



REGLAMENTO INTERNO

DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CENTENARIO DESARROLLO URBANO SAC



Versión	Fecha de Actualización	Descripción del Cambio
01	01/02/18	Creación del Documento
02	15/01/19	Revisión periódica
03	15/02/20	Revisión periódica
04	30/01/2021	Se actualizó en los siguientes puntos: Se incorporó para la verificación como medida más detallada los códigos de los Estándares para Trabajo en Altura y Estándares para trabajos en Excavaciones y Zanjas. Se incluyó actividades de trabajo remoto, medidas de lavado y desinfección. Se incorporó prácticas de ergonomía para trabajos remotos. Se modificó las nuevas funciones del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo de acuerdo con el DS N°001-2021-TR.
05	15/01/2022	Se actualizó el artículo 7°-9°-13°-38°-123°-162°- 193°-215°-222°-236°-249°-250°
06	03/02/2023	Se actualizo el articulo 9° - 57° – 102° - 103° – 173° – 194° – 249° - 250°
07	20/03/2024	Revisión periódica

Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 3 de 69

Índice

1. OBJETIVOS Y ALCANCE	5
2. LIDERAZGO, COMPROMISO Y POLITICA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	6
3. ATRIBUCIONES Y OBLIGACIONES	9
4. ESTANDARES DE SEGURIDAD Y SALUD EN LAS OPERACIONES	19
5. ESTANDARES DE SEGURIDAD Y SALUD EN LOS PROCESOS Y ACTIVIDADES CONEXAS	48
6. VIGILANCIA DE LA SALUD	61
7. NEGATIVA AL TRABAJO	66
8. DISPOSICIONES FINALES Y TRANSITORIAS	67
9. ANEXO CONSTANCIA DE RECEPCIÓN	69



	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 4 de 69

RESUMEN EJECUTIVO DE LA ACTIVIDAD DE LA EMPRESA

Centenario Desarrollo Urbano S.A.C., con RUC N° 20600058119, se dedica al rubro inmobiliario, cuenta con 130 trabajadores en un turno de trabajo vespertino, la sede principal está ubicada en Av. Víctor Andrés Belaunde 147, Vía Principal N° 102, Edificio Real Cuatro, pisos 5, en el Distrito de San Isidro, Provincia, Departamento de Lima.

En la actualidad Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. desarrolla proyectos en las siguientes ciudades del Perú:

- Piura
- Chiclayo
- Trujillo
- Lima
- Ica
- Tacna
- Huancayo



	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Fecha : 25/03/24
		Versión : 07
		Pág. : 5 de 69

1. OBJETIVOS Y ALCANCE

1.1 OBJETIVOS

Artículo 1° La Seguridad y la Salud en el Trabajo (SST) es la responsabilidad que todo trabajador debe asumir como parte de sus obligaciones laborales. El presente Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo (RISST) tiene como objetivo general establecer las disposiciones, normas y acciones que ayuden a mantener las mejores condiciones de SST para los trabajadores a fin de evitar y prevenir daños a la salud, a las instalaciones, a los procesos y a la comunidad en las diferentes actividades ejecutadas por Centenario Desarrollo Urbano S.A.C..



Asimismo, son objetivos específicos del presente RISST los siguientes:

- Garantizar las condiciones de seguridad y salvaguardar la vida, integridad física y el bienestar de los trabajadores, mediante la prevención de los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales.
- Promover una cultura de prevención de riesgos laborales en los trabajadores, contratistas, subcontratistas, proveedores y en general todos aquellos que presten servicios en relación con Centenario Desarrollo Urbano S.A.C., con el fin de garantizar las condiciones de SST.
- Propiciar el mejoramiento continuo de las condiciones de seguridad, salud y medio ambiente de trabajo, a fin de evitar y prevenir daños a la salud, a las instalaciones o a los procesos, en las diferentes actividades ejecutadas, facilitando la identificación de los riesgos laborales existentes, su evaluación, control y corrección.
- Proteger las instalaciones y propiedad de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C, con el objetivo de garantizar la fuente de trabajo y mejorar la productividad.
- Estimular y fomentar un mayor desarrollo de la conciencia de prevención entre los trabajadores, incluyendo regímenes de intermediación y tercerización, modalidad formativa e incluso entre los que presten servicios de manera esporádica en las instalaciones de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C., con el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Exponer a los trabajadores las obligaciones que deben cumplir en materias de prevención de riesgos durante la ejecución de sus trabajos.
- Señalar los reconocimientos y sanciones que deben aplicarse para el caso de cumplimiento destacables y/o incumplimientos o contravenciones a las disposiciones sobre SST.
- Considerar todas las iniciativas de los trabajadores para mejorar o eliminar posibles fallas en órdenes e instrucciones, en el equipo y en los instrumentos usados en el trabajo.



	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 6 de 69

1.2 ALCANCE

Artículo 2° Las disposiciones y el contenido del presente RISST son aplicables en todos los predios propios o de terceros bajo conducción de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. , de igual forma para todas las actividades, servicios y procesos que en ellos se desarrollen. El RISST establece las funciones y responsabilidades que con relación a la SST deben cumplir obligatoriamente todos los sujetos obligados, entiéndase por éstos a los directivos, gerentes, ejecutivos, empleados trabajadores, incluyendo al personal sujeto a los regímenes de intermediación y tercerización, modalidades formativas laborales y los que prestan servicios de manera independiente , siempre que estos desarrollen sus actividades total o parcialmente en las instalaciones de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C..

2. LIDERAZGO, COMPROMISO Y POLITICA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

2.1 LIDERAZGO Y COMPROMISO

Artículo 3° Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. está comprometido a:

- Liderar y brindar los recursos necesarios para el desarrollo de todas las actividades en la organización y para la implementación y mantenimiento del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud (SGSST) a fin de lograr su éxito en la prevención de accidentes y enfermedades ocupacionales.
- Asumir la responsabilidad de la prevención de accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales, fomentando el compromiso de cada trabajador mediante el estricto cumplimiento de disposiciones que contiene el presente RISST.
- Proveer los recursos necesarios para mantener un ambiente de trabajo seguro y saludable.
- Establecer programas de SST definidos y medir el desempeño en la seguridad y salud, llevando a cabo las mejoras que se justifiquen.
- Operar en concordancia con las prácticas aceptables del negocio inmobiliario (incluyendo sector construcción), y con pleno cumplimiento de las leyes y reglamentos de SST y demás normatividad técnica que resulte aplicable
- Investigar las causas de accidentes de trabajo, enfermedades profesionales e incidentes y desarrollar acciones preventivas en forma efectiva.
- Fomentar una cultura de prevención de los riesgos laborales para lo cual se inducirá, entrenará, capacitará y formará a nuestros trabajadores en el desempeño seguro y productivo de sus labores.



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 7 de 69

- Mantener un alto nivel de preparación para actuar en casos de emergencia, promoviendo su integración con el Sistema Nacional de Defensa Civil.
- Exigir a todos los sujetos bajo el alcance del RISST, con especial énfasis en los proveedores, contratistas y subcontratistas, el cumplimiento con todas las normas aplicables de SST.

Artículo 4° En todo lo no mencionado en el presente RISST, será de aplicación supletoria lo dispuesto por la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, su norma reglamentaria y posteriores modificatorias, así como normas relacionadas.



	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 8 de 69

2.2 POLÍTICA DE SEGURIDAD Y SALUD




 Víctor Andrés
 Beltrán 147
 Vía Principal 103,
 Edificio Best Cuatro,
 Piso 3, San Isidro.
 T +51 065 5000
 www.centenario.com.pe

POLÍTICA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. empresa dedicada al rubro inmobiliario, considera que su capital más importante son sus colaboradores, por lo cual es prioridad de la empresa mantener buenas condiciones de seguridad y salud en el trabajo, así como mantener el personal motivado y comprometido con la prevención de los riesgos laborales.

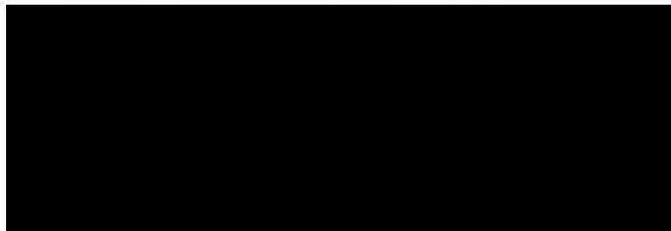
A su vez, la empresa tiene como un valor prioritario el enfoque a sus clientes y hacia todos sus stakeholders, para lo cual no escatima recursos destinados a ofrecerles condiciones seguras y de calidad.

En ese sentido, se han establecido los siguientes principios:

- Proteger la seguridad y salud de los colaboradores, así como de los clientes, usuarios, visitantes, proveedores, contratistas y demás stakeholders, sin escatimar recursos para lograr el mayor estándar y confiabilidad posible.
- Cumplir con la legislación de Seguridad y Salud en el Trabajo aplicable a nuestras actividades, así como con los convenios, normativas, acuerdos u otros referidos a seguridad que la organización debe ejecutar.
- Seguridad y Salud en el Trabajo es un aspecto que debe considerarse en todos los sistemas y procesos de la empresa.
- Promover y motivar en los colaboradores la prevención de los riesgos del trabajo en todas sus actividades, mediante medidas y acciones para el control de los riesgos. Fomentar el concepto de que es responsabilidad de todo el personal mantener un lugar de trabajo seguro.
- Fomentar y garantizar las condiciones de seguridad y salud de los colaboradores durante el desarrollo de sus labores en el centro de trabajo y en todos aquellos lugares donde se les asigne por motivo laboral, con enfoque de evitar riesgos y accidentes de trabajo, así como enfermedades ocupacionales.
- Garantizar la participación, consulta y comunicación continua en materia de seguridad y salud en el trabajo de todos nuestros colaboradores y en todo nivel de la organización.
- Mejorar continuamente nuestra gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo para diseñar y adaptar procesos para la consecución de un excelente nivel de seguridad.

Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. y sus empresas subsidiarias, se comprometen a difundir esta Política a todos sus colaboradores y a revisarla periódicamente con la finalidad de introducir los cambios y mejoras necesarias para asegurar su cumplimiento con el esfuerzo y colaboración de todo el personal y el apoyo de la alta dirección.

Todos los colaboradores y contratistas de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. tienen la obligación de conocer y cumplir la presente Política.



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 9 de 69

Artículo 5° Garantizar la seguridad y salud en el trabajo para contribuir en el desarrollo del personal en Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. , para lo cual se fomentará una cultura de prevención de riesgos laborales y un sistema de gestión que permita la protección de la seguridad y salud de todos los miembros de la organización mediante la prevención de las lesiones , dolencias , enfermedades e incidentes relacionados con el trabajo ; así como con la prevención de los riesgos locativos, mecánicos, físicos, químicos, biológicos, ergonómicos y psicosociales en concordancia con la normativa pertinente.

Artículo 6° Nuestra organización está comprometida con el cumplimiento de los requisitos legales en materia de seguridad y salud en el trabajo vigentes en nuestro país. Considera que su capital más importante es su personal y es consciente de su responsabilidad social por lo que se compromete a generar condiciones para la existencia de un ambiente de trabajo seguro y saludable, a promover la participación de los trabajadores en los elementos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo y a mejorar el desempeño de este.

3. ATRIBUCIONES Y OBLIGACIONES

3.1 DE LA ORGANIZACIÓN

Artículo 7° Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. asume su responsabilidad en la organización de su SGSST y garantiza el cumplimiento de todas las obligaciones establecidas en el presente RISST, para lo cual Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. realiza lo siguiente:



- Enfoca el mayor esfuerzo en la prevención de accidentes, incidentes y enfermedades ocupacionales de todos nuestros colaboradores en el ejercicio de sus labores.
- Asume la responsabilidad sobre la prevención y conservación de las áreas de trabajo y demás instalaciones bajo su conducción asegurando que estén diseñadas y construidas de acuerdo con las exigencias del Reglamento Nacional de Edificaciones o de las normas técnicas respectivas; a su vez que estén equipadas para el objetivo de suministrar una adecuada protección a sus ocupantes contra accidentes que afecten su vida, salud e integridad física.
- El empleador instruirá a sus trabajadores, incluyendo al personal sujeto a los regímenes de intermediación y tercerización, modalidades formativas laborales y los que prestan servicios de manera independiente, siempre que éstos desarrollen sus actividades total o parcialmente en las instalaciones de la empresa, entidad pública o privada, respecto a los riesgos a que se encuentren expuestos en las labores que realizan y particularmente aquellos relacionados con el puesto o función (a efectos de que el trabajador conozca de manera fehaciente los riesgos



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 10 de 69

a los que está expuesto y las medidas de prevención y protección que debe adoptar o exigir al empleador), adoptando las medidas necesarias para evitar accidentes o enfermedades ocupacionales.

- Desarrolla acciones de sensibilización, capacitación y entrenamiento destinados a promover y sensibilizar al personal en el cumplimiento de la prevención de accidentes en los lugares de trabajo o en la ejecución del mismo. Las capacitaciones se realizarán dentro de la jornada de trabajo, sin implicar costo alguno para el trabajador.
- Proporciona a sus trabajadores los equipos de protección personal (EPP's) de acuerdo con la actividad que realicen y dotará a la maquinaria de resguardos y dispositivos de control necesarios para evitar accidentes; asimismo verificará que los contratistas y subcontratistas hagan lo propio con los suyos.
- Promueve en todos los niveles de la organización una cultura de prevención de los riesgos en el trabajo.
- Brinda todas las facilidades y estimula al CSST para el cumplimiento de sus funciones y gestión del SGSST.
- Realiza y mantiene actualizada una evaluación de los riesgos existente en las diferentes actividades de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C.
- Realiza y mantiene actualizados los estándares de trabajo para las diferentes actividades que ejecuta directamente Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. así como las que son encargadas a terceros.
- Entrega, instruye y supervisa al personal propio, contratistas y subcontratistas la información correspondiente con relación a los estándares de trabajo y riesgos a que se encuentren expuestos en las labores que realizan.
- Exige y supervisa que los contratistas y subcontratistas adopten las medidas técnicas necesarias para evitar accidentes o enfermedades ocupacionales; así como las medidas de protección y prevención correspondientes.
- Mantiene condiciones seguras de trabajo mediante la realización de inspecciones periódicas en todos los ambientes de trabajo y la adopción de medidas correctivas cuando corresponda.
- Otorga toda la información pertinente respecto al uso seguro de maquinarias y equipos con los cuales los sujetos obligados tendrán algún tipo de interacción. Dicha información consistirá no solamente en la entrega de folletería y manuales de fábrica, pues de ser el caso, se complementará dicha información con capacitación especializada impartida por personal calificado sea propio o de terceros.
- Implementa en el más breve plazo posible las recomendaciones hechas tanto por el Comité como por los Supervisores de SST. A dichos efectos mantendrá una partida específica para gastos de SST en el presupuesto de cada ejercicio.
- Establece las medidas y da instrucciones necesarias para que, en caso de peligro grave, inminente e inevitable, los trabajadores tanto de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. como de sus contratistas y subcontratistas puedan interrumpir su actividad y, si fuera necesario, abandonar de inmediato el lugar de trabajo.
- Practica exámenes médicos antes, durante y al término de la relación laboral de un trabajador de acuerdo con la normativa legal vigente.



	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 11 de 69

- Cubre las aportaciones del Seguro Complementario por Trabajo de Riesgo del personal que corresponda para efecto de las coberturas por accidente de trabajo y enfermedades profesionales y de las pólizas de accidentes, de acuerdo con la legislación laboral vigente en relación con los trabajadores que ameriten.
- Asegura la disponibilidad de recursos logísticos y económicos, de acuerdo al Protocolo de Comunicación de Emergencias, para la evacuación de accidentados que requieran atención urgente en centros hospitalarios y/o clínicas en las que Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. se encuentre o no afiliada
- En los casos que no esté contemplado o contravenga sus respectivos reglamentos internos sobre SST, Centenario Desarrollo Urbano S.A.C., vigila que los contratistas y subcontratistas cumplan con el presente RISST y demás normas de seguridad aplicables en el sector construcción, tal como la Norma G.050, denominada “*Seguridad durante la construcción*” del Reglamento Nacional de Edificaciones.
- Promueve y vigila que se establezcan prácticas de primeros auxilios y de atención de emergencia para el personal trabajador.
- Tiene información escrita de la nómina, por sede o predio, del personal propio, del contratista y subcontratistas que efectúe los trabajos y las personas responsables de las brigadas de emergencia; así como la información de la fecha de inicio o reinicio de las labores, el plazo y la secuencia de las actividades, a fin de coordinar las actividades de supervisión y medidas de seguridad.
- Cumple y verifica con las disposiciones del presente RISST y hace entrega del mismo a todos sus trabajadores y personas destacadas en sus instalaciones.
Al contratar personal o proveedores que presten servicios a Centenario Desarrollo Urbano S.A.C., exige como requisito para su contratación el cumplimiento del principio de idoneidad establecido en este RISST.

Artículo 8° El Principio de Idoneidad está referido a la contratación de personal, o de proveedores que presten servicios a Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. para el desarrollo de sus fines, exige como requisito para su contratación la certificación debida de la idoneidad profesional o técnica requerida, especialmente, para aquellos puestos en donde las actividades puedan suponer un potencial riesgo para la vida, la salud o el medio ambiente. Los gerentes de división de negocio son responsables del cumplimiento de este principio.

3.2 DEL COMITÉ Y LOS SUPERVISORES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Artículo 9° Son funciones del CSST:

- Conocer los documentos e informes relativos a las condiciones de trabajo que sean necesarios para el cumplimiento de sus funciones, así como los procedentes de la actividad del servicio de seguridad y salud en el trabajo.



	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 12 de 69

- Aprobar y vigilar el cumplimiento del Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo y el Plan Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo, elaborado por Centenario Desarrollo Urbano S.A.C.
- Conocer, aprobar y dar seguimiento al cumplimiento del Programa Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo, del Programa Anual del Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo y del Programa Anual de Capacitaciones en seguridad y salud en el trabajo de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C.
- Participar en la elaboración, aprobación, puesta en práctica y evaluación de las políticas, planes y programas de promoción de la seguridad y salud en el trabajo, de la prevención de accidentes y enfermedades ocupacionales.
- Promover que al inicio de la relación laboral los/ las trabajadores/as de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C reciban inducción, capacitación y entrenamiento sobre la prevención de riesgos laborales presentes en el lugar y puesto de trabajo.
- Vigilar el cumplimiento de la legislación, las normas internas y las especificaciones técnicas del trabajo relacionadas con la seguridad y salud en el lugar de trabajo.
- Promover que los/las trabajadores/as de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C estén informados/as y conozcan los reglamentos, instrucciones, especificaciones técnicas de trabajo, avisos y demás documentos escritos o gráficos relativos a la prevención de los riesgos en el lugar de trabajo.
- Promover el compromiso, colaboración y participación activa de todos/as los/las trabajadores/as en el fomento de la prevención de riesgos en el lugar de trabajo.
- Realizar inspecciones periódicas del lugar de trabajo y de sus instalaciones, maquinarias y equipos, a fin de reforzar la gestión preventiva.
- Considerar las circunstancias e investigar las causas de todos los incidentes, accidentes y de las enfermedades ocupacionales que ocurran en el lugar de trabajo, emitiendo las recomendaciones respectivas para evitar la repetición de éstos.
- Verificar el cumplimiento y eficacia de sus recomendaciones para evitar la repetición de los accidentes y la ocurrencia de enfermedades profesionales.
- Hacer recomendaciones apropiadas para el mejoramiento de las condiciones y el medio ambiente de trabajo.
- Revisar mensualmente las estadísticas de los incidentes, accidentes y enfermedades profesionales ocurridas en el lugar de trabajo, cuyo registro y evaluación son constantemente actualizados por la unidad orgánica de seguridad y salud en el trabajo de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C.
- Colaborar con los servicios médicos y de primeros auxilios.
- Supervisar los servicios de seguridad y salud en el trabajo y la asistencia y asesoramiento de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C
- Reportar a la Gerencia General de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C la siguiente información:
 - El accidente mortal o el incidente peligroso, de manera inmediata.
 - La investigación de cada accidente mortal y medidas correctivas adoptadas dentro de los diez (10) días de ocurrido.



	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 13 de 69

- Las actividades del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo con las estadísticas de accidentes, incidentes y enfermedades profesionales, trimestralmente.
- Llevar el control del cumplimiento de los acuerdos registrados en el Libro de Actas.
- Reunirse mensualmente en forma ordinaria para analizar y evaluar el avance de los objetivos establecidos en el programa anual, y en forma extraordinaria para analizar accidentes que revistan gravedad o cuando las circunstancias lo exijan.
- Colaborar con los Inspectores de Trabajo de la autoridad competente o fiscalizadores autorizados cuando efectúen inspecciones en cualesquiera de las instalaciones Centenario Desarrollo Urbano S.A.C.
- Aprobar las sanciones administrativas por el incumplimiento del RISST y proponer reconocimientos al desempeño del personal que destaque por sus acciones o aportes a favor de la prevención.

Artículo 10° En caso de ausencia de algún miembro titular a la reuniones de CSST, éste será reemplazado para dicha sesión por su suplente alterno, al hacerlo también asumirá sus atribuciones, es decir tendrá derecho a voz y a voto para las decisiones que como CSST se tomen. Las inasistencias justificadas reiteradas (más de tres) a las sesiones del CSST serán sancionadas disciplinariamente, de acuerdo con las disposiciones legales y a las contenidas en el Reglamento Interno de la empresa.

Artículo 11° El cargo de miembro titular del CSST vaca por algunas de las siguientes causales:

- Vencimiento del plazo establecido para el ejercicio del cargo, solo para el caso de los representantes de los trabajadores.
- Inasistencia injustificada a tres (3) sesiones consecutivas o cuatro (4) alternadas, en lapso de su vigencia, sin perjuicio de la sanción laboral que la Gerencia General pudiera corresponder.
- Enfermedad física o mental que inhabilita para el ejercicio del cargo, determinada por el servicio de salud ocupacional.
- Por cualquier otra causa que extinga el vínculo laboral.

El cargo vacante de un miembro titular es suplido por el suplente alterno correspondiente hasta la conclusión del mandato.

El cargo de miembro suplente del CSST vaca por algunas de las siguientes causales:

- Vencimiento del plazo establecido para el ejercicio del cargo, solo para el caso de los representantes de los trabajadores.
- No suplir a su titular de manera injustificada a dos (2) sesiones consecutivas o tres (3) alternadas, en lapso de su vigencia, sin perjuicio de la sanción laboral que la Gerencia General pudiera corresponder.
- Enfermedad física o mental que inhabilita para el ejercicio del cargo, determinada por el servicio de salud ocupacional.
- Por cualquier otra causa que extinga el vínculo laboral.



Grupo Centenario	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Fecha : 25/03/24
		Versión : 07
		Pág. : 14 de 69

- Para la elección de un miembro suplente, a consecuencia de la vacancia del mismo, está sujeta al mismo procedimiento previsto para el CSST.

Artículo 12° El organigrama es la representación gráfica de la estructura orgánica del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo (CSST), respecto de la cual se podrá prever e implementar los cambios que resulten necesarios.

Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. adoptará el siguiente organigrama funcional para el CSST:



Artículo 13° El CSST, está conformado de forma paritaria entre el empleador y los trabajadores, siendo que la parte empleadora tiene 6 representantes (3 miembros titulares y 3 suplentes), y la parte trabajadora tiene igualmente 4 representantes (2 miembros titulares y 2 suplentes), siendo la duración del cargo de 2 años y sus funciones son de carácter autónoma, es decir, no depende de algún área específica de la organización y reportan directamente al Gerente General.

- El/la presidente/a, que es elegido/a por el propio CSST , entre los/las representantes.
- El/la secretario/a, que es elegido/a por el propio CSST, entre los/las representantes.
- Los/las miembros, quienes son los demás integrantes del CSST .

De no alcanzarse consenso en la elección del/de la presidente/a y el/la secretario/a en dos (2) sesiones sucesivas, la designación del/de la presidente/a se decide por sorteo; y la otra parte asume automáticamente la secretaría.

3.3 DE LOS TRABAJADORES

Artículo 14° Todos los trabajadores de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C., cualquiera sea su tipo de vínculo laboral (incluyendo contratistas y subcontratistas, de ser el caso), están obligados a cumplir las normas contenidas en este RISST y otras disposiciones complementarias. En ese sentido:



	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 15 de 69

- Tendrán derecho a la información, consulta y participación, formación en materia preventiva, paralización de la actividad en caso de riesgo grave e inminente; derecho a la vigilancia de su estado de salud.
- Fuera de las labores encomendadas por Centenario Desarrollo Urbano S.A.C., todo trabajador es absolutamente responsable de la conservación de su propia salud y de su seguridad personal.
- Cumplirán con las normas, reglamentos e instrucciones de seguridad impartidas por Centenario Desarrollo Urbano S.A.C.
- Participarán activa y responsablemente en la capacitación y difusión de las normas, programas y planes de seguridad de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C.
- Los trabajadores harán uso adecuado de todos los resguardos, dispositivos de seguridad y demás medios suministrados de acuerdo con este RISST, para su protección o la de terceros, y obedecerán todas las instrucciones de seguridad procedente o aprobada por la autoridad competente, relacionadas con el trabajo.
- Deben informar a su jefe inmediato y estos a su vez a su respectiva Gerencia, de los accidentes e incidentes ocurridos por menores que éstos sean.
- Se abstendrán de intervenir, modificará, cambiará, desplazará, dañará o destruirá dolosamente los dispositivos de seguridad o aparatos destinados para su protección, o la de terceros, ni cambiará los métodos o procedimientos adoptados por la empresa.
- Mantendrán condiciones de orden y limpieza en todos los lugares y actividades.
- Están prohibidas las bromas, juegos bruscos y en ninguna circunstancia trabajar bajo el efecto del alcohol o estupefacientes.
- Acreditarán la debida capacitación y entrenamiento para el puesto al que ingresa a laborar. Esta responsabilidad es compartida con las gerencias que evalúan, proponen la contratación o admiten en el puesto de trabajo al personal.
- Cooperarán y participarán plenamente en el proceso de investigación de los accidentes de trabajo y las enfermedades ocupacionales, cuando su superior jerárquico o el CSST lo requiera.
- Elegirán a sus representantes para el CSST, cuando corresponda, salvo aquellos que califiquen como personal de confianza o de dirección. El proceso electoral está a cargo de la organización sindical mayoritaria, en su defecto, está a cargo de la organización sindical que afilie el mayor número de trabajadores/as de la empresa o entidad empleadora.
- No podrán operar, maniobrar, poner en funcionamiento o sacar de operación ninguna máquina o equipo sin autorización expresa o escrita de su jefe inmediato.
- Reportarán inmediatamente a su jefe inmediato acerca de las condiciones u actos sub-estándares que observen en el desarrollo de sus actividades o de otros trabajadores o de terceros, que contravengan el presente RISST.
- Se someterán a los exámenes médicos a que estén obligados de forma expresa según el Programa de Salud Ocupacional, así como a los procesos de rehabilitación integral que determine, en primer término, el servicio de salud ocupacional, o en segundo término, un médico especialista al cual el primero haya derivado su atención, siempre y cuando se garantice la confidencialidad del acto médico.



	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Fecha : 25/03/24
		Versión : 07
		Pág. : 16 de 69

- Participar en las evaluaciones periódicas que el CSST programe.
- Deberán cumplir con las indicaciones y recomendaciones de seguridad proporcionadas en los manuales de todas las maquinarias y dispositivos con las cuales interactúen en el desarrollo del trabajo.
- Concurrirán obligatoriamente a la capacitación y/o entrenamiento sobre SST que programe Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. La capacitación y/o entrenamiento se imparten dentro o fuera de la jornada de trabajo, según acuerdo entre el empleador y el trabajador.

3.4 DE LOS CONTRATISTAS Y SUBCONTRATISTAS

Artículo 15° Al personal del contratista y subcontratista les compete cumplir con los requisitos contenidos en el presente RISST, asimismo deberán cumplir con el Manual de Políticas: Estándares de Trabajo con Contratistas.

Artículo 16° Es obligación de los contratistas y subcontratistas que se dediquen a la actividad de la construcción y cuyo personal se encuentre afecto al régimen laboral especial para trabajadores de construcción civil, el estar inscrito en el Registro Nacional de Empresas Contratistas y Subcontratistas de Construcción Civil, creado mediante D.S. N° 004-2007-TR.

En caso se trate de contratistas y subcontratistas de otras especialidades, y cuando exista la exigencia de estar inscritos en algún registro específico, igualmente deberán acreditar su inscripción en el mismo.

Artículo 17° Deberán contar con reglamentos, manuales internos y programas de seguridad y salud ocupacional por trabajo o por proceso que ejecute.

Artículo 18° Previo al inicio de las labores, presentarán las Pólizas vigentes del Seguro Complementario de Trabajo de Riesgo - Ley N° 26790, que cobertura a sus trabajadores destacados en las instalaciones de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C.

Artículo 19° Contarán con un SGSST de acuerdo a lo establecido en el RISST.

Artículo 20° Efectuarán el reporte inmediato de todo incidente o accidente de trabajo, que ocurra en las instalaciones de la empresa o en lugares operados por Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. en un plazo máximo de 2 horas luego de ocurrido un accidente.

Artículo 21° Presentarán un informe ampliatorio en caso de incidentes, accidentes de trabajo y enfermedades ocupacionales en un plazo no mayor a dos (02) días hábiles de ocurrido el evento.

Artículo 22° Se entiende por accidente todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional, una invalidez o la muerte. Es también accidente de trabajo aquel que se produce durante la ejecución de órdenes del empleador, o durante la ejecución de una labor bajo su autoridad, y aun fuera del lugar y horas de trabajo.



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Fecha : 25/03/24
		Versión : 07
		Pág. : 17 de 69

Artículo 23° De igual forma, incidente es todo suceso acaecido en el curso del trabajo o en relación con el trabajo, en el que la persona afectada no sufre lesiones corporales, o en el que éstas sólo requieren cuidados de primeros auxilios.

Artículo 24° Informarán por escrito de la nómina del personal que ejecuta los trabajos, así como de las personas responsables de las cuadrillas o grupos.

Artículo 25° Comunicarán por escrito a Centenario Desarrollo Urbano S.A.C., la fecha que inicia o reinicia las labores, seguros de sus trabajadores de ser el caso, procedimientos específicos de SST, plazos, la secuencia de las tareas y otros documentos pertinentes a fin de coordinar las actividades de supervisión.

Artículo 26° Cuando tengan que ejecutar trabajos próximos a instalaciones con tensión eléctrica y antes del inicio de los mismos, están obligados a comunicar por escrito al área de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. que le encomendó las labores, a fin de coordinar con éstos la aplicación de las medidas de seguridad establecidas.

Artículo 27° Colocar avisos y señales de seguridad, conforme a la normatividad vigente, para la información y advertencia del personal y público en general, antes de iniciar sus actividades.

Artículo 28° Facilitarán con recursos propios la capacitación y entrenamiento en SST a su personal.

Artículo 29° Otorgarán los equipos de protección e implementos de seguridad a sus trabajadores, asimismo será responsable por su calidad profesional, técnica y efectividad personal.

Artículo 30° Son responsables en cuanto a que las herramientas y equipos a ser utilizados cumplan con las condiciones requeridas de seguridad, pudiendo ser inspeccionadas por Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. cuando ésta última así lo considere necesario. En caso de incumplimiento, Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. podrá detener el trabajo hasta que se regularice dicha situación a su satisfacción.

Artículo 31° Dispondrán de un sistema propio para atención de emergencias y asegurará la inmediata evacuación de accidentados que requieran atención urgente en centros hospitalarios.

Artículo 32° Garantizarán la seguridad y salud del personal a su cargo, personal de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. o terceros y responsabilizarse frente a los daños que ocasionen en los bienes materiales e instalaciones de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C.. Para ello, serán responsables directos de la supervisión permanente e inmediata de cada una de las tareas que se ejecuten en las obras encargadas en los contratos de obra, o en aquellas que se deriven del mismo.



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 18 de 69

Artículo 33° Adoptarán las medidas necesarias y oportunas para cumplir las recomendaciones formuladas por Centenario Desarrollo Urbano S.A.C..

Artículo 34° Instruirán al personal a su cargo respecto a los riesgos inherentes al trabajo que debe realizar, así como de las medidas de seguridad que deben desarrollar.

Artículo 35° Realizarán inspecciones en el trabajo a fin de verificar la observancia de las medidas preventivas de seguridad.

3.5 DOCUMENTACION DEL SGSST

Artículo 36° El CSST aprobará el Programa Anual de SST de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C . Este Programa deberá estar en relación a los objetivos contenidos en el presente RISST y a los otros elementos que garanticen un trabajo en forma preventiva y sistemática contra los riesgos existentes en el centro de trabajo. Luego de haber analizado y seleccionado los objetivos contenidos, acciones, recursos y otros elementos, el CSST aprobará el Cronograma del mismo, estableciendo los mecanismos de seguimiento para el cabal cumplimiento del mismo. Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. prestará todo el apoyo para la ejecución del Programa Anual.



Artículo 37° El Mapa de Riesgos consiste en una representación gráfica a través de símbolos de uso general o adoptados, indicándole nivel de exposición ya sea bajo, mediano o alto, de acuerdo a la información recopilada en archivos y los resultados de las mediciones de los factores de riesgos presentes, con el cual se facilita el control y seguimiento de los mismos, mediante la implantación de programas de prevención. La periodicidad de la formulación del Mapa de Riesgos está en función de los siguientes factores: tiempo estimado para el cumplimiento de las propuestas de mejoras, situaciones críticas, documentación insuficiente, modificaciones en los procesos, nuevas tecnologías, entre otros.

El Mapa de Riesgos será colocado en una parte visible de las oficinas y locales demás instalaciones y edificaciones de propiedad o bajo la conducción de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C .

Artículo 38° Para la evaluación del SGSST, Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. deberá tener los siguientes registros:

- El registro de accidentes de trabajo e incidentes, en el que deberá constar la investigación y las medidas correctivas adoptadas.
- El registro de enfermedades ocupacionales.
- El registro de exámenes médicos ocupacionales.
- El registro del monitoreo de agentes físicos, químicos, biológicos, psicosociales y factores de riesgo disergonómicos.
- El registro de inspecciones internas de seguridad y salud.
- Las estadísticas de seguridad y salud.
- El registro de equipos de seguridad o emergencia.



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Fecha : 25/03/24
		Versión : 07
		Pág. : 19 de 69

- El registro de inducción, capacitación, entrenamiento y simulacros de emergencia.
- Registro de auditorías.

4. ESTANDARES DE SEGURIDAD Y SALUD EN LAS OPERACIONES

Artículo 39° Todas las actividades consideradas en las actividades laborales deberán contar con un procedimiento o instructivo de trabajo, según corresponda, el cual es difundido de forma periódica entre todos los trabajadores de cada área para su aplicación.



4.1 TRABAJOS EN OFICINA

4.1.1 PUESTOS CON PANTALLAS DE VISUALIZACION

Artículo 40° Normalmente un puesto de trabajo con pantalla de visualización comprende el CPU del ordenador, la pantalla, el teclado, el ratón u otros medios de introducción de datos.

4.1.1.1 PANTALLA

De los diferentes elementos que componen el equipo informático, la pantalla del ordenador es el que más influye en el confort de los trabajadores, por ello una colocación correcta de la pantalla del ordenador puede evitar un gran número de problemas posturales asociados a tareas informáticas.



Para elegir una correcta ubicación de la pantalla, en primer lugar se ha de valorar la importancia relativa que, para el usuario, tienen las diferentes tareas que realiza (trabajar con el ordenador, atender visitas, manejar papeles o estudiar documentos, etc.). Se han de distribuir los elementos de trabajo de manera que las tareas más frecuentes se hagan en las posturas más cómodas.

Si el trabajo implica la realización de diversas tareas: ordenador, documentación y visitas, se puede colocar el ordenador a un costado, pero asegurándose de que se puede trabajar sin giros del tronco o del cuello. También se puede valorar colocar la pantalla en el ala auxiliar, siempre que se mantenga la distancia recomendada entre los ojos y la pantalla (como mínimo 40 cm.) y que quede sitio para apoyar los antebrazos y muñecas al teclear o usar el ratón.

Los aspectos más significativos a tener en cuenta respecto a la pantalla:

a) **Colocación**



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Fecha : 25/03/24
		Versión : 07
		Pág. : 20 de 69

La pantalla debe estar situada de manera que se pueda trabajar colocándose enfrente de ella, evitando giros de cuello (ángulo de giro inferior a 35 °) Si no es así se forzará el tronco y la cabeza derivando de ello molestias en el cuello y dolores de cabeza.

b) **Distancia**

La distancia no ha de ser inferior a 40 cm., ni superior a 90 cm.

c) **Altura**

Si colocamos la parte inferior de la espalda bien apoyada en el respaldo de la silla y los pies firmemente apoyados en el suelo o el reposapiés, al mirar en línea recta hacia la pantalla, teniendo la cabeza recta, la parte superior del monitor ha de estar a la altura de los ojos o un poco por debajo. Es decir, que se debe colocar la pantalla a una altura tal que se pueda mirar dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60° bajo esta línea (zona recomendada de visión).

Para conseguir una altura adecuada puede ser necesario bajar la pantalla de la CPU y colocarla en otro soporte.

d) **Inclinación**

La posición adecuada es frente al trabajador, y evitar reflejos molestos producidos por las fuentes de luz.

e) **Brillo, contraste y polaridad**

Normalmente la mejor combinación es: alto contraste, brillo bajo y polarización positiva (caracteres oscuros sobre fondo claro). De esta manera los reflejos serán menos perceptibles, existirá menos contraste con la intensidad de luz del entorno y se usará la misma representación gráfica que en los documentos en papel (caracteres oscuros sobre fondo claro).

f) **Reflejos**

Los reflejos en la pantalla obligan a forzar la postura para evitarlos y a la larga producen cansancio visual.

Se debe evitar colocar la pantalla delante o detrás de una fuente de luz natural, siempre es preferible colocarla en posición perpendicular.

Las fuentes de luz natural deberán contar con persianas, cortinas o similar para poder reducir la entrada de luz.

Las fuentes de luz artificial deberán poseer difusores de lámina o rejillas e ir alineadas paralelamente a las ventanas.



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Fecha : 25/03/24
		Versión : 07
		Pág. : 21 de 69

4.1.1.2 TECLADO

El teclado suele ser el principal dispositivo de introducción de datos. Ha de ser independiente del resto del equipo para poder reubicarlo según los cambios de postura del usuario.



a) Altura del teclado

El teclado debe estar a una altura adecuada de manera que las manos no se encuentren elevadas por encima del codo. En la operación de tecleo de datos es importante que tanto antebrazos como muñecas y manos estén en una posición neutra, no flexionados en posturas de esfuerzo.

El ángulo de la articulación del codo deberá estar entre 70° y 115°. Estos son los ángulos que aseguran una posición descansada de los brazos, evitando la fatiga que aparecería con un ángulo mayor o menor.

Para conseguir la posición adecuada se debe regular la altura de su silla de manera que los codos queden a la altura del soporte del teclado.

b) Distancia del teclado

El teclado debe estar situado a una distancia suficiente del borde de la mesa para que se puedan apoyar las muñecas y así teclear con mayor facilidad.

c) Posición de las manos

Los dedos se deben situar sobre la fila central del teclado. Las muñecas deben estar rectas y relajadas. Si no es así, debe regularse la altura del teclado más alta o más baja para que la muñeca esté en posición recta. Esto se puede conseguir jugando con la inclinación del teclado o colocando algún elemento para elevarlo. Si el trabajo de introducción de datos ocupa una gran parte de la jornada de trabajo puede ser necesario colocar un apoyo muñecas.

El tecleo debe necesitar muy poca presión o fuerza de los dedos para activar las teclas. Un estilo de pulsación incorrecto (si usa demasiada fuerza) puede aumentar innecesariamente la tensión en los tendones y los músculos de las manos, muñecas y antebrazos.

4.1.1.3 RATON

Al igual que con el teclado, se debe trabajar con la mano, muñeca y antebrazo en una posición neutra. No maneje el ratón usando excesiva fuerza.

Limpie periódicamente el polvo acumulado y la suciedad para garantizar un desplazamiento adecuado y reducir al mínimo el número de movimientos necesarios.

Recuerde que si es zurdo puede programar el ratón para su uso con la mano izquierda.

Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Fecha : 25/03/24
		Versión : 07
		Pág. : 22 de 69

4.1.1.4 SILLA

Las características de la silla de trabajo, como son su forma, sus dimensiones, sus regulaciones, etc., afectan principalmente a la postura del tronco y a la movilidad de la espalda y de las piernas.

Por ello, una buena silla debe proporcionar soporte estable al cuerpo, favoreciendo una buena postura y permitiendo cierta libertad de movimientos.



a) Regulación de la altura del asiento

La regulación de la altura de la silla es necesaria para conseguir una posición respecto a la mesa que nos permita trabajar con un ángulo en la articulación del codo de 70° a 115°. Si esto no es posible, se trabajará con una excesiva inclinación de la espalda y los brazos no tendrán una posición descansada. Todo ello provocará fatiga y dolores.

b) Regulación de la inclinación del respaldo

Se debe trabajar con la espalda bien apoyada en el respaldo. Si el respaldo no da apoyo suficiente a la parte baja de la espalda se puede utilizar un cojín.

c) Altura del respaldo

Es aconsejable que el respaldo, además de dar soporte a la parte inferior de la espalda, también sirva para la parte superior. La altura del respaldo debe llegar como mínimo hasta la parte media de la espalda, debajo de los omóplatos. Para tareas informáticas de introducción de datos es conveniente que el respaldo sea más alto.

d) Forma del asiento

El asiento de la silla debe ser de forma más o menos cuadrangular, sin aristas duras. La parte delantera del asiento deberá estar curvada para evitar que presione la cara interna de las rodillas y dificulte la circulación de retorno. Se debe mantener una adecuada postura en la silla, no sentarse ni en el extremo ni en los lados.

e) Base de la silla

La silla debe tener cinco puntos de apoyo y preferiblemente contará con ruedas. Las ruedas son especialmente indicadas cuando se trabaje sobre superficies muy amplias porque facilitan la movilidad y el acceso a los elementos de trabajo.

f) Apoyabrazos

La existencia de apoyabrazos permite apoyar los brazos en determinadas tareas, relajando la tensión muscular en la espalda. La altura del apoyabrazos debe ser tal que nos podamos aproximar a la mesa con comodidad.



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Fecha : 25/03/24
		Versión : 07
		Pág. : 23 de 69

g) Posición de los pies

Los pies deben descansar firmemente en el suelo y debe haber un espacio suficiente entre las rodillas y la mesa.

h) Ajuste de la silla

El ajuste de una silla de oficina corresponde hacerlo al trabajador que la utiliza, por lo que deberá conocer y usar de forma correcta las regulaciones de su silla. La mejor manera de conocer la propia silla es conseguir sus instrucciones, leerlas y conservarlas.



4.1.1.5 MESA

La mesa de trabajo es un elemento también muy importante para prevenir molestias, sobre todo las relativas a la zona del cuello y de los omóplatos.

Las dimensiones de la mesa han de ser suficientes para que el usuario pueda distribuir los documentos y el material auxiliar y, sobre todo, para poder colocar la pantalla a una distancia adecuada (40 cm. como mínimo) y el teclado de manera que pueda apoyar las muñecas en la mesa al teclear.

La altura de la mesa se recomienda que esté entre 70 y 75 cm. Siempre debe ajustar la altura de la silla tomando como referencia que en la posición de sentado y accionando el teclado, sus antebrazos deben quedar próximos a la horizontal. Esta altura se ajusta asimismo a la adecuada para las operaciones de escritura manual.

Evitar que se acumulen demasiados papeles sobre la mesa, ya que restan espacio para trabajar con comodidad.

4.1.1.6 ATRIL O PORTADOCUMENTOS

Este elemento es necesario en puestos en los que durante casi toda la jornada se realizan labores de introducción de datos. En este tipo de tareas es muy importante minimizar los giros de cabeza y movimientos del ojo que se realizan al fijar la atención alternativamente en la pantalla del ordenador y en el documento. Por ello es necesario colocar un porta documentos de manera que la distancia ojo-pantalla y ojo-documento sean similares.

4.1.1.7 REPOSAPIES

Este elemento es necesario si debido a la estatura del trabajador o a la imposibilidad de regular los elementos del puesto, el trabajador debe realizar su labor sin que sus pies toquen el suelo.

Si después de regular la altura de la silla en función de la mesa de trabajo los pies no se apoyan bien en el suelo deberá solicitarse un reposapiés. Si no, la falta de apoyo provocará presión en la cara interna de la rodilla y se dificultará la circulación.



	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 24 de 69

El reposapiés ha de tener las siguientes características:

- Inclinación regulable entre 0° y 15° sobre el plano horizontal.
- Anchura mínima de 45 cm.
- Profundidad mínima de 35 cm.
- Superficie antideslizante.

4.1.1.8 PAUSAS EN EL TRABAJO

Para prevenir el cansancio postural, visual y mental es necesario introducir periodos de descanso entre las tareas. Las pausas deberían ser introducidas antes de que sobrevenga la fatiga.

El tiempo de las pausas no debe ser recuperado aumentando el ritmo de trabajo.

Resultan más eficaces las pausas cortas y frecuentes que las pausas largas y escasas. Siempre que sea posible las pausas deben hacerse lejos de la pantalla y deben permitir al trabajador relajar la vista, cambiar de postura, dar algunos pasos, realizar ejercicios de relajación y estiramiento, etc.

Lo más habitual sería establecer pausas de unos cinco minutos cada hora para aquellas tareas monótonas caracterizadas por un esfuerzo visual y postural importante y pausas de diez a quince minutos por cada hora y media de trabajo para aquellas tareas menos fatigosas.

La elección del momento de la pausa se encuentra a la libre elección del trabajador.

4.1.1.9 POSTURAS CORRECTAS

Con todos estos elementos estudiados debidamente diseñados y utilizados debemos poder conseguir una postura óptima que consiste en:

- a) **Espalda**
Debe quedar apoyada en el respaldo de la silla y en posición vertical o ligeramente inclinada hacia atrás.
- b) **Brazos**
Deben quedar en una postura relajada y con movilidad, los codos cerca de los lados del cuerpo y los antebrazos y manos en una postura prácticamente paralela al suelo.
- c) **Muñecas**
Deben estar lo más rectas posible mientras utiliza el teclado o el ratón: No deben estar dobladas hacia los lados ni más de 10 grados hacia arriba o hacia abajo.
- d) **Piernas**



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Fecha : 25/03/24
		Versión : 07
		Pág. : 25 de 69

Los muslos deben estar en posición horizontal o ligeramente inclinados hacia abajo. La parte inferior de las piernas debe encontrarse prácticamente en ángulo recto respecto de los muslos. El borde de la silla no debe oprimir la parte interna de las rodillas. Los pies deben quedar apoyados horizontalmente sobre el suelo. Si es necesario, utilice un reposapiés, pero asegúrese antes de utilizarlo de que la altura a la que ha regulado el asiento sea la adecuada.

e) **Cabeza**

Debe permanecer en posición vertical o inclinada ligeramente hacia adelante. La línea de visión debe ser paralela al plano horizontal. Evitar trabajar con la cabeza o el tronco girados.

f) **En general**

Cambiar frecuentemente de posición y realizar pausas periódicamente, para evitar la fatiga. Si no se adopta una postura correcta se sufrirá distintos tipos de trastornos.

g) **Dolor de cuello**

Está asociado al mantenimiento de posturas con el cuello girado o demasiado flexionado o extendido. Las causas de estos problemas tienen mucho que ver con la colocación del ordenador y con la altura de los planos de trabajo. El ordenador colocado a un lado o muy alto provoca una mala posición del cuello al leer sobre la pantalla.

h) **Molestias en los hombros y parte alta de la espalda**

Los dolores en la zona de los hombros y la parte alta de la espalda están asociados a los esfuerzos de la musculatura de la cintura escapular, que se producen cuando no se apoyan los antebrazos al teclear o manejar el ratón, o si hay que elevar los hombros porque la mesa es muy alta. Los factores de puesto relacionados son las sillas sin reposabrazos, la mesa demasiado alta, o tan pequeña que no hay sitio para colocar el teclado o el ratón de forma que quede espacio para apoyar los antebrazos o las muñecas.

i) **Molestias en la espalda**

La postura sentada provoca esfuerzos entre las vértebras, los ligamentos y la musculatura de la espalda. Este es el origen de muchas de las molestias y dolores que se perciben cuando se pasa mucho tiempo sentado. Las mejores maneras de prevenir estas molestias, aparte de hacer ejercicio, son disponer de una silla que proporcione un buen apoyo a la espalda y favorecer los cambios de postura.

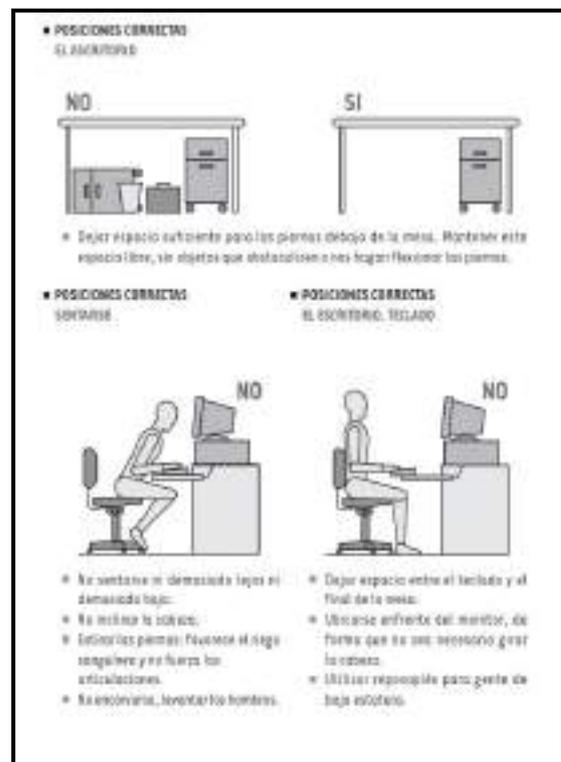
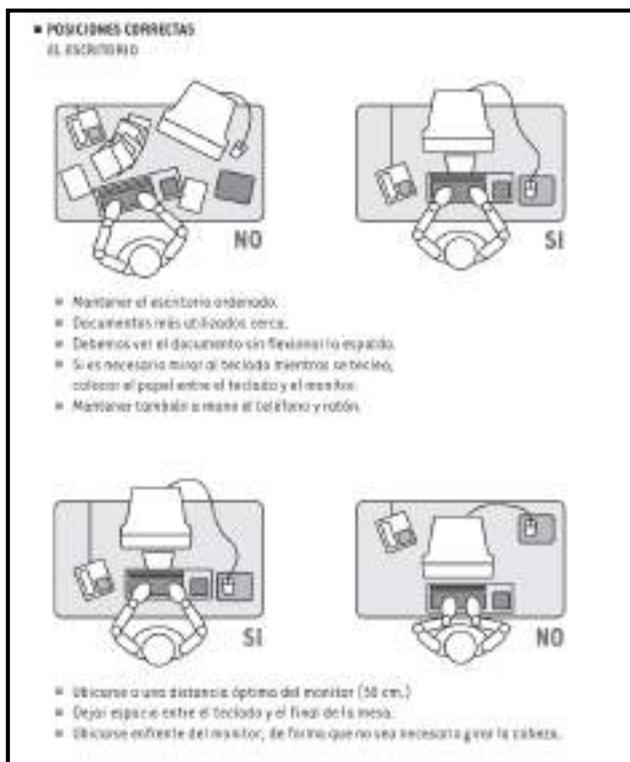
j) **Molestias en las manos o muñecas**

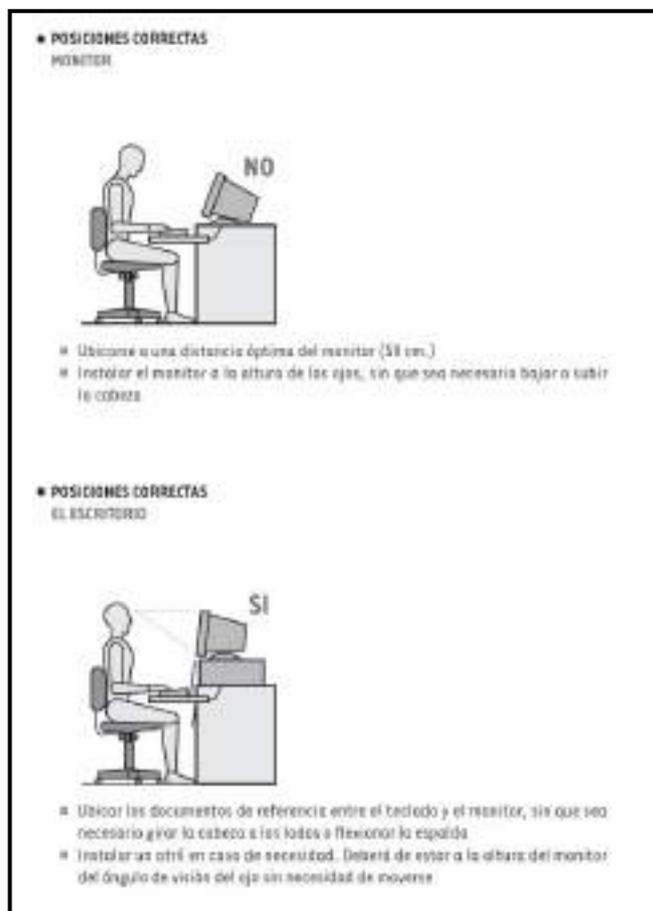
Este tipo de problemas es menos frecuente que los anteriores y se debe al mantenimiento de las muñecas en posición extendida (hacia arriba), flexionada (hacia abajo) o desviada, mientras se teclea. Los factores que contribuyen a estas molestias son los siguientes: teclado demasiado alto o inclinado, mesas muy altas y realización de tareas de introducción de datos intensiva y prolongada.



k) Otros problemas

Además de las molestias en el cuello, espalda y muñecas, el hecho de pasar mucho tiempo sentado contribuye a entumecer las piernas, sobre todo si la silla queda grande y su borde presiona detrás de las rodillas.





4.1.1.1 PRACTICAS ERGONOMICAS PARA EL TRABAJO REMOTO

Acondicionamiento del puesto de trabajo en casa

- Situar el puesto en paralelo a ventanas y no de frente o espalda a ellas.
- El espacio de trabajo debe permitir movimientos y cambios de postura.
- Dejar espacio suficiente para moverse con comodidad (1.20 m libres detrás de la silla).

Acondicionamiento del mobiliario

Mesa

- Debe ser una superficie amplia que permita colocar los elementos de trabajo (pantalla, teclado y ratón) y donde pueda apoyar los antebrazos y las manos para evitar posturas forzadas que provocan dolores.
- Su altura, no debe ser ni demasiado alta ni demasiado baja, preferible menor a 75 cm.
- La mesa de trabajo no debe tener bordes pronunciados o filosos que puedan generar lesiones.
- La superficie de la mesa no debe ser brillante, de ser así utiliza un mantel o tela para cubrirla.

Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Fecha : 25/03/24
		Versión : 07
		Pág. : 28 de 69

Silla

- Debe situar el cuerpo a una altura que permita alcanzar los elementos de trabajo. Es responsable de que su cuerpo adopte la postura más natural tomando como recomendación lo siguiente:
- Una silla que mejor se adapte a la mesa de trabajo tanto en altura como en profundidad.
- Que le permita apoyar la espalda totalmente y se adapte bien a usted, que sea estable y cómoda.
- De preferencia que tenga una superficie acolchada y borde del asiento redondeado para evitar compresión mecánica del muslo.
- La altura del asiento de la silla debe coincidir justo debajo de la rodilla al estar de pie, de modo que al sentarse los pies estén apoyados en el suelo y las piernas formen un ángulo de 90° respecto al muslo.

Pantalla de escritorio

- Colocar la pantalla de frente, evitando así posturas forzadas de cuello.
- Altura: borde superior de la pantalla debe quedar al mismo nivel de los ojos o ligeramente por debajo.
- Inclinación: la pantalla se deberá inclinar a voluntad con facilidad para adaptarse a su necesidad.
- Distancia: colocar la pantalla a una distancia no superior del alcance del brazo, antebrazo y mano extendida, tomada cuando la espalda está apoyada en el respaldo de la silla. Entre 45 y 55 cm es la distancia visual óptima.

Condiciones del entorno de Trabajo

Iluminación:

El espacio de trabajo debe contar con iluminación natural y complementarla con luz artificial general.

Cuando esta no sea suficiente, se podrá utilizar iluminación focalizada.

Evitar deslumbramientos directos o indirectos (reflejos en la pantalla), para evitarlos haga lo siguiente

-Situé la pantalla de manera que la luz llegué lateralmente.

-Puede atenuar la luz del día procedente de las ventanas con las cortinas o persianas que disminuya el ingreso de la luz.

-Regule el brillo y contraste de la pantalla para evitar fatiga visual.

Ventilación y Temperatura:

- Evitar corrientes de aire directo.
- Mantener ventanas y puertas abiertas para que su espacio se mantenga ventilado y con una temperatura agradable.

Ruido:

Evitar ruidos molestos que generen discomfort (TV, música, tareas domésticas, etc), el nivel sonoro continuo debe ser lo más bajo posible a fin de mantener la concentración.



	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 29 de 69

Pausas activas

Permite darle un respiro a tu cuerpo y mente realizando:

Cambios de postura con frecuencia durante la jornada de trabajo.

Alternando la postura sentado con la de pie y procurando caminar.

Realizando una pausa activa de 10 minutos cada 2 horas, debe realizar estiramientos de la espalda, cuello, hombros, brazos, manos y piernas.

4.1.1.2 ENTORNO DEL PUESTO DE TRABAJO EN OFICINA

Artículo 41° En cuanto al entorno de un puesto de trabajo de oficina pueden presentarse los siguientes riesgos:

<p style="text-align: center;">Caída al mismo nivel</p> <p>Este riesgo se puede presentar principalmente por las siguientes circunstancias:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Presencia de obstáculos como cables eléctricos, cajas, etc. ▪ Uso de escaleras si hay diferentes niveles o plantas dentro del edificio. Las escaleras pueden tener distintas deficiencias: amplitud del escalón insuficiente, escaleras sin barandillas, que los escalones estén resbaladizos, desgastados, etc. 	<p style="text-align: center;">Recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los cables se deben colocar de forma que queden fuera de las zonas de paso. ▪ Si esto no es posible, es recomendable colocar protección de los cables que estén en el suelo. ▪ Comunicar los desperfectos en suelos y escaleras al personal de mantenimiento. ▪ Mantener un buen nivel de orden y limpieza.
<p style="text-align: center;">Caída a distinto nivel</p> <p>Este riesgo se puede presentar principalmente cuando se realizan tareas que requieren la utilización de escaleras de mano, banquetas, etc. para acceder a estanterías o partes altas de los armarios.</p>	<p style="text-align: center;">Recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ No utilizar nunca sillas, cajoneras, etc., para acceder a estanterías o armarios. ▪ Revisar las escaleras de mano antes de hacer uso de ellas para comprobar su estado. Al utilizar estas escaleras debe tener en cuenta: ▪ Comprobar que están en buen estado, son estables y tienen los peldaños bien ensamblados. ▪ No debe situar la escalera detrás de una puerta sin asegurarse de que no podrá ser abierta accidentalmente. ▪ Hacer el ascenso y descenso siempre de cara a la escalera y mirando hacia ella. ▪ Apoyar la escalera en superficies planas y estables y asegúrese que la



	<p>escalera tiene zapatas antideslizantes en su base.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Colocar la escalera de manera que forme un ángulo aproximado de 75° con la horizontal. ▪ No subir o bajar de la escalera con materiales pesados ni herramientas en las manos. ▪ En las escaleras de tijera, nunca colocarse a caballo sobre ella. ▪ No se debe saltar desde una escalera. ▪ No utilizar los tres últimos peldaños, excepto en escaleras con plataforma adecuada para ello. ▪ Uso del pasamanos al transitar por las escaleras.
<p>Riesgos de caídas de objetos</p> <p>El riesgo de caída de armarios, archivadores, estanterías, etc. puede darse por una estabilidad insuficiente en la instalación de los mismos o por un incorrecto almacenamiento de material en los mismos.</p>	<p>Recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ No sobrecargue las estanterías y armarios. ▪ Coloque los objetos más pesados en los estantes inferiores. ▪ Si es necesario ancle las estanterías y armarios en la pared.
<p>Riesgos de golpes y cortes con objetos</p> <p>El riesgo de golpes con objetos puede darse por golpes con muebles de aristas agudas, puertas giratorias, de vaivén, etc.</p>	<p>Recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Las mesas y muebles de trabajo no deben tener esquinas ni aristas agudas. ▪ Los cajones deben tener topes de abertura, de manera que el cajón no salga del todo al abrirlo. ▪ Los archivadores deben disponer de un dispositivo antivuelco. ▪ No se deben dejar los cajones o archivadores abiertos. ▪ Las puertas de vidrio se han de señalar con bandas o marcas a la altura de los ojos y las puertas opacas y de vaivén deben contar con mirillas o ventanas para poder ver el otro lado.
<p>Riesgos de golpes y cortes con objetos</p> <p>El riesgo de corte con objetos puede producirse cuando se manipulan</p>	<p>Recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ No utilice materiales y equipos con riesgo de corte si no conoce su forma de utilización.



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 31 de 69

<p>elementos cortantes como tijeras, cuters, guillotinas, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Respete las protecciones que impiden el acceso a los elementos cortantes y móviles de equipos como guillotinas, destructores de documentos, ventiladores, etc. ▪ Mantenga las herramientas cortantes: tijeras, cuters, etc. en zonas seguras y en buen estado.
<p style="text-align: center;">Riesgos eléctricos</p> <p>El riesgo eléctrico se puede producir en la utilización de equipos conectados a la corriente eléctrica como, por ejemplo: impresoras, fotocopiadoras, cafeteras. Generalmente es debido a derivaciones en los equipos o a instalaciones mal protegidas o aisladas.</p>	<p style="text-align: center;">Recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisar el estado de los equipos eléctricos periódicamente. ▪ No alterar, ni modificar los dispositivos de seguridad: aislantes, carcasas de protección, etc. ▪ No manipular instalaciones ni equipos eléctricos húmedos, o con las manos o pies húmedos. ▪ Los enchufes con toma de tierra tienen tres patillas o dos patillas y dos placas metálicas. Las bases de enchufe con toma de tierra tienen tres agujeros o dos agujeros y dos placas metálicas. ▪ No utilizar multiconectores (ladrones) para no sobrecargar la instalación eléctrica. ▪ Nunca desconectar un equipo tirando del cable. ▪ Desconectar los equipos de la corriente eléctrica antes de realizar cualquier manipulación de los mismos e inmediatamente en caso de fallos o anomalías. ▪ No hacer reparaciones provisionales ni manipulaciones de la instalación. ▪ Ante cualquier avería avisar al personal de mantenimiento.
<p style="text-align: center;">Manipulación de cargas</p> <p>El peso máximo que se recomienda no sobrepasar en condiciones ideales de manipulación es de 25 Kg. No obstante, si las personas que deben manipular la carga son mujeres, jóvenes o mayores no se recomienda superar los 15 Kg.</p>	<p style="text-align: center;">Recomendaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Colocación de los pies: ▪ Aproximarse a la carga y colocar los pies un poco separados para tener una postura estable y equilibrada. ▪ Adopción de la postura para el levantamiento:



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 32 de 69

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flexionar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, no flexionar más que las rodillas. ▪ Levantamiento de la carga: ▪ Acercar la carga lo máximo posible al cuerpo estirando las piernas, pero manteniendo la espalda derecha. Utilizar la fuerza de las piernas para elevarla, no forzar la espalda. Procurar no efectuar giros del tronco, colocarse siempre cerca y enfrente de la carga.
--	--

4.1.2 CONDICIONES AMBIENTALES DEL TRABAJO DE OFICINA

Artículo 42° Sobre las principales condiciones ambientales del trabajo de oficina podemos mencionar:

4.1.2.1 ILUMINACION

La lectura de documentos y mirar al teclado requieren un nivel de iluminación relativamente alto, mientras que la lectura de información sobre la pantalla del ordenador exige un buen contraste entre los caracteres y el fondo. Este contraste disminuye a medida que aumenta el nivel de iluminación.



Por lo tanto una iluminación adecuada es aquella que, independientemente de que sea natural o artificial, es suficiente pero no excesiva y no provoca deslumbramientos, reflejos ni contrastes excesivos.

Una iluminación inadecuada puede provocar fatiga visual y otros problemas derivados (tensión ocular, ojos secos, etc.).

Las características de iluminación de los lugares de trabajo son las siguientes:

a) Nivel de iluminación

Actualmente, la mayoría de las actuales pantallas de visualización tienen un tratamiento anti reflectante y un mayor rango de regulación del contraste. Esto permite utilizar un nivel de iluminación de 500 lux, que es el mínimo recomendable para la lectura y la escritura de documentos y para otras tareas habituales de oficina.

Si el trabajo es fundamentalmente con pantallas se puede rebajar la intensidad de luz a niveles entre 300 y 400 lux.

b) Reflejos

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 33 de 69

Las luminarias deben colocarse en vista a evitar los reflejos en la superficie de la pantalla. Las ventanas deben tenerse en cuenta a la hora de determinar la posición de la pantalla.

c) Iluminación natural

La luz diurna como única fuente luminosa no es conveniente ya que está sujeta a variaciones fuertes. Cuando el lugar de trabajo tenga ventanas es conveniente seguir las siguientes recomendaciones:

- Ubicar las pantallas lo más lejos posible de las ventanas y paralelas a ellas.
- Proveer las ventanas de cortinas o persianas.
- La ventana no debe estar justo delante o detrás de las pantallas.
- El eje principal de trabajo debe ser paralelo a la línea de las ventanas.

d) Iluminación artificial

- Para los tubos fluorescentes es recomendable usar un color de luz blanco cálido que crean un ambiente luminoso agradable y aumentan el confort visual. Los tubos fluorescentes de tonos cálidos tienen menor grado de oscilación y menor tendencia al centelleo.
- Las luminarias deben estar provistas de difusores o rejillas.
- No se deben usar montajes con un solo tubo fluorescente para evitar oscilaciones en el flujo luminoso.
- La hilera de luminarias es recomendable colocarla perpendicularmente a las mesas de trabajo.
- La iluminación localizada se recomienda para aquellas tareas que implican exigencias visuales altas o cuando la iluminación general no llega a ciertas zonas a causa de los obstáculos existentes.

4.1.2.2 CONFORT Y DISCONFORT TERMICO

Las condiciones climáticas del lugar de trabajo influyen directamente en el bienestar del trabajador y en la realización de las tareas.

El aire interior de un edificio ha de tener unas características de temperatura y humedad adecuadas para el trabajo. El objetivo de los equipos de climatización es proporcionar un confort térmico y una buena calidad de aire.

La regulación del nivel de calor/frío suele ser origen de disputas, sobre todo en locales compartidos con sistemas centralizados. Este problema suele presentarse en verano, donde los trabajadores que tienen el puesto debajo de una salida de aire perciben un chorro de aire frío bastante molesto; por el contrario, los que están lejos de los difusores o cerca de paredes o ventanas con alta insolación pasan mucho calor. El resultado es una continua pugna por bajar o subir el nivel del termostato, lo que da lugar a una situación cada vez más inestable del sistema (se baja o se sube más de lo debido), que sólo acentúa el problema.



Grupo Centenario	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Fecha : 25/03/24
		Versión : 07
		Pág. : 34 de 69

Han de evitarse las temperaturas y velocidades extremas, la temperatura de confort es recomendable que se mantenga entre los siguientes rangos (según las normas ISO 7730 y EN-27730):

Invierno: de 20 °C a 24 °C
Verano: de 23 °C a 26 °C

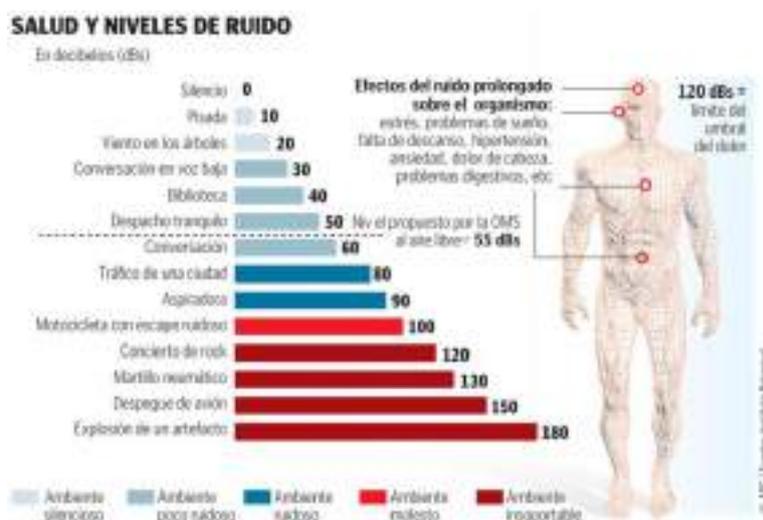
4.1.2.3 CONFORT Y DISCONFORT ACUSTICO

El sonido se define como la sensación percibida por el órgano auditivo debida a las diferencias de presión producidas por la vibración de alguna cosa. Cuando esta sensación resulta desagradable, se habla de ruido.

En mayor o menor grado, se está continuamente expuesto al ruido. Cada persona se desvuelve en diversos ambientes acústicos a lo largo del día. La intensidad de estos ruidos oscila normalmente entre 10 dBA y 110 dBA.

El disconfort acústico en oficinas suele darse generalmente a causa de los equipos informáticos, los equipos de aire, teléfonos, conversaciones, etc. Los niveles de ruido normales en una oficina suelen estar muy por debajo de los necesarios para provocar problemas de pérdida de audición. El principal problema está asociado a las molestias e interferencias que se producen para concentrarse en el trabajo o para mantener una conversación.

Para que se pueda trabajar con normalidad en una oficina, el intervalo más adecuado del nivel de ruido sería el que va de 50 a 60 dBA, en ningún caso se deberían superar los 65 dBA, ya que con valores superiores se dificulta la capacidad de concentración en el trabajo.



4.1.3 INSTALACIONES



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Fecha : 25/03/24
		Versión : 07
		Pág. : 35 de 69

Artículo 43° Para el ingreso de personal de empresas contratistas o subcontratistas a las instalaciones de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C., se deberá solicitar la autorización de ingreso al responsable de la instalación de acuerdo a los procedimientos de acceso establecidos.

Artículo 44° Todo trabajador nuevo, recibirá una inducción en Seguridad y Salud Ocupacional, en la cual se le darán a conocer los riesgos que involucra su trabajo, la forma correcta de utilizar los elementos y equipos de protección y las medidas de prevención que debe adoptar.

Artículo 45° Todo trabajador que deba ejecutar sus labores en actividades que, por su naturaleza, presenten riesgos especiales recibirá de su Superior inmediato un adiestramiento o instrucción previa.

Artículo 46° Todo trabajador, contratista, visitante o similar, deberá mantener los 2 metros de distanciamiento en las actividades que realicen dentro o a nombre de la organización.

Artículo 47° Todo trabajador, contratista, visitante o similar, deberá desinfectarse las manos con alcohol gel o con abundante agua y jabón durante al menos 20 segundos antes de ingresar a las instalaciones.

Artículo 48° Todo trabajador, contratista, visitante o similar, deberá cumplir con el llenado de la ficha sintomatológica para ingresar a las instalaciones, esto con vías de descarte de posibles síntomas ante alguna enfermedad actual.

4.2 EQUIPOS DE PROTECCION PERSONAL

Artículo 49° Todos los trabajadores están obligados a usar en forma adecuada los equipos de protección individual que les proporcione la Empresa. El equipo básico a usar en todo momento en las zonas de riesgo está conformado por casco de seguridad, lentes de seguridad, calzado de seguridad y ropa de trabajo.

Artículo 50° Los visitantes y/o terceros autorizados a ingresar a una zona de riesgo, deberán recibir y usar equipos de protección individual que la protejan de los riesgos a que se encontrarán expuestos. Deberán, asimismo, encontrarse acompañados por un trabajador de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. que se encargará de su seguridad.

Artículo 51° Los equipos de protección individual serán entregados al trabajador en función de los riesgos a los que se encuentren expuestos con motivo de su trabajo.

Artículo 52° Para el ingreso de visitantes y/o terceros a las zonas administrativas, no se requerirá de la entrega de equipos de protección individual, y su ingreso seguirá el procedimiento de acceso vigente.



	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 36 de 69

Artículo 53° El trabajador no debe cambiar, alterar, dañar, destruir, modificar o realizar uso indebido de su equipo de protección individual.

Artículo 54° El trabajador antes de iniciar su jornada de trabajo debe inspeccionar sus equipos de manera rutinaria antes de iniciar su trabajo, en caso de encontrar fallas o anomalías comunicarlo de inmediato a fin de que proceda al cambio del equipo.

Artículo 55° El cambio o la reposición de un equipo de protección individual no supondrá costo alguno para el trabajador, excepto por actos comprobados de negligencia o falta de cuidado.

4.2.1 CRITERIOS GENERALES PARA LA SELECCIÓN DE EQUIPOS DE PROTECCION PERSONAL

Artículo 56° Los equipos de protección personal deberán cumplir, siguientes requisitos:

- Deberán cumplir y estar aprobados por las normas NTP, ANSI, NIOSH que certifique el equipo.
- Deberán ser seleccionados de acuerdo con las condiciones de textura del trabajador.
- Deberán proporcionar una protección efectiva contra el riesgo.
- No deberán poseer características que interfieran o entorpezcan el trabajo normal del trabajador, y serán cómodos y de rápida adaptación.
- No deberán originar problemas para la integridad física del trabajador considerando que existen materiales en los equipos de protección personal que pueden causar alergias en determinados individuos o sean fácilmente combustibles.
- El mantenimiento deberá ser sencillo, y los componentes deteriorados deberán ser de fácil reposición o en su defecto posibles de reparar sin que ello represente una merma en la capacidad protectora del equipo.
- Su deterioro o inutilización deberá ser detectable a través de inspecciones simples o sencillas.
- Periódicamente Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. deberá revisar y registrar la calidad y operatividad de los equipos de protección personal.



4.2.2 CRITERIOS PARA EQUIPOS DE PROTECCION FRENTE AL SARS-COV-2

Artículo 57° Para el uso de equipos de protección de bioseguridad se tomarán en cuenta las siguientes consideraciones:

- Uso de mascarilla en todo momento, sea en las sedes administrativas como en los proyectos o sedes donde desempeñen labores a nombre de la organización. Es voluntario el uso de mascarilla, así como en aquellos lugares donde se demuestre exista adecuada ventilación. Las mismas no serán compartidas.
- Uso excepcional de respiradores FFP2 / N95 o equivalente en actividades de alto riesgo



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Fecha : 25/03/24
		Versión : 07
		Pág. : 37 de 69

- Uso de protección fácil durante las movilizaciones en unidades vehiculares, su uso también se podrá usar para la realización de actividades de alto riesgo.
- Segregar los equipos de protección en centros de acopios autorizados para material de bioseguridad, exclusivamente para EPPs (Mascarillas, caretas, etc)
- Realizar monitoreos ocupacionales de CO2 a fin de garantizar la adecuada ventilación.
- Se debe reportar tempranamente la aparición de alguna sintomatología a fin de tomar las acciones de cuarentena, resguardo, cuidados, y las indicaciones de uso de otros EPPs que indique el servicio de salud ocupacional.



4.3 PROCEDIMIENTOS E INSTRUCTIVOS DE TRABAJO

Artículo 58° Se deberá contar con procedimientos de trabajo cuando ésta conlleve un riesgo alto en su realización para el trabajador, otras personas y/o las instalaciones de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. o de terceros.

Artículo 59° En la elaboración de procedimientos o instructivos de trabajo se deberá considerar los siguientes aspectos: el alcance del trabajo, responsabilidades del personal, instrucciones específicas de trabajo, seguridad y conservación del medio ambiente y otras aplicables.

Artículo 60° La relación mínima de trabajos que requieren de un procedimiento de trabajo son los siguientes:

- Trabajos en equipos o instalaciones que requieren que ser desconectadas antes de iniciar un trabajo.
- Trabajos que impliquen manipulación, apertura, ingreso o destape de equipos que han estado en servicio y que pudieran encontrarse con presión o energía.
- Apertura o destape de equipos o contenedores que contengan o puedan contener sustancias o materiales peligrosos.
- Trabajos que requieran el ingreso a espacios confinados.
- Trabajos en caliente
- Trabajos con maquinarias livianas y pesadas.
- Trabajos de altura
- Trabajos de excavaciones y zanjas
- Trabajos de izaje cumplimiento mínimo Anexo J.4 de la Norma G.050
- Trabajo remoto
- Trabajo de limpieza y desinfección de instalaciones

4.3.1 TRABAJOS EN EQUIPOS E INSTALACIONES ELECTRICAS



Artículo 61° Cuando efectúe trabajos en equipos e instalaciones eléctricas, todo trabajador deberá seguir las siguientes directivas generales de trabajo:

- Uso de equipo de protección personal adecuado que considere la protección dieléctrica apropiada de acuerdo a la fuente de energía a intervenir.
- Deberá quitarse todo accesorio como: cadena, pulsera, anillo o reloj;
- Cuidar de no emplear reglas, “winchas” o escaleras de metal.
- Deberá usar todas las prendas de protección individual y el equipamiento de seguridad que establezca el procedimiento de trabajo que corresponda seguir, verificando antes de iniciar la labor el buen estado e idoneidad de todos estos implementos.
- No deberá usar guantes, calzado, herramientas y otros implementos con grasa, con humedad o impregnados con líquidos u otras sustancias que puedan afectar la capacidad aislante del implemento.
- Nunca deberá asumir que un circuito está desenergizado, si no ha seguido las directivas contenidas en el.
- No se permitirá trabajar en circuitos energizados, mientras no se disponga del procedimiento respectivo y la autorización para su uso.



Artículo 62° Antes de efectuar trabajos de instalación, mantenimiento o reparación en equipos o instalaciones eléctricas, se deberá garantizar la ausencia de tensión en el lugar donde se realizan los trabajos (zona de trabajo), estableciendo una zona protegida que contenga a la zona de trabajo. Para tal efecto se deberán seguir las siguientes directivas:

- Separar, seccionar o abrir con corte visible todas las líneas que conectan la zona protegida con todas las posibles fuentes de tensión.
- Bloquear (enclavar, trabar) los elementos de accionamiento de los aparatos de corte que se han utilizado para abrir circuitos y señalar dichos aparatos.
- Verificar la ausencia de tensión en cada uno de los conductores que llegan a la zona protegida.
- Poner a tierra y en cortocircuito todas las posibles fuentes de tensión. Las puestas a tierra deberán ubicarse entre los aparatos de corte y el lugar donde se va a efectuar el trabajo.
- Señalizar la zona de trabajo utilizando carteles y avisos adecuados, delimitarla con cadenas, cintas, vallas y similares.

4.3.2 TRABAJOS EN SUBESTACIONES ELECTRICAS

Artículo 63° Las puertas de las subestaciones y áreas de controles eléctricos estarán siempre cerrados con llave, salvo los casos de mantenimiento, pruebas o reparaciones. Además, tendrán avisos indicando las restricciones de ingreso.

Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 39 de 69

Las labores de maniobra, mantenimiento y reparación en subestaciones requerirán de un procedimiento de trabajo que incluya como mínimo el permiso de trabajo, secuencia de maniobra, uso de tarjetas de seguridad y señalización y otros instructivos aplicables al trabajo a realizar.

Artículo 64° El personal que efectúe cualquier actividad en una sub- estación debe utilizar equipos de protección individual e implementos de seguridad acordes con la labor a realizar.

Se proveerá al personal el EPP adecuado: cascos aislantes anti choque con barbiquejo, calzado dieléctrico de seguridad con punta reforzada y planta de jebe aislante como mínimo.

Artículo 65° Para manipular fusibles de expulsión se deberá también proveer al trabajador de protección de ojos y cara adecuada y verificar que se encuentre libre la trayectoria de salida del cuerpo del fusible.

Artículo 66° Cuando trabajadores no electricistas (pintores, albañiles, personal de limpieza y otros) requieran efectuar trabajos en una subestación, deberán:

- Tener un permiso de trabajo escrito para trabajar en el que se delimite el área de labores.
- Utilizar equipos de protección individual adecuados a los riesgos del área donde van a efectuar sus trabajos.
- Contar con equipos y herramientas de trabajo idóneas y en perfecto estado.
- Ser supervisados permanentemente por un trabajador autorizado con conocimiento de los riesgos presentes en las instalaciones de un centro de transformación.
- Los trabajadores autorizados serán capacitados en relación a los peligros existentes en el lugar de trabajo.

4.3.3 TRABAJOS PROXIMOS A EQUIPOS O INSTALACIONES ELECTRICAS

Artículo 67° Cuando se tenga que efectuar trabajos no eléctricos en la cercanía de equipos o instalaciones eléctricas que no sea posible dejarlas sin tensión, se deberán seguir las siguientes directivas:



- Delimitar completamente la zona de trabajo, señalizándola adecuadamente.
- Cubrir en forma completa con aislamiento provisional las líneas conductoras desnudas o insuficientemente aisladas, o las partes activas del equipo o instalación eléctrica bajo tensión, utilizando pantallas rígidas, mantas, fundas, o capuchones bien asegurados, y con capacidad aislante acorde con la tensión nominal del equipo o instalación.

4.3.4 MANIPULACION DE PRODUCTOS QUIMICOS



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 40 de 69

Artículo 68° Para el manejo de productos químicos se requerirá que el personal lea cuidadosamente la hoja de seguridad del producto que va a manipular y siga las instrucciones contenidas en este documento y verificación de los requisitos contenidos en la lista de verificación de manejo de productos químicos para carga y/o descarga, así como:



- El personal que manipule productos químicos debe utilizar el equipo de protección personal (EPP) pertinente y en buen estado.
- Proporcionar a los trabajadores información y capacitación de productos químicos.
- En la zona de almacenaje se debe tener bandejas anti derrames y kit anti derrames.
- La copia de la Hoja de Datos de Seguridad de Materiales debe estar en el lugar de trabajo en terreno y zona de almacenaje.
- Se debe identificar y señalar con rombo NFPA

4.3.5 INSTALACIONES Y EQUIPOS ELECTRICOS

Artículo 69° Las áreas donde se encuentren emplazadas instalaciones y equipos eléctricos con tensión deberán encontrarse debidamente señalizadas. El acceso a las mismas deberá restringirse únicamente al personal debidamente autorizado y que cuente con el equipo de protección individual adecuado.

Artículo 70° Los elementos metálicos de las instalaciones o equipos eléctricos que normalmente no se encuentran en tensión (masas), salvo por falla de aislamiento o avería, deberán encontrarse permanentemente conectados a tierra. También se conectarán a tierra permanente los gabinetes metálicos, los armazones metálicos de generadores, los tanques de los transformadores y todo poste, estructura y armazón metálica que forme parte de una instalación eléctrica.

Artículo 71° Los circuitos eléctricos deberán cumplir con lo dispuesto por el Código Nacional de Electricidad. Deben instalarse de tal forma que se facilite su identificación y se garantice la seguridad de la instalación. Los cableados se efectuarán dentro de tubos, ductos, bandejas y similares para prevenir la posibilidad de accidentes o incendios por corto circuito por existencia de cables sueltos.

4.3.5.1 Herramientas Manuales

Artículo 72° Las herramientas manuales, deberán ser inspeccionadas antes de ser usadas (mangos, filos, cables, partes móviles, etc.). Cuando sean inseguras por encontrarse rotas, deterioradas, con defectos (cabezas aplastadas, con fisuras o rebabas; mangos rajados o recubiertos con alambre; filosos o mal afilados), o por ser inadecuadas para el trabajo a realizar, el trabajador deberá informar a su supervisor, el cual es el responsable de ver que se reemplacen o reparen. Se debe emplear lo señalado en el



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 41 de 69

ANEXO E de la Norma G0.50 código de colores para verificar estado de herramientas manuales y equipos portátiles.

Artículo 73° Las herramientas manuales deben mantenerse limpias, con los filos en buen estado y las articulaciones engrasadas para evitar oxidación. Deben almacenarse en un lugar de fácil acceso sin que estén expuestas a golpes o caídas. Se deberá prevenir el riesgo de lesiones al momento de retirar o transportar las herramientas con filo o punta, para lo cual se usará, de requerirse, protectores metálicos o de cuero.

Artículo 74° Las herramientas manuales deben transportarse en cajas adecuadas, bolsas o cinturones porta herramientas según las condiciones de trabajo y el tipo de herramienta, Si se requiere subir o bajar escaleras portátiles, andamios o estructuras, el transporte se efectuará manteniendo ambas manos libres en todo momento.

Artículo 75° No se permite el uso de herramientas de fabricación casera, modificadas o usadas para tareas para las cuales no han sido diseñadas. Se debe presentar la ficha técnica de las herramientas Certificadas y/o Homologadas para los proyectos.

Artículo 76° En áreas cerradas donde exista riesgo de incendio o explosión por contener gases o vapores inflamables y/o explosivos, las herramientas manuales que se utilicen deberán ser de material que no origine chispas por percusión.

4.3.5.2 Equipos, máquinas y herramientas

Artículo 77° Solo personal capacitado operará máquinas, herramientas y equipos accionados por fuerza motriz (con motor eléctrico, neumático, de explosión, de combustión), los cuales deberán ser inspeccionadas por el usuario antes de usarlos. Cuando su uso origine riesgo por mal estado de conservación, defecto, o falta de guardas de protección, el trabajador no los utilizará e informará inmediatamente a su supervisor, quien es el responsable de eliminar cuanto antes la condición insegura reportada.

Artículo 78° Toda máquina, equipo o herramienta accionada con fuerza motriz debe contar con guardas de seguridad que cubran las partes móviles y los elementos cortantes y punzantes, a fin de proteger al trabajador de los riesgos de atrapamiento y lesiones punzo-cortantes, y en la medida de lo posible de las proyecciones de partículas volantes que lo puedan lesionar.

Artículo 79° Todas las partes activas de los circuitos eléctricos de la máquina herramienta o equipo deberán encontrarse cubiertas, y todas las masas metálicas deberán conectarse a tierra.

Artículo 80° Las máquinas herramientas o equipos accionados por fuerza motriz deberán ser desconectados de su fuente de energía antes de ser manipulados con fines de limpieza, mantenimiento o reparación, para lo cual deberán cumplirse estrictamente las directivas y recomendaciones del fabricante.



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Fecha : 25/03/24
		Versión : 07
		Pág. : 42 de 69

Artículo 81° Toda herramienta o equipo eléctrico portátil deberá contar con doble aislamiento, incluyendo el cable de alimentación.

Artículo 82° Nunca se debe utilizar una herramienta o equipo eléctrico cuando su cable de alimentación este desprovisto de enchufe.

Artículo 83° Nunca se debe apagar una herramienta o equipo eléctrico jalando del cable de alimentación.

Artículo 84° Las lámparas eléctricas portátiles deberán contar con mango aislante y dispositivo protector de lámpara de resistencia mecánica adecuada y en el caso de trabajos en lugares húmedos deben tener la protección correspondiente.

Artículo 85° Antes de reemplazar discos, escobillas, piedras y elementos rotativos en general, se deberá verificar la compatibilidad de las revoluciones del repuesto con la del equipo o de la máquina herramienta, según sea el caso.

Artículo 86° En ninguna circunstancia, aun con la máquina herramienta o equipo apagado, se usarán las manos para detener los elementos rotativos de la máquina o equipo. Se esperará a que estos se detengan para introducir las manos en la zona de operación.

Artículo 87° Para la operación de equipos motorizados y máquinas herramientas, a fin de prevenir atrapamientos, se deberá utilizar ropa cerrada y ajustada al cuerpo, evitando usar corbatas, bufandas y prendas similares, si lleva cabello largo esté deberá recogerse dentro del casco.

Artículo 88° Los equipos y herramientas neumáticas e hidráulicas no deberán operarse a mayor presión que la recomendada por los fabricantes. Si las neumáticas operan cerca de instalaciones eléctricas energizadas, deberán estar diseñadas para estos fines, y contar con dispositivos que impidan la acumulación de humedad en los conductos de alimentación del aire.

Artículo 89° Las herramientas y equipos que operan a presión neumática o hidráulica deberán contar con accesorios de seguridad para el caso de fugas o rotura de mangueras.

4.3.6 TRABAJOS DE ALTURA

Artículo 90° Toda actividad realizada por encima del 1.8 metros será considerado trabajo de altura, para lo cual debe existir el permiso para Trabajos de Altura, Entrenamiento en Protección de Caídas, Plan de Rescate de acuerdo al nivel de riesgo.

Dentro de dichos trabajos en altura estará involucrado Andamios y Escaleras Portátiles. Para más detalle verificar el documento

Estándares para Trabajos en Altura ES-DU-SST-002



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Fecha : 25/03/24
		Versión : 07
		Pág. : 43 de 69

4.3.7 SEGURIDAD DE EXCAVACIONES

Artículo 91° Verificar que las excavaciones de profundidad mayores a 1,2 metros estén bien diseñadas y firmadas por un ingeniero colegiado. Cuando se realicen excavaciones o zanjados se debe tener los planos de interferencia y cumplir con el Anexo J.6 Permiso de Trabajos de Demolición/Excavación de la Norma G.050.

Para más detalle verificar el documento

Estándar para Trabajos de Excavaciones y Zanjas ES-DU-SST-001



4.3.8 ESPACIOS CONFINADOS

Artículo 92° Se usará el permiso de espacio confinado para ambiente cerrado con entradas y/o salidas limitadas, poca ventilación, posible presencia de gases, con una atmósfera deficiente de oxígeno y que normalmente no puede ser ocupado por una persona.

Artículo 93° Antes de empezar con el trabajo verificar que el trabajador entienda los requerimientos del permiso.

Artículo 94° El permiso debe ser colocado en un punto visible del lugar del trabajo o área de entrada.

Artículo 95° El permiso debe estar correctamente llenado y firmado por las personas involucradas y descritas en el formato.

Artículo 96° El permiso de espacio confinado debe ser firmado por el Supervisor a cargo en el lugar del trabajo para asegurar el cumplimiento de requerimientos del mismo.

Artículo 97° Asegurar que las condiciones del área y equipos se mantengan tal como las registradas cuando se generó el permiso.

Artículo 98° Se realizará el monitoreo de gases en el espacio confinado, del mismo modo se ventilará previamente el área antes que el personal ingrese a laborar. Se ubicará en la parte superior un vigía (personal capacitado y entrenado en rescate y primeros auxilios) y el trabajador que ingrese al espacio confinado estará con un equipo de protección contra caídas, el que estará unido con una línea de vida a un cáncamo instalado en la parte superior, ante la eventualidad de un rescate.

Artículo 99° De ser necesario se tomará en cuenta el tiempo duración de cada trabajador que ingresa al espacio confinado, para su relevo.

Artículo 100° Todo trabajo de excavación y zanjas cuya profundidad sea mayor a 1.5 m. será considerado como espacio confinado. Considerar asimismo las dimensiones del largo y ancho de la excavación para no considerarlo como espacio confinado.

4.3.9 TRABAJO CON ELEVADOR



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 44 de 69

Artículo 101° Se cumplirán las siguientes instrucciones de seguridad:

1. Tendrá un cartel con caracteres fácilmente legibles en el que se indique el peso máximo autorizado.
2. Se prohíbe caminar con sacos, bidones, maderas, etc., que hagan contrapeso y tampoco se permitirá esta sujeción por medio de puntales de uno a otro piso.
3. La toma de corriente se hará por medio de cable de manguera sellada antihumedad con toma a tierra. Se revisará diariamente el buen estado de esto.
4. Todos los elevadores estarán dotados de:
 - a) Dispositivo limitador del recorrido de la carga en marcha ascendente;
 - b) Gancho de acero forjado con pestillo de seguridad;
 - c) Carcasa protectora de la maquinaria con cierre efectivo para los accesos de las partes móviles; y,
 En el caso de que no cumplan con todas estas condiciones quedará inmediatamente fuera de servicio.
5. Cada quince días como máximo se realizará un mantenimiento y antes de cada jornada de trabajo se revisará el estado del cable, la sujeción, la tensión de las bridas y la maquina en general debiendo llenar para tal fin el formato de inspección correspondiente.
6. Se prohíbe izar o desplazar cargas.
7. Se acotará una zona de carga en la vertical del elevador con un entorno de 2 metros en previsión de daños por desprendimiento de objetos durante el izado
8. Nadie permanecerá en la zona acotada durante la maniobra de izado o descenso de la carga.
9. Se instalará una señal en esta zona acotada de: "Peligro caída de objetos".
10. Para realizar labores de limpieza y mantenimiento o reparación, el elevador permanecerá apagado y se desconectará de la red de energía eléctrica.
11. El operador del elevador será una persona capacitada, certificada y con amplia experiencia en este tipo de labores.
12. El operador del elevador necesariamente usará casco, cinturón de seguridad botas con puntera reforzada y guantes de cuero.

4.3.10 TRABAJO REMOTO / TELETRABAJO

Artículo 102° Se cumplirán las siguientes instrucciones de seguridad:

1. Ubica tu área de trabajo (de ser preferible, ubica un lugar exclusivo para realizar labores encomendadas)
2. Establece y comunica el horario de trabajo a tu familia
3. Mantén la limpieza de los artículos electrónicos y áreas de trabajo
4. Revisa las instalaciones eléctricas y asegura que estén en buenas condiciones
5. Identifica y libera de obstáculos el recorrido de tu área de trabajo
6. Evita tener bebidas cerca a los equipos electrónicos
7. Verifica eliminación, ruido y ventilación adecuados para evitar interrupciones.
8. Hidrátate

Artículo 103° Durante tus actividades para mantener una adecuada salud mental:



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Fecha : 25/03/24
		Versión : 07
		Pág. : 45 de 69

1. Duerme lo suficiente
2. Realiza actividad física
3. Come de manera saludable
4. Evita el tabaco, bebidas alcohólicas o estupefacientes.
5. Establece conexiones virtuales periódicas con tus familiares y amigos para evitar las reuniones presenciales.
6. Distribuye equitativamente las tareas de la casa
7. Evita reuniones presenciales no necesarias

4.3.11 TRABAJO DE LIMPIEZA Y DESINFECCION

Artículo 104° Durante tus actividades para mantener una adecuada limpieza y desinfección de los ambientes:

1. Antes de realizar las actividades de limpieza y desinfección verificar que se tenga la capacitación necesaria, sea por personal interno o externo
2. Registrar las actividades de limpieza y desinfección en formatos que sean acordes a la gestión organizacional de la empresa
3. Uso de productos químicos regulados según la legislación para la aplicación sobre las superficies, y antes de la aplicación verificar que el personal se encuentra capacitado.

4.4 AREAS DE ALMACENAMIENTO

Artículo 105° Los materiales no deberán almacenarse en pasadizos o áreas de tránsito. No debe usarse un área próxima a instalaciones o equipos energizados como zona de almacenamiento.



Artículo 106° En todo almacenamiento debe controlarse el apilado correcto y la altura del mismo para prevenir una posible inestabilidad de la ruma por caída, desprendimiento o resbalamiento. Si se usan estanterías, éstas deben encontrarse fijas al suelo y sujetas además entre sí.

Artículo 107° Si el almacenamiento se efectúa en estanterías, deberá procurarse que los materiales más pesados se coloquen en la parte inferior de las mismas sin sobresalir y teniendo en cuenta la capacidad de carga de la estantería.

Artículo 108° Cuando se almacenen postes, tubos, bobinas y/o similares, se usarán calzos, cuñas o ataduras para prevenir el rodamiento de los mismos.

Artículo 109° En general las sustancias inflamables y combustibles deben almacenarse en áreas predeterminadas alejadas de posibles fuentes de ignición. Se deberá mantener el área de almacenamiento bien ventilada y debidamente señalizada con letreros indicando las sustancias almacenadas y la prohibición de no fumar.

Artículo 110° Nunca se deberá almacenar en forma contigua las sustancias que puedan reaccionar juntas y expeler emanaciones peligrosas que puedan causar incendios y/o



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Fecha : 25/03/24
		Versión : 07
		Pág. : 46 de 69

explosiones. Los ácidos corrosivos y tóxicos deberán almacenarse en lugares bajos, ubicados en depósitos de seguridad a prueba de incendios con rótulos de identificación.

4.5 TRABAJOS DE ENCOFRADO

Artículo 111° Para los trabajos de encofrado a un mismo nivel el perímetro se deberá señalar con parantes de madera con base de concreto, malla anaranjada y cinta amarilla .

Artículo 112° Para los trabajos a distinto nivel, se deberá instalar plataformas adecuadas que garanticen el normal desarrollo de la actividad. El personal deberá contar con su equipo de protección contra caídas y puntos de anclaje.

Artículo 113° Todos los accesos a la zona de operaciones deben estar señalizados y ordenados adecuadamente.

Artículo 114° Para los trabajos de vaciado a distinto nivel se deberá aplicar todo lo dispuesto en el en las actividades de trabajo en altura, espacios confinados, excavaciones. Para más detalle verificar los siguientes documentos.

Estándares para Trabajos en Altura ES-SU-SST-002

Estándares para Trabajos de Excavaciones y Zanjas ES-DU-SST-001

Artículo 115° El encofrado tendrá buena rigidez, para asegurar que las secciones y alineamientos del concreto terminado se mantengan dentro de las tolerancias admisibles.

Artículo 116° Todos los encofrados serán arriostrados contra deflexiones verticales y laterales.

Artículo 117° Se deberá retirar todo elemento cortante (Clavos, alambres, ganchos, etc.) de las maderas y moldes colocándose en el cilindro respectivo.

Artículo 118° Los trabajadores tendrán conocimiento de la hoja MSDS de la sustancia química usada en los paneles de encofrar, además deberán tener una copia de la misma en el área de trabajo.

Artículo 119° No se permitirá el tránsito de personas cercanas al área de trabajo.

4.6 TRABAJOS CON HERRAMIENTAS MANUALES, DE PODER Y EQUIPOS PORTÁTILES

Artículo 120° Las herramientas manuales y de poder se emplearán sólo para los fines para los que fueron construidos y se mantendrán en buen estado de conservación.

Artículo 121° Los colaboradores que emplean herramientas tales como cinceles, taladros, esmeriles, etc., que por acción de trabajo pueden desprender partículas, deberán estar provistos de anteojos a prueba de impacto y/o careta de ser el caso.



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 47 de 69

Artículo 122° Los colaboradores asignados al uso de herramientas y equipos serán instruidos y adiestrados en el empleo seguro de tales instrumentos mediante las capacitaciones específicas en caso de herramientas de poder por parte de la empresa de mantenimiento o el fabricante.

Artículo 123° Para el uso de herramientas de poder se debe cumplir:

- Los enchufes y los cables eléctricos deben ser inspeccionados periódicamente.
- Se debe evitar poner las máquinas de funcionamiento eléctrico sobre lugares húmedos.
- Las herramientas manuales debe de ser desinfectadas previo uso.
- Usar solo clavijas normalizadas para las tomas de energía eléctrica, nunca debe efectuarlo directamente con los cables.
- En los trabajos con amoladoras, esmeriles, entre otros. El operario deberá mantenerse siempre fuera del plano de rotación del disco.
- Los cables eléctricos de las herramientas no se deben reparar con cinta aislante, lo correcto es reemplazarlos por otros cables en buen estado.
- No deberán ser modificadas de alguna manera por más pequeña que esta represente.
- Las guardas de seguridad no deberán ser removidas por motivo alguno.

Artículo 124° Para realizar la limpieza y mantenimiento de las máquinas y equipos debe cumplirse estrictamente las normas y recomendaciones del fabricante. Los desechos líquidos o sólidos resultantes de la limpieza de las máquinas y equipos deberán ser depositados en recipientes especiales para su posterior disposición.

Artículo 125° Durante el uso de estas herramientas se debe usar el equipo de protección personal de acuerdo al riesgo a que se expone y de las cuales el fabricante hace referencia en el respectivo manual.

Artículo 126° Deberán contar con la cinta de inspección periódica correspondiente.

Artículo 127° Será responsabilidad de colaborador el uso, mal uso y abuso de la herramienta o equipo de poder. Se sancionara el mal uso y abuso de la herramienta de poder.

Artículo 128° Usar herramientas apropiadas para cada actividad. Nunca use ni fabrique herramientas improvisadas.

Artículo 129° Está prohibido llevar herramientas en los bolsillos.

Artículo 130° Está prohibido retirar de su ubicación habitual y sin autorización escrita, las herramientas y equipos inservibles de propiedad de la empresa.

4.7 ORDEN Y LIMPIEZA



	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Fecha : 25/03/24
		Versión : 07
		Pág. : 48 de 69

Artículo 131° Cada trabajador tiene la responsabilidad de mantener limpio y ordenado su lugar de trabajo. Depositará los desechos en los contenedores que corresponda, cuidando de no dejar abandonadas herramientas, equipos, cables, mangueras, etc. en el suelo o banco de trabajo. Ninguna labor se considerará terminada si el área de trabajo no queda limpia y ordenada.

5. ESTANDARES DE SEGURIDAD Y SALUD EN LOS PROCESOS Y ACTIVIDADES CONEXAS

Artículo 132° En cuanto a los estándares de seguridad y salud en las actividades y servicios conexos se han fijado los siguientes:



- Se identifican y evalúan los riesgos de salud asociados con las principales operaciones de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C., así como con los servicios y actividades conexas, y se implementan las medidas de control apropiadas para manejar los riesgos.
- Los empleados y contratistas son evaluados para su adecuación para el trabajo y protegidos de los riesgos de salud asociados con su trabajo.
- Se establecen arreglos, de acuerdo con la jerarquía del control de riesgo, y se mantienen para proteger a los empleados y contratistas de riesgos de salud asociados con su trabajo.
- Se identifican y comunican los requisitos de equipo de protección personal, se proporciona entrenamiento apropiado y se mantiene adecuadamente el equipo a disposición de todos los empleados y contratistas.
- Los empleados y contratistas tienen acceso a servicios adecuados médicos y de primeros auxilios apropiados a la ubicación y naturaleza de las operaciones. Los registros médicos se mantienen confidenciales.
- Existen iniciativas para promover y alentar un estilo de vida seguro y saludable.
- Los riesgos al personal relacionados con el trabajo por viajes son identificados y manejados eficazmente.
- Todas las oficinas de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. serán fumigadas por lo menos una vez al año.

5.1 SEGURIDAD EN LOS PROCESOS

5.1.1 ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS

Artículo 133° Evitar sobrecargar los estantes metálicos con peso excesivo de productos. Procurar adoptar adecuadas técnicas de almacenamiento; objetos pesados se almacenaran en la parte inferior del estante mientras que los objetos livianos, en parte superior.

Artículo 134° Los materiales serán apilados de tal forma que no interfieran con:



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 49 de 69

- La adecuada distribución de la luz, natural o artificial.
- El funcionamiento apropiado de las máquinas u otros equipos (tomacorrientes).
- El paso libre en los pasillos y pasajes de tránsito (no colocar cajas en pasillos).

Artículo 135° Los materiales no serán apilados a una altura tal que pueda causar la inestabilidad del apilamiento de las cajas o artículos de oficinas.

Artículo 136° Se deberá mantener el orden y limpieza de las áreas de almacenamiento, procurando no obstruir las vías de acceso y/o rutas de evacuación en caso de emergencias.

Artículo 137° No almacenar productos incompatibles cuya mezcla pueda ocasionar accidentes o incidentes

Artículo 138° Los almacenes deberán contar con dispositivos contra incendios; detector de humos, pulsadores manuales, y equipos extintores PQS de 12 kg. ubicados en lugares estratégicos.

Artículo 139° En caso de manipulación manual de cargas (levantamientos de cajas) el peso máximo permitido en caso de varones es de 25 Kg. y 15 Kg. en mujeres (de acuerdo a la R.M. N° 375-20008-TR Norma básica de ergonomía).

Artículo 140° Centenario Desarrollo Urbano S.A.C brinda formación periódica en temas de seguridad: Ergonomía, Manejo Defensivo, Manipulación manual de cargas (personal de almacén), Manejo de extintores, Primeros Auxilios, Evacuación, entre otros. En una primer etapa esta consistirá en la inducción de ingreso y posteriormente, en una segunda etapa, cuando se realicen las capacitaciones específicas dando cumplimiento y en concordancia con el Plan de Anual Capacitación con una frecuencia de cuatro (04) veces por trabajador al año.

Artículo 141° Las cajas deberán ser manipuladas con sumo cuidado, evitando caídas accidentales, peso excesivo o su manipulación con las manos húmedas.

Artículo 142° Para el almacenamiento o retiro de objetos de partes elevadas se deberá utilizar escaleras metálicas con plataforma en la parte superior y barandas en ambos lados y utilizando los EPP's que correspondan; en caso de andamios y/o plataformas que sobrepasen el 1.80mts utilizar caja de herramientas, porta herramientas, contenedor etc. para subir y bajar las herramientas y otros verificando el peso óptimo.

Artículo 143° Las escaleras utilizados para esta actividad deberán revisarse y darles mantenimiento de forma periódica, de esta forma evitaremos su deterioro y futuros accidentes de trabajo.

Artículo 144° El personal que realice esta actividad deberá hacer uso de los siguientes equipos de protección personal: uniforme de trabajo, zapatos de seguridad, guantes según sea definido en el IPERC o en el Análisis Seguro de Trabajo (AST).



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Fecha : 25/03/24
		Versión : 07
		Pág. : 50 de 69

Artículo 145° Los equipos eléctricos utilizados deberán contar con puesta a tierra y recibir mantenimiento periódico, para evitar los desperfectos y riesgo eléctrico, estos deben ser verificados por un Profesional de la materia.

5.1.2 AREAS DE TRABAJO

Artículo 146° Los puestos de trabajo cuentan con muebles (sillas adecuadas) que proveen comodidad a los trabajadores para que realicen sus actividades de manera segura y saludable.



Artículo 147° Están prohibidos los juegos bruscos durante las horas de trabajo en la instalaciones de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C.

Artículo 148° Todos los trabajadores deben mantener el orden y limpieza en sus módulos y áreas de trabajo, no sobrecargando con objetos, equipos, papeles, etc. que puedan obstruir las vías de acceso y/o rutas de evacuación de los pasillos con la finalidad de poder usarlos en caso de emergencias.

Artículo 149° Se deberá mantener el orden y limpieza en los módulos, escritorios de trabajo no sobrecargando con objetos, equipos, papeles, etc. que puedan dificultar el desarrollo de las actividades.

Artículo 150° Los trabajadores no deben colocar artículos de ventas, marketing, cajas, propagandas, folletos, etc. en lugares no adecuados ubicándolos en un solo lugar o área con la finalidad de minimizar los riesgos por caídas.

Artículo 151° Todos los puestos de trabajo de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. cuentan con muebles y equipos de trabajo (computadoras) de dimensiones y características ergonómicamente recomendadas.

Artículo 152° Los trabajadores deberán adoptar adecuadas posturas ergonómicas para evitar lesiones en músculos, tendones y/o espina dorsal.

Artículo 153° La ubicación de mobiliario deberá obedecer las normas de ergonomía para oficinas, evitando el hacinamiento en los ambientes de trabajo.

Artículo 154° Las oficinas administrativas y áreas transitorias (pasillos, etc.) están provistas de iluminación adecuada de modo que el trabajador al momento de transitar debe estar atento alerta por donde se dirija, no debe distraerse con lecturas, ni teléfonos la cual podría ocasionar un tropiezo y posterior una caída.

5.1.3 MOVILIZACIÓN DEL PERSONAL EN AUTOS PROPORCIONADOS O CONTRATADOS POR CENTENARIO DESARROLLO URBANO S.A.C.



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 51 de 69

Artículo 155° Si el trabajador, en el cumplimiento de sus labores, tuviera que desplazarse a otros lugares fuera de las instalaciones, éste tendrá que hacerlo en autos proporcionados por empresas contratadas y autorizadas por Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. de no estar disponibles las unidades el trabajador podrá movilizarse por otros medios siguiendo las recomendaciones de seguridad de la Norma Nacional de Tránsito y deberá hacerlo usando el equipo de protección apropiado para su uso.

Artículo 156° Los vehículos propios o contratados deberán contar con revisión técnica y documentación, además de contar con el SOAT, tarjeta de propiedad y Certificado de Inspección Técnica Vehicular, licencia de conducir (brevete) vigente y obedecer a las restricciones que se le hubieran establecido al conductor, cumpliendo además con los estándares de la empresa, por ejemplo el uso de circulina en obra.

Artículo 157° Asimismo, los vehículos utilizados para esta actividad deberán recibir mantenimiento periódico (sistema eléctrico y mecánico) por parte de la empresa que brinda el servicio a Centenario Desarrollo Urbano S.A.C, la cual deben emitir los respectivos informes de las condiciones de los vehículos.

Artículo 158° Asimismo deberán respetar las indicaciones y señales de seguridad dentro de los estacionamientos y espacios para fines de estacionamiento.

5.1.4 PROTECCION AL PERSONAL CONTRATISTA, SUBCONTRATISTAS, PROVEEDORES Y VISITAS

Artículo 159° No se permitirá el ingreso al personal de los contratistas que no porten sus equipos de protección personal para la actividad que van a realizar.



Artículo 160° El responsable de SST hará la respectiva verificación de los equipos para el trabajo, así mismo llenaran un formato de trabajos en la cual se les indicara las medidas de seguridad que deben tener al momento de realizar el trabajo encomendado.

Artículo 161° Es responsabilidad de los contratistas y subcontratista la capacitación de sus trabajadores para las labores a realizar, así mismo deberán contar con SCTR de salud y pensión de acuerdo a la actividad que realizaran, si fuese necesario Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. solicitará las constancias, certificados de capacitación de los trabajadores, asimismo estos recibirán previo al inicio de las labores las inducciones de seguridad con respecto a la Política de SST vigente y el SGSST que Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. promueve a sus trabajadores.

Artículo 162° Son considerados Equipos de protección personal básicos: casco de seguridad, zapatos de seguridad, mascarillas, lentes o anteojos de seguridad de luna transparente, que las empresas proveedoras deberán facilitar a sus trabajadores, sin



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Fecha : 25/03/24
		Versión : 07
		Pág. : 52 de 69

estos equipos no podrán realizar sus trabajos, Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. hará la verificación de los mismos para el trabajo encargado.

5.1.5 UNIFORMES DE TRABAJO (EXCEPTO OFICINAS)

Artículo 163° Cuando se seleccione ropa de trabajo se deberá tomar en consideración los riesgos a los cuales el trabajador pueda estar expuesto, se tomará en cuenta la opinión de especialistas para seleccionar aquellos que técnicamente reduzcan los riesgos al mínimo.

Artículo 164° No se deberá llevar en los bolsillos objetos afilados o con puntas, chinchas, grapas, lapiceros sin tapas ya que estas herramientas podrían originar un peligro para el trabajador.

Artículo 165° Están prohibidas las prendas demasiado cortas; shorts, bermudas, polos de manga corta y sandalias.

5.1.6 OTRAS PROTECCIONES ESPECÍFICAS

5.1.6.1 PROTECCION DE OJOS Y ROSTRO

Artículo 166° El personal de mantenimiento y de limpieza que se encuentra expuesto a los riesgos de salpicadura de sustancias químicas y/o proyección a ojos deberán utilizar gafas o lentes de seguridad de forma responsable mientras realicen la limpieza de las oficinas.



Artículo 167° Siempre que se manipule productos químicos se deberán usar lentes de seguridad, esto es obligatorio y su incumplimiento está sujeto a medidas disciplinarias.

5.1.7 HIGIENE EN LAS OFICINAS ADMINISTRATIVAS, CONDICIONES AMBIENTALES

5.1.7.1 ILUMINACION

Artículo 168° Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. dota de una iluminación natural adecuada a todas sus instalaciones, con este objeto la superficie de ventanas y tragaluces. Será obligatorio un sistema regular de limpieza de los elementos que permiten el paso de la luz natural a fin de asegurar su nitidez.

Artículo 169° Las paredes serán de colores que reflejen cuando menos el 50% de la luz incidente, evitándose aquellos colores que por su claridad puedan dar efectos de deslumbramiento.

Artículo 170° La iluminación natural se complementará, en aquellos casos que sea necesario, con iluminación artificial en cualquiera de sus formas, siempre que ofrezcan



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 53 de 69

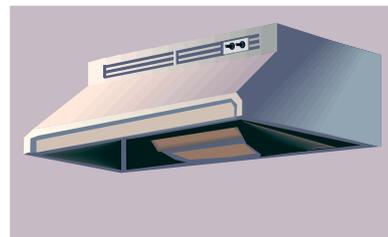
garantías de seguridad, no vicie la atmósfera u ofrezca peligro de incendio, ni afecte la salud de los trabajadores.

Artículo 171° La iluminación artificial tendrá una intensidad uniforme y adecuada y distribuida de tal manera que cada puesto de trabajo este separadamente iluminados y en todo caso que no proyecten sombra o produzcan deslumbramiento o lesión a la vista de los trabajadores, u originen apreciable cambio de temperatura.

Artículo 172° Centenario Desarrollo Urbano S.A.C ha instalado un sistema de iluminación de emergencia en las salidas, escaleras, y pasadizos de sus instalaciones, consistente en lámparas de emergencias alimentadas por baterías u otros elementos análogos.

5.1.7.2 VENTILACION

Artículo 173° Se mantendrán por medios naturales o artificiales, condiciones atmosféricas adecuadas para evitar así el insuficiente suministro de aire, las corrientes dañinas, el calor o el frío excesivos, en relación con la naturaleza del procedimiento que se ejecute, evitar la humedad excesiva. El suministro de aire no debe dirigirse directamente al trabajador.



5.1.7.3 TEMPERATURA Y HUMEDAD

Artículo 174° Centenario Desarrollo Urbano S.A.C.mantiene durante las horas de labor, una temperatura que no es perjudicial para la salud de los trabajadores, ya sea por medios naturales o artificiales.

5.2 DISPOSICIONES SOBRE INSPECCIONES DE SST

Artículo 175° Es responsabilidad de las gerencias, subgerencias y jefaturas, exigir que el personal bajo su dirección, cumplan con todas las normas, directivas y procedimientos de trabajo aplicables en el desarrollo de sus labores.

Artículo 176° Para lograr un eficiente control de la SST las gerencias, subgerencias y jefaturas deberán:

- Efectuar inspecciones sistemáticas de control de la seguridad que incluyan: locales y áreas de trabajo; instalaciones, herramientas, maquinaria y equipo; y, cumplimiento de los manuales o procedimientos de trabajo, implementos de protección y señalización.
- Involucrar a todos los trabajadores a su cargo, promoviendo una consistente cultura preventiva y resaltando las ventajas de la prevención de riesgos.
- Hacer un esfuerzo consciente para detectar actos u condiciones inseguras dedicando diariamente tiempo exclusivo para lograr que el área bajo su responsabilidad sea un lugar seguro y saludable donde trabajar.



	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 54 de 69

- Instruir a todos los trabajadores bajo su supervisión sobre los riesgos a que se encuentran expuestos, y exigirles que cumplan con todas las directivas de prevención de riesgos a fin de evitar accidentes y enfermedades profesionales.
- Colocar afiches y avisos alusivos al trabajo seguro, y programar cursos y charlas de seguridad controlando que sus supervisados asistan a los mismos.
- Verificar que todos sus trabajadores cuenten con todas las prendas de protección individual e implementos de seguridad idóneos, incluyendo ropa de trabajo, para efectuar un trabajo seguro.
- Elaborar los Manuales o Procedimientos de Trabajo que se requieran tomando en consideración los aspectos de seguridad y conservación del medio ambiente.
- Identificar, notificar e investigar todas las lesiones, enfermedades y dolencias originadas por el trabajo de sus supervisados, así como las pérdidas a la propiedad, daño al medio ambiente e incidentes en general.
- Prohibir que se efectúe determinado trabajo, o paralizarlo dado el caso, cuando advierta peligro inminente de accidente o siniestro.

5.3 DIRECTIVAS DE SEGURIDAD EN LAS OFICINAS ADMINISTRATIVAS

Artículo 177° El mobiliario y los enseres de oficina deberán ubicarse de modo que permitan mantener pasillos amplios que faciliten la evacuación rápida en caso de emergencia. Los armarios y estantes altos se deberán anclar o asegurar para evitar su desplazamiento o caída en caso de sismo.

Artículo 178° Los pasillos o zonas de tránsito y las salidas deben mantenerse en todo momento libres de obstrucciones (cajas, papeleras, cables, mobiliario, etc.), desperfectos o protuberancias con los que pueda correrse el riesgo de tropezar.

Artículo 179° Los cajones de gabinetes de archivos y escritorios no deben permanecer abiertos, ni abrirse en forma excesiva para prevenir su caída. Asimismo, se debe evitar abrir más de un cajón a la vez.

Artículo 180° El llenado de cajones de armarios y archivadores deberá efectuarse de abajo hacia arriba y el vaciado de arriba hacia abajo. Siempre colocar el contenido más pesado en los cajones del nivel inferior.

Artículo 181° Verifique siempre que la silla o sillón donde se va a sentar se encuentre en buen estado y cuide de mantener en todo momento las patas del referido mueble apoyadas sobre el piso.

Artículo 182° Guarde los objetos cortantes y punzantes (tijeras, abrecartas, cuchillas, etc.) en un lugar seguro tan pronto termine de utilizarlos. Nunca los coloque en su bolsillo, salvo que las puntas se encuentren protegidas.

Artículo 183° Evite almacenar objetos, especialmente los pesados, donde sea difícil alcanzarlos o donde se puedan caer.



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Fecha : 25/03/24
		Versión : 07
		Pág. : 55 de 69

Artículo 184° Cuando levante o traslade mobiliario solicite ayuda si el mueble es muy pesado o difícil de manipular. El traslado de escritorios, archivadores y similares deberá efectuarse retirando la cajonería.

Artículo 185° Evite sobrecargar las instalaciones eléctricas conectando varios enchufes a un solo tomacorriente. Nunca desconecte los equipos eléctricos tirando del cordón de alimentación, jale del enchufe.

Artículo 186° Las cafeteras, calentadores eléctricos o similares sólo podrán utilizarse si se encuentran ubicados en lugares asignados. Estos equipos deberán quedar desconectados de las fuentes eléctricas al término de la jornada laboral.

Artículo 187° El personal debe conocer la ubicación de los extintores y la forma correcta de utilizarlos. Así mismo, deberán conocer las zonas de seguridad, las vías de escape, las salidas y las directivas de actuación en caso de emergencia, para lo cual deben participar en simulacros de evacuación en forma periódica.

5.4 LABORES DE MUJERES GESTANTES O EN EL PERIODO DE LACTANCIA (procedimiento de madres gestantes)

Artículo 188° Las mujeres trabajadoras en periodo de gestación o lactancia no deberán exponerse a riesgos que afecten su salud o que puedan ocasionar el desarrollo normal del feto o del recién nacido, derivado de exposiciones a agentes físicos, químicos, biológicos y/o ergonómicos.



Artículo 189° Las trabajadoras deberán comunicar a Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. inmediatamente sobre su estado de gestación, para que sean incluidas en el Programa de Prevención de la Mujer Gestante de la organización.

Artículo 190° Las mujeres gestante o en periodo de lactancia están prohibidas de cargar pesos.

Artículo 191° Las mujeres gestantes o en periodo de lactancia no deberán exponerse a cambios bruscos de temperatura.

Artículo 192° De ser necesario, se le asignaran nuevas funciones si el riesgo no se puede disminuir o eliminar.

Artículo 193° Las mujeres trabajadoras en periodo de gestación podrán hacer uso del lactario.

5.5 LABORES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD



Artículo 194° El equipo y las instalaciones que presenten en las sedes donde desempeña personal con alguna discapacidad deben ser adecuadas acordes a las medidas antropométricas del trabajador, estas consideraciones son evaluaciones previas al inicio de las actividades o al cambio de puesto de trabajo o funciones que se puedan brindar al trabajador.



5.6 PREPARACION Y RESPUESTA EN EMERGENCIAS

5.7 PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS (hipervincular con preparación de respuesta general en general)

5.7.1 PREVENCIÓN DE INCENDIOS

Artículo 195° El equipo y las instalaciones que presenten grandes riesgos de incendio deberán ser construidos e instalados, siempre que sea factible, de manera que sea fácil aislarlos en casos de incendio.

Artículo 196° Mantener siempre una zona de seguridad (sin combustibles ni materiales inflamables) alrededor de los equipos e instalaciones eléctricas.



Artículo 197° Nunca sobrecargar los tomacorrientes y comunicar de inmediato sobre cualquier anomalía o desperfecto que se detecte en las instalaciones eléctricas al responsable del área involucrada.

Artículo 198° No aproximar focos de calor a materiales combustibles e inflamables, respetar los avisos de prohibición de fumar, y solicitar permiso para trabajos en caliente en áreas restringidas.

Artículo 199° Conservar las áreas de trabajo limpias y ordenadas, evitando el derrame de líquidos combustibles y la acumulación de trapos engrasados, virutas, papeles, cartones y similares. Utilizar los depósitos destinados para desperdicios.

Artículo 200° Inspeccionar el lugar de trabajo al finalizar la jornada laboral para asegurar que no exista la presencia simultánea de focos de ignición y materiales combustibles. Si es posible, desconectar los aparatos eléctricos que no se requiera mantener conectados.

Artículo 201° Poner especial cuidado en la manipulación, trasiego y almacenamiento de productos inflamables, considerando la posibilidad de requerir en ciertos casos, la utilización de instalaciones eléctricas a prueba de explosión.

Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 57 de 69

Artículo 202° Efectuar un mantenimiento adecuado de los recipientes a presión y de los equipos eléctricos, verificando regularmente la operatividad de los sistemas de seguridad y protección que poseen.

Artículo 203° No se deberán obstaculizar por ningún motivo los recorridos y salidas de evacuación y emergencia, así como el acceso a los equipos contra incendios tales como extintores, tomas de agua (hidrantes y gabinetes contra incendios), monitores, pulsadores de alarma, estaciones de bombeo y equipo motorizado de emergencia.

Artículo 204° Todos los equipos contra incendios, móviles o fijos, deberán ser mantenidos en los lugares asignados y en zonas debidamente señalizadas, listos para ser usados. Deberán inspeccionarse y probarse regularmente para garantizar su óptima operatividad cuando se les requiera, poniendo especial énfasis en la red contra incendio en lo que respecta a reserva y presión de agua.

Artículo 205° Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. cuenta con un plan de contingencia para el caso de incendio, que incluya la formación y entrenamiento de brigadas y la programación de simulacros de lucha contra incendios.

Artículo 206° En caso de incendios eléctricos, no se permitirá la manipulación de equipos e instalaciones por personal no experto, incluido el del cuerpo de bomberos o el de las brigadas de emergencia. Deberá intervenir solamente personal de servicio a cuyo cargo se encuentran los equipos e instalaciones eléctricas, y que se encuentre debidamente entrenado en aplicación de planes de acción o respuesta para estos casos.

5.7.1.1 PASILLOS Y PASADIZOS

Artículo 207° En los lugares de trabajo, el ancho de los pasillos entre máquinas, instalaciones y rumbos de materiales, no será menor de 60 cm.

Artículo 208° Donde no se disponga de acceso inmediato a las salidas, se dispondrá, en todo momento, de pasajes o corredores continuos y seguros, que tengan un ancho libre no menor de 1.12 m, y que conduzcan directamente a la salida.

5.7.1.2 ESCALERAS, PUERTAS Y SALIDAS

Artículo 209° Todos los accesos de las escaleras que puedan ser usadas como medios de salida, serán marcados de tal modo que la dirección de egreso hacia la calle sea clara.

Artículo 210° Las puertas de salida se colocarán de tal manera que sean fácilmente visibles y no se permitirán obstrucciones que interfieran el acceso o la visibilidad de las mismas.

Artículo 211° Las salidas estarán dadas en número suficiente y dispuestas de tal manera que las personas ocupadas en los lugares de trabajo puedan abandonarlas



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Fecha : 25/03/24
		Versión : 07
		Pág. : 58 de 69

inmediatamente, con toda seguridad, en caso de emergencia. El ancho mínimo de las salidas será de 1.12 m.

Artículo 212° Las puertas y pasadizos de salida, serán claramente marcados con señales que indique la vía de salida y estarán dispuestas de tal manera que sean fácilmente ubicables.

Artículo 213° En casos de evacuación, e personal deberá seguir la señalización indicada como SALIDA.

5.7.2 PROTECCION CONTRA INCENDIOS

5.7.2.1 CONDICIONES GENERALES

Artículo 214° El fuego es una oxidación rápida de un material combustible, que produce desprendimiento de luz y calor, pudiendo iniciarse por la interacción de tres elementos: oxígeno, combustible y calor. La ausencia de uno de los elementos mencionados evitará que se inicie el fuego.

Los incendios se clasifican de acuerdo con el tipo de material combustible que arde en:

- **Clase A:** son fuegos que se producen en materiales combustibles sólidos, tales como: madera, papel, cartón, tela, etc.
- **Clase B:** son fuegos producidos por líquidos inflamables tales como: Gasolina, aceite, pintura, solvente, etc.
- **Clase C:** Son fuegos producidos en equipos eléctricos como motores, interruptores, reóstatos, etc.

Artículo 215° Cualquier trabajador que detecte un incendio, procederá de la siguiente forma:

- Dar la alarma interna y externa.
- Comunicar a los integrantes de la brigada contra incendios.
- Seguir las indicaciones de las brigadas correspondientes.
- Evacuar el área de manera ordenada con dirección a la puerta de salida más cercana.

Artículo 216° La mejor forma de combatir incendios es evitando que éstos se produzcan por lo que se recomienda:

- Mantener su área de trabajo limpio, ordenado y en lo posible libre de materiales combustibles y líquidos inflamables.
- No obstruir las puertas, vías de acceso o pasadizos, con materiales que puedan dificultar la libre circulación de las personas.
- Informar a su Superior sobre cualquier equipo eléctrico defectuoso.
- Familiarizarse con la ubicación y forma de uso de los extintores y grifos contra incendios.



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 59 de 69

- La operación de emplear un extintor dura muy poco tiempo; por consiguiente, utilícelo bien, acérquese lo más que pueda, dirija el chorro a la base de las llamas, no desperdicie su contenido.
- En caso de incendio de equipos eléctricos, desconecte el fluido eléctrico. No use agua ni extintores que la contengan si no se ha cortado la energía eléctrica.
- Obedezca los avisos de seguridad y familiarícese con los principios fundamentales de primeros auxilios.

5.7.2.2 ABASTECIMIENTO DE AGUA

Artículo 217° Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. garantizará un abastecimiento de agua adecuado a presión mínima de 60 libras, en caso de incendio de materiales combustibles ordinarios (Clase A).

Artículo 218° Las bombas para incendios estarán situadas y protegidas de tal modo que no se interrumpa su funcionamiento cuando se produzca un incendio.

Artículo 219° Los grifos contra incendios deberán ser de fácil acceso y estarán conservados y mantenidos en buenas condiciones de funcionamiento.

Artículo 220° En los incendios de tipo B y C, no se usará agua para extinguirlos, debiéndose usar otros medios de extinción adecuados.

5.7.2.3 EXTINTORES PORTATILES

Artículo 221° Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. , dotará de extintores de incendios adecuados al tipo de incendio que pueda ocurrir, considerando la naturaleza de los procesos y operaciones.



Artículo 222° Los aparatos portátiles contra incendios, serán inspeccionados periódicamente y serán recargados cuando se venza su tiempo de vigencia o se utilicen, se gaste o no toda la carga.

Artículo 223° Todos los extintores se colocarán en lugares visibles, de fácil acceso, los que pesen menos de 18 kg se colgarán a una altura máxima de 1.50 m medidos del suelo a la parte superior del extintor y 20 centímetros como mínimo desde el suelo a la parte inferior del extintor.

Artículo 224° Cuando ocurran incendios que implican equipos eléctricos, los extintores para combatirlos serán de polvo químico seco; en caso de que el incendio sea en el centro de cómputo o implique equipos sofisticados, se utilizarán los extintores de gas carbónico (CO₂) para su extinción.

5.7.2.4 SISTEMA DE ALARMAS Y SIMULACROS



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 60 de 69

Artículo 225° Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. dispondrá de un número suficiente de estaciones de alarma operados a mano, colocadas en lugares visibles, en el recorrido natural de escape de un incendio y debidamente señalizados.

Artículo 226° En Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. se realizarán ejercicios de modo que se simulen las condiciones de un incendio, además se adiestrará a las brigadas en el empleo de los extintores portátiles, evacuación y primeros auxilios e inundación. El Plan Anual de Capacitación en SST se iniciará desde el mes de enero de cada año.

Artículo 227° En casos de evacuación, el personal deberá seguir la señalización indicada como SALIDA.

Artículo 228° Para combatir los incendios que pueden ocurrir en la empresa se formará la brigada contra incendios.

5.7.2.5 ELIMINACION DE DESPERDICIOS

Artículo 229° No se permitirá que se acumulen en el piso desperdicios de material inflamable, los cuales serán destruidos o acumulados separadamente de otros desperdicios.

Artículo 230° Se dispondrá de recipientes para recoger inmediatamente los trapos saturados de aceite, pintura u otros materiales combustibles, sujeto a combustión espontánea, en los lugares de trabajo donde estos se produzcan.

Artículo 231° Diariamente el encargado de limpieza recolectará los recipientes de basura de cada ambiente, colocándolos en un lugar determinado para ser erradicados de la empresa.

5.7.2.6 SEÑALIZACION

Artículo 232° Respetar los letreros de señalización y avisos instalados en las diferentes áreas de trabajo.





6. VIGILANCIA DE LA SALUD

Artículo 233° El término "vigilancia de la salud de los trabajadores" engloba una serie de actividades, referidas tanto a individuos como a colectividades, orientadas a la prevención de los riesgos laborales. Por lo tanto, la Vigilancia de la Salud involucra, un proceso de recolección de información y análisis sistemático que abarca todas las evaluaciones necesarias para proteger la salud de los trabajadores, con el objetivo de detectar los problemas de salud relacionadas con el trabajo



La vigilancia de las enfermedades y lesiones de origen profesional consiste en el control sistemático y continuo de los episodios relacionados con la salud en la población activa con el fin de prevenir y controlar los riesgos profesionales, así como las enfermedades y lesiones asociadas a ellos. La vigilancia de la salud, aunque es una actividad propia del ámbito de la Medicina del Trabajo, supone una relación de interacción y complementariedad multidisciplinar con el resto de integrantes del Servicio de Prevención. Necesita nutrirse de informaciones producidas por otros especialistas y aporta, a su vez, los resultados de su actividad específica al ámbito interdisciplinar de la evaluación de riesgos y la planificación de la prevención.

Artículo 234° La Vigilancia de la Salud debe ser:

Garantizada por el empresario restringiendo el alcance de la misma a los riesgos inherentes al trabajo.

Específica en función del o de los riesgos identificados en la evaluación de riesgos.

Voluntaria para el trabajador salvo que concurra alguna de las siguientes circunstancias:

- La existencia de una disposición legal con relación a la protección de riesgos específicos y actividades de especial peligrosidad.
- Que los reconocimientos sean indispensables para evaluar los efectos de las condiciones de trabajo sobre la salud de los trabajadores.
- Que el estado de salud del trabajador pueda constituir un peligro para él mismo o para terceros.

Confidencial dado que el acceso a la información médica derivada de la vigilancia de la salud de cada trabajador se restringirá al propio trabajador, a los servicios médicos responsables de su salud y a la autoridad sanitaria.

Ética con el fin de asegurar una práctica profesional coherente con los principios del respeto a la intimidad, a la dignidad y la no discriminación laboral por motivos de salud.

Prolongada en el tiempo, cuando sea pertinente, más allá de la finalización de la relación laboral, ocupándose el Sistema Nacional de Salud de los reconocimientos post-ocupacionales.

6.1.1 PRIMEROS AUXILIOS

6.1.1.1 GENERALIDADES

Artículo 235° El principal objetivo de los primeros auxilios es evitar, por todos los medios posibles, la muerte o la invalidez de la persona accidentada. Otro de los objetivos principales es que mediante los mismos se brinde un auxilio a la persona accidentada, mientras se espera la llegada del médico o se le traslada a un hospital.



Artículo 236° Cuando se presente la necesidad de un tratamiento de emergencia, siga las siguientes reglas básicas:

Qué hacer:

- Trate de mantener la calma.
- Protéjase y proteja al accidentado, solicite ayuda al área de SST y/o Gestión Humana y socorra a la persona herida.
- Compruebe que la escena donde está el paciente es segura.
- Sea consciente del peligro y espere a los equipos de rescate, si es necesario.

Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 63 de 69

Qué no hacer:

- Tener una "visión en túnel", focalizar la atención a lo más evidente dejando a otros pacientes o situaciones sin atender.
- Actuar si no está seguro o no tiene claro lo que puede hacer. No actúe si no sabe cómo proceder.
- Arriesgar su vida en caso de peligro.
- Nunca mueva a la persona lesionada a menos que sea absolutamente necesario para retirarla del peligro.
- Administrar medicación que no corresponda al paciente.

6.1.1.2 SHOCK

Artículo 237° Cuando ocurra un "shock" siga estas reglas básicas:

- Acostar al paciente con la cabeza hacia abajo, esto se puede conseguir levantando los pies de la camilla o banca, donde esté acostado el paciente, 6 pulgadas más alto que la cabeza.
- Constatar que la boca del paciente esté libre de cuerpos extraños y que la lengua esté hacia adelante.
- Suministrar al paciente abundante cantidad de aire fresco u oxígeno si existe disponible.
- Evitar el enfriamiento, por lo que se debe abrigar al paciente con una frazada y llevarlo al médico.

6.1.1.3 PRIMEROS AUXILIOS EN QUEMADURAS

Artículo 238° Cuando ocurra una quemadura siga estas reglas básicas:

- Tranquilice a la víctima.
- Enfríe el área quemada con agua corriente por lo menos 20 minutos.
- Retire cuidadosamente ropa, anillos, reloj, etc.
- No rompa las ampollas o flictenas
- Cubra el área quemada con compresas húmedas.
- Administre abundantes líquidos y traslade
- Para quemaduras leves o de primer grado se puede aplicar ungüento y puede ser cubierta por una gasa esterilizada.
- Para quemaduras de segundo y tercer grado quite la ropa suelta y aplique una gasa esterilizada, lo suficientemente grande para cubrir la quemadura y la zona circundante para evitar el contacto del aire con la quemadura.

6.1.1.4 HERIDAS Y HEMORRAGIAS

Artículo 239° Las hemorragias son la pérdida de sangre por efectos del impacto de elementos cortantes, punzante o punzo cortantes que producen heridas en el cuerpo. El primer paso es parar el sangrado, para lo cual puede recurrirse al siguiente método:

Método de presión directa (Hemostasia Primaria):

Consiste en presionar el vaso sanguíneo afectado por un tiempo prolongado

- Puede realizarse la presión con gasas.



- Es preciso cuidar de no retirar las gasas para no desprender los coágulos formados en la herida.
- Finalizar con un vendaje compresivo.
- Si la compresión, ni la presión resultan, debe buscarse la ubicación del trayecto de la arteria sangrante y presionarla fuertemente contra el hueso.
- En el brazo, la arteria se localiza entre el canal formado entre el bíceps y tríceps.
- En los miembros inferiores se localiza en la zona del pliegue en la ingle, ahí se cruza con el hueso pelviano.

6.1.1.5 PRIMEROS AUXILIOS EN LESIONES DE HUESOS Y ARTICULACIONES

Artículo 240° Estas lesiones pueden ser de 3 tipos

1. LUXACIÓN:

Es el desplazamiento de un extremo del hueso fuera de su articulación.

2. ESGUINCE:

Son torceduras o distensión violenta de los ligamentos de una articulación

3. FRACTURAS

Las fracturas son rupturas que sufren los huesos del cuerpo por efectos de un fuerte impacto, las fracturas pueden ser abiertas o cerradas:

- Las abiertas son aquellas que son acompañadas de heridas externas por las que pueden aparecer segmentos del hueso fracturado.
- Las cerradas son las que se compromete los tejidos internos.

Cuando estamos frente a un accidentado con fracturas, es necesario identificar el segmento fracturado, evitando en lo posible todo movimiento de la zona lesionada.

Se recomienda proceder siguiendo lo siguiente:

- Llamar a urgencias.
- Si hay duda acerca de si un hueso está o no fracturado, trátase como fractura.
- Proteger al accidentado de otras posibles lesiones, ubicarlo en un lugar seguro y no moverlo.
- Inmovilizar la parte del segmento fracturado mediante el entablillado y vendaje, hasta que se pueda transportar al accidentado.
- Nunca se debe tratar de manipular los huesos para que regresen a su posición normal, pues puede resultar peligroso. Esto sólo debe hacerlo el Médico especialista.

En general si sospecha que hay una lesión en un músculo, articulación o hueso, inmovilice la parte lesionada, aplique frío local y traslade a la víctima a un centro hospitalario.



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 65 de 69

6.1.1.6 PRIMEROS AUXILIOS EN CASOS DE ATRAGANTAMIENTO:

Artículo 241°:

Síntomas de alerta: El signo universal de atragantamiento es llevarse las manos al cuello. Otros signos pueden ser la dificultad para hablar y el color azulado de la piel o la salivación por boca.

Qué hacer:

- Pregunte a la víctima si se está ahogando y dígame que le va a ayudar.
- Maniobra de Heimlich: Colóquese detrás y abrace a la víctima por la espalda con los dos brazos. En esta posición y de pie, coloque una mano cerrada apoyando el puño con el pulgar sobre el abdomen, justo por encima del ombligo y por debajo del final del esternón y la otra recubriendo la primera.
- Incline a la víctima hacia delante para facilitar la salida del objeto causante de la obstrucción.

6.1.1.7 RESPIRACIÓN BOCA A BOCA:

Artículo 242°: Es un método efectivo mediante el cual se revive a una persona que no puede respirar por sí misma, su aplicación nunca daña a la víctima, aunque la falta de ésta puede resultar fatal ya que cualquier demora puede producir consecuencias graves o fatales.

Qué hacer:

- Acueste de espaldas y en su posición horizontal al lesionado y colóquese al lado junto a la cabeza.
- Levante la mandíbula inferior para asegurar el paso del aire.
- Trate de cubrir la boca, para ello introduzca el dedo, pulgar y tire del mentón hacia delante, con la otra mano tape los orificios nasales (eso evita la pérdida del aire).
- Respire profundamente y coloque su boca sobre la de la víctima y sople en forma suave y regular.
- Retire su boca para permitir que la víctima exhale, vuelva a soplar y repita 12 veces por minuto como mínimo. Algunas veces la víctima cierra la boca fuertemente, por lo que resulta difícil abrirla, en estos casos sople el aire por la nariz, selle los labios con el índice de la mano que contiene la barbilla.

6.1.1.8 BOTIQUIN DE PRIMEROS AUXILIOS

Artículo 243° Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. abastecerá los botiquines de primeros auxilios de manera permanente, garantizando la disponibilidad del material necesario para atender emergencias.



7. NEGATIVA AL TRABAJO

Artículo 244° Disposiciones de Negativa al Trabajo.

En Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. somos conscientes y responsables por los resultados de nuestras actividades. Es política de nuestra empresa trabajar protegiendo la seguridad y salud de nuestro personal y de terceros que puedan ser afectados por nuestras actividades, para lo cual tenemos las siguientes disposiciones:

- Todos los trabajadores tienen derecho a conocer los peligros que puedan afectar su salud y/o seguridad y la de sus compañeros que laboran en el área de trabajo.
- Los trabajadores tienen derecho a opinar sobre los asuntos que puedan afectar su salud y seguridad en el trabajo. Así como participar en las inspecciones y auditorías del área de trabajo.
- Todos los trabajadores de Centenario Desarrollo Urbano S.A.C. tienen derecho de negarse a realizar un trabajo si encuentran causas razonables para creer que:
 - o Existe una condición en el trabajo que es peligrosa para sí mismo o para sus compañeros de trabajo o terceros que tengan acceso a la zona de influencia de los trabajos.
 - o La utilización de un equipo, herramienta, instrumento o la manipulación de materiales representa un peligro para sí mismo o para sus compañeros de trabajo.
 - o Existe alguna violación a las normas peruanas de seguridad y salud en el trabajo.
- Cuando se cumpla alguna de dichas condiciones se actuará como sigue:
 - o El trabajador solicitará al jefe inmediato que se re evalúen y controlen los riesgos de la actividad objeto de la negativa.
 - o Si la reevaluación de riesgos y controles no son satisfactorios al trabajador, éste quedará facultado a comunicarse con el área de seguridad quién evaluará la situación y coordinará las acciones que a su criterio correspondan. El área de seguridad se encuentra a su vez facultada a realizar las consultas con especialista en la materia involucrada.
 - o Si luego de la reevaluación y consultas realizadas se determina la inexistencia de condiciones inseguras de trabajo, la actividad se deberá realizar de manera obligatoria por parte de los trabajadores asignados para tal función.
 - o Los trabajadores que se nieguen a realizar trabajos inseguros no podrán ser sometidos a acciones disciplinarias por este motivo, salvo que se determine que el ejercicio de dicho derecho ha sido realizado de manera reiterada e injustificada.



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Fecha : 25/03/24
		Versión : 07
		Pág. : 67 de 69

8. DISPOSICIONES FINALES Y TRANSITORIAS

Artículo 245° Todos los casos que no estén previstos de manera expresa en el presente reglamento, se regirán por las disposiciones que al respecto dicte la Empresa, en el legítimo ejercicio de sus derechos dentro del régimen de facultades que le acuerda el ordenamiento legal vigente.

Artículo 246° Para que se logre una aplicación óptima de las diversas disposiciones del presente Reglamento, la empresa emitirá a medida que las necesidades lo requieran, procedimientos, instructivos, formatos y documentos complementarios que indiquen claramente la manera de darle cumplimiento.

Artículo 247° Todo trabajador recibirá una copia del presente Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo, con el fin de que conozcan sus derechos y obligaciones, comprometiéndose a cumplir todas las normas del mismo.

Artículo 248° La empresa se reserva el derecho de ampliar y/o modificar el presente reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo de acuerdo a lo establecido en las normas legales vigentes.

Artículo 249°: Higiene de Personal.

- a) Servicios higiénicos: La empresa dotara de servicios adecuados y separados para cada sexo.
- b) Servicios especiales:
- c) Vestuarios: Se brindará las condiciones al personal de ambos sexos para que puedan usarse para el cambio de ropa del trabajo, las mismas que deben usarse en horarios alternados.
- d) Comedores: La empresa dotara de un ambiente de mesas con sillas, este ambiente está alejado de la zona de trabajo. Las mismas deben usarse en horarios alternados.

Artículo 250°: Enfermedades profesionales

Definición: Se considera enfermedad profesional a todo estado patológico crónico que sufra el trabajador y que sobrevenga como consecuencia de la clase de trabajo que desempeña o hubiese desempeñado.

No se considera enfermedad profesional a las enfermedades de carácter endémico que prevalecen de acuerdo a la temporada o estación, por ejemplo: gripes, cólera, pulmonía. Etc., y se adquieren en el lugar donde se presta el trabajo.

I. ENFERMEDADES CAUSADAS POR RIESGO FISICO:

Entre las enfermedades causadas por el riesgo físico tenemos:

- a) Ruido: Los daños producidos por el ruido no tiene cura y origina hipoacusia y afecciones de los músculos, tendones, etc.
- b) Por temperatura: La exposición del trabajar a situaciones termo ambientales extremas, ocasiona deshidratación, sofocación, agotamiento etc.



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
		Fecha : 25/03/24
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Versión : 07
		Pág. : 68 de 69

- c) Por radiaciones luminosas solar: puede ocasionar al trabajador enfermedades a la piel.
- d) Por ventilación, iluminación, humedad, entre otros.

II. ENFERMEDADES CAUSADAS POR RIESGO QUIMICO

- a) Por el uso de sustancias químicas, intoxicaciones, alergias, dermatitis etc.
- b) Por la presencia de polvo en el ambiente: enfermedades respiratorias.
- c) Por presencia de vapores, humos, gases, líquidos, entre otros.

III. ENFERMEDADES CAUSADAS POR RIESGO BIOLÓGICO

- a) Los agentes biológicos causan afecciones a la salud como enfermedades, infecciones y son ocasionadas por hongos, bacterias, parásitos, virus, bacilos, insectos roedores, entre otros.
- b) Debido a la coyuntura por pandemia de Covid-19, los trabajadores deben tomar las medidas indicadas en el Plan de vigilancia, prevención y control COVID-19 en el trabajo dictaminados por las normas vigentes del sector, ante cualquier sintomatología, deben reportar de forma inmediata al área de seguridad y salud en el trabajo, para que les brinde el soporte correspondiente.

IV. ENFERMEDADES CAUSADAS POR RIESGO ERGONOMICO

- a) Por realizar posturas inadecuadas de trabajo como carga y descarga de materiales y posturas inadecuadas al uso de equipos como computadoras, manipulación inadecuada de cargas, trabajos repetitivos, diseño del puesto inadecuado, entre otros.
- b) Se debe seguir las indicaciones brindadas por el área de seguridad y salud en el trabajo, para minimizar el riesgo de lesiones musculo esqueléticas o afines, así mismo respetar el levantamiento de cargas establecidas de acuerdo a la R.M.375-2008-TR

V. ENFERMEDADES CAUSADAS POR RIESGO PSICOSOCIAL

- a) Por realizar trabajos bajo estrés laboral, con falta de comunicación y entretenimiento, hostigamiento psicológico, entre otros.

Artículo 251°: La empresa asumirá el costo de los equipos de protección personal, de acuerdo a las normas técnicas peruanas, establecidas en la Resolución Directoral 005-2020-INACAL/DN, y el costo de las pruebas de tamizaje necesarias, debidamente acreditadas por la Autoridad Nacional de Salud; Los equipos de protección personal proporcionados a los trabajadores deben cumplir con las normas técnicas peruanas; su costo es asumido en su totalidad por el empleador, sin que ello genere un costo o retención salarial de ningún tipo al personal a su cargo, con el objetivo de garantizar los medios y condiciones que protejan la vida, la salud y el bienestar de los trabajadores, indistintamente de su régimen laboral, o si al momento de prestar servicios no se encontraban en su centro laboral, o vienen desarrollando sus labores de forma remota.



Grupo Centenario 	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Código : RE-DU-SST-001
	Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo	Fecha : 25/03/24
		Versión : 07
		Pág. : 69 de 69

9. ANEXO CONSTANCIA DE RECEPCIÓN

CONSTANCIA DE RECEPCIÓN Y COMPROMISO DEL REGLAMENTO INTERNO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Recibo de la empresa CENTENARIO DESARROLLO URBANO S.A.C., el Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo (RISST), y asumo que es mi responsabilidad leer su contenido y muy especialmente, dar cabal cumplimiento a las obligaciones, prohibiciones, normas de seguridad y salud en el trabajo que en él están escritas, como así también a las disposiciones y procedimientos que en forma posterior se emitan y/o se modifiquen y que formen parte integral de éste.

FAVOR, ESCRIBIR CON LETRA IMPRENTA Y CLARA

Nombre y Apellidos

D.N.I. / C.E.

Firma

Fecha

Este comprobante se archivará en la carpeta personal del trabajador.

