Cursos abiertos 2026

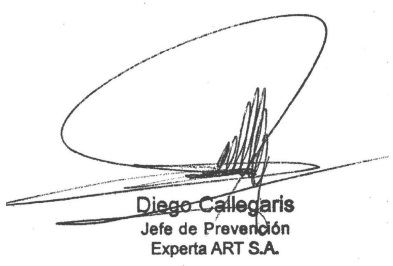
EXPERTA ART

Yamila Zeballos

participó en el curso de PRIMEROS AUXILIOS Y RCP

13-5-2026

Gerencia de Prevención



Cursos abiertos 2026

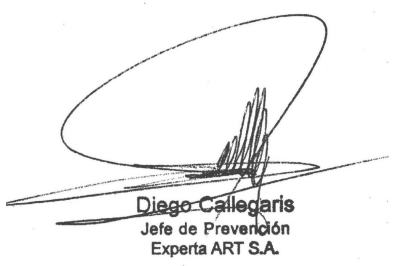
EXPERTA ART

Jhon Tapia

participó en el curso de PRIMEROS AUXILIOS Y RCP

13-5-2026

Gerencia de Prevención



Cursos abiertos 2026

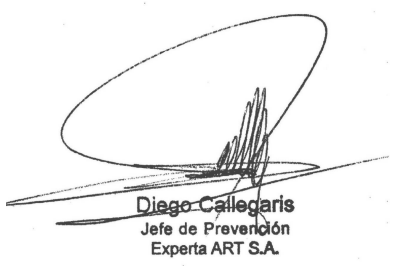
EXPERTA ART

Ludmila Vivas

participó en el curso de PRIMEROS AUXILIOS Y RCP

13-5-2026

Gerencia de Prevención



Cursos abiertos 2025

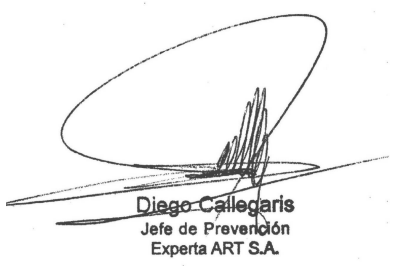
EXPERTA ART

Gustavo Belgrave

participó en el curso de PRIMEROS AUXILIOS Y RCP

15-10-2025

Gerencia de Prevención



Cursos abiertos 2026

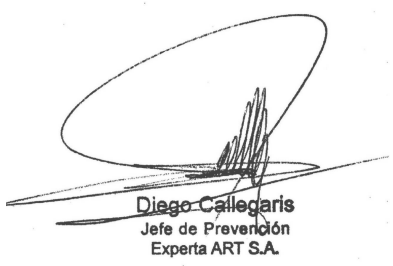
EXPERTA ART

Jazmín Lavios

participó en el curso de PRIMEROS AUXILIOS Y RCP

13-5-2026

Gerencia de Prevención



Cursos abiertos 2026

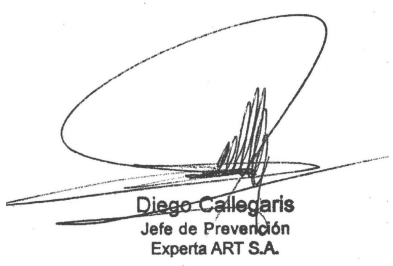
EXPERTA ART

adriana david

participó en el curso de PRIMEROS AUXILIOS Y RCP

13-5-2026

Gerencia de Prevención



MANUAL DE HIGIENE Y SEGURIDAD

COPETIN CATERING SRL

INTRODUCCIÓN

Por medio del presente documento dejamos asentado el manual de Higiene y Seguridad del trabajo de la empresa Copetin Catering SRL.

El objetivo principal del presente manual, es ayudar a mejorar los niveles de seguridad y salud de los trabajadores que desempeñan sus funciones en estas actividades.



PROPÓSITO

El presente documento tiene como propósito establecer una organización interna de los medios humanos y materiales disponibles para



- Prevenir accidentes
- Asegurar la calidad de los servicios
- Proteger la vida de las personas y los bienes materiales.

A su vez, haremos cumplir las normas vigentes: **Ley 19.587**, su decreto reglamentario **351/79** y modificatorias teniendo como objetivo principal tener un número de cero accidentes.

ALCANCE

Para todo el personal de la empresa COPETIN CATERING SRL.

A lo largo del presente manual, se detallarán cada uno de los puntos exigidos por la legislación vigente. Esto supone realizar una descripción de cada uno de los ítems que deberá seguir los empleados para cumplir con los objetivos en lo que respecta a Higiene y Seguridad Laboral.

HIGIENE Y SEGURIDAD

La Higiene y Seguridad es una actividad multidisciplinaria dirigida a promover y proteger la salud de los trabajadores mediante la prevención, el control de accidentes y enfermedades profesionales y la eliminación de los factores y condiciones que ponen en peligro la salud y la seguridad en el trabajo.

Así mismo, procura generar y promover el trabajo seguro y sano, para poder así, desarrollar buenos ambientes y organizaciones de trabajo realzando el bienestar físico mental y social de los trabajadores.

Según la normativa argentina, la Higiene y Seguridad del Trabajo comprende normas técnicas y medidas sanitarias que tienen por objeto:

> Proteger la vida, preservar y mantener la integridad sicofísica de los trabajadores;
>
> Prevenir, reducir, eliminar o aislar los riesgos de los distintos centros o puestos de trabajo;
>
> Estimular y desarrollar una actitud positiva respecto de la prevención de los accidentes o enfermedades que puedan derivarse de la actividad laboral." (Ley 19587/72 de Higiene y Seguridad en el Trabajo, art 4).

RIESGOS

Los riesgos a los que se puede estar expuesto una persona son los que se detallan a continuación:

Riesgos de seguridad: Son aquellos ocasionados por el contacto directo con objetos, máquinas, herramientas, que por malas condiciones de funcionamiento, falta de mantenimiento o protecciones de partes peligrosas y/o por ubicación tienen la capacidad potencial de producir accidentes.

Riesgos del medio ambiente físico: Son aquellos relacionados por temperaturas extremas (frio y calor), humedad, niveles elevados de ruido, iluminación inadecuada por exceso o defecto, radiaciones ionizantes y no ionizantes, vibraciones, ventilación inadecuada, etc.

Riesgos ergonómicos: Objetos, puestos de trabajo y herramientas que, por el peso, tamaño, forma o diseño, obligan a sobreesfuerzos, movimientos repetitivos y mantenimiento de posturas inadecuadas. Se pueden producir daños por esfuerzos posturales, estáticos o dinámicos.

Riesgos psicosociales: Afectan a la psiquis en sus aspectos emocionales, intelectuales y sociales. Se da la interacción de factores organizativos, del contenido de la tarea, del clima laboral. También puede darse situaciones de mobbing, acoso sexual o violencia laboral.

Riesgos biológicos: Contacto con bacterias, protozoos, virus, hongos, gusanos y parásitos.

Riesgo químico: Sustancias que durante la fabricación, transporte, almacenamiento, o uso puedan incorporarse al ambiente como aerosol, gas, vapor, líquido. Ingresan al organismo por piel, vía respiratoria, aparato digestivo, o heridas.



ACTOS Y CONDICIONES INSEGURAS

CONDICIONES INSEGURAS: Son las instalaciones, equipos de trabajo, maquinarias y herramientas que no están en condiciones de ser usados y de realizar el trabajo para el cual fueron diseñadas o creadas y que ponen en riesgo de sufrir un accidente a la o las personas que lo ocupan.



Ejemplos:

- Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo
- Cables expuestos
- Pasillos, escaleras, puertas obstruidas
- Pisos en malas condiciones
- Herramientas de trabajo en malas condiciones
- Elementos de protección personal defectuoso o en malas condiciones
- Entre otros

ACTOS INSEGUROS: Son las fallas, olvidos, errores u omisiones que hacen las personas al realizar un trabajo, tarea o actividad y que pudieran ponerlas en riesgo de sufrir un accidente. También, se presentan por desobedecer prácticas o procedimientos correctos.

Ejemplos:

Trabajar sin equipos de elementos de protección personal.
Bloquear dispositivos de seguridad.
Sobrecargar el acensor.
Derramar materiales en el piso y no limpiar.
No respetar las normas de higiene y seguridad.



ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIAS

En caso de que se produzca un incendio la forma de accionar es la que se detalla a continuación:

Si descubres un incendio, mantén la calma y da inmediatamente alarma.

Si el fuego es pequeño, una vez comunicada la emergencia, intenta apagarlo utilizando los extintores. Se brindarán capacitaciones al respecto.

No abras una puerta que se encuentre caliente, ya que es muy probable que el fuego esté próximo; de tener que hacerlo, procede muy lentamente.

Si se te prenden las ropas, no corras. Tiéndete en el suelo y échate a rodar.

Cuando tengas que atravesar una zona amplia con mucho humo, procura ir agachado; la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja. Asimismo, siempre que sea posible, ponte un pañuelo húmedo cubriendo la nariz y la boca.

En caso de encontrarte atrapado en un recinto o sala, cierra todas la puertas, tapa con trapos, a ser posible húmedos, las rendijas por donde pueda penetrar el humo y haz saber de tu presencia (si hay ventanas, coloca en la misma un objeto llamativo para hacer visible tu presencia).

EL FUEGO

Mediante el triángulo del fuego representa los elementos necesarios para que se produzca la combustión. Es necesario que se encuentren presentes los tres lados del triángulo para que un combustible comience a arder y, entre sí, se relacionan mediante una reacción en cadena.

Por este motivo el triángulo es de gran utilidad para explicar cómo podemos extinguir un fuego eliminando uno de los lados del triángulo.



Como podemos ver en la fotografía los lados que componen el triángulo del fuego son:

El combustible: se trata del elemento principal de la combustión, puede encontrarse en estado sólido, líquido o gaseoso.

El comburente: el comburente principal en la mayoría de los casos es el oxígeno.

La energía de activación: es la energía necesaria para iniciar la combustión, puede ser una chispa, una fuente de calor, una corriente eléctrica, etc.

Si eliminamos de la combustión cualquiera de los lados del triángulo el fuego se apagará.

El triángulo del fuego nos indica que elementos son necesarios para que se inicie la reacción de combustión. Actualmente se ha descubierto que para que se mantenga la combustión es necesario un cuarto elemento, la reacción en cadena.

CLASES DE FUEGO Y AGENTES EXTINTORES

A	B	C	D	K
CLASE A: Materiales sólidos Basura, Papel, Madera, Tela.	CLASE B Líquidos inflamables, Grasas y Combustibles.	CLASE C Equipos energizados Eléctricamente.	CLASE D Metales combustibles Como: magnesio, Sodio, titanio.	CLASE K Grasas y aceites vegetales de cocinas industriales.
POLVO QUÍMICO SECO (PQS)	POLVO QUÍMICO SECO (PQS)	POLVO QUÍMICO SECO (PQS)	CLORHIDRATO DE SODIO	ACETATO DE POTASIO
ACETATO DE POTASIO	CO2	CO2		
HALÓN	HALÓN	HALÓN		
WATER MIST (AGUADESMINERALIZADA)				

¿CÓMO UTILIZAR EL MATAFUEGO?

1. Tire del seguro



2. Colóquese a una distancia de 3 metros en la dirección del viento y apunte la boquilla del exterior hace la base de la llama.



3. Mueva la boquilla de lado a lado por la base toda la parte frontal del fuego antes de avanzar, para evitar quedar atrapado por atrás.

4. Apriete el gatillo mientras mantiene el matafuego en posición vertical





Es importante que:

Conozca los medios de salida, escaleras y rutas de escape que conducen al exterior del edificio.

Conozca la ubicación y manejos de los elementos de extinción.

Mantener la calma y actuar de forma eficaz.

Una vez en el exterior, diríjase al punto de reunión.

Al descender por las escaleras siempre hacerlo del lado derecho, dejando libre el lado izquierdo para el acceso de rescatistas

NO se demore para recoger elementos personales.
NO regrese a la zona de evacuación por ningún concepto.
NO use ascensores.
NO corra, grite, empuje ni realice otros actos inconvenientes.

NÚMEROS DE EMERGENCIAS



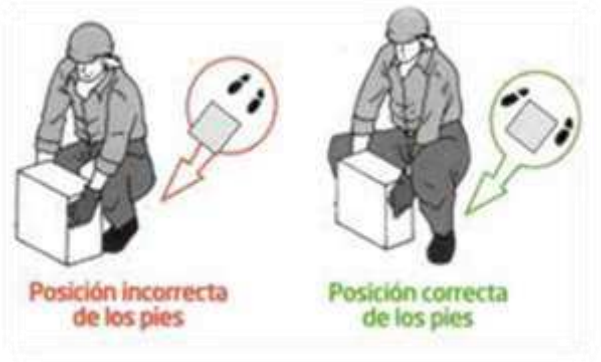
MANEJO MANUAL DE CARGAS

Durante la manipulación, adopta las siguientes pautas:

1-Planificar el levantamiento:

Observe bien la carga, su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre y posibles puntos peligrosos.

Tome la carga con la palma de las manos y la base de los dedos.



2. Colocar los pies:

Separe los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento. Coloque un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.

3. Adoptar la postura de levantamiento:

Doble las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha y el mentón metido.

No gire el tronco ni adopte posturas forzadas.

4. Agarre firme:

Sujete firmemente la carga empleando ambas manos y péguela al cuerpo.

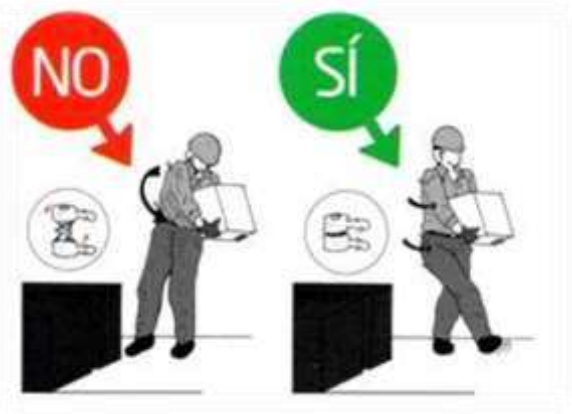
Cuando sea necesario cambiar el agarre, hágalo suavemente o apoyando la carga.

5. Levantamiento suave:

Levántese suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha.



6. Evite giros con la espalda es preferible mover los pies.

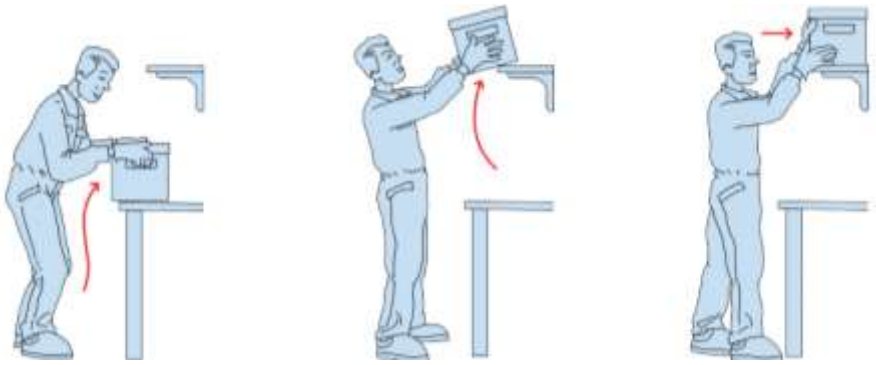


7. Mantenga la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.
8. Deposite la carga:

    Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo, la altura de los hombros o más, apoye la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.

    Deposite la carga y después ajústela si es necesario.

    Realice levantamientos espaciados.



Cuando estés sentado y tengas que alcanzar algún objeto distante (caja de folios, bandejas portadocumentos, etc.) aproxímate al mismo. No extiendas los brazos ni adoptes posturas forzadas para alcanzarlos.

POSTURA DE TRABAJO

Posturas sentada

- Regula la altura del asiento de manera que los brazos apoyados en la mesa y pegados al cuerpo formen un ángulo recto con el antebrazo.
- Ajusta la inclinación del respaldo de manera que en la cadera se forme un ángulo de aproximadamente 90 o entre el tronco y los muslos.
- Si el respaldo no te proporcionara apoyo suficiente a la parte baja de la espalda, puedes utilizar un almohadón.
- Pon los antebrazos en la mesa y mantén las muñecas en línea con respecto a los mismos.
- Evita cruzar las piernas o flexionar las rodillas. Estas posturas dificultan la circulación de la sangre y tensan la espalda.
- Procura no estar sentado más de 2 horas seguidas. Si es posible, levántate y camina durante cortos periodos de tiempo para activar la circulación.



ACCIDENTE IN ITINERE

Es aquel ocurrido en el trayecto entre el domicilio del trabajador y el lugar de trabajo, siempre y cuando el damnificado no hubiere interrumpido o alterado dicho trayecto por causas ajenas al trabajo.

El trabajador en relación de dependencia que sufre un accidente in itinere se encuentran cubierto por la Ley de Riesgos de Trabajo (24.557) y cuentan con los mismos efectos legales que un accidente producido en el lugar de trabajo, ya que el hecho de trasladarse es una necesidad del empleado para prestar sus servicios o para volver a su hogar luego de cumplir con su jornada laboral.



¿Se puede modificar el trayecto?

Si, El trabajador debe declarar ante el empleador que el trayecto se modifica por razones de estudio, concurrencia a otro empleo o atención de familiar directo enfermo y no conviviente.

¿Qué trayecto cubre?

Es la ruta usual y habitual que usa el trabajador para desplazarse desde su hogar hacia su lugar de trabajo, viceversa.

La normativa vigente no fija un tiempo específico que el trabajador debe tardar en su trayecto al lugar de trabajo. Se calcula de acuerdo la longitud del trayecto y los medios elegidos para llegar a destino.

¿Qué debo hacer en caso de accidente “in itinere”?

Comunicar la ocurrencia del siniestro al empleador quien a su vez informará a la ART.

La aseguradora se pondrá en contacto con el damnificado y le informará a qué centro médico debe dirigirse.

POLITICA DE SEGURIDAD E HIGIENE Y MEDIO AMBIENTE

La política de Copetin Catering SRL es desarrollar todas las actividades relacionadas con sus negocios de manera de proteger el medio ambiente, la salud y seguridad de sus empleados, contratistas, clientes y publico en general.

Seguridad e Higiene. Copetin Catering SRL se compromete a diseñar, construir, operar y mantener sus instalaciones de manera de proteger los recursos humanos y físicos. Proveerá y exigirá el uso de los elementos de protección y medidas adecuadas, e insistirá en la importancia de realizar todos los trabajos en forma segura, independientemente de su urgencia.

Medio Ambiente. Copetin Catering SRL se compromete a cumplir con toda la legislación existente al respecto. A promover la reducción de desperdicios, la conservación de los recursos y bienes, y la protección del medio ambiente. Entrenara a sus empleados mediante la transmisión de los conocimientos necesarios para la protección del medio ambiente en relación a sus actividades laborales.

MANUAL DE HIGIENE Y SEGURIDAD

COPETIN CATERING SRL

INTRODUCCIÓN

Por medio del presente documento dejamos asentado el manual de Higiene y Seguridad del trabajo de la empresa Copetin Catering SRL.

El objetivo principal del presente manual, es ayudar a mejorar los niveles de seguridad y salud de los trabajadores que desempeñan sus funciones en estas actividades.



PROPÓSITO

El presente documento tiene como propósito establecer una organización interna de los medios humanos y materiales disponibles para



- Prevenir accidentes
- Asegurar la calidad de los servicios
- Proteger la vida de las personas y los bienes materiales.

A su vez, haremos cumplir las normas vigentes: **Ley 19.587**, su decreto reglamentario **351/79** y modificatorias teniendo como objetivo principal tener un número de cero accidentes.

ALCANCE

Para todo el personal de la empresa COPETIN CATERING SRL.

A lo largo del presente manual, se detallarán cada uno de los puntos exigidos por la legislación vigente. Esto supone realizar una descripción de cada uno de los ítems que deberá seguir los empleados para cumplir con los objetivos en lo que respecta a Higiene y Seguridad Laboral.

HIGIENE Y SEGURIDAD

La Higiene y Seguridad es una actividad multidisciplinaria dirigida a promover y proteger la salud de los trabajadores mediante la prevención, el control de accidentes y enfermedades profesionales y la eliminación de los factores y condiciones que ponen en peligro la salud y la seguridad en el trabajo.

Así mismo, procura generar y promover el trabajo seguro y sano, para poder así, desarrollar buenos ambientes y organizaciones de trabajo realzando el bienestar físico mental y social de los trabajadores.

Según la normativa argentina, la Higiene y Seguridad del Trabajo comprende normas técnicas y medidas sanitarias que tienen por objeto:

> Proteger la vida, preservar y mantener la integridad sicofísica de los trabajadores;
>
> Prevenir, reducir, eliminar o aislar los riesgos de los distintos centros o puestos de trabajo;
>
> Estimular y desarrollar una actitud positiva respecto de la prevención de los accidentes o enfermedades que puedan derivarse de la actividad laboral." (Ley 19587/72 de Higiene y Seguridad en el Trabajo, art 4).

RIESGOS

Los riesgos a los que se puede estar expuesto una persona son los que se detallan a continuación:

Riesgos de seguridad: Son aquellos ocasionados por el contacto directo con objetos, máquinas, herramientas, que por malas condiciones de funcionamiento, falta de mantenimiento o protecciones de partes peligrosas y/o por ubicación tienen la capacidad potencial de producir accidentes.

Riesgos del medio ambiente físico: Son aquellos relacionados por temperaturas extremas (frio y calor), humedad, niveles elevados de ruido, iluminación inadecuada por exceso o defecto, radiaciones ionizantes y no ionizantes, vibraciones, ventilación inadecuada, etc.

Riesgos ergonómicos: Objetos, puestos de trabajo y herramientas que, por el peso, tamaño, forma o diseño, obligan a sobreesfuerzos, movimientos repetitivos y mantenimiento de posturas inadecuadas. Se pueden producir daños por esfuerzos posturales, estáticos o dinámicos.

Riesgos psicosociales: Afectan a la psiquis en sus aspectos emocionales, intelectuales y sociales. Se da la interacción de factores organizativos, del contenido de la tarea, del clima laboral. También puede darse situaciones de mobbing, acoso sexual o violencia laboral.

Riesgos biológicos: Contacto con bacterias, protozoos, virus, hongos, gusanos y parásitos.

Riesgo químico: Sustancias que durante la fabricación, transporte, almacenamiento, o uso puedan incorporarse al ambiente como aerosol, gas, vapor, líquido. Ingresan al organismo por piel, vía respiratoria, aparato digestivo, o heridas.



ACTOS Y CONDICIONES INSEGURAS

CONDICIONES INSEGURAS: Son las instalaciones, equipos de trabajo, maquinarias y herramientas que no están en condiciones de ser usados y de realizar el trabajo para el cual fueron diseñadas o creadas y que ponen en riesgo de sufrir un accidente a la o las personas que lo ocupan.



Ejemplos:

- Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo
- Cables expuestos
- Pasillos, escaleras, puertas obstruidas
- Pisos en malas condiciones
- Herramientas de trabajo en malas condiciones
- Elementos de protección personal defectuoso o en malas condiciones
- Entre otros

ACTOS INSEGUROS: Son las fallas, olvidos, errores u omisiones que hacen las personas al realizar un trabajo, tarea o actividad y que pudieran ponerlas en riesgo de sufrir un accidente. También, se presentan por desobedecer prácticas o procedimientos correctos.

Ejemplos:

Trabajar sin equipos de elementos de protección personal.
Bloquear dispositivos de seguridad.
Sobrecargar el acensor.
Derramar materiales en el piso y no limpiar.
No respetar las normas de higiene y seguridad.



ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIAS

En caso de que se produzca un incendio la forma de accionar es la que se detalla a continuación:

Si descubres un incendio, mantén la calma y da inmediatamente alarma.

Si el fuego es pequeño, una vez comunicada la emergencia, intenta apagarlo utilizando los extintores. Se brindarán capacitaciones al respecto.

No abras una puerta que se encuentre caliente, ya que es muy probable que el fuego esté próximo; de tener que hacerlo, procede muy lentamente.

Si se te prenden las ropas, no corras. Tiéndete en el suelo y échate a rodar.

Cuando tengas que atravesar una zona amplia con mucho humo, procura ir agachado; la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja. Asimismo, siempre que sea posible, ponte un pañuelo húmedo cubriendo la nariz y la boca.

En caso de encontrarte atrapado en un recinto o sala, cierra todas la puertas, tapa con trapos, a ser posible húmedos, las rendijas por donde pueda penetrar el humo y haz saber de tu presencia (si hay ventanas, coloca en la misma un objeto llamativo para hacer visible tu presencia).

EL FUEGO

Mediante el triángulo del fuego representa los elementos necesarios para que se produzca la combustión. Es necesario que se encuentren presentes los tres lados del triángulo para que un combustible comience a arder y, entre sí, se relacionan mediante una reacción en cadena.

Por este motivo el triángulo es de gran utilidad para explicar cómo podemos extinguir un fuego eliminando uno de los lados del triángulo.



Como podemos ver en la fotografía los lados que componen el triángulo del fuego son:

El combustible: se trata del elemento principal de la combustión, puede encontrarse en estado sólido, líquido o gaseoso.

El comburente: el comburente principal en la mayoría de los casos es el oxígeno.

La energía de activación: es la energía necesaria para iniciar la combustión, puede ser una chispa, una fuente de calor, una corriente eléctrica, etc.

Si eliminamos de la combustión cualquiera de los lados del triángulo el fuego se apagará.

El triángulo del fuego nos indica que elementos son necesarios para que se inicie la reacción de combustión. Actualmente se ha descubierto que para que se mantenga la combustión es necesario un cuarto elemento, la reacción en cadena.

CLASES DE FUEGO Y AGENTES EXTINTORES

A	B	C	D	K
CLASE A: Materiales sólidos Basura, Papel, Madera, Tela.	CLASE B Líquidos inflamables, Grasas y Combustibles.	CLASE C Equipos energizados Eléctricamente.	CLASE D Metales combustibles Como: magnesio, Sodio, titanio.	CLASE K Grasas y aceites vegetales de cocinas industriales.
POLVO QUÍMICO SECO (PQS)	POLVO QUÍMICO SECO (PQS)	POLVO QUÍMICO SECO (PQS)	CLORHIDRATO DE SODIO	ACETATO DE POTASIO
ACETATO DE POTASIO	CO2	CO2		
HALÓN	HALÓN	HALÓN		
WATER MIST (AGUADESMINERALIZADA)				

¿CÓMO UTILIZAR EL MATAFUEGO?

1. Tire del seguro



2. Colóquese a una distancia de 3 metros en la dirección del viento y apunte la boquilla del exterior hace la base de la llama.



3. Mueva la boquilla de lado a lado por la base toda la parte frontal del fuego antes de avanzar, para evitar quedar atrapado por atrás.

4. Apriete el gatillo mientras mantiene el matafuego en posición vertical





Es importante que:

Conozca los medios de salida, escaleras y rutas de escape que conducen al exterior del edificio.

Conozca la ubicación y manejos de los elementos de extinción.

Mantener la calma y actuar de forma eficaz.

Una vez en el exterior, diríjase al punto de reunión.

Al descender por las escaleras siempre hacerlo del lado derecho, dejando libre el lado izquierdo para el acceso de rescatistas

NO se demore para recoger elementos personales.
NO regrese a la zona de evacuación por ningún concepto.
NO use ascensores.
NO corra, grite, empuje ni realice otros actos inconvenientes.

NÚMEROS DE EMERGENCIAS



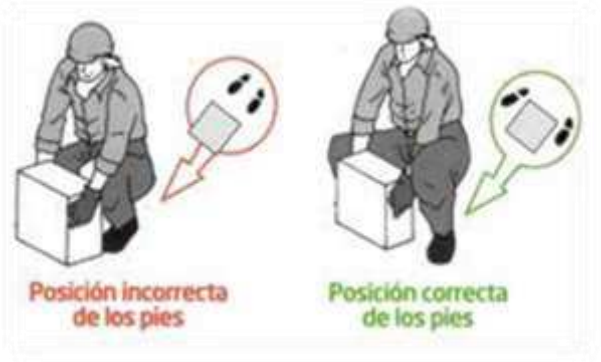
MANEJO MANUAL DE CARGAS

Durante la manipulación, adopta las siguientes pautas:

1-Planificar el levantamiento:

Observe bien la carga, su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre y posibles puntos peligrosos.

Tome la carga con la palma de las manos y la base de los dedos.



2. Colocar los pies:

Separe los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento. Coloque un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.

3. Adoptar la postura de levantamiento:

Doble las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha y el mentón metido.

No gire el tronco ni adopte posturas forzadas.

4. Agarre firme:

Sujete firmemente la carga empleando ambas manos y péguela al cuerpo.

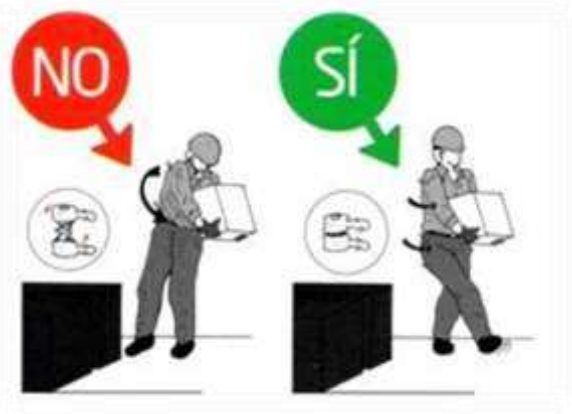
Cuando sea necesario cambiar el agarre, hágalo suavemente o apoyando la carga.

5. Levantamiento suave:

Levántese suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha.



6. Evite giros con la espalda es preferible mover los pies.

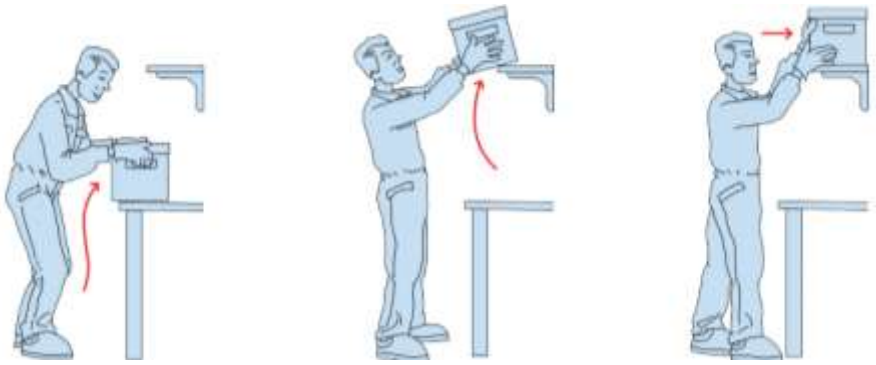


7. Mantenga la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.
8. Deposite la carga:

    Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo, la altura de los hombros o más, apoye la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.

    Deposite la carga y después ajústela si es necesario.

    Realice levantamientos espaciados.



Cuando estés sentado y tengas que alcanzar algún objeto distante (caja de folios, bandejas portadocumentos, etc.) aproxímate al mismo. No extiendas los brazos ni adoptes posturas forzadas para alcanzarlos.

POSTURA DE TRABAJO

Posturas sentada

- Regula la altura del asiento de manera que los brazos apoyados en la mesa y pegados al cuerpo formen un ángulo recto con el antebrazo.
- Ajusta la inclinación del respaldo de manera que en la cadera se forme un ángulo de aproximadamente 90 o entre el tronco y los muslos.
- Si el respaldo no te proporcionara apoyo suficiente a la parte baja de la espalda, puedes utilizar un almohadón.
- Pon los antebrazos en la mesa y mantén las muñecas en línea con respecto a los mismos.
- Evita cruzar las piernas o flexionar las rodillas. Estas posturas dificultan la circulación de la sangre y tensan la espalda.
- Procura no estar sentado más de 2 horas seguidas. Si es posible, levántate y camina durante cortos periodos de tiempo para activar la circulación.



ACCIDENTE IN ITINERE

Es aquel ocurrido en el trayecto entre el domicilio del trabajador y el lugar de trabajo, siempre y cuando el damnificado no hubiere interrumpido o alterado dicho trayecto por causas ajenas al trabajo.

El trabajador en relación de dependencia que sufre un accidente in itinere se encuentran cubierto por la Ley de Riesgos de Trabajo (24.557) y cuentan con los mismos efectos legales que un accidente producido en el lugar de trabajo, ya que el hecho de trasladarse es una necesidad del empleado para prestar sus servicios o para volver a su hogar luego de cumplir con su jornada laboral.



¿Se puede modificar el trayecto?

Si, El trabajador debe declarar ante el empleador que el trayecto se modifica por razones de estudio, concurrencia a otro empleo o atención de familiar directo enfermo y no conviviente.

¿Qué trayecto cubre?

Es la ruta usual y habitual que usa el trabajador para desplazarse desde su hogar hacia su lugar de trabajo, viceversa.

La normativa vigente no fija un tiempo específico que el trabajador debe tardar en su trayecto al lugar de trabajo. Se calcula de acuerdo la longitud del trayecto y los medios elegidos para llegar a destino.

¿Qué debo hacer en caso de accidente “in itinere”?

Comunicar la ocurrencia del siniestro al empleador quien a su vez informará a la ART.

La aseguradora se pondrá en contacto con el damnificado y le informará a qué centro médico debe dirigirse.

POLITICA DE SEGURIDAD E HIGIENE Y MEDIO AMBIENTE

La política de Copetin Catering SRL es desarrollar todas las actividades relacionadas con sus negocios de manera de proteger el medio ambiente, la salud y seguridad de sus empleados, contratistas, clientes y publico en general.

Seguridad e Higiene. Copetin Catering SRL se compromete a diseñar, construir, operar y mantener sus instalaciones de manera de proteger los recursos humanos y físicos. Proveerá y exigirá el uso de los elementos de protección y medidas adecuadas, e insistirá en la importancia de realizar todos los trabajos en forma segura, independientemente de su urgencia.

Medio Ambiente. Copetin Catering SRL se compromete a cumplir con toda la legislación existente al respecto. A promover la reducción de desperdicios, la conservación de los recursos y bienes, y la protección del medio ambiente. Entrenara a sus empleados mediante la transmisión de los conocimientos necesarios para la protección del medio ambiente en relación a sus actividades laborales.

POLÍTICA DE HIGIENE Y SEGURIDAD
FEED COPETIN CATERING

ALCANCE

La política descripta en el presente documento debe ser aplicada por todas las personas que integran la empresa FEED COPETIN CATERING y aquellas que hayan sido contratadas para prestar algún tipo de servicio.

PROPÓSITO

Generar y asegurar condiciones de trabajo que garanticen la protección de la salud, el bienestar de los empleados, el resguardo de los bienes de la empresa y dar cumplimiento a la legislación vigente en la materia.

RESPONSABILIDADES

Dirección de la Empresa:

- Aprobar las políticas de Higiene y Seguridad y Salud Ocupacional.
- Aprobar las acciones, gastos e inversiones referentes a las mismas.
- Promover y priorizarlas actividades de Higiene y Seguridad dentro de la empresa.
- Asegurar la difusión y control de la aplicación de las normas y procedimientos referentes a Higiene yseguridad.
- Asegurar la eliminación o mitigación de actos y condiciones de riesgo detectadas.
- Proveer información adecuada en tiempo y forma acerca de los accidentes, incidentes o hechos que sesusciten en la empresa en relación a la Higiene y Seguridad de la empresa.

GERENTES Y JEFES DE ÁREAS Y SUPERVISORES:

- Conocer, difundir y controlarla aplicación de las normas y procedimientos referentes a Higiene y Seguridad.
- Brindar al Responsable de la compañía la información adecuada en tiempo y forma acerca de los accidentes,incidentes o hechos suscitados en la empresa en relación a los temas de higiene y seguridad.
- Analizar e informar acerca de acciones, gastos e inversiones que se consideren necesarios.
- Promover y priorizarlas actividades de Higiene y Seguridad dentro del sector a cargo.
- Cuando le corresponda, participar activamente de las reuniones destinadas al tratamiento y consideraciónde los temas de higiene y seguridad.
- Promover el orden y la limpieza de los sectores a su cargo.
- Promover y dirigir la investigación de los accidentes suscitados en el sector a su cargo, hasta el esclarecimiento del origen de los mismos.
- Hacer conocer las políticas de higiene, seguridad y salud ocupacional a aquellas personas que no siendoempleados de la compañía le estén prestando algún tipo de servicio.

TRABAJADORES

- Para su seguridad personal y de quienes los rodean, deberán colaborar con el cumplimiento de toda disposición contenida en reglamentos, manuales, circulares e instrucciones orales o escritas de su Jefe Directo.
- Mantener el orden y la higiene de su lugar de trabajo.
- Asumir las indicaciones que imparte directamente algún responsable del Servicio de Higiene y Seguridad (interno y externo).
- Usar y mantener en buen estado el equipo de protección personal que les proporcione la Empresa.
- Comunicar a su jefe directo cualquier condición laboral insegura que pudiera dar origen a un accidente y/oincidente al personal o a terceros.
- Procurar el buen uso de herramientas o equipos y comunicar inmediatamente de producido el deterioro oextravío de los elementos que le impidan realizar su trabajo en forma segura.
- En caso de accidente o incidente, será responsabilidad y obligación de los trabajadores, comunicarlo alSupervisor en forma inmediata.
- Respetar las señalizaciones de precaución o advertencia.
- Cooperar y entregar los antecedentes que se les soliciten para la investigación de los accidentes o incidentesde trabajo.
- Dar buen uso al botiquín y a los implementos de primeros auxilios.
- Pedir instrucciones cuando no se esté seguro del trabajo que se deba realizar.
- Colaborar en los casos de siniestros con las medidas dispuestas con el servicio de prevención de incendios.

PARA TEMAS EN EL ÁREA DE SALUD OCUPACIONAL, RECURSOS HUMANOS TENDRÁ A SUCARGO:

- La contratación, gestión y monitoreo del servicio de ART exigido por la ley.
- Gestionar la contratación de un servicio de consultas para las áreas de clínica médica y traumatología con el objetivo de atender cualquier tipo de incidente o accidente que le ocurra a un empleado en el horario laboral.
- Contratar un servicio de urgencia médica: que cubra los establecimientos denunciados a la ART.
- Monitorear en forma permanente y sistemática los servicios que están a su cargo.

DESARROLLE

- En nuestro país rigen, respecto al tema de Salud y Seguridad en el Trabajo, dos Leyes Nacionales, de las cuales se desprende toda la estructura normativa, ellas son: Ley 19.587 de Higiene y Seguridad en el Trabajo: La Ley 19.587 y sus Decretos Reglamentarios dictados por el Poder Ejecutivo Nacional No 351/79 y No 1.338/96 determinan las condiciones de Higiene y Seguridad en el Trabajo que debe cumplir cualquier actividad laboral que se desarrolle en el territorio de la República Argentina. Ley 24.557 de Riesgos del Trabajo: esta ley vela por la prevención de los riesgos y la reparación de los daños derivados del trabajo.
- La compañía contratará dos servicios externos para dar cumplimiento a las dos leyes citadas.

1. Por una parte contratará un servicio de Seguridad e Higiene que asesorará en los temas que sean necesarios para dar cumplimiento a las exigencias de ley, concretar todas las acciones y diligencias que sean necesarias y se les solicite, como así también, proponerla redacción y/o confección de los procedimientos que se necesiten implantar, en cada una de la áreas, para dar cumplimiento a la normativa vigente.
2. Se contratará un servicio de ART, para que asista a la empresa, en proveer toda la asistencia necesaria para relacionados con las obligaciones de la ART, del empleador y el trabajador, la información de pagos, procedimientos generales, prevención y la operatoria diaria de denuncias y seguimiento de siniestros si ocurriesen. También informará la cartilla de prestadores y los distintos formularios que fuesen necesarios utilizar para gestionar cualquier tipo de trámite.

- Toda la documentación referida a la ART y Seguridad e Higiene estará archivada en cada establecimiento, disponible en caso de inspección/auditoría.
- Se confeccionará un plan de trabajo anual de cumplimiento obligatorio para todas las áreas de la compañía. El plan será actualizado en forma continua en base a necesidades y requerimientos
- Ciertos principios básicos son fundamentales para el efectivo logro del objetivo planteado a través de esta política. Dichos principios son:

1. La salud es una prioridad en la empresa.
2. Los accidentes pueden y deben ser prevenidos.
3. La responsabilidad por el cumplimiento de las normas y procedimientos de higiene y seguridad y por la ejecución de las tareas en forma segura, es de todos y cada uno de los niveles de la empresa, a la vez que constituye una condición de empleo.
4. Las inspecciones y observaciones de seguridad son prácticas necesarias para la aplicación de acciones correctivas.
5. El compromiso individual que la empresa exige implica que cada uno debe asumir actitudes seguras en cuanto al desarrollo de las tareas, tomando conciencia de los riesgos y utilizando los elementos de protección personal suministrados.
6. La fluida comunicación, la capacitación y el entrenamiento en materia de prevención de riesgos, serán una práctica permanente en todos los niveles de desempeño, a fin de lograr una constante actualización de conocimientos así como la adecuación hacia conductas y actitudes seguras.

