Stay Safe At All Hours Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Cuando trabaje de madrugada o a altas horas de la noche, trabaje en lugares remotos móviles o preste servicios sobre la marcha, debe mantenerse seguro siguiendo su propio instinto y seguir los procedimientos de seguridad establecidos.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DEL TRABAJO A CUALQUIER HORA. Los accidentes e incidentes laborales pueden ocurrir en cualquier momento. La oficina silenciosa y vacía puede exponer a los trabajadores a un mayor riesgo de peligro porque los recursos habituales de ayuda pueden no estar disponibles de inmediato.
Los riesgos de lesiones son mayores para ellos porque no hay un supervisor o un miembro del equipo cerca para ayudarles o incluso para saber que están en peligro. Por eso es aún más importante conocer los peligros con más detalle, para poder tomar medidas que mitiguen los riesgos y mantener a los trabajadores en solitario lo más seguros posible. Algunos ejemplos de peligros son:

1. **Resbalones, tropiezos o caídas en el mismo nivel.** Los resbalones, tropiezos o caídas son los tipos de accidentes más comunes y, sin embargo, a menudo son sencillos y rentables de prevenir si identifica y mitiga los peligros adecuadamente.
2. **Manipulación, levantamiento o transporte.** Manipular, levantar o transportar objetos puede provocar lesiones inmediatas o trastornos musculoesqueléticos a largo plazo. Los riesgos de manipulación manual pueden darse en diversos entornos laborales, como el trabajo en granjas, obras de construcción, oficinas y la realización de entregas.
3. **Golpe por un objeto en movimiento.** Ser golpeado por objetos en movimiento incluye cosas como cuchillos o cualquier objeto que caiga desde una altura. Según informes del HSE, cada año se registran unos 700 casos de golpes con objetos en movimiento, de los cuales unos 100 causan lesiones graves.
4. **Actos de violencia.** Incidentes en los que una persona es maltratada, amenazada o agredida en circunstancias relacionadas con su trabajo. Los trabajadores solitarios y los que trabajan fuera del horario laboral son

los que corren mayor riesgo de sufrir actos de violencia.

COMO PROTEGERSE

MEJORES PRÁCTICAS DE SEGURIDAD PARA LOS TRABAJADORES A CUALQUIER HORA. No hay leyes que obliguen a los supervisores a estar presentes mientras los empleados trabajan, y queda a discreción de los empresarios establecer sus propias políticas y procedimientos para trabajar fuera del horario laboral habitual. Incluso con los mejores sistemas y medidas de seguridad, es fundamental que los empleados adopten sus propios hábitos de seguridad proactivos para protegerse.

- Comunique sus planes de trabajar fuera del horario laboral a sus compañeros, familiares y al personal de seguridad de las instalaciones.
- Coordine, cuando sea posible, con sus compañeros para trabajar juntos fuera de horario.
- Aparque el vehículo en una zona bien iluminada cerca de la salida del edificio.
- Tenga a mano y al alcance de la mano los elementos esenciales de seguridad: linterna, pilas, botiquín de primeros auxilios y spray de pimienta.
- Conozca el plan de salidas de emergencia de su lugar de trabajo y sepa a quién dirigirse en caso de emergencia.
- Tenga en cuenta con quién comparte su horario de trabajo, y nunca comparta con extraños sus planes de trabajar hasta tarde o a solas fuera del horario laboral.
- Si ve a una persona sospechosa durante el día o fuera del horario de trabajo, avise al personal de seguridad correspondiente.
- Lleve el teléfono encima en todo momento.
- A lo largo de la jornada laboral, mantente alerta ante posibles amenazas e informa de actividades erróneas o equipos que funcionen mal, como cerraduras de puertas rotas o luces fundidas.
- Antes de marcharse, avise siempre a alguien de que está de camino a casa.
- Compruebe el interior y los alrededores de su vehículo antes de entrar, y cierre inmediatamente las puertas una vez dentro.

CÓMO GARANTIZAR LA SEGURIDAD DEL TRABAJADOR EN TODO MOMENTO

- Evite tener un trabajador solo siempre que sea posible, especialmente en trabajos con un riesgo reconocido.
- Evalúe los riesgos de su lugar de trabajo.
- Hable con los trabajadores sobre su trabajo. Obtenga su opinión sobre el trabajo que realizan y las posibles soluciones.
- Investigue los incidentes ocurridos en su lugar de trabajo y aprenda de los incidentes ocurridos en lugares de trabajo similares.
- Adopte medidas correctivas para evitar o minimizar los riesgos potenciales de trabajar solo o fuera del horario habitual.
- Proporcione capacitación y educación adecuadas a los trabajadores solitarios y a los que trabajan hasta tarde.
- Informe de todas las situaciones, incidentes o “cuasi accidentes” en los que el hecho de trabajar solo haya aumentado la gravedad de la situación. Analice esta información y modifique la política de la empresa cuando sea necesario.
- Establezca un procedimiento de registro. Asegúrese de que se mantiene un contacto regular con todos los trabajadores. Establezca formas de dar cuenta de las personas (visual o verbalmente) mientras trabajan.

- Programe las tareas de mayor riesgo para que se realicen durante el horario laboral normal.

CONSEJOS PARA TRABAJADORES A DISTANCIA, SOLOS Y FUERA DEL HORARIO LABORAL

Realice periódicamente evaluaciones dinámicas de riesgos. Antes y durante el trabajo, los empleados que trabajan solos, en entornos que cambian con regularidad o en entornos de alto riesgo deben realizar evaluaciones dinámicas de riesgos.

Una evaluación dinámica de riesgos es la práctica de seguridad continua que consiste en identificar y analizar rápidamente los riesgos y peligros sobre el terreno, y tomar decisiones rápidas pero informadas para mitigar los peligros y proseguir con el trabajo de forma segura.

Utilice el sentido común. Emplear el sentido común -y considerar las posibles ramificaciones para la salud y la seguridad de tomar (o no tomar) medidas- es otra forma clave en que los trabajadores en solitario pueden protegerse a sí mismos y a los demás.
¿Se siente fatigado? Tómese un descanso. ¿Tiene que llevar equipo de protección personal (EPP)? Póngaselo. ¿Operar con equipos peligrosos? Realice primero una auditoría de seguridad. ¿Ve un peligro de tropiezo? Envíe un informe de peligro. ¿Se ve acosado por alguien? Pulse el botón del pánico. ¿Conduciendo? Póngase el cinturón de seguridad. ¿No está seguro de cómo realizar una tarea? Pregunte.

Tómese la seguridad en serio. Los empresarios crean políticas de seguridad para los trabajadores autónomos con el fin de mantenerlos a salvo, pero es tarea del trabajador autónomo leer la política, entenderla, recordarla y, lo que es más importante, ejecutarla. Muchos accidentes laborales se producen porque los empleados no siguen las normas de seguridad que sus empresas han diseñado para ellos, basándose en los requisitos gubernamentales y en evaluaciones de riesgos detalladas.

CONCLUSIÓN

Los trabajadores aislados están expuestos a los mismos peligros que los demás trabajadores, con la diferencia de que corren un mayor riesgo de sufrir lesiones por el hecho de estar solos. Requieren una atención especializada en lugar de políticas generales de salud y seguridad diseñadas para el trabajador en general.