

¡Que no te ocurra!

LECCIONES APRENDIDAS

Enero 2022

SGSST – Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano

GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud

Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



Durante el mes de enero no se presentaron accidentes
¡sin excusas lo lograremos!

Recuerda las tres causas de los accidentes



No vi



No creía



Yo no sabía

Ante cualquier duda o inquietud puede comunicarse con el equipo de Seguridad y Salud en el trabajo a través del correo:
desarrollo_thumano@personeriabogota.gov.co

LECCIONES APRENDIDAS

Para prevenir accidentes

Febrero 2022

SGSST – Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano

GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud

Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



Cuida tus pasos...



En escaleras asciende o desciende peldaño por peldaño y siempre por la derecha.



Camina sin prisa. Al subir o bajar escalones apoya toda la suela del zapato en cada peldaño.



Al caminar no te distraigas con el celular.

¡Prevenir accidentes es tarea de todos!

Tu espalda debes cuidar si cargas vas a manipular



1) Acércate al objeto y flexiona las piernas (cucillitas)



2) Inclina un poco el objeto



3) Sujétalo bien



4) Utiliza la fuerza de tus piernas



5) Párate

LECCIONES APRENDIDAS

Para prevenir accidentes

Marzo 2022

SGSST – Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano

GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud

Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



LECCIONES APRENDIDAS

Abril 2022

SGSSST - Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano

GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud

Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



Durante el mes de abril no se presentaron accidentes.
Sin excusas lo lograremos.

Recuerda las tres causas de los accidentes



No vi



No creía



Yo no sabía

Ante cualquier duda o inquietud puede comunicarse con el equipo de Seguridad y Salud en el trabajo a través del correo:
desarrollo_thumano@personeriabogota.gov.co

LECCIONES APRENDIDAS

Mayo 2022

SGSST – Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano

GUARDIANES
de tus **DERECHOS**

 **Personería de Bogotá, D. C.**

ORDEN Y ASEO EN LOS PUESTOS Y ÁREAS DE TRABAJO

Solo se necesitan 5 minutos, para poder ordenar su puesto o área de trabajo; así evitar incidentes, accidentes y mantener ambientes agradables.

TENGA EN CUENTA:

- Separe los objetos por clase, tipo, tamaño o frecuencia de uso. Mantenga sólo lo necesario.
- Organice los elementos de trabajo de modo que se puedan encontrar con facilidad. Un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar.
- Mantenga todo limpio.

Ante cualquier duda o inquietud puede comunicarse con el equipo de Seguridad y Salud en el trabajo a través del correo:
desarrollo_thumano@personeriabogota.gov.co

GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano





LECCIONES APRENDIDAS

Mayo 2022

SGSST - Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano

GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud

Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



En época de lluvia, evite caídas ¡¡Cuidado con el piso mojado!!

- Camine con precaución, no corra.
- Evite el uso del celular mientras camina.
- No cargue objetos de gran volumen que le impidan ver donde transita.
- Tenga en cuenta la señalización.
- Evite el goteo de las sombrillas mojadas (utilice las bolsas que se suministran en las entradas, así favorece que las áreas permanezcan seguras).
- Esté atento a las condiciones del piso.

Ante cualquier duda o inquietud puede comunicarse con el equipo de Seguridad y Salud en el trabajo a través del correo:
desarrollo_thumano@personeriabogota.gov.co

LECCIONES APRENDIDAS

Para prevenir accidentes

Junio 2022

SGSST - Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano

GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud

Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



PREVENGAMOS RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS TANTO EN CASA COMO EN LA OFICINA

- Señaliza las áreas húmedas o donde haya derrames, con carteles de advertencia y vallas.
- Mantén libre de obstáculos las zonas de paso.
- Asegúrate de fijar alfombras y tapetes que no estén planos.
- Verifica que no haya cables sueltos con los cuales puedas enredarte.
- Mantén las zonas de trabajo y de paso bien iluminadas.
- Siempre cierra archivadores y gavetas.
- Evita llevar o empujar cargas que obstruyan tu visión.

¡Prevenir accidentes es tarea de todos!

¡Que no te ocurra!

LECCIONES APRENDIDAS

Para prevenir accidentes

Junio 2022

SGSST – Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano

GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



Recuerda:



**PREVENIR CAÍDAS O TROPIEZOS
POR LAS CONDICIONES DE
LAS CALLES.**

Cuando estés adelantando actividades fuera de la Entidad, presta atención a las condiciones de los andenes y senderos peatonales por los que transitas.

¡Prevenir accidentes es tarea de todos!

Tips para prevenir accidentes deportivos

LECCIONES APRENDIDAS

Para prevenir accidentes
Junio 2022

SGSST – Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano

RECUERDA



Es importante Conocer las reglas del deporte o actividad física que realizas. El juego limpio es fundamental, ayuda a prevenir la aparición de lesiones.



Utilizar siempre correctamente el equipo protector según el deporte a realizar y verificar su perfecto estado, así como usar el traje deportivo adecuado.



Revisar que estén en adecuadas condiciones las superficies de práctica del deporte o actividad física.



Realizar calentamiento para preparar la mente, el cuerpo, los músculos, la oxigenación, favorecer la flexibilidad, relajación y concentración.

GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



¡Prevenir accidentes es tarea de todos!



LECCIONES APRENDIDAS

Junio 2022

SGSST – Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



En época de lluvia, evite caídas
¡¡Cuidado con el piso mojado!!

- Camine con precaución, no corra.
- Evite el uso del celular mientras camina.
- No cargue objetos de gran volumen que le impidan ver donde transita.
- Tenga en cuenta la señalización.
- Evite el goteo de las sombrillas mojadas (utilice las bolsas que se suministran en las entradas, así favorece que las áreas permanezcan seguras).
- Esté atento a las condiciones del piso.

Ante cualquier duda o inquietud puede comunicarse con el equipo de Seguridad y Salud en el trabajo a través del correo:
desarrollo_thumano@personeriabogota.gov.co

GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud

Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



GUARDIANES
de tus **DERECHOS**

Personería de Bogotá, D. C.

PESV

¡Alto, deja el afán!



Antes de cruzar la vía, cerciérate de contar con el espacio y el tiempo necesario para hacerlo sin correr, verifica muy bien ambos sentidos de la vía...

¡Que no te ocurra!

LECCIONES APRENDIDAS

Junio 2022

SGSST – Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano

GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud

Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



Recuerda:



Estar atento(a) a las condiciones o riesgos que puedan existir en los lugares que frecuentas (oficinas, baños, escaleras, pasillo), bien sea en instalaciones propias o ajenas a la Entidad.

¡Prevenir accidentes es tarea de todos!

LECCIONES APRENDIDAS

Para prevenir accidentes

Julio 2022

Recuerda:

Es importante estar atento(a) y reportar todo acto y condición insegura que se presente a nuestro alrededor:



ACTO INSEGURO

Es la acción u omisión del servidor(a) que origina un riesgo contra su seguridad y la de sus compañeros. Los actos inseguros constituyen el factor humano más importante que causa los accidentes en el ámbito laboral.

Ejemplos:

- Utilizar las sillas con ruedas o escritorios para realizar trabajos en alturas.
- No utilizar Elementos de Protección Personal.

CONDICIÓN INSEGURA

Son aquellas situaciones de riesgo que se presentan en el lugar de trabajo y que pueden llegar a generar accidentes de trabajo.



Ejemplos:

- Pisos húmedos, resbalosos o deteriorados.
- Alumbrado deficiente.
- Falta de señalización.

SGSST – Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano

GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud

Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



PARA REALIZAR UN REPORTE SE DEBE DILIGENCIAR EL FORMATO 08-FR-050
"AUTORREPORTE DE ACTOS Y CONDICIONES INSEGURAS Y CONDICIONES DE SALUD"

LECCIONES APRENDIDAS

Agosto 2022

SGSST – Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano

GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud

Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



¿QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO?

1

Informa del accidente a tu jefe inmediato.

2

Tú o tu jefe inmediato deben reportar a la Subdirección de Desarrollo del Talento Humano, quienes informarán a la ARL y acompañarán el proceso.

3

Asiste a la IPS que te sea indicada para que se te brinden las prestaciones asistenciales requeridas.



Teléfono de la ARL Positiva 601 6000811

¡Que no te ocurra!

LECCIONES APRENDIDAS

Agosto 2022

SGSST – Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



Identifique los riesgos físicos de las vecindades, evaluando las condiciones del lugar donde va a adelantar una labor, bien sea en las instalaciones propias o ajenas a la Entidad.



La prevención es un asunto de todos.

GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud

Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



¡Prevenir los accidentes e incidentes es deber de todos!

Tips manejo cargas para archivo

LECCIONES APRENDIDAS

Para prevenir accidentes

Agosto 2022

SGSST - Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano

GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud

Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final, retirando los materiales que entorpezcan el paso.



Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha y el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas.



Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. Cuando sea necesario cambiar de agarre, hacerlo suavemente o apoyando la carga, ya que incrementa los riesgos.



Levantarse suavemente, poner en extensión las piernas y mantener la espalda derecha; no halar la carga ni moverla de forma rápida o brusca.



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



Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.

LECCIONES APRENDIDAS

Para prevenir accidentes

Agosto 2022

SGSST – Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano

GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud

Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



Tips manejo cargas para archivo

- Evitar los trabajos que requieren una misma postura de manera continua.
- Alternar tareas .
- Realizar pausas activas.
- No manipular cargas de forma repetida con los brazos por encima de los hombros.
- No manejar pesos elevados en posición sentada.
- El peso máximo recomendado de manipulación de cargas es de 25 kg.

Tips para prevenir accidentes deportivos

LECCIONES APRENDIDAS

Para prevenir accidentes

Agosto 2022

SGSST - Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano

GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud

Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



RECUERDA



Es importante Conocer las reglas del deporte o actividad física que realizas. El juego limpio es fundamental, ayuda a prevenir la aparición de lesiones.



Utilizar siempre correctamente el equipo protector según el deporte a realizar y verificar su perfecto estado, así como usar el traje deportivo adecuado.



Revisar que estén en adecuadas condiciones las superficies de práctica del deporte o actividad física.



Realizar calentamiento para preparar la mente, el cuerpo, los músculos, la oxigenación, favorecer la flexibilidad, relajación y concentración.

¡Prevenir accidentes es tarea de todos!

Tips para prevenir accidentes deportivos

LECCIONES APRENDIDAS

Para prevenir accidentes
Septiembre 2022

SGSST – Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano

RECUERDA



Es importante Conocer las reglas del deporte o actividad física que realizas. El juego limpio es fundamental, ayuda a prevenir la aparición de lesiones.



Utilizar siempre correctamente el equipo protector según el deporte a realizar y verificar su perfecto estado, así como usar el traje deportivo adecuado.



Revisar que estén en adecuadas condiciones las superficies de práctica del deporte o actividad física.



Realizar calentamiento para preparar la mente, el cuerpo, los músculos, la oxigenación, favorecer la flexibilidad, relajación y concentración.

GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



¡Prevenir accidentes es tarea de todos!

¿QUÉ HACER SI SUFRES UN ACCIDENTE DURANTE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS ORGANIZADAS POR LA ENTIDAD?

LECCIONES APRENDIDAS

Septiembre 2022

SGSST - Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano

GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud

Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



- 1** Solicita atención inmediata del personal de primeros auxilios del lugar donde se está desarrollando la actividad deportiva.
- 2** Informa a la Subdirección de Desarrollo del Talento Humano, quienes reportarán el accidente a la ARL y acompañarán el proceso.
- 3** Asiste a la IPS que te sea indicada para que se te brinden las prestaciones asistenciales requeridas.
- 4** Informa a tu jefe inmediato, o supervisor del contrato, tu estado de salud.

¡Prevenir accidentes es tarea de todos!

LECCIONES APRENDIDAS

Septiembre 2022

SGSST – Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano

GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud

Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



¿QUÉ HACER SI SUFRES UN ACCIDENTE LABORAL?

- 1** Informa del accidente a tu jefe inmediato o al supervisor del contrato.
- 2** Informa a la Subdirección de Desarrollo del Talento Humano, quienes reportarán el accidente a la ARL y acompañarán el proceso.
- 3** Asiste a la IPS que te sea indicada para que se te brinden las prestaciones asistenciales requeridas.
- 4** Atiende las llamadas de seguimiento que se harán desde el área de Seguridad y Salud en el Trabajo
- 5** Asiste a la citación de investigación del accidente de trabajo.

 Teléfono de la ARL Positiva 601 6000811



LECCIONES APRENDIDAS

Para prevenir accidentes

Octubre 2022

SGSST – Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano

GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud

Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



Tips para prevenir accidentes deportivos

RECUERDA



Es importante Conocer las reglas del deporte o actividad física que realizas. El juego limpio es fundamental, ayuda a prevenir la aparición de lesiones.



Utilizar siempre correctamente el equipo protector según el deporte a realizar y verificar su perfecto estado, así como usar el traje deportivo adecuado.



Revisar que estén en adecuadas condiciones las superficies de práctica del deporte o actividad física.



Realizar calentamiento para preparar la mente, el cuerpo, los músculos, la oxigenación, favorecer la flexibilidad, relajación y concentración. Al finalizar la actividad deportiva, recuerde realizar ejercicios de estiramiento.

¡Prevenir accidentes es tarea de todos!

¿QUÉ HACER SI SUFRES UN ACCIDENTE DURANTE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS ORGANIZADAS POR LA ENTIDAD?

LECCIONES APRENDIDAS

Octubre 2022

SGSST – Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano

- 1 Solicita atención inmediata del personal de primeros auxilios del lugar donde se está desarrollando la actividad deportiva.
- 2 Informa a la Subdirección de Desarrollo del Talento Humano, quienes reportarán el accidente a la ARL y acompañarán el proceso.
- 3 Asiste a la IPS que te sea indicada para que se te brinden las prestaciones asistenciales requeridas.
- 4 Informa a tu jefe inmediato tu estado de salud.

GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



¡Prevenir accidentes es tarea de todos!

LECCIONES APRENDIDAS

Para prevenir accidentes

Octubre 2021

SGSST – Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano

GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



Guida tus pasos...



En escaleras asciende o desciende peldaño por peldaño y siempre por la derecha.



Camina sin prisa. Al subir o bajar escalones apoya toda la suela del zapato en cada peldaño.



Al caminar no te distraigas con el celular.



Usa el pasamanos o baranda de apoyo.



Mantén libres tu manos de objetos, recuerda que son tu apoyo si sufres una caída.

¡Prevenir accidentes es tarea de todos!

LECCIONES APRENDIDAS

Octubre 2022

¡Que no te ocurra!



Identifique los riesgos físicos de las vecindades, evaluando las condiciones del lugar donde va a adelantar una labor, bien sea en las instalaciones propias o ajenas a la Entidad.



La prevención es un asunto de todos.

¡Prevenir los accidentes e incidentes es deber de todos!

SCSST – Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano

GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



LECCIONES APRENDIDAS

Octubre 2022

SGSST – Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Subdirección de Desarrollo del Talento Humano

GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud

Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



¿QUÉ HACER SI SUFRES UN ACCIDENTE LABORAL?

- 1** Informa del accidente a tu jefe inmediato o al supervisor del contrato.
- 2** Informa a la Subdirección de Desarrollo del Talento Humano, quienes reportarán el accidente a la ARL y acompañarán el proceso.
- 3** Asiste a la IPS que te sea indicada para que se te brinden las prestaciones asistenciales requeridas.
- 4** Atiende las llamadas de seguimiento que se harán desde el área de Seguridad y Salud en el Trabajo
- 5** Asiste a la citación de investigación del accidente de trabajo.

 Teléfono de la ARL Positiva 601 6000811