



# Alerta HSE

PERSONAS

## Actividad

Mantenimiento correctivo eléctrico de Motor.

## ¿Qué sucedió?

Trabajador que al realizar actividades rutinarias de recolección de cableado en área de Bombas Principales, refiere dolor en parte lumbar al inclinarse en su propio eje corporal, lo que le imposibilita por un momento continuar con la labor.



## + ¿Qué ocasionó?

Dolor de espalda por contractura muscular, que no requirió incapacidad.

ALERTA  
No. 19

CUÁNDO: MARZO 12 DE 2019  
DÓNDE: ESTACIÓN VASCONIA  
PUBLICADO: MARZO 28 DE 2019

## Precauciones

- ✓ Planear toda labor de manejo de cargas, incluyendo los momentos de recoger y dejar los elementos.
- ✓ Recordar que la comodidad es un primer paso para que una tarea sea segura, si percibe que es incómodo, pida ayuda.
- ✓ Mantener la buena práctica de efectuar calistenia pre-trabajo, efectuar pausas para estiramiento de los músculos antes y durante la jornada.
- ✓ Reportar de inmediato toda molestia durante el trabajo, así sea menor, para poder tomar acciones requeridas y prevenir que una lesión menor pueda empeorar.



OCENSA