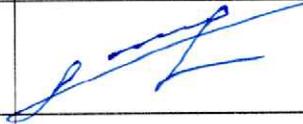
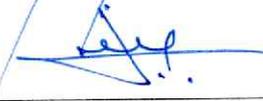
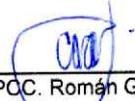
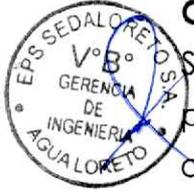


**Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo
Sumario de Aprobación**

N°	Apellidos y Nombres	Condición en el Comité de SST	DNI	Firma
01	Jassil Raúl Fernández Torres	Representante del Empleador	41893059	
02	Christian Fernando Sáenz Guillen	Representante del Empleador	70019375	
03	Rosa Yraida Cárdenas Villacorta	Representante del Empleador	07536948	
04	Flor Ysabel Sánchez Alvarado	Representante del Empleador	05380439	
05	Jairo Pizango Vílchez	Representante del Trabajador	41092451	
06	Hermogenes Príncipe Aguilar	Representante del Trabajador	05338676	
07	Jackson Rodríguez Dahua	Representante del Trabajador	05404507	
08	Stefany Smith Álvarez Hilorio	Representante del Trabajador	72268974	

Elaborado por		Revisado por	Formalizado por
			
Ing. Luz Elena Sotil Rivera Coordinador (a) de SST	MC Raúl Bardales Médico Ocupacional	CPC. Raúl Fernández Jefe de RRHH	CPOC. Román Guillermo Cabellos Pacheco Gerente General
Fecha: 13-12-24	Fecha: 13-12-24	Fecha: 19-12-24	Fecha: 30-01-25

PLAN ANUAL DE CAPACITACIONES EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



OBJETIVO: Planificar las capacitaciones y/o entrenamientos en Seguridad y Salud en el Trabajo a los trabajadores de acuerdo con las necesidades del puesto de trabajo, dirigidos a prevenir accidentes de trabajo, enfermedades ocupacionales y enfermedades relacionadas al trabajo.



La formación está centrada:

- En el puesto de trabajo específico o en la función que cada trabajador desempeña, cualquiera que sea la naturaleza del vínculo, modalidad o duración de su contrato.
- En los cambios de las funciones que desempeñe, cuando éstos se produzcan.
- En los cambios de las tecnologías o en los equipos de trabajo, cuando éstos se produzcan.
- En las medidas que permitan la adaptación a la evolución de los riesgos y la prevención de nuevos riesgos.
- En la actualización periódica de los conocimientos.



DESCRIPCIÓN: Todo colaborador recibirá formación y capacitación apropiada en temas de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), mediante inducciones, charlas, capacitaciones específicas, cursos teóricos y prácticos, para lo cual se ha establecido un Programa Anual de Capacitación en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) adecuado a las necesidades que será ejecutado por personal capacitado en la materia, este programa estará informado en el Plan Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo, el cual será aprobado por el Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo.



Toda actividad de este componente será registrada y controlada, se verificará la comprensión y entendimiento y se registrará la eficacia de las capacitaciones realizadas.



El seguimiento al cumplimiento del Programa Anual de Capacitación se realizará a través de los reportes mensuales de Seguridad y Salud en el trabajo.

**ELEMENTOS DE CAPACITACIÓN:****A. INDUCCIÓN GENERAL DE PERSONAL NUEVO.**

Finalidad: Informar al personal que ingresa a laborar en EPS SEDALORETO S.A., acerca de la importancia que tiene la Seguridad y la Salud en el Trabajo, dar a conocer las normas básicas de seguridad y salud que deberán cumplir durante su permanencia en EPS SEDALORETO S.A.

Periodicidad: Al ingreso de personal nuevo a EPS SEDALORETO S.A.

Duración: 1 hora.

Lugar: Oficina de Servicio de SST/Comedor/PTAP.

Instructor: Coordinador (a) de SST/Médico Ocupacional/Jefe de Oficina/Supervisores de Turno.

Público objetivo: Personal ingresante.

Material didáctico: Televisor, laptop, videos y presentaciones en power point, trípticos.

Contenido del curso:

- Obligación para asistir y participar de las campañas de salud, vacunación, simulacros, exámenes médicos ocupacionales y capacitaciones de SST.
- Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Recomendaciones Generales de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Medidas ergonómicas en el trabajo.
- Política de Seguridad Salud en el Trabajo.
- Política y Programa de Prevención de Consumo de Alcohol, Tabaco, Drogas u otras Sustancias Psicoactivas.
- Disposiciones para prevenir el Covid-19 en el lugar de trabajo.
- Reconocimiento de las actividades de alto riesgo que se desarrollan en EPS SEDALORETO, empleo de formatos de evaluación de riesgos, medidas de mitigación y permisos de trabajo.





- Uso, cuidados y obligación de portar los Equipos de Protección Personal asignados durante la jornada de trabajo.
- Prevención de incidentes y accidentes de trabajo, mediante el reconocimiento de los actos y condiciones inseguras, notificación oportuna de casos.
- Reconocimiento de los equipos de emergencia (extintores).
- Planes de evacuación ante situaciones de emergencia, identificación de los puntos de reunión.

B. INDUCCIÓN ESPECÍFICA DE PERSONAL NUEVO.

Finalidad: Informar al personal que ingresa a laborar en cualquier puesto de trabajo mencionando las tareas que va a desempeñar, y dar a conocer los peligros de seguridad y salud que existen en los procesos operativos, normas básicas de seguridad que deberán respetar y cumplir durante su permanencia en EPS SEDALORETO S.A.

Periodicidad: Al ingreso de personal nuevo a EPS SEDALORETO S.A.

Duración: 1 hora.

Lugar: Oficina del Taller, en el sitio de trabajo.

Instructor: jefe y/o supervisor de área operativa.

Público objetivo: Personal ingresante.

Material didáctico: PC, laptop, videos y presentaciones en power point.

Contenido:

- Presentación del organigrama del área de trabajo y miembros del equipo.
- Reconocimiento de la matriz de Identificación y Peligros, por puesto de trabajo, y controles operacionales existentes para mitigar los riesgos.
- Funciones, procedimientos y responsabilidades del puesto de trabajo y/o prácticas en el área.
- Explicación del método de orden y limpieza del área de trabajo (COLPA).
- Equipos de Protección Personal (EPP), uso, cuidados, renovación y obligatoriedad.
- Notificación oportuna de casos de incidentes y accidentes de trabajo, flujograma de comunicación.
- Identificación de las zonas seguras y/o rutas de evacuación ante situaciones de emergencia.
- Equipos, materiales y/o útiles requeridos para desarrollar las labores asignadas, uso adecuado de la maquinaria y/o herramientas de trabajo.
- Recomendaciones de Ergonomía para el puesto de trabajo.
- Empleo de formatos de evaluación de riesgos, medidas de mitigación y permisos de trabajo.





C. CAPACITACIÓN PARA JEFES, SUPERVISORES Y MIEMBROS DEL CSST

Finalidad: Reforzar el comportamiento seguro ante los peligros asociados al trabajo que realizan y desarrollar habilidades de observación preventiva.

Periodicidad: 1 vez por año.

Duración: 02 horas.

Lugar: PTAP.

Instructor: Coordinador (a) de SST / Medico Ocupacional.

Público objetivo: Jefes, supervisores de turno y miembros del CSST.

Material didáctico: PC, laptop, micro inalámbrico, videos y presentaciones en power point.

Contenido:

- RISST versión 03
- Planes y Programas de Seguridad y salud en el Trabajo.
- Charla de Seguridad / PETAR/ Análisis de Trabajo Seguro/ PETS.
- Registros Obligatorios



D. CAPACITACIÓN PARA TODO EL PERSONAL

Finalidad: Reforzar el comportamiento seguro ante los peligros asociados al trabajo que realizan y desarrollar habilidades de observación preventiva.

Periodicidad: 1 vez por año.

Duración: 02 horas.

Lugar: PTAP.

Instructor: Coordinador (a) de SST / Medico Ocupacional.

Público objetivo: Todo el personal.

Material didáctico: PC, laptop, micro inalámbrico, videos y presentaciones en POWER POINT.

Contenido:

- RISST, versión 03.
- Plan de Contingencia
- Cuidado de los Ojos
- Prevención de Consumo de Alcohol. Tabaco, Drogas u otras Sustancias Psicoactivas.
- Estilos de Vida Saludable
- Higiene – Monitoreos Ocupacionales



E. CAPACITACIÓN PARA EL PERSONAL OPERATIVO

Finalidad: Reforzar el comportamiento seguro ante los peligros asociados al trabajo que realizan y desarrollar habilidades de observación preventiva.

Periodicidad: 1 vez por año.

Duración: 02 horas.

Lugar: PTAP.

Instructor: Coordinador (a) de SST / Medico Ocupacional.

Público objetivo: Jefes, supervisores de turno y personal operativo.

Material didáctico: PC, laptop, micro inalámbrico, videos y presentaciones en POWER POINT.

Contenido:

- Permiso de Trabajo, ATS y PETS.
- Prevención de riesgos en montaje y metal mecánica.
- EPP y EPC.
- Trabajos de Alto riesgo



F. PLAN DE CONTINGENCIA / SIMULACROS.

Finalidad: Desarrollar habilidades para actuar en caso de una emergencia en EPS SEDALORETO S.A.

Periodicidad: Ver programa de simulacros en el Plan Anual de SST.

Duración: 30 minutos por simulacro.

Lugar: Sitio de trabajo, en EPS SEDALORETO S.A.

Instructor: Coordinador (a) de SST y Médico Ocupacional.

Público objetivo: Brigadistas y personal en general.

Materiales: Megáfono, micro inalámbrico, Equipos de emergencias (camillas, balón de oxígeno, resucitador manual, collarín cervical, férulas neumáticas, maletín de emergencias, silla de rueda, extintores de PQS / CO2, otros equipos de lucha contra incendio)

Contenido:

- Primeros Auxilios
- Lucha contra Incendio y manejo de extintores
- Evacuación de instalaciones
- Plan de Contingencias



G. CAPACITACIÓN EN TRABAJOS DE ALTO RIESGO.**E.1 SEGURIDAD EN TRABAJOS EN ALTURA**

Finalidad: Conocer los riesgos relacionados a los trabajos en altura con respecto a un nivel inferior y las especificaciones técnicas que deben cumplir las estructuras temporales utilizadas para efectuar dichos trabajos, así como, las acciones preventivas a implementar para un control eficaz de los riesgos involucrados.

Periodicidad de capacitación: 1 vez al año.

Duración: 1 hora.

Lugar: PTAP.

Instructor: Coordinador (a) de SST / Especialista en SST

Público objetivo: Personal de EPS SEDALORETO S.A.

Materiales: Proyector multimedia, laptop, micro inalámbrico, videos y presentaciones en power point, sistema de detención de caídas.

Contenido:

1. Normativa legal.
2. Riesgos de los trabajos en altura.
3. Tipos de accidentes.
4. La identificación de los riesgos y peligros
5. La señalización de seguridad (elementos, colocación y distancias)
6. Los sistemas pasivos y los equipos EPP
7. Las barandas de seguridad, las redes contra caídas
8. Los puntos de anclaje (modelos, resistencia, fuerzas generadas)
9. Los sistemas horizontales (concepto, modelos y correcto uso)
10. Sistemas verticales (concepto, modelos y correcto uso)
11. Los frenos de cuerda y de cable (concepto, modelos y correcto uso)
12. Las líneas de vida (modelos, materiales, usos, correcta elección)





13. El amortiguador de impacto (concepto, mecanismo, medidas y fuerzas)
14. Las líneas de posicionamiento (concepto, modelos, usos)
15. El arnés para trabajos en altura (modelos, aplicaciones, conexiones compatibles)
16. Los equipos para espacios confinados
17. Inspección y revisión de los equipos (revisión detallada y lectura de etiquetas)
18. El permiso para trabajos en altura.
19. Procedimiento Escrito de Trabajo Seguro (PETS).
20. El ATS (análisis de un trabajo seguro)
21. Escaleras telescópicas, escaleras de tijera
22. Andamios para trabajos en altura



E.2 SEGURIDAD DE TRABAJOS EN CALIENTE

Finalidad: Dar a conocer a los participantes las reglas básicas de seguridad, procedimientos y precauciones asociadas con la energía eléctrica y de potencia con el fin de proteger la integridad de los trabajadores.

Periodicidad de capacitación: 1 vez al año.

Duración: 1 hora.

Lugar: PTAP

Instructor: Coordinador (a) de SST / Especialista SST.

Público objetivo: Personal de EPS SEDALORETO S.A.

Materiales: Proyector multimedia, laptop, micro inalámbrico, videos y presentaciones en power point, equipos de protección personal.

Contenido:

1. Normativa legal.
2. Riesgos de los trabajos en caliente.
3. Tipos de accidentes.
4. Cómo evitar incendios y explosiones.
5. Cómo evitar quemaduras por contacto.
6. Cómo evitar intoxicación por inhalación de humos y gases.
7. Cómo evitar heridas por salpicaduras de partículas.
8. Cómo evitar una descarga eléctrica.
9. Cómo prevenir quemaduras por radiación.
10. Peligros y riesgos en las labores de corte y soldadura.
11. Medidas preventivas al soldar y/o cortar.
12. Soldadura eléctrica.
13. Soldadura por punto.
14. Seguridad al soldar en espacios reducidos.
15. Equipos de protección personal.
16. Medidas para situaciones de emergencias.

E.3 SEGURIDAD EN ESPACIOS CONFINADOS

Finalidad: Lograr que los participantes conozcan los recursos técnicos disponibles para efectuar trabajos dentro de espacios confinados en forma segura, así como, las acciones preventivas a implementar para un control eficaz de los riesgos involucrados.

Periodicidad de capacitación: 1 vez al año.

Duración: 1 hora.

Lugar: PTAP.

Instructor: Coordinador (a) de SST / Especialista SST.

Público objetivo: Personal de EPS SEDALORETO S.A.

Materiales: Proyector multimedia, laptop, micro inalámbrico, videos y presentaciones en power point, equipos de protección personal y colectiva.

Contenido:

1. Normativa legal.
2. Definiciones.
3. Tipos de espacios confinados.
4. Peligros en los espacios confinados.
5. Equipo para evaluación de atmósferas peligrosas.
6. Interpretación de los resultados de las pruebas de gases.
7. Control de las atmósferas peligrosas.
8. Ventilación.
9. Rescate.
10. Guía básica de prevención de riesgos en espacios confinados.
11. Peligros y riesgos en espacios confinados.
12. Recomendaciones de seguridad y salud en el trabajo para el trabajo en espacios confinados.
13. Equipos de protección personal.
14. Permiso de trabajo en espacio confinado



E.4 SEGURIDAD EN TRABAJOS ELÉCTRICOS

Finalidad: Analizar y detectar los riesgos de accidentes de origen eléctrico inherentes a las actividades desempeñadas y proponer medidas de prevención y protección individual y colectiva.

Periodicidad de capacitación: 1 vez al año.

Duración: 1 hora.

Lugar: PTAP.

Instructor: Coordinador (a) de SST / Especialista SST.

Público objetivo: Personal de EPS SEDALORETO S.A.

Materiales: Proyector multimedia, laptop, micro inalámbrico, videos y presentaciones en power point, equipos y herramientas.

Contenido:

1. Definiciones.
2. Prevención de riesgos eléctricos.
3. Causas de los accidentes por energía eléctrica.
4. Factores de riesgo.
5. Efectos de la corriente eléctrica.
6. Consecuencias de los accidentes con electricidad.
7. Recomendaciones de seguridad.
8. Documentación y permisos.
9. Las 5 reglas de oro.
10. Actuación en casos de accidentes.
11. Niveles de tensión.
12. NFPA 70e estándar de seguridad eléctrica.
13. Arco eléctrico.



E.5 SEGURIDAD EN EXCAVACIONES Y ZANJAS

Finalidad: Analizar y detectar los riesgos de accidentes de origen eléctrico inherentes a las actividades desempeñadas y proponer medidas de prevención y protección individual y colectiva.

Periodicidad de capacitación: 1 vez al año.

Duración: 1 hora.

Lugar: PTAP.

Instructor: Coordinador (a) de SST / Especialista SST.

Público objetivo: Personal de EPS SEDALORETO S.A.

Materiales: Proyector multimedia, laptop, micro inalámbrico, videos y presentaciones en power point, equipos y herramientas.

Contenido:

1. Concepto general de excavaciones y zanjas
2. Normas nacionales e internacionales
 - Ley N°29783
 - RESESATE
 - CNE
3. Diferencias entre Zanjas y pozos
4. Factores de seguridad a considerar en excavaciones y zanjas
5. Requisitos preventivos para trabajo de excavación
6. ¿Cómo pueden evitarse contactos con líneas y tuberías de servicios públicos?
7. Riesgos en trabajos de excavaciones o zanjas



E.6 SEGURIDAD EN TRABAJOS DE IZAJE DE CARGA

Finalidad: Analizar y detectar los riesgos de accidentes de origen eléctrico inherentes a las actividades desempeñadas y proponer medidas de prevención y protección individual y colectiva.

Periodicidad de capacitación: 1 vez al año.

Duración: 1 hora.

Lugar: PTAP.

Instructor: Coordinador (a) de SST / Especialista SST.

Público objetivo: Personal de EPS SEDALORETO S.A.

Materiales: Proyector multimedia, laptop, micro inalámbrico, videos y presentaciones en power point, equipos y herramientas.

Contenido:

1. Normativa Legal.
2. Objetivos.
3. Casuística.
4. ¿Seguridad Como Valor O Prioridad?
5. Visiones De La Seguridad.
6. Definiciones.
7. Elementos De Izaje.
8. Equipos De Izaje.
9. Principales Causas Que Provocan Los Accidentes.
10. Responsabilidades.
11. Procedimiento
12. Aparejos Y Accesorios.
13. Recomendaciones Para Maniobras De Carga.
14. Compromisos De Seguridad Y Comportamientos Inaceptables.
15. Procedimiento General Para Tareas De Izaje De Cargas.



E.6 SEGURIDAD EN MANEJO DE SUSTANCIAS PELIGROSAS

Finalidad: Analizar y detectar los riesgos de accidentes de origen eléctrico inherentes a las actividades desempeñadas y proponer medidas de prevención y protección individual y colectiva.

Periodicidad de capacitación: 1 vez al año.

Duración: 1 hora.

Lugar: PTAP.

Instructor: Coordinador (a) de SST / Especialista SST.

Público objetivo: Personal de EPS SEDALORETO S.A.

Materiales: Proyector multimedia, laptop, micro inalámbrico, videos y presentaciones en POWER POINT, equipos y herramientas.

Contenido:

1. Conocer la normativa básica para manejar sustancias químicas
2. Identificar y clasificar diferentes tipos de sustancias químicas
3. Diseñar y mantener áreas de almacenamiento
4. Planificar medidas de emergencia
5. Evaluar riesgos
6. Transportar materiales peligrosos
7. Sistemas de gestión de seguridad



H. CHARLAS DE SEGURIDAD DE DIEZ MINUTOS.

Finalidad: Informar a los trabajadores sobre los riesgos presentes en su entorno laboral, motivar a adoptar un enfoque de autocuidado y prevención, entender la importancia de cuidar la salud, crear una cultura de trabajo más segura, reducir el riesgo de accidentes y de enfermedades ocupacionales.

Las charlas de seguridad, a veces denominadas charlas de 10 minutos a la vez de ser una obligación legal son muy importantes para reforzar la cultura de prevención de riesgos laborales, ya que ayuda en la retroalimentación y hacen hincapié en la importancia de la seguridad en incrementos pequeños pero constantes.

Periodicidad: A diario, al inicio de la jornada laboral.

Duración: De diez minutos.

Lugar: Talleres, oficinas administrativas, en sitio de trabajo.

Instructor: Coordinador (a) de SST / jefe y/o supervisor de área operativa / administrativa

Público objetivo: Todo el personal Operativo.

Material didáctico: Hoja de Lectura del tema a tratar.

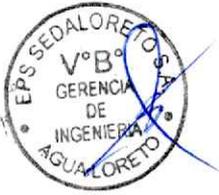
Contenido: Temario de charlas de seguridad de 10 minutos:

- Corrija los errores pequeños antes de que crezcan.
- Influencia negativa.
- La distracción.
- La importancia de lavarse bien las manos.
- Orden y limpieza ... sus consecuencias.
- Los beneficios de la actividad física.
- Hábitos Seguros.
- Primeros Auxilios.
- ¿Mi nombre es ...?
- La electricidad puede ser un enemigo mortal.
- ¿Por qué necesitamos normas?
- Diez Factores Humanos que Causan Accidentes.
- Método Correcto de Levantamiento de Cargas.
- El Tiempo para la Seguridad es Ahora.
- Hablemos de las Hojas de Seguridad (MSDS).
- ¡Cuidado con la Radiación Solar!





- Algunas Razones para NO Fumar.
- Y tú ¿Usas tus Elementos de Protección Personal?
- ¿Qué tanto sabemos de Protección Personal? Parte 1.
- ¿Qué tanto sabemos de Protección Personal? Parte 2.
- ¿Qué tanto sabemos de Protección Personal? Parte 3.
- ¿Conoces los cinco componentes de la buena salud?
- 10 reglas de seguridad para tener en cuenta.
- Las leyes de la buena alimentación.
- ¡Usted y la Seguridad!
- Los resguardos de protección de las máquinas.
- Cuidemos nuestras manos.
- Elección y uso de guantes de trabajo.
- La protección de los pies.
- La seguridad con los ojos.
- Protege tu cabeza.
- Cuidado con las Improvisaciones.
- La Protección de las Vías Respiratorias.
- ¡Cuidado con las herramientas de mano!
- ¡Cuidado con los Cables Eléctricos en el Suelo!
- Cuando comemos en la calle.
- Lesiones causadas por movimientos repetitivos.
- ¡Tu participación es importante!
- Posturas Correctas.
- Todos fuimos un día trabajadores nuevos.
- ¡Rápido, contengamos esa infección!
- Las escaleras de mano y la seguridad.
- La deshidratación.
- Términos y definiciones de seguridad a tener en cuenta.
- Cuidemos nuestros pies.
- Peligros inherentes a las ascensiones.
- ¿Sabes cuáles son tus riesgos? Parte 1.
- ¿Sabes cuáles son tus riesgos? Parte 2.
- ¿Sabes cómo leer el diamante de peligro o rombo NFPA-704?
- ¿A dónde vas tan de prisa?
- Comunicación del Peligro.



- ¡Cuidado con el Sedentarismo!
- Prevención de Explosiones.
- Trabajos con Circuitos Energizados.
- Entre otros temas, etc.



I. CAPACITACIÓN EN PRIMEROS AUXILIOS.

Finalidad: Preparar al personal para intervenir en Primeros Auxilios.

Periodicidad de capacitación: Ver programa anual de capacitaciones en SST.

Duración: 1 hora (personal en general), 2 horas (Brigadistas), una vez por año.

Lugar: PTAP

Instructor: Médico Ocupacional.

Público objetivo: Brigadistas y personal en general.

Materiales: Televisor, laptop, micro inalámbrico, videos y presentaciones en power point, maniquí de RCP, equipos de emergencias (camillas tipo tabla espinal, canastilla, camilla Neil Robertson, balón de oxígeno, resucitador manual, férulas neumáticas, tablillas, maletín de emergencias, inmovilización de cabeza, vendas elásticas, collarín cervical)

Contenido:

- Cadena de supervivencia, escena segura y aproximación a la víctima.
- Evaluación Primaria, reconocimiento de los signos vitales y posición de recuperación.
- Reanimación Cardio Pulmonar – RCP.
- Video de RCP de la Asociación Americana del Corazón.
- Asfixia por atragantamiento – Maniobra de Heimlich.
- Quemaduras.
- Hemorragias y Shock.
- Lesiones de huesos y articulaciones.
- Lesiones de la cabeza y columna.
- Quemaduras y electrocución.
- Ahogamiento por sumersión.
- Mordedura de animales ponzoñosos.
- Temperaturas extremas.
- Video de Primeros Auxilios de la Cruz Roja Internacional.
- Uso del desfibrilador externo automático (DEA).



J. CAPACITACIÓN EN EL CUIDADO DE LOS OJOS.

Finalidad: Conocer las reglas de seguridad y las recomendaciones de salud que debemos cumplir para evitar lesiones y/o enfermedades en nuestros ojos en el centro de trabajo.

Periodicidad de capacitación: 01 vez por año

Duración: 1 hora

Lugar: PTAP

Instructor: Médico Ocupacional.

Público objetivo: Personal en general.

Materiales: Televisor, laptop, micro inalámbrico, videos y presentaciones en power point.

Contenido:

- Anatomía del ojo
- Epidemiología de la patología ocular laboral
- Pantallas de visualización de Datos (PVD)
- Fatiga visual
- Ojo seco
- Pterigión
- Traumatismo ocular
 1. Mecánicos (cerrados o no perforantes, abiertos o perforantes). Traumatismo ocular por cuerpos extraños
 2. Químicos (álcalis, ácidos, gases).
 3. Físicos (térmicas _agua, vapor_, soldadura por arco, soldadura por gas, luz solar, IR, UV, radiaciones ionizantes).
 4. Indirectos (traumatismos graves fuera del ojo, tórax, huesos largos).
- Primeros Auxilios
- Ambliopía "ojo vago"
- Estrabismo
- Miopía
- Hipermetropía
- Astigmatismo
- Presbicia



**K. CAPACITACIÓN EN PREVENCIÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL,
TABACO, DROGAS U OTRAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.**

Finalidad: Sensibilizar al personal en general para prevenir adicciones de alcohol y drogas en el centro de trabajo, generar compromisos.

Periodicidad de capacitación: 01 vez por año

Duración: 1 hora

Lugar: PTAP

Instructor: Médico Ocupacional / Coordinador (a) de SST

Público objetivo: Personal en general.

Materiales: Televisor, laptop, micro inalámbrico, videos y presentaciones en power point.

Contenido:

- Marco legal
- Reglamento Interno de personal (Art. 64, inciso b, prohibiciones del trabajador)
- Política y programa de prevención de consumo de alcohol, tabaco, drogas u otras sustancias psicoactivas.
- Alcance
- Justificación
- Drogas
 - 1. Clasificación y efectos en el organismo
- Declaración de aceptación del programa
- Aplicación de pruebas toxicológicas (cocaína y marihuana)
- Alcoholemia, equipo de medición, interpretación de resultados
- Indicaciones de las pruebas toxicológicas
- Medidas disciplinarias



L. CAPACITACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

Finalidad: Promover la adopción de estilos de vida saludables, brindar información sobre los principales factores de riesgo conductuales para prevenir enfermedades cardiovasculares.

Periodicidad de capacitación: 01 vez por año

Duración: 1 hora

Lugar: PTAP

Instructor: Médico Ocupacional.

Público objetivo: Personal en general.

Materiales: Televisor, laptop, micro inalámbrico, videos y presentaciones en power point.

Contenido:

- Estadísticas de salud: cardiovascular y nutricional (sobrepeso, obesidad, dislipidemias, diabetes, hipertensión, fumadores)
- Epidemiología
- Programa de calidad de vida
- Definiciones
- Estilos de vida saludable
- Hábitos saludables
- Aseo y cuidado personal
- Alimentación saludable
- El descanso
- La importancia de la actividad física
- Uso adecuado del tiempo libre
- Manejo del estrés
- Hábitos no saludables
- Factores contribuyentes para las enfermedades cardiovasculares
- Enfermedades no transmisibles
- Efectos del consumo de tabaco
- Sobrepeso y obesidad
- Hábitos y estilos de vida saludable
- Síndrome metabólico



M. CAPACITACIÓN EN HIGIENE - MONITOREOS OCUPACIONALES.

Finalidad: Proporcionar una comprensión básica de qué es la Higiene Ocupacional, los Monitoreos Ocupacionales, y su importancia en el entorno laboral.

Periodicidad de capacitación: 01 vez por año

Duración: 1 hora

Lugar: PTAP

Instructor: Médico Ocupacional.

Público objetivo: Personal en general.

Materiales: Televisor, laptop, micro inalámbrico, videos y presentaciones en power point.

Contenido:

- Marco legal
- Salud Ocupacional
- Vigilancia de la salud de los trabajadores
 1. Examen Médico Ocupacional
 2. Monitoreo de agentes Ocupacionales
 - Físico
 - Químico
 - Biológicos
 - Riesgos Psicosociales
 - Disergonómicos
- Higiene Ocupacional
- Equipos de medición en Higiene Ocupacional
- Vías de ingreso de los Agentes Ocupacionales
- Controles operativos, jerarquía de controles



La capacitación, cualquiera sea su modalidad se realizará dentro de la jornada de trabajo, podrá ser impartida directamente por el empleador, mediante terceros o por la Autoridad Administrativa del Trabajo. En ningún caso el costo de la capacitación recaerá sobre los trabajadores.



2. ANEXOS

- 
- Programa Anual de Capacitación de SST.
 - Registro de control de asistencia
 - Encuesta de satisfacción de la capacitación.



N° REGISTRO: SEDE:

DATOS DEL EMPLEADOR

RAZÓN SOCIAL:	RUC	DOMICILIO	ACTIVIDAD ECONÓMICA	N° TRABAJADORES
EPS SEDALORETO S.A.	20103745293	Av. Guardia Civil N° 1260 Iquitos, Maynas, Loreto.	Captación, Tratamiento y Distribución de Agua de Agua Potable, Evacuación de Aguas Residuales	

MARCAR (X)

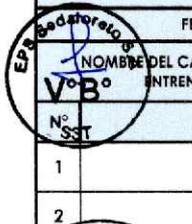
TIPO:				
GERENCIA DE INGENIERIA QUALORETO	CAPACITACION	ENTRENAMIENTO	SIMULACRO DE EMERGENCIA	
TEMA:				
FECHA:	HORA DE INICIO:	HORA DE FIN	N° HORAS:	

NOMBRE DEL CAPACITADOR (ES) O ENTRENADOR (ES)

N° SST	NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	AREA O EMPRESA CONTRATISTA	FIRMA	OBSERVACIONES
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

RESPONSABLES DEL REGISTRO

Nombre:	Cargo:	Fecha:	Firma:
---------	--------	--------	--------



DATOS DEL EMPLEADOR:

RAZÓN SOCIAL	RUC	DOMICILIO (Dirección, distrito, departamento, provincia)	ACTIVIDAD ECONÓMICA	N° TRABAJADORES
EPS SEDALORETO S.A.	20103745293	Av. Guardia Civil N° 1260 Iquitos, Maynas, Loreto	Captación, Tratamiento, Distribución de Agua Potable y Evacuación de Aguas Residuales	335

Objetivo General	PROVEER CAPACITACIÓN Y ENTRENAMIENTO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO EN LA EPS SEDALORETO S.A.
Objetivos Específicos	1.- Reforzar el comportamiento proactivo, ante los peligros asociados al trabajo que realizan y desarrollar sus habilidades de observación preventiva 2.- Desarrollar habilidades de actuar en caso de una emergencia.
Meta	100%
Indicador	(N° Actividades Realizadas / N° Actividades Propuestas) x 100
Presupuesto	Indicado en el Plan Anual de SST
Recursos	Ley N° 29783, D.S. N° 005 - 2012 - TR. Recurso Humano, Procedimiento, entre otros

N°	Cursos	Responsable de Ejecución	Área	Meta	P (Programado) E (Ejecutado)	Avance	AÑO: 2025												Fecha de Verificación	Estado (Realizado, pendiente, en proceso)	Observaciones				
							E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D							
1	Inducción General a Personal Nuevo	SSST	Todo el personal	100%	P E	12 0%	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
2	Inducción Especifica a Personal Nuevo	Jefe de Area / Supervisor	Personal Operativo	100%	P E	12 0%	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
3	Plan de Contingencia	SSST	Todo el personal	100%	P E	1 0%		X																	
4	Cuidado de los Ojos	SSST	Todo el personal	200%	P E	1 0%									X										
5	Prevencion de Consumo de Alcohol, Tabaco, Drogas u otras Sustancias Psicoactivas.	SSST	Todo el personal	400%	P E	1 0%		X																	
6	Estilos de Vida Saludable	SSST	Todo el personal	500%	P E	1 0%					X														
7	Charlas diarias de SST de 10 minutos antes del inicio de actividades	Jefe de Area / Supervisores / Equipo de SST / SSST	Personal Operativo	100%	P E	12 0%	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
8	Charlas de SST mensuales	SSST	Personal Operativo	100%	P E	12 0%	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
9	Permiso de Trabajo, ATS y PETS.	SSST	Personal Operativo	100%	P E	2 0%	X	X																	
10	Prevención de riesgos en montaje y metal mecánica	SSST	Equipo de Mantenimiento Electromecanica	100%	P E	1 0%									X										
11	EPP y EPC.	SSST	Personal Operativo	100%	P E	2 0%				X	X														
12	RISST version 03	SSST	Todo el personal	100%	P E	1 0%		X																	
13	Charla de Seguridad / PETAR/ Analisis de Trabajo Seguro/ PETS.	SSST	CSST/SCSST/Supervisor SST/Jefes de Area/Supervisores	100%	P E	1 0%					X														
14	Registros Obligatorios	SSST	CSST/SCSST/Supervisor SST/Jefes de Area/Supervisores	100%	P E	1 0%									X										
15	Datos Estadísticos de SST.	SSST	CSST/SCSST/Supervisor SST	100%	P E	1 0%															X				
16	Primeros Auxilios	SSST	Brigada de Primeros Auxilios	100%	P E	1 0%				X															
17	Lucha contra Incendio y manejo de extintores	SSST	Brigada Manejo de Extintores	100%	P E	1 0%								X											
18	Evacuación de instalaciones	SSST	Brigada de Evacuacion	100%	P E	1 0%							X												
19	Trabajos de Alto Riesgo	SSST	Personal Operativo	100%	P E	1 0%														X					
20	Higiene - Monitoreos Ambientales	SSST	Todo el personal	100%	P E	1 0%														X					



EPS Sedaloro S.A.
Ing. Luz Eliana Sorrel Rivera
Coordinadora de SST
CIP 233895

EPS Sedaloro S.A.
Dr. Raúl A. Bardales Guerra
Médico de Salud Ocupacional
CMP 41560

EPS Sedaloro S.A.
CPC Jassir R. Fernández Torres
Jefe (e) Recursos Humanos

EPS Sedaloro S.A.
Sr. Jairo Pizango Vitchez
Presidente CSST

ELABORADO POR

ELABORADO POR

REVISADO POR

APROBADO POR

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DE LA CAPACITACIÓN

NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN

EXPOSITOR:

FECHA:

Para nosotros es muy importante conocer tu opinión acerca de la capacitación que acabas de recibir, por esta razón queremos solicitarte que respondas la presente encuesta. Por favor se lo más objetivo posible.
Gracias por ayudarnos a mejorar.

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
--	--------------------------	---------------	------------	-----------------------

Metodología

Los objetivos de la capacitación fueron claros.	1	2	3	4
Considero valioso los contenidos tratados en la capacitación.	1	2	3	4
La evaluación va de acuerdo a lo aprendido en clase.	1	2	3	4

Material e instalaciones

Los materiales que recibí fueron acertados y suficientes	1	2	3	4
La presentación fue clara y fácil de seguir	1	2	3	4
La capacitación fue suficiente para implementar los conocimientos en mi trabajo.	1	2	3	4
La instalación fue cómoda para el desarrollo de la sesión.	1	2	3	4

Expositor

Aborda los temas tratados	1	2	3	4
Es claro en su comunicación	1	2	3	4
Resolvió las dudas de los participantes	1	2	3	4
Promovió la participación de los asistentes	1	2	3	4
Manejó adecuadamente el tiempo de la sesión	1	2	3	4

Organización

La duración de la capacitación fue la adecuada.	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Autoevaluación

La capacitación me generó nuevas expectativas.	1	2	3	4
Los contenidos expuestos generan un aporte para el desarrollo de mis funciones.	1	2	3	4
Será frecuente la aplicación de lo aprendido en mi trabajo.	1	2	3	4

La capacitación en General fue optima

	1	2	3	4
--	---	---	---	---

Bríndanos tus sugerencias para saber que temas te gustaría recibir en futuras capacitaciones o algún comentario general que desees compartir.

.....

.....

.....

.....

