

PLAN DE FATIGA Y SOMNOLENCIA 2025

CONTROL DE CAMBIOS

VERSIÓN	FECHA DE ACTUALIZACIÓN	DESCRIPCIÓN DEL CAMBIO
1	05.01.25	Elaboración del documento.

RESPONSABLES DEL PROCEDIMIENTO

ELABORADO POR:

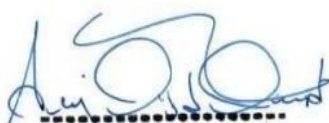
Annie Amanda Arzubialde
Quispe



Fecha: 05.01.25

REVISADO POR:

David Máximo Arroyo Delgado


David M. Arroyo Delgado
Gerente General
LIDERA EHSQ

Fecha: 05.01.25

APROBADO POR:

David Máximo Arroyo Delgado


David M. Arroyo Delgado
Gerente General
LIDERA EHSQ

Fecha: 05.01.25

TABLA DE CONTENIDO

1. OBJETIVO	3
2. ALCANCE	3
3. RESPONSABILIDADES	3
4. MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y CONTROL	4
5. REPORTE Y REGISTROS	5
6. FORMATOS RELACIONADOS	6
7. ANEXOS	6

1. OBJETIVO

El presente Plan de Fatiga y Somnolencia, tiene como objetivo establecer lineamientos que permitan prevenir y mitigar la fatiga y somnolencia en los trabajadores, controlando accidentes fatales, lesiones e incidentes que estén asociados a estancias prolongadas de trabajo.

2. ALCANCE

El presente Plan aplica a todas las actividades, servicios y procesos desarrolladas por LIDERA EHSQ S.A.C ubicada en Av. Río Tarica 5738, Los Olivos, así como los servicios realizados fuera de las instalaciones por personal propio y terceros.

3. RESPONSABILIDADES

3.1 Gerencia General

- Proveer los recursos necesarios para la implementación del Plan Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Asegurar la participación y consulta de todos los trabajadores en el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.

3.2 Administradora

- Asegurar los recursos necesarios para el desarrollo del Plan Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Velar por su seguridad y la de sus trabajadores a su mando además del orden y limpieza de las diferentes áreas de trabajo.

3.3 Coordinador de operaciones

- Dar cumplimiento al presente plan y verificar su difusión a todo el personal de LIDERA EHSQ y de empresas contratistas a su cargo.
- Responsable de velar por el cumplimiento de la jornada de trabajo y días de descanso establecidos en este documento, tanto para su personal directo como de empresas contratistas a su cargo.
- Establecer un programa de descansos para el personal de su área de responsabilidad con la finalidad de mitigar la fatiga y somnolencia en los trabajadores de su área.
- Atender y derivar al área de Salud Ocupacional los pedidos de los trabajadores con respecto a los descansos solicitados por motivos de Fatiga y Somnolencia.

- Tomar toda precaución para proteger a los colaboradores, verificando y analizando que se haya dado cumplimiento a la Identificación de Peligros, Evaluación y Control de Riesgos (IPERC) realizada por los trabajadores en su área de trabajo, a fin de eliminar o minimizar los riesgos.

3.4 Analista de Campo

- Cumplir con todos los requerimientos del programa de fatiga y somnolencia.
- Asistencia a evaluaciones, toma de exámenes y controles médicos.
- Estar apto para el trabajo, incluyendo dormir el tiempo necesario y recuperarse para completar sus labores.
- Realizar Check List de Fatiga y Somnolencia al inicio de sus actividades y cada vez que se sienta fatigado.
- Poner en conocimiento a su jefe y/o supervisor directo cualquier situación de riesgo de fatiga que aplique a sí mismo o a un compañero de trabajo (Derecho a decir no).

3.5 Supervisor de Seguridad, Salud en el Trabajo

- Tomar toda precaución para proteger a los colaboradores, verificando y analizando que se haya dado cumplimiento a la Identificación de Peligros, Evaluación y Control de Riesgos (IPERC) realizada por los trabajadores en su área de trabajo, a fin de eliminar o minimizar los riesgos.

3.6 Supervisor de Seguridad, Salud en el Trabajo y Medioambiente

- Dar cumplimiento al presente plan y verificar su difusión a todo el personal de LIDERA EHSQ y de empresas contratistas a su cargo.

4. MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y CONTROL

4.1 Jornada de trabajo

- Para cualquier situación en la cual algún trabajador presente síntomas de fatiga y/o somnolencia, se realizará una evaluación médica a fin de asegurar el descanso de cada trabajador.

4.2 Indagación de Estado de fatiga y somnolencia

- Al inicio de la jornada de trabajo, el Supervisor deberá realizar la indagación del estado de fatiga y somnolencia a todos los trabajadores que ingresan a laborar. Para ello deberá realizar el checklist de fatiga y somnolencia de forma física y llevar el registro del mismo.
- El Supervisor informará inmediatamente, los casos de personal con síntomas de fatiga para que se tome las acciones que sean necesarias para su recuperación.
- Las acciones de recuperación para personal con Fatiga y Somnolencia de acuerdo con lo descrito por el área de Salud Ocupacional.
- Si el trabajador, no recupera su estado de alerta y mantiene signos o síntomas de fatiga o somnolencia, de ser necesario se retirará del proyecto/obra para tomar un descanso prolongado por el resto del día.
- Al día siguiente, si se encuentra recuperado podrá retornar a sus labores habituales, caso contrario deberá tomar otra jornada de descanso.

4.3 Durante la jornada laboral

- Todo trabajador que perciba la presencia de fatiga y somnolencia debe dar aviso de forma inmediata al Supervisor y/o jefe de turno de su área.
- Todo trabajador que reconozca signos que evidencien la presencia de fatiga y somnolencia en otro trabajador de o de LIDERA EHSQ, de empresas contratistas, deberá dar aviso al Supervisor y/o jefe de turno respecto a lo observado, a modo de tomar las medidas de control que disminuyan el riesgo de sufrir un accidente de trabajo.

5. REPORTE Y REGISTROS

- De forma diaria, el supervisor y/o jefe de turno reportarán a Gerencia General los casos presentados por Fatiga y Somnolencia, así como las medidas de recuperación tomadas con los trabajadores.
- El Supervisor SSOMA llevará un registro y control de los Check list de Fatiga y Somnolencia, y de los días de descanso tomados por personal de LIDERA EHSQ y Contratistas.

6. FORMATOS RELACIONADOS

- Check List de fatiga y somnolencia

7. ANEXOS

- **ANEXO 01.** Check List de fatiga y somnolencia
- **ANEXO 02.** Flujograma check List de fatiga y somnolencia

ANEXO 01. CHECK LIST DE FATIGA Y SOMNOLENCIA

Nombre del trabajador:						
Área:			Puesto:			
Firma del Trabajador:			Fecha de inicio de labores:			
Días continuos de trabajo:			Fecha de evaluación:			
CUESTIONARIO DE FATIGA Y/O SOMNOLENCIA						
¿Estás listo para trabajar? ¿Cómo te sientes hoy?						
#	Preguntas	1	2	3	4	5
		Muy bajo	Bajo	Normal	Alto	Muy Alto
1	¿Estoy cansado (Fatigado)?					
2	¿Me canso muy rápido?					
3	Mi valoración de estrés es:					
4	Tengo ganas de trabajar:					
5	Me siento físicamente agotado:					
6	Tengo problemas para pensar con claridad:					
7	No tengo ganas de hacer muchas cosas:					
8	Me siento mentalmente agotado:					
9	No estoy concentrado al realizar mis labores:					
10	¿Algo te preocupa hoy? Detalle					
TOTAL						
NOMBRE Y FIRMA DEL SUPERVISOR						

Leyenda:

- **Rangos mayores a 27, requieren la evaluación del área de salud**

ANEXO 02. FLUJOGRAMA CHECK LIST DE FATIGA Y SOMNOLENCIA

