

BUENAS PRÁCTICAS DE SEGURIDAD



Participación en competencias de maratón



Concurso de dibujo y pintura.



Observación del comportamiento Seguro (observación preventiva)

INFOGRAFÍAS: SENSIBILIZACIÓN AL PERSONAL

Manipulación manual de carga en BOUBY Ingeniería & Construcción

1. Acérquese lo más que pueda a la carga
2. Coloque sus pies a los costados de la carga y flexione sus rodillas
3. Agarre con ambas manos lo que desea trasladar
4. Levante la carga lo más cerca de su abdomen
5. Traslade la carga de manera lenta y segura

Recuerda que siempre que traslades una carga esta debe estar lo más cerca de tu abdomen para evitar dolores en brazos y espalda

BOUBY Ingeniería & Construcción

SSOMAC
Cuidando tu integridad física y mental

El Estrés Laboral

Es el estrés que se origina cuando las **exigencias laborales** superan la **capacidad del trabajador** para hacerles frente.

ORIGINANDO

Trabajador Empresa

Trastornos depresivos

Dolor de cabeza Hipertensión arterial

Hábitos pocos saludables **ANSIEDAD**

Falta de concentración Dolores musculares

Disminución de la producción

Fuga de talentos

Aumento del ausentismo Laboral

Aumento de accidentes de trabajo

Errores en los procesos

La solución se puede encontrar en ti:

- Duerma 8 horas
- Organícese según prioridades
- Pausas Activas
- Haga ejercicio
- Ríase un poco
- Sea optimista
- Meditación y técnicas de relajación
- Coordinación entre áreas

BOUBY Ingeniería & Construcción

SSOMAC
Cuidando tu integridad física y mental

DE INCIDENTES OCURRIDOS EN PROYECTOS SIMILARES:

1. **Monitoreos de Control de Sueño:** Se implementó un Plan de Fatiga y somnolencia con el objetivo de proteger la vida e integridad física de nuestros trabajadores mediante la implementación de acciones para el control de los riesgos ante choques, colisiones, atropellos y volcaduras, causadas por la fatiga y somnolencia.
 - Se realizaron supervisiones aleatorias con el apoyo de un Check list de fatiga y somnolencia al personal involucrado.

 REVISION DE RENDIMIENTO		
Nombre del Trabajador		
Nombre del Evaluador		
Fecha		
EVALUAR LOS SIGUIENTES PARAMETROS		
Características	Calificación	
	SI	NO
Trastornos Alimenticios		
Consume Comidas Ricas en Grasas Saturadas Antes de Dormir		
Consume Habitualmente Frutas y Verduras		
Consume Cafeína en Horario Laboral		
Entorno General		
Su Descanso es en un Ambiente Placentero y sin Ruidos		
Al Descansar la Iluminación es la Adecuada		
Duerme por un Periodo de 8 horas Aproximadamente		
Tiene Problemas para Conciliar el Sueño		
Entorno Psicosocial		
Tiene una Buena Convivencia Laboral		
Tiene Problemas Familiares		
Tiene Problemas Financieros		
Comentarios Adicionales del Trabajador		
Firma del Trabajador Firma del Evaluador		

- Se implementó como medida preventiva el uso de Monitores de Calidad de Sueño, estos monitores proporcionan dos datos importantes: Cantidad de sueño ligero y Sueño Profundo.
- Especificaciones técnicas de monitor de sueño: son relojes Smartwatches marca XIAOMI modelo MI BAND 3 con las siguientes características:
- La cantidad de sueño ligero ocupa aproximadamente el 50% de nuestros ciclos de sueño. Es la etapa en la que el cuerpo va desconectando lentamente de aquello que hay en nuestro entorno, y tanto nuestra respiración como nuestro ritmo cardíaco se van ralentizando).
Sueño profundo (Es la etapa más importante de todas, ya que va a determinar la calidad de nuestro descanso).

Especificaciones técnicas	
Tipo y tamaño de pantalla	OLED (0.78 Pulgadas)
Resistencia al agua	5 ATM
Resistencia a golpes	No
Conectividad	Bluetooth 4.2 BLE NFC
Sensores	Acelerómetro Sensor de frecuencia cardíaca
Batería	110 mAh
Autonomía	Hasta 20 días de uso normal
Material	Aleación de plástico
Dimensiones	46.9 x 17.9 x 12 mm
Peso	20 g, solo dispositivo



Evidencias fotográficas
Relojes pulsera smartwatches



2. **Campañas de Alcotest:** Se realizaron campañas permanentes de alcotest al personal, antes del



ingreso a las áreas de trabajo, verificando el cumplimiento de la Política de Alcohol y Drogas (CERO)

