



PROYECTO

DEFENSAS RIBEREÑAS DEL RIO LACRAMARCA

REALIZADO POR: ING SSOMA	REVISADO POR: JEFE SSOMAC	APROBADO POR: GERENTE DE PROYECTOS
FIRMA: 	FIRMA: 	FIRMA: 
FECHA: 07/11/2022	FECHA: 07/11/2022	FECHA: 08/11/2022

CONTROL DE CAMBIO		
VERSIÓN	FECHA DE REVISIÓN	MODIFICACIONES
00	08/11/2022	Creación

Contenido

1. OBJETIVOS.....	3
2. ALCANCE.....	3
3. REFERENCIAS LEGALES Y OTRAS NORMAS	3
4. DEFINICIONES	4
4.1. Apnea del sueño	4
4.2. Fatiga.....	4
4.3. Somnolencia	4
4.4. Pausas activas	4
4.5. Pausa de Sueño	4
4.6. Sueño reparador:.....	4
4.7. Tareas Críticas:.....	4
5. CONSIDERACIONES GENERALES	5
6. RESPONSABILIDADES	5
6.1. RESIDENTE	5
6.2. SUPERVISOR DE OPERACIONES	5
6.3. JEFE SSOMAC Y/O INGENIERO SSOMAC.....	6
6.4. ADMINISTRADOR	6
6.5. TRABAJADORES.....	6
7. POLITICA DE MAQUINARIAS UGUIL S.A	7
8. REQUISITOS.....	8
8.1. ENTRENAMIENTO Y COMUNICACIÓN	8
8.2. CONTROL DE HORARIOS Y TURNOS DE TRABAJO.....	8
8.3. CALIDAD DE SUEÑO	9
8.4. FACILIDADES PARA UN BUEN DESCANSOServicios de alimentación:	10
8.5. CONDUCCION EN RUTA INTERNA Y EXTERNA (Fuera del Proyecto)	11
8.6. MONITOREO Y MEJORAMIENTO DEL CONTROL DE FATIGA	12
9. FACTORES QUE RETARDAN LA APARICIÓN DE LA FATIGA.....	12
9.1. COMO EVITAMOS LA FATIGA:	12
10. PROBLEMAS DE SUEÑO.	12
10.2. Por Ambiente Ruidosos: Los teléfonos, celulares, timbres y alarmas, todos estos sonidos no deseados hacen difícil tratar de dormir durante el.....	12
11. PROCEDIMIENTO:	13
12. CONTROLES PARA PROBLEMAS DE FATIGA Y SOMNOLENCIA.....	14
13. RECOMENDACIONES	15
14. RESTRICCIONES:.....	16
15. ANEXOS	17

1. OBJETIVOS

Definir las directrices necesarias que permitan a nuestros trabajadores prevenir incidentes en su salud y seguridad que se puedan suscitar por fatiga y/o somnolencia en cualquier trabajador de MAQUINARIAS UGUIL, a través del uso responsable de su horario laboral y de descanso.

2. ALCANCE

El presente plan aplica a todos los trabajadores de MAQUINARIAS UGUIL S.A.

Más concretamente, alude a la fatiga que refieren las personas que tienen una carga de trabajo e interactúan con equipos y/o vehículos, la cual suele acompañarse de unas exigencias físicas, de sedentarismo postural además de las exigencias de tratamiento de información y de aplicación de funciones cognitivas en intensidad variable (actividades mentales de comprensión, razonamiento, solución de problemas; movilización de recursos como la atención, la concentración, la memoria, etc.).

3. REFERENCIAS LEGALES Y OTRAS NORMAS

- Ley 29783, Ley de seguridad y salud ocupacional en el trabajo
- D.S N° 005-2012-TR, Reglamento de la Ley de Seguridad y salud en el Trabajo.
- D.S N° 006-2014-TR, Modifican el Reglamento de la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, aprobado por Decreto Supremo N° 005-2012-TR.
- Ley N° 27181, Ley General de Transporte y tránsito terrestre.
- D.S. N° 024-2016-EM Reglamento de Seguridad y Salud Ocupacional en Minería.
- D.S. N°023-2017-EM Modifica diversos artículos y anexos del Reglamento de Seguridad y Salud Ocupacional en Minería D.S N°024-2016-EM.
- Decreto supremo N° 024-2002-MTC Reglamento Nacional de responsabilidad civil y Seguros Obligatorios por accidentes de Tránsito.

4. DEFINICIONES

4.1. Apnea del sueño

Es un trastorno común en donde la respiración se interrumpe o se hace muy superficial. Esta causa un colapso en las vías respiratorias o una obstrucción de ellas durante el sueño. Luego, la respiración vuelve con un ronquido o resoplido. La gente que padece de apnea suele roncar muy fuerte.

4.2. Fatiga

Estado caracterizado por disminución de la capacidad física o mental, sensación de cansancio y alerta disminuida que dificulta que una persona pueda desarrollar una función normalmente.

4.3. Somnolencia

Sensación de sueño o tendencia a quedarse dormido, esta puede presentarse durante el día o la noche, en situaciones o momentos en que realizamos una actividad, se evidencia por la presencia de signos como pestañeos, cabeceos y bostezos. Tiene estrecha relación con la presencia de fatiga.

4.4. Pausas activas

Pausas activas o gimnasia Laboral, se convierten en la opción más fácil para mejorar la salud y eficiencia laboral. Consiste en hacer uso de diferentes técnicas, en períodos cortos de tiempo, durante la jornada laboral.

4.5. Pausa de Sueño

Parada excepcional realizada durante la jornada de trabajo principalmente de turno noche, la finalidad es recuperar a la persona con signos de somnolencia, de modo que se asegure el nivel de alerta necesaria para continuar con la jornada de trabajo.

4.6. Sueño reparador:

Es una necesidad fisiológica que se logra al dormir en forma continua el tiempo adecuado y de manera adecuada, desarrollando una curva de sueño dentro de los parámetros normales. Por medio de él, se elimina el cansancio acumulado durante una jornada de trabajo y regenera nuestro organismo.

4.7. Tareas Críticas:

Se consideran tareas críticas aquellas en las que la actividad implica un riesgo inherente moderado o alto y que requiere de un nivel importante de

concentración por parte del trabajador. Estas incluyen además de operación de equipos móviles y vehículos livianos y pesados, trabajos en altura, trabajos de control de procesos, vigilancia, entre otros que deben de ser determinados por la supervisión.

5. CONSIDERACIONES GENERALES

- Para este tema vamos a diferenciar entre el personal en general, operadores de equipos livianos/pesados, etc.
- Responsabilidades del Plan Fatiga y Somnolencia:
- Se debe de considerar como escenario; que el personal va a descansar fuera de mina (pueblo).
- Dentro de estos escenarios debemos de tomar en cuenta el tiempo del traslado de personal del pueblo hacia la mina.
- También considerar los tiempos de espera para la recibir la atención en los diversos servicios como: (alimentación, registro en hotelería, atención en lavandería, etc.)

6. RESPONSABILIDADES

6.1. RESIDENTE

- a. Hacer cumplir las normas de seguridad y operativas asociadas al presente Plan.
- b. Asignar recursos para la ejecución de las actividades programadas en el presente Plan.
- c. Asegurar la implementación y cumplimiento de este plan en las áreas bajo su responsabilidad, por parte del personal de MAQUINARIAS UGUIL S.A, Así mismo, asegurar que los procedimientos que involucren a la operación en uso de equipos y actividades críticas, consideren los riesgos relacionados a fatiga.
- d. Brindar las facilidades al colaborador que reporte situaciones de fatiga y/o somnolencia a fin de recuperar su estado óptimo de salud para el trabajo.
- e. Monitorear todos los avances y resultados obtenidos en la ejecución del presente procedimiento.

6.2. SUPERVISOR DE OPERACIONES

- a. Asegurar que este Plan de Fatiga y Somnolencia sea cumplido en forma consistente por todos los colaboradores del área bajo supervisión.
- b. Asegurar que los colaboradores realicen el llenado **del Check List de** autoevaluación de fatiga y somnolencia al inicio de guardia.
- c. Monitorear el comportamiento de los colaboradores en busca de signos de Fatiga, Instruir a todo el personal a su cargo el presente Plan, respecto a la correcta ejecución del mismo.
- d. Controlar diariamente el cumplimiento estricto del presente Plan. Asegurar

que los operadores y/o conductores de equipos se encuentren en óptimas condiciones para el uso correcto de los vehículos y equipos móviles a su cargo.

- e. No permitir que ningún colaborador con signos de fatiga y somnolencia, labore hasta brindar el descanso adecuado.
- f. Realizar el seguimiento y cumplimiento de los controles del presente plan de fatiga y somnolencia.
- g. No permitir que los colaboradores a su cargo realicen tareas si están consumiendo medicamentos bajo receta médica; se deberá realizar las consultas al Medico Ocupacional del cliente.

6.3. JEFE SSOMAC Y/O INGENIERO SSOMAC

- a. Proporcionar soporte a las diferentes áreas en el cumplimiento del presente plan.
- b. Apoyar en el monitoreo en conjunto con el supervisor de Operaciones, en horarios críticos de la operación.
- c. Verificar en conjunto con el supervisor de operaciones, que el trabajador no presente fatiga de modo que pueda continuar sus labores. En caso de presentar fatiga se paralizará la actividad que viene realizando.
- d. Registrar los datos obtenidos, y archivarlos durante la duración del proyecto, como evidencia del control implementado.
- e. Realizar un análisis mensual de la información y presentarla a la Gerencia para ejecutar las acciones correctivas respectivas.
- f. Difundir el presente plan.

6.4. ADMINISTRADOR

- a. Brindar las condiciones necesarias que garanticen que los colaboradores tengan horas de trabajo adecuado de acuerdo a Ley, unidades de transporte que favorezcan el descanso.

6.5. TRABAJADORES

- a. Aplicar este plan en la labor diaria, presentarse a su puesto de trabajo en estado óptimo de alerta luego de un sueño reparador.
- b. Realizar el llenado del Check List de autoevaluación de fatiga y somnolencia al inicio de guardia.
- c. Reportar inmediatamente a su supervisor cualquier condición que impida cumplir con el presente plan o situación que se relacione con un riesgo de fatiga y/o somnolencia.

7. POLITICA DE MAQUINARIAS UGUIL S.A

	MAQUINARIAS U-GUIL S.A.		Código	POL-MUG-GLO-10-01
	SISTEMA DE GESTIÓN SSOMAC		Revisión	04
	POLITICA DE HIGIENE, SEGURIDAD, SALUD OCUPACIONAL, MEDIO AMBIENTE Y CALIDAD		Área	SSO
			Páginas	1/1



Maquinarias UGUIL S.A. es una empresa cuyo objetivo social es la importación, venta y alquiler de maquinarias pesadas para la construcción y minería, contando con más de 100 trabajadores que laboran en nuestra sede principal que se encuentra en Mz B Lote 3-A Urb. Huertos de Villena, Distrito de Pachacamac, Provincia y Departamento de Lima.

Para lo cual se compromete a:

- ❖ Proveer un ambiente de trabajo seguro y saludable identificando, evaluando y controlando los riesgos y aspectos en todas nuestras actividades comprometidos a eliminar los peligros y reducir los riesgos a fin de lograr la meta de cero daños a las personas, medio ambiente y a la propiedad.
- ❖ Mantener un programa de monitoreo, para asegurar el cumplimiento constante de los objetivos de seguridad, medio ambiente y calidad.
- ❖ Cumplir con los requisitos legales y otros requisitos aplicables al Sistema Integrado de Gestión.
- ❖ Promover la formación y la toma de conciencia del personal con el fin de incentivar la mejora continua del Sistema Integrado de Gestión a todo nivel.
- ❖ Impulsar la participación y consulta de todos los colaboradores en todos los elementos del Sistema Integrado de Gestión.
- ❖ Satisfacer las necesidades de nuestros clientes de manera oportuna y confiable a través de un Sistema de gestión efectivo mejorando continuamente el desempeño de nuestro personal comprometiéndonos a brindar un servicio eficaz, oportuno y apropiado cumpliendo con las exigencias del mercado para la minería y construcción en el país.

Pachacamac, 03 de enero del 2022

Angell

MAQUINARIAS U-GUIL S.A.
LEE NA YOUNG
GERENTE
C.E. 000837643



8. REQUISITOS

8.1. ENTRENAMIENTO Y COMUNICACIÓN

- Todos los colaboradores deben recibir charlas sobre el riesgo de fatiga y somnolencia durante la jornada laboral.
- Todos los colaboradores deben recibir entrenamiento sobre el control del riesgo por fatiga y somnolencia, lo cual debe de ser materia de revisión en los puntos de control de operadores y conductores.
- El Supervisor de Operaciones y lo colaboradores deben de saber identificar los signos de la fatiga y/o somnolencia, y el manejo de esto en trabajo **(Anexo 1 - Reconocimiento y/o señales de Fatiga y Somnolencia)**.
- Se debe asegurar que todos los colaboradores entiendan los efectos que pueden tener sobre la fatiga y somnolencia, los tratamientos médicos, las medicaciones, las automedicaciones y el consumo de drogas y alcohol. Los operadores y conductores no se auto medicarán y no podrán operar vehículos y equipos motorizados de haber consumido medicamentos como ansiolíticos, antieméticos, antialérgicos y relajantes musculares **(Anexo 3 Medicamentos frecuentes que producen somnolencia)**.
- Todos los colaboradores que durante el desarrollo de sus labores presenten síntomas de fatiga y somnolencia deben paralizar su tarea y reportar a su supervisor inmediato.

8.2. CONTROL DE HORARIOS Y TURNOS DE TRABAJO

- Los horarios, turnos de trabajo y las consideraciones son definidos
 - Régimen establecido por el cliente.
 - Turnos mayores que estos deben de ser excepcionales y ser autorizados por la gerencia y el área SSOMAC de MAQUINARIAS UGUIL S.A, en coordinación con el área Seguridad del cliente.
 - El horario de trabajo para el turno día es de 7:00 a 19:00 horas, incluyendo

1 hora de almuerzo.

- El horario de trabajo para el turno noche es 19:00 a 07:00 horas.
Incluyendouna hora de descanso.
- La supervisión apoyará a los colaboradores en el control del riesgo por fatiga y somnolencia, motivando el reporte de situaciones de este tipo y ayudar con la implementación de pausas de sueño cuando sea necesario, y al termino de las pausas de sueño se realizará las pausas activas antes del reinicio de las actividades.

8.3. CALIDAD DE SUEÑO

- Los colaboradores deben de tener un sueño reparador previo a la jornada de trabajo. El tiempo de sueño para que este sea reparador puede variar entre individuos, sin embargo, se recomienda **tener un descanso mínimo de 6 horas**.
- En caso de haber reportado dificultad para conciliar el sueño y no estar en condiciones de conducir y/o operar algún equipo debido a los efectos de la fatiga y somnolencia deberá de informar a su jefe inmediato y no conducir ni operar ningún equipo **(ver Anexo 1 – Reconocimiento y/o señales de fatiga y somnolencia)**.
- Los colaboradores deben de respetar las horas designadas para dormir, por lo que deberán evitar el uso de conexión a internet, celulares, televisión o cualquier otro elemento que perturbe su descanso.
- Si algún colaborador de labor crítica por tratamiento médico hubiera consumido un medicamento que pueda alterar su nivel de alerta **(Anexo 3 medicamentos frecuentes que producen somnolencia)** deberá comunicar al supervisor de operaciones y de SSOMA, con el soporte del Medico Ocupacional del cliente, se evaluara su aptitud para continuar con su actividad.
- Se debe tomar con responsabilidad el horario de descanso, por lo tanto, el colaborador que incumpla con lo establecido será sancionado en base a lo estipulado en el Reglamento Interno de Trabajo.

- Los colaboradores turno día debe iniciar su descanso desde las 21:00 horas.
- Los colaboradores de turno noche debe iniciar su descanso desde las 09:00 horas.
- En caso de realizar una actividad de recreación en el campamento, el horario de descanso como máximo será desde las 10:00 horas y 22:00 horas respectivamente.

8.4. FACILIDADES PARA UN BUEN DESCANSO

Servicios de alimentación:

- Mejorando la alimentación, se minimizan los problemas estomacales, lo cual hace sentir mejor y cómodo al colaborador, esto por tener más energías y poder descansar más. Recordar que las estrategias alimenticias no previenen en su totalidad la fatiga, pero si minimizan sus efectos, haciendo más fácil llegar al final de cada turno de trabajo, **(Anexo 02 - Alimentos que favorecen y desfavorecen el sueño reparador)**.
- Los colaboradores deben evitar consumir bebidas que contengan cafeína (tales como té, café bebidas energizantes o gaseosas) en las horas previas a ir a dormir. Por lo tanto, estas deben de estar restringidas por lo menos en las noches.
- Deben evitar comidas copiosas o cargadas en grasa antes de dormir, así mismo deben de comer por lo menos 1 hora antes de dormir, cuanto mayor tiempo de separación, mejor.

Servicios de Salud

- Los colaboradores deberán informar cualquier dificultad que experimenten para lograr una buena calidad y cantidad de sueño al área de Administración MAQUINARIAS UGUIL, para ser evaluado y controlado.
- Las condiciones médicas que pongan en riesgo de fatiga y somnolencia al trabajador, deben de ser evaluadas por el Medico Ocupacional del cliente para determinar la aptitud para operar/conducir o desempeñar labores críticas según el caso.

- En caso que el colaborador presente episodios de fatiga y somnolencia recurrente, debe ser referido al área de SSOMA por el supervisor inmediato.
- Los colaboradores que tengan indicación de medicamentos que puedan producir somnolencia no deben de ser autorizados para conducir un vehículo, salvo que esta indicación haya sido dada por un médico. Por tal razón los colaboradores que conducen dichos equipos móviles y que ingresen a trabajar con indicación de medicamentos deben de reportarlo a su supervisor inmediato.

Lugares para el descanso de la supervisión:

- Para la supervisión debe asegurarse que estos lugares tengan las condiciones de temperatura adecuados para el descanso. Las ventanas deben de tener cortinas tapa sol (para descanso diurno) y los niveles de ruido no deben de exceder de 45dB.
- Debe evitarse ruidos al interior del campamento para evitar perturbar el sueño de quienes estén descansando.
- El área de administración de Maquinarias Uguil, deberá dar recomendaciones concretas para que los lugares de descanso (campamento de Maquinarias Uguil) de los colaboradores durante sus días de trabajo tengan condiciones similares a las establecidas en este plan.

8.5. CONDUCCION EN RUTA INTERNA Y EXTERNA (Fuera del Proyecto)

Los conductores de vías externas al área del proyecto contarán con autorización por parte del cliente.

- En caso de presentar síntomas de fatiga y somnolencia, todo conductor de vehículo, debe comunicar inmediatamente a su supervisor inmediato.
- Para el control de ruta externa del transporte del personal; el supervisor de Operaciones deberá inspeccionar las condiciones del equipo y verificar que el conductor esté en condiciones de conducir y si este ha sido entrenado

para prevenir fatiga y somnolencia.

8.6. MONITOREO Y MEJORAMIENTO DEL CONTROL DE FATIGA

- El Área de administración es responsable de brindar las condiciones necesarias para el descanso oportuno de los colaboradores, (**Anexo 05: Check List de Ambientes de Descanso Laboral**).
- De no encontrar al colaborador descansando en el horario establecido en el Plan, este no ingresara a trabajar.
- Los supervisores serán los encargados de liderar los mensajes radiales para mantener el estado de alerta de los colaboradores.

9. FACTORES QUE RETARDAN LA APARICIÓN DE LA FATIGA

9.1. COMO EVITAMOS LA FATIGA:

- Dormir de manera adecuada, por lo menos **06** horas diarias.
- Alimentación liviana y rica en líquidos.
- Buen estado físico.
- Realizar pasatiempos que ayuden a descansar y relajarse.
- Prohibición de consumir Alcohol y/o Drogas, y adicionalmente disminuir la cantidad de nicotina.
- Se recomienda no consumir café a lo menos cuatro horas antes de dormir, con la finalidad de garantizar un descanso apropiado.

10. PROBLEMAS DE SUEÑO.

10.1. Por Temperatura: Los ritmos circadianos regulan la temperatura corporal, el tratar de dormir durante el día, fuerza el reloj biológico y puede que se necesite tratar de bajar la temperatura del ambiente para poder dormir.

10.2. Por Ambiente Ruidosos: Los teléfonos, celulares, timbres y alarmas, todos estos sonidos no deseados hacen difícil tratar de dormir durante el

día. Hay algunas personas que son más sensibles a los ruidos que otras. Sin embargo, se hace difícil cambiar los hábitos diarios por tener que trabajar durante la noche.

10.3. Por Iluminación: Los ritmos circadianos están asociados a los ciclos de luz, por lo cual para la mayoría de las personas el reducir la luz natural les ayuda para que el cuerpo pueda dormir durante el día.

10.4. Por No Dormir lo suficiente después de un Turno de Noche: Este es un problema general de las personas que trabajan de noche, quejándose permanentemente que duermen poco durante el día, indicando que generalmente no duermen más de tres horas durante el día.

10.5. Por Problemas para quedarse Dormido: Se aumenta la ansiedad de la persona, provocando mirar el reloj de forma continua, porque los trabajadores están preocupados de dormir bien antes de irse a trabajar en su turno de noche.

11. PROCEDIMIENTO:

- ✓ Los colaboradores al inicio de guardia deberán informar a la línea de supervisión si es que no se encuentran en óptimas condiciones físicas y mentales para trabajar.
- ✓ En caso de que el supervisor compruebe que el colaborador está fatigado durante su guardia o que el mismo trabajador por propia cuenta lo indique, el supervisor paralizará la actividad.
- ✓ En paralelo el supervisor comunicará al área de SSOMA y administración el suceso para que se registre, se evalúe, se identifiquen las causas y se tomen las acciones de control necesarias para evitar su recurrencia.

12. CONTROLES PARA PROBLEMAS DE FATIGA Y SOMNOLENCIA.

WHAT (QUE)	WHO (QUIEN)	WHEN (CUÁNDO)
Monitoreo y seguimiento del descanso adecuado: face to face; la supervisión subirá a los equipos y móviles en forma aleatoria y conversará con los operadores en el reporte de temas de fatiga por parte de los operadores	Supervisores	Semanal
Seguimiento y concientización al personal mediante cursos de alto impacto por temas de fatiga.	Jefe de Proyecto/Residente Jefe de SSOMAC	Semestral
Seguimiento y concientización al personal, mediante capacitaciones en tema de identificación de fatiga durante la operación.	Administrador Jefe de SSOMAC	semestral
Seguimiento y concientización en temas de fatiga al personal mediante charlas y boletines sobre el reporte de condiciones de fatiga.	Jefe de Proyecto/Residente Jefe de SSOMAC	semestral

CUADRO RELACIONADO CON LA FATIGA

Causas de la fatiga:	Consecuencias de la fatiga:	¿Por qué no se tiene un descanso adecuado?
• Mala nutrición. • Beber insuficiente agua. • Descanso inadecuado o insuficiente en campamento. • Descansos inadecuados durante sus descansos médicos. • Insuficientes calorías. • Consumir medicamentos sin receta medica • No consumir vitaminas. • Bostezos y pesadez en los ojos. • Dificultar para manejar las preocupaciones (problemática social familiar asociada a la disminución de atención). • Turnos extensivos (duplicar guardias) que origina somnolencia. • Problemas de salud asociados a la dificultad de conciliar el sueño. • Confortabilidad del puesto de trabajo.	• Mayor probabilidad de accidentes laborales. • Mayor absentismo de los trabajadores fatigados. • Incremento de riesgo de enfermedades cardiovasculares. • Disminución del estado de alerta y vigilancia aun durante turnos diurnos. • Reducción de la capacidad de atención sostenida. • Reducción de discriminación visual y auditiva. • Incremento de los errores de memoria. • Estrés, desmotivación, desarrollo de diferentes patologías	• Por causas físicas: Obesidad o problemas de respiración. • Por causas psicológicas: Preocupaciones, estrés o insomnio. • Por causas ambientales: Condiciones inadecuadas del lugar de descanso (ruido, confinación por mala ventilación, etc.). • Por malos hábitos de alimentación: Comer en exceso antes de dormir, no consumos alimentos nutritivos.

13. RECOMENDACIONES

- ✓ Todo conductor que utilice la coaster para el traslado de personas, debe tener un descanso previo no menor de 8 horas.
- ✓ Si se realiza una conducción rutinaria y de turno noche (Camino monótono, condiciones desfavorables), el supervisor debe evaluar la ejecución de pausas activas, esto con la finalidad de realizar ejercicios

para evitar los calambres y dolores musculares.

- ✓ Se deberá consumir abundante líquido, con la finalidad de evitar la deshidratación, la cual sufre la pérdida de sodio y potasio, lo que se asocia a los calambres y acelera la fatiga.
- ✓ Consume café en forma moderada, el que servirá como estimulante, sin embargo, no abuse de él, por el motivo que puede generar taquicardias, alzas de presión y problemas de presión dentro del organismo.
- ✓ La posición frente al volante es importante, puesto que cada conductor debe acomodar el asiento y el volante a sus características físicas, para alcanzar sin esfuerzo los pedales y apoyar bien la espalda en el respaldo.
- ✓ Para el caso del turno noche se brindará una hora de descanso durante la jornada laboral que será preferentemente desde las 2:00 a 3:00 horas, en caso hubiera actividades en la hora establecida la supervisión en conjunto con el colaborador determinaran la hora para el descanso.
- ✓ En caso de consumir algún medicamento informar a su supervisor directo inmediatamente.

14. RESTRICCIONES:

- ✓ Conducir u operar en condiciones anormales de trabajo (Cansancio, enfermedad o somnolencia).
- ✓ No apoyar el brazo izquierdo en el marco de la ventana porque eso provoca dolor y fatiga a nivel de hombro y cuello.
- ✓ Conducir más de 4.5 horas de forma continua, en el caso de transporte de pasajeros.
- ✓ Consumir alimentos mientras se conduce.
- ✓ Hacer uso de celulares mientras se conduce, utilizándolos para hablar o enviar mensajes de texto, entre otros.
- ✓ Está prohibido el uso de medicamentos, que afectan o puedan poner en riesgo su integridad y la de sus compañeros de labores.

- ✓ Ningún colaborador deberá conducir una unidad o equipo si no ha tenido un sueño efectivo de un mínimo de 6 horas, además deberá reportar a su supervisor directo o al Ing. SSOMA de turno si se encuentra bajo los efectos de la fatiga y somnolencia.
- ✓ Todo colaborador que va a operar o conducir un equipo o unidad móvil deja constancia de sus óptimas condiciones de descanso al llenar el **Check List de autoevaluación de fatiga y somnolencia (anexo 04).**

15. ANEXOS

Anexo 01: Reconocimiento y/o señales de Fatiga y Somnolencia

Anexo 02: Alimentos que favorecen y desfavorecen el sueño reparador.

Anexo 03: Medicamentos frecuentes que producen somnolencia.

Anexo 04: UGU-SSO-FOR-014 Check List de Autoevaluación de fatiga y somnolencia

Anexo 05: UGU-SSO-FOR-015. Check List de Ambientes de Descanso Laboral

ANEXO 01: RECONOCIMIENTO Y/O SEÑALES DE FATIGA Y SOMNOLENCIA

SEÑALES DE FATIGA Y SOMNOLENCIA	
FATIGA	- Sensación de cansancio.
	- Falta de energía.
	- Disminución del estado de Alerta.
	- Puede presentarse Somnolencia.
SOMNOLENCIA	- Bostezos.
	- Parpadeo frecuente.
	- Esfuerzo para mantener los ojos abiertos.
	- Esfuerzos para mantener la atención.
	- Cabeceos.
	- Visión borrosa.
	- Cambios de velocidad al manejar.
	- Salirse del carril.

ANEXO 02: ALIMENTOS QUE INFLUYEN EN EL SUEÑO REPARADOR

Alimentos que favorecen el sueño reparador	Alimentos que desfavorecen el sueño reparador
Carbohidratos complejos (papa, arroz, pastas)	Dulces, chocolates
Leche, carne, pescado, pavo	Cafeína, te, tabaco
Platano, lechuga	Refrescos energizantes
Pan Integral, cereales	Grasas
Frutos Secos	Alcohol

ANEXO 3: MEDICAMENTOS FRECUENTES QUE PRODUCEN SOMNOLENCIAS

- 15.1.1.** Ansiolíticos (Diazepam).
- 15.1.2.** Antieméticos (Para Náuseas, Ej. Graval).
- 15.1.3.** Antialérgicos (Antigripales).
- 15.1.4.** Relajantes musculares (Orfenadrina, Ej. Norflex).
- 15.1.5.** Antihistamínicos (Chlorpherniramine, Diphenhydramine, Prometazina y Tripolidina).
- 15.1.6.** Antitusígenos (Dextrometorfano, codeína).
- 15.1.7.** Antiespasmódicos del tracto urinario (Baladuril).
- 15.1.8.** Analgésicos (Tramal).

ANEXO 4: UGU-SSO-FOR-014. CHECK LIST DE AUTOEVALUACION DE FATIGA DE CONDUCTORES

		CHECK LIST DE AUTOEVALUACIÓN DE FATIGA DE CONDUCTORES		Código: UGU-SSO-FOR-014	
				Versión: 00	
				Fecha: 09/11/2022	
SEDE/PROYECTO:			TURNO:		
NOMBRE DEL CONDUCTOR:			HORA:		
FECHA:			TIPO Y PLACA DE VEHICULO:		
N°	SINTOMAS	SI	NO		
1	Ha descansado lo suficiente previo al inicio de mi turno de trabajo?				
2	Ha ingerido medicamentos durante el día u horas previas al inicio del turno de trabajo que induzcan al s				
3	Ha consultado el centro medico sobre alguna molestia que le dificulte conducir?				
4	Se siente enfermo?				
5	Se siente en condiciones para conducir?				
6	Consumio alcohol en las ultimas 12 horas?				
7	Lleva agua para beber?				
8	Ha dormido los suficiente?				
9	Sabe a quien informar en caso de sintomas de sueño y fatiga?				
10	En caso de sentir sueño, sabe lo que tiene que hacer?				
11	El vehiculo tiene radio de comunicación y aire acondicionado?				
12	Siente dificultad para respirar?				
13	Siente pesadez en la cabeza, vista cansada y/o cuerpo cansado?				
14	Siente dificultad para pensar?				

ANEXO 5: UGU-SSO-FOR-015. CHECK LIST DE AMBIENTES DE DESCANSO LABORAL

		CHECK LIST DE AMBIENTES DE DESCANSO LABORAL		Código: UGU-SSO-FOR-015 Versión: 00 Fecha: 09/11/2022
SEDE/PROYECTO:		LUGAR:		FECHA DE INSPECCIÓN:
CAMPAMENTO COMPARTIDO:		CAMPAMENTO INDIVIDUAL:		INSPECCIONADO POR:
1. CAMAS DEL PERSONAL		SI	NO	OBSERVACIONES
Se cuenta con camas suficientes para todos los los trabajadores del proyecto.				
Camas en buen estado, sin alambres ni rajaduras.				
Las camas se encuentran rotuladas para una mejor identificación.				
Cada cama cuenta con sábanas y cubrecama.				
Se cuenta con una almohada y frazadas por cama.				
Se cuenta con un programa de lavado de frazadas.				
2. HABITACIONES		SI	NO	OBSERVACIONES
Las puertas cuentan con chapas en buen estado.				
Cuentan con ambientes para vestuario.				
Cuentan con cortinas.				
Orden y Limpieza en las habitaciones.				
Se tiene publicadas en las habitaciones las normas de convivencia.				
3. INSTALACIONES ELECTRICAS		SI	NO	OBSERVACIONES
Los tomacorrientes se encuentran en buen estado.				
Los interruptores de luz se encuentran en buenas condiciones.				
4. SERVICIOS HIGIENICOS		SI	NO	OBSERVACIONES
Se encuentran limpios y libres de olores extraños.				
Se encuentran provistos de papel, jabon, toalla y depositos de basura con bolsa.				
La ducha cuenta con agua caliente.				