiento.



### Como motociclistas:

- No realice cruces prohibidos.
- No transite en contravía.
- Utilice casco e indumentaria adecuada.
- No conduzca embriagado.
- No utilice andenes y ciclovías para transitar.
- Tenga en cuenta las señales de tránsito.
- No realice zig-zag en medio de vehículos.
- No abuse de la velocidad.
- No adelante en curva.
- Respete las señales de PARE.
- No irrespete los semáforos.





## RIESGO PÚBLICO

**Definición:** Son todas las situaciones que se viven en espacios públicos y que pueden colocar en riesgo la vida y la integridad física de las personas. Por lo general están relacionados con inseguridad, tránsito, terrorismo y peligros callejeros.

### Recomendaciones generales

1. Evite transitar por sitios con poca iluminación.
2. Transite por sitios donde hay locales comerciales y un buen número de personas.
3. Observe si alguien lo sigue.
4. Evite llevar o mostrar celulares, computadores, joyas u objetos que llamen la atención.
5. Reporte a seguridad o a la línea de emergencias de la Universidad sobre actos sospechosos.
6. Guarde en diferentes lugares el dinero.
7. Permanezca atento al realizar transacciones en bancos o centros comerciales.
8. Al utilizar taxi solicítelo por teléfono, preferiblemente.
9. No mueva objetos sospechosos, podrían ser artefactos explosivos.
10. No reciba alimentos o bebidas de personas desconocidas.
11. No se fie de las personas “demasiado atractivas que se acercan a usted sin ninguna razón”.



## RECOMENDACIONES DE EMERGENCIAS

- 1 En casos de emergencia siga los procedimientos de seguridad y repórtela a las líneas de emergencia de la Universidad, extensiones 3305, fijo: 601 342 6248; celular: 320 348 5507.
- 2 Reconozca las rutas de evacuación, salidas de emergencias y puntos de encuentro según el edificio o casa donde se encuentre; la Universidad cuenta con 21 puntos de encuentro, incluyendo casas y edificios H e I.
- 3 Conozca el brigadista de su área, piso, edificio o casa.
- 4 Identifique los equipos de emergencias de su área de trabajo: extintores, camillas, botiquines, sillas de ruedas de emergencias, estaciones de emergencias, kit control de derrames, alarma de evacuación, entre otros.
- 5 Mantenga las rutas de evacuación, puertas de salida y equipos de atención de emergencias sin obstrucciones.
- 6 Participe de los simulacros parciales y generales que se realizan en la Universidad.
- 7 Reporte actos o condiciones inseguras que puedan generar emergencias dentro de las instalaciones de la Universidad, llamando a seguridad y salud en el trabajo y prevención de emergencias, extensiones 4210, 4211 y 4112.
- 8 Participe en la divulgación y ejecución del plan de emergencias con el que cuenta la Universidad.
- 9 En caso de presentarse lesionados por caídas de alturas, escaleras, accidentes vehiculares, no intente mover al paciente, active la línea de emergencias de la Universidad.
- 10 En el momento de escuchar un sonido de alarma intermitente, prepárese para evacuar cuando el personal brigadista lo indique.
- 11 Si el sonido de la alarma es continuo, evacue siguiendo las rutas de evacuación, dirigiéndose al punto de encuentro más cercano a su ubicación.
- 12 En caso de evacuación salga conservando su derecha en fila india, no corra, siga las instrucciones y recomendaciones del personal brigadista.
- 13 Al presentarse un movimiento sísmico no evacue, ubique un sector seguro, ¡agáchese!, ¡protéjase! y ¡sujétese!, cuando pase el movimiento verifique las instalaciones y evacue si es necesario; repórtese en el punto de encuentro.
- 14 En caso de evacuación por incendios, evacue las instalaciones gateando, cubriéndose la boca y la nariz con un paño, si es posible húmedo; repórtese en el punto de encuentro.
- 15 En caso de emergencias por derrames químicos, active la línea de emergencias, si no tiene conocimiento en manejo de derrames químicos, evacue las instalaciones.



LA UNIVERSIDAD CUENTA CON 21 PUNTOS DE ENCUENTRO DISTRIBUIDOS ESTRATÉGICAMENTE, INCLUYENDO LA SEDE EL ALCÁZAR.

EN CASO DE EMERGENCIA, TENGA EN CUENTA EL PUNTO MÁS CERCANO AL LUGAR DONDE SE ENCUENTRE.



1. Parque de los Cedros



2. Calle 12 peatonal y Plazaola El Roble



3. Plazaola Ricardo Hinestrosa



4. Calle entrada a parqueadero Rectoría



5. Parqueadero n.º 4, Decanos



6. Plazaola Diego Mendoza



7. Calle empedrada sector sur Edificio E



8. Callejuela carrera 1.ª este con calle 11



9. Plazaola Egipto



10. Calle 12 entre carreras 1.ª y 1.ª este



11. Carrera 1.ª entre calles 12 y 12B



12. Calle 12 con carrera 2.ª



13. Calle 12 con carrera 3.ª



14. Canchas de fútbol sede El Alcázar



15. Carrera 1.ª con calle 10



## EMERGENCIAS - MAPA DE UBICACIÓN PUNTOS DE ENCUENTRO



### ÁREA NOMBRE

- 1 Zona verde costado sur Edificio H
- 2 Plazaola Edificio H
- 3 Plazaola central
- 4 Plazaola Edificio I
- 5 Zona verde costado occidental Edificio I
- 6 Zona verde costado sur Edificio I

 Puntos de encuentro

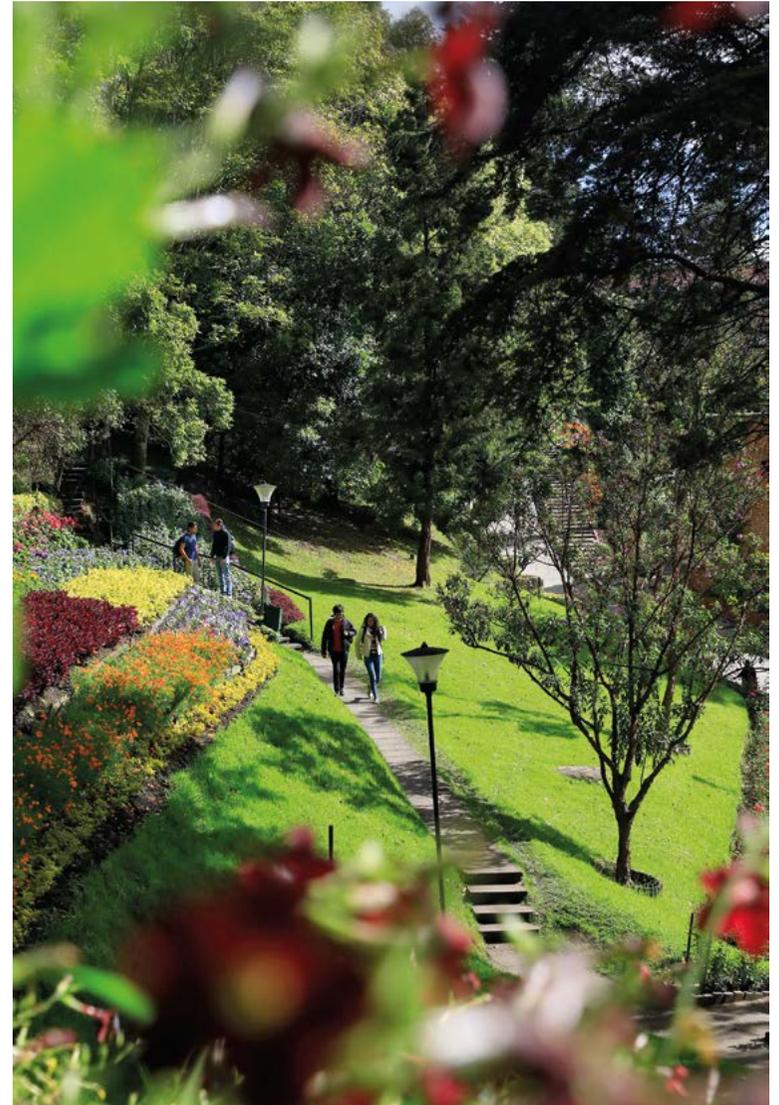


## EQUIPO DE LÍDERES:

¡SUS PALABRAS MUEVEN,  
SU EJEMPLO ARRASTRA,  
SU ACTITUD TRANSFORMA!

SST

36







Universidad  
**Externado**  
de Colombia

Calle 12 n.º 1-17 este. Bogotá, D. C., Colombia  
PBX 341 9900, 342 0288, 342 5264 y 282 6066

DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO  
**SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

Edificio A, Piso 4. Extensiones: 4210, 4211 y 4212



VERIFICADA MINISTERIO DE EDUCACIÓN

[www.uexternado.edu.co](http://www.uexternado.edu.co)