

ALERTA Nº

27



SEPTIEMBRE 11 DE 2020



Reportada en:

SEPTIEMBRE 16 DE 2020



ESTACION GRANJITA



Actividad

Ronda Operativa

¿Qué ocasionó?



Dolor y dificultad para caminar.



¿Qué sucedió?

Realizando ronda operativa en área de compresoras trabajador se agacha y al levantarse siente un dolor en la parte anterior de la rodilla derecha.



Precauciones:

- Realizar ejercicios de calentamiento previos a la realización de actividades, con el fin de preparar el cuerpo y acondicionarlo.
- Mantener hábitos de vida como ejercicio, alimentación adecuada, pausas activas que permitan mantener el cuerpo en una condición física óptima.
- Durante el desarrollo de actividades con posturas prolongadas, realizar ajustes posturales que impidan agotamiento muscular.
- Verificar constantemente antecedentes médicos, condiciones de salud, recomendaciones o restricciones de salud en los trabajadores.

REGLAS PARA LA VIDA

01

Permiso para trabajar



03

Zona de peligro



05

Bloqueo de energía



06

Manejo de carga



09

Equipos críticos



02

Conducción de vehículo



04

Trabajo en altura



06

Espacio confinado



08

Excavación



10

Trabajo en caliente

