

# 10 Reglas Básicas de Seguridad



## 1. Conducción segura

**Planifica tu viaje, evalúa los riesgos del trayecto y evita distracciones en todo momento.**

### **Antes de arrancar:**

- Realiza una inspección previa del vehículo y planifica tus trayectos teniendo en cuenta los períodos de descanso y las condiciones ambientales y de la vía.
- No conduzcas si has bebido alcohol o si has consumido sustancias, incluido medicamentos, que alteren tu capacidad para conducir.
- Ponte siempre el cinturón de seguridad y asegúrate de que todas las personas que viajan contigo lo hacen también.

### **Durante la conducción:**

- Respetas las normas de circulación aplicables, así como las indicaciones específicas de recintos privados.
- No manipules teléfonos móviles, emisoras, navegadores o cualquier otro tipo de dispositivo mientras conduces.



## 2. Permisos de trabajo

**Utiliza un permiso de trabajo siempre que la tarea lo requiera.**

### **Antes de trabajar:**

- En tareas que requieran permiso de trabajo, no comiences a trabajar hasta disponer de un permiso autorizado, comprender los riesgos asociados y las medidas de prevención.
- Asegúrate de que han sido implantadas todas las medidas de seguridad establecidas en el permiso.
- Informa a todos los implicados y afectados por los trabajos sobre el inicio y alcance de los mismos.

### **Durante el trabajo:**

- Sigue siempre lo indicado en el permiso de trabajo y recuerda que sólo puedes realizar la actividad descrita específicamente en el mismo.

# 10 Reglas Básicas de Seguridad



- Ante un cambio en las condiciones de trabajo o en caso de duda, para de forma segura y consulta a tu supervisor.
- Una vez finalizado el trabajo, verifica que las medidas de seguridad y el orden y limpieza de la zona son adecuados y solicita el cierre del permiso.



## 3. Aislamiento y bloqueo

**Utiliza los sistemas de aislamiento y bloqueo para mantenerte a salvo de peligros como la electricidad, presión, temperatura o productos químicos.**

### Antes de trabajar:

- Comprueba que han sido instalados los aislamientos mecánicos o eléctricos en los lugares identificados y asegúrate de que están mecánicamente asegurados y señalizados.
- Asegúrate de que no hay “energía” (electricidad, gases, líquidos, etc.) acumulada en el sistema y verifica que el aislamiento es eficaz.
- Asegúrate de que nadie pueda retirar los aislamientos antes de finalizar el trabajo mediante sistemas de bloqueo (candados, precintos, etc.).
- Informa a todos los posibles afectados de las operaciones de aislamiento y bloqueo.

### Durante el trabajo:

- Revisa el aislamiento después de cada interrupción.



## 4. Entrada a espacios confinados

**Asegúrate de que comprendes y aplicas todas las medidas de seguridad indicadas en el permiso de entrada antes de acceder a un espacio confinado.**

### Antes de entrar:

- Comprueba que el espacio confinado está señalizado y protegido, evitando el acceso involuntario.
- No accedas ni permitas el acceso al espacio confinado sin el permiso de entrada debidamente cumplimentado, autorizado y comunicado a los implicados.

# 10 Reglas Básicas de Seguridad



- Asegúrate de que se analiza y verifica la atmósfera interior al inicio y durante los trabajos, si el permiso de entrada lo requiere.
- Comprueba que dispones de los equipos de protección personal necesarios.
- Asegúrate de que conoces y entiendes los procedimientos de actuación en caso de emergencia y de que están disponibles los medios necesarios.
- Verifica que hay alguien en el exterior preparado para ayudarte si lo necesitas y que ambos podéis comunicaros sin dificultad.

## Durante el trabajo:

- Utiliza los equipos de protección respiratoria adecuados y monitoriza la atmósfera en continuo cuando el permiso de trabajo lo requiera.
- Si cambian las condiciones en la atmósfera interior durante el trabajo, suspende tu tarea en modo seguro, sal inmediatamente y consulta a tu supervisor.



## 5. Excavaciones

**Adopta las medidas oportunas para evitar cables, tuberías, inestabilidad del suelo y otros factores de riesgo que puedan provocar incidentes en excavaciones.**

### Antes de trabajar:

- No inicies un trabajo de excavación sin un análisis de riesgos y autorización previa.
- Asegúrate de que todas las instalaciones subterráneas se encuentran identificadas, localizadas, señalizadas y protegidas.
- Señaliza y protege la excavación para evitar la posible caída de personas u objetos.
- Asegúrate de que la estabilidad del terreno está garantizada antes del trabajo y después de condiciones meteorológicas adversas.
- Apuntala siempre la excavación, a no ser que el permiso de trabajo lo considere innecesario.
- Si la excavación tiene más de 1,2 m de profundidad, puede tratarse de un espacio confinado. Solicita información a tu supervisor por si fuera necesario emitir un permiso de entrada.
- Asegúrate de que existe una vía de evacuación para todas las personas.

# 10 Reglas Básicas de Seguridad



## Durante el trabajo:

- Deposita el material excavado a la distancia del borde de la excavación indicada en el análisis de riesgos.



## 6. Equipos móviles y energizados

Situarte en el radio de acción de equipos móviles (grúas, carretillas elevadoras y otros vehículos) y energizados (equipos rotativos, maquinaria eléctrica o a presión, etc.) puede producir golpes, atrapamientos o proyecciones.

### Antes de trabajar:

- Asegúrate de que los equipos disponen de todas las protecciones necesarias y que funcionan correctamente.
- Comprueba que la zona de acción de los equipos móviles y/o energizados está protegida e impide el acceso a dicha zona.
- Asegúrate de que todos los implicados en la operación conocen y comprenden los sistemas de comunicación (señales gestuales, lumínicas, etc.).

### Durante el trabajo:

- Colócate en una zona segura en relación con el equipo, con el fin de evitar golpes, atrapamientos y/o proyecciones de materiales y/o fluidos.
- Sigue las instrucciones de la persona a cargo del equipo.
- Asegúrate de que el área está correctamente iluminada y utiliza ropa de alta visibilidad para que te puedan ver.
- No deshabilites las protecciones del equipo.



## 7. Trabajos en altura

**Protégete de una caída cuando trabajes en altura.**

### Antes de trabajar:

- No inicies un trabajo en altura sin un procedimiento, permiso o certificado autorizado que incluya una evaluación de riesgos.

# 10 Reglas Básicas de Seguridad



- Si trabajas en altura, en ausencia de protección colectiva (barandillas, etc.) o sobre equipos móviles debes utilizar un arnés. Asegúrate de que los equipos para trabajo en altura se encuentran en buen estado y que los utilizas correctamente.

## Durante el trabajo:

- Utiliza sólo andamios, plataformas y escaleras homologadas.
- Para subir y bajar objetos utiliza siempre una bolsa o portaherramientas que te permita tener las manos libres.
- Tu arnés debe estar constantemente enganchado a un punto de anclaje fijo, a ser posible por encima de tu cabeza, que pueda resistir tu peso en caso de caída.



## 8. Operaciones de izado

### Utiliza un plan de izado y nunca te sitúes bajo la carga suspendida.

#### Antes del trabajo:

- Utiliza un plan de izado autorizado.
- Inspecciona las eslingas, cables y otros elementos de izado y anclaje y rechaza aquellos que no se encuentren en buen estado.
- Verifica que la carga no exceda la carga máxima permitida del equipo de izado y que no tenga elementos que puedan soltarse y caer durante la maniobra.
- Protege y señaliza las zonas afectadas y nunca accedas ni permitas el acceso a las mismas.
- Asegúrate de que todos los implicados en la operación conocen y comprenden los sistemas de comunicación.

#### Durante el trabajo:

- Minimiza la presencia de personas en la zona de trabajo y no te sitúes nunca bajo la carga suspendida, ni permitas que nadie lo haga.<sup>1</sup>
- Utiliza cables/cuerdas para guiar la carga y nunca la toques con las manos mientras está suspendida.<sup>2</sup>

1. Las mesas de rotación de las torres de perforación quedan excluidas de cumplir este punto.

2. Las mesas de rotación de las torres de perforación quedan excluidas de cumplir este punto.

# 10 Reglas Básicas de Seguridad



## 9. Caída de objetos

**Evita la caída de objetos a niveles inferiores.**

**Antes de trabajar:**

- Asegura las herramientas y equipos portátiles para evitar su caída.
- Inspecciona y protege posibles huecos (incluyendo suelos de rejilla).
- En los niveles inferiores, protege y señaliza con barreras físicas las zonas en las que pueda caer cualquier objeto.

**Durante el trabajo:**

- Mantén el orden y limpieza y comprueba que sólo las herramientas y equipos necesarios se encuentran en la zona de trabajo.
- Evita situarte bajo zonas en las que se esté trabajando y respeta los balizamientos instalados.



## 10. Prevención de fugas

**Mantente alerta ante posibles fugas de sustancias peligrosas para evitar incidentes potencialmente graves.**

- Informa de cualquier fuga en las instalaciones o de situaciones que la puedan provocar.
- Opera los equipos dentro de los límites de seguridad especificados.
- Asegúrate de que los sistemas de detección de fugas funcionan adecuadamente.
- Obtén autorización antes de poner fuera de servicio cualquier equipo de seguridad.