

Esta Guía contiene

- 1- **Mantenimiento y Cambio de luminarias en interiores menor de 2 metros**
- 2- **Mantenimiento y Cambio de luminarias en interiores mayor a 2 metros**
- 3- **Mantenimiento y Cambio de luminarias en postes y fachadas**

Cuidarme en el trabajo, es Cuidar a mi familia

Si la actividad no representa un riesgo de caída superior a 2 metros no es considerada una tarea en alturas, sin embargo se debe contemplar las siguientes medidas de seguridad.

1

Planear el trabajo

Identifique donde se encuentra la luminaria a cambiar o reparar, defina quienes van a realizar el trabajo, que equipos de acceso, elementos de protección, herramientas requiere y con qué demarcar y señalizar el área.



2

Identificar los riesgos

Identifique y verifique los riesgos en la labor, defina los controles necesarios para evitar lesiones a las personas y daños a la propiedad.



3

Personal capacitado

El personal que realice la labor debe contar como mínimo con la capacitación en las guías establecidas para realizar la labor y guías de escaleras.



4

Condiciones Salud

Informe a su jefe inmediato si tiene una condición de salud que le impida realizar el trabajo.



5

Informar y trabajar acompañado

Informe al jefe del área o lugar donde se va a realizar la actividad para que los empleados tengan presente los riesgos.



Procure realizar la actividad en parejas

6

Verificar área de trabajo

Verifique el área de trabajo, si existen obstáculos, equipos alrededor o personas que deban ser retiradas temporalmente. No inicie sin antes tener el área libre de personas, clientes y equipos.



7

Demarque

Demarque el área donde se va a realizar el trabajo y lleve todos los elementos a utilizar; ubíquelos dentro del área ya señalizada.



8

Equipos de acceso

Como sistema de ascenso y descenso se recomienda utilizar escaleras tipo tijera dieléctrica siempre y cuando se utilice según la guía determinada para ello.



Remítase a la guía de escaleras

9

Elementos de protección

Inspeccione y use todos los elementos de protección que requiere para realizar la labor: casco con barboquejo de tres puntos, gafas, guantes, botas de seguridad.



10

Inspeccione

Inspeccione el buen estado de todos los elementos y equipos que utilice; como los equipos de acceso y herramientas a utilizar.



11

Inicie y termine el trabajo

Constantemente inspeccione que las condiciones de trabajo se mantengan. Al terminar; inspeccione y limpie las herramientas y todos los equipos utilizados, si estos sufrieron algún daño o deterioro, infórmelo. Retire por último la demarcación.



12

Guarde los equipos y herramientas

Guarde todos los equipos y herramientas utilizadas y ubique la escalera en el lugar asignado en cada centro de trabajo, cerciórese de no obstruir el paso de personas, y ubícala donde no se deteriore o dañe.





Tome las siguientes precauciones para evitar lesiones por riesgo eléctrico al realizar esta tarea

Retirarse los objetos metálicos

Desprenderse de objetos metálicos de uso personal como son anillos, relojes, cadenas, entre otros.



No asumir que es baja tensión

Cuando se efectúen trabajos en instalaciones no podrán considerarse de baja tensión si no se ha verificado.



Equipos y herramientas dieléctricas

Utilizar herramientas y equipos aislantes, no dejar en contacto cables con aceite o grasas que deterioren su aislación, los cables no deben estar empataados o pelados.



Verificar factores que conducen la energía

Verificar que en el lugar de trabajo no existan conductores como el piso mojado, ropa de trabajo mojada y las manos del operario deben estar totalmente secas.



GUÍA LUMINARIAS EN INTERIORES - SUPERIOR A 2 MTS

GUÍA 2 VERSIÓN 1

Cuidarme en el trabajo, es Cuidar a mi familia

Siga paso a paso estas instrucciones

1

Planear el trabajo

Identifique donde se encuentra la luminaria a cambiar o reparar, defina quienes van a realizar el trabajo, quien los acompañara a diligenciar los permisos de trabajo, que equipos de acceso, contra caídas y elementos de protección requiere.



2

Identificar los riesgos

Identifique y verifique los riesgos en la labor, mediante el AST defina los controles necesarios para evitar lesiones a las personas y daños a la propiedad. Socialice con el personal y consulte inquietudes al respecto. Asegúrese que el procedimiento esté claro para todos los colaboradores.



Diligencie el AST

3

Personal capacitado

Sólo personal con certificación vigente para trabajos en alturas puede realizar la tarea.



4

Condiciones de Salud

Informe a su jefe inmediato o coordinador de trabajo en alturas si tiene una condición de salud que le impida realizar el trabajo.



5

Área de trabajo

Verifique el área de trabajo, si existen obstáculos, equipos alrededor o personas que deben ser retiradas temporalmente. No inicie sin antes tener el área libre de personas y equipos.



6

Informe y trabaje acompañado

Informe al jefe del área o lugar donde se va a realizar la actividad para que los empleados tengan presente los riesgos. Siempre debe ejecutar el trabajo como mínimo dos personas.



7

Señalización y Demarcación

Restrinja el acceso al personal ajeno a la actividad. Señalice y demarque el área donde se va a realizar el trabajo y lleve todos los elementos a utilizar, ubíquelos dentro del área ya señalizada.



8

Equipos de acceso

Como sistemas de acceso para el cambio de luminarias en interiores sugieren los siguientes equipos de acceso:

1. Escaleras de extensión o avión.
2. Andamios certificados auto soportantes.
3. Elevadores de personas (certificados).
4. Canastillas para montacargas (certificadas).

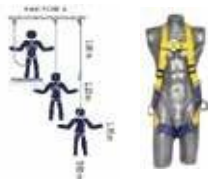


9

Equipos contra caídas

El coordinador de alturas deberá seleccionar los equipos contra caídas teniendo en cuenta:

1. La altura
2. Caída libre
3. El equipo de acceso seleccionado



10

Elementos de protección personal

Para realizar la labor se requiere como mínimo:
 Casco con barbuquejo de tres puntos, gafas, guantes, botas de seguridad y uniforme. La ropa de trabajo deberá llevarse abrochada, no demasiado holgada, y no deberá haber partes desgarradas o colgantes.
 No llevar anillos o pulseras, entre otros, que puedan ser causa de enganches.



11

Inspección y diligenciamiento de Permisos y Lista de Chequeo

Diligencie completamente el permiso, firmelo si ya fueron inspeccionados todos los elementos y verificadas todas las condiciones. El permiso debe ser diligenciado por el empleado y el coordinador. Es un trabajo en equipo teniendo como prioridad la seguridad.



12

Inicie y termine el trabajo

Constantemente inspeccione que las condiciones de trabajo se mantengan. Inspeccione, limpie y guarde las herramientas y todos los equipos utilizados, si estos sufrieron algún daño o deterioro, infórmelo, retire por último la demarcación y entregue el permiso para ser archivado.



SI ELIGE COMO ACCESO ESCALERAS

1

Identifique el tipo de escalera a utilizar, según el espacio y la altura.



2

Remítase a la guía de escaleras tipo extensión o tipo avión y siga los pasos que se indican en la misma.



3

Si al verificar la guía las condiciones del trabajo no lo permiten, debe seleccionar otro equipo de acceso, ya que esto indica que no es el equipo indicado para realizar este trabajo.



SI ELIGE COMO ACCESO ANDAMIO

1

Identifique el lugar y valide que el andamio pueda ser armado de manera completa.



2

Remítase a la guía de andamio y siga los pasos que se indican en la misma.



3

Sólo se deben usar andamios que cuenten con la certificación requerida.



SI ELIGE COMO ACCESO CANASTILLA CON MONTACARGAS

1

Identifique el lugar y valide que la canastilla si pueda llegar hasta el lugar del trabajo.



2

Remítase a la guía de canastilla y siga los pasos que se indican en la misma.



3

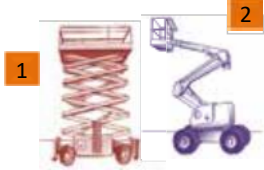
Sólo se deben usar canastillas que cuenten con la certificación requerida.



SI ELIGE COMO ACCESO ELEVADORES

1

Al seleccionar un elevador tenga en cuenta el tamaño y el espacio donde debe ingresar y elija el elevador según esta condición.



2

Remítase a la guía de elevadores y siga los pasos que se indican en la misma.



3

Sólo se deben usar elevadores que cuenten con la certificación requerida.



- 1 Elevadores de tijera o unipersonales: suben y bajan de manera vertical únicamente.
- 2 Elevadores de brazo articulado: pueden ingresar a espacios verticales y horizontales



Tome las siguientes precauciones para evitar lesiones por riesgo eléctrico al realizar esta tarea

Retirarse los objetos metálicos

Desprenderse objetos metálicos de uso personal como son anillos, relojes, cadenas, entre otros.



No asumir que es baja tensión

Cuando se efectúen trabajos en instalaciones, no podrán considerarse de baja tensión si no se ha verificado.



Equipos y herramientas dieléctricas

Utilizar herramientas y equipos aislantes, no dejar en contacto cables con aceite o grasas que deterioren su aislación, los cables no deben estar empataados o pelados.



Verificar factores que conducen la Energía

Verificar que en el lugar de trabajo no existan conductores como el piso mojado, ropa de trabajo mojada y las manos del operario deben estar totalmente secas.



GUÍA LUMINARIAS EN POSTES Y FACHADAS

GUÍA 3
VERSIÓN 1

Cuidarme en el trabajo, es Cuidar a mi familia

Siga paso a paso estas instrucciones

1

Planear el trabajo

Identifique donde se encuentra la luminaria a cambiar o reparar, defina quienes van a realizar el trabajo, quien los acompañara a diligenciar los permisos de trabajo, que equipos de acceso, contra caídas y elementos de protección requiere.



2

Identificar los riesgos

Identifique y verifique los riesgos en la labor, mediante el AST defina los controles necesarios para evitar lesiones a las personas y daños a la propiedad. Socialice con el personal y consulte inquietudes al respecto. Asegúrese que el procedimiento esté claro para todos los colaboradores.



Diligencie el AST

3

Personal capacitado

Sólo personal con certificación vigente para trabajos en alturas puede realizar la tarea.



4

Condiciones climáticas y de Salud

Verifique condiciones climáticas como fuertes vientos, lluvia, tormentas eléctricas. Si las condiciones no son aptas evalúe la continuidad de la tarea en conjunto con el coordinador de trabajo en alturas.

Informe a su jefe inmediato o coordinador de trabajo en alturas si tiene una condición de salud que le impida realizar el trabajo.



5

Área de trabajo

Verifique el área de trabajo, si existen obstáculos, equipos alrededor o personas que deben ser retiradas temporalmente. No inicie sin antes tener el área libre de personas y equipos.

**6**

Informe y trabajo acompañado

Informe al jefe del área o lugar donde se va a realizar la actividad para que los empleados tengan presente los riesgos. Siempre debe ejecutar el trabajo como mínimo dos personas.

**7**

Señalización y Demarcación

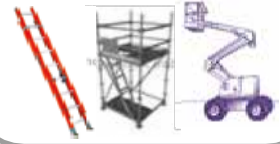
Restrinja el acceso al personal ajeno a la actividad. Señalice y demarque el área donde se va a realizar el trabajo y lleve todos los elementos a utilizar, ubíquelos dentro del área ya señalizada.

**8**

Equipos de acceso

Como sistemas de acceso para el cambio de luminarias en postes se sugieren los siguientes equipos de acceso:

1. Escaleras de extensión con líneas de vida
2. Andamios certificados auto soportantes
3. Elevadores de personas (certificados)
4. Canastillas para montacargas (certificadas)

**9**

Equipos contra caídas

El coordinador de alturas deberá seleccionar los equipos contra caídas teniendo en cuenta:

1. La altura
2. Caída libre
3. El equipo de acceso seleccionado

**10**

Elementos de protección personal

Para realizar la labor se requiere como mínimo: Casco con barboquejo de tres puntos, gafas, guantes dieléctricos, botas dieléctricas. La ropa de trabajo deberá llevarse abrochada, no demasiado holgada, y no deberá haber partes desgarradas o colgantes.

**11**

Inspección y diligenciamiento de Permisos y Lista de Chequeo

Diligencie completamente el permiso, firmelo si ya fueron inspeccionados todos los elementos y verificadas todas las condiciones. El permiso debe ser diligenciado por el empleado y el coordinador. Es un trabajo en equipo teniendo como prioridad la seguridad.



Debe contar con un permiso de alturas y el ARO o AST debidamente diligenciado

12

Inicie y termine el trabajo

Constantemente inspeccione que las condiciones de trabajo se mantengan. Inspeccione, limpie y guarde las herramientas y todos los equipos utilizados, si estos sufrieron algún daño o deterioro, infórmelo, retire por último la demarcación y entregue el permiso para ser archivado.



SI ELIGE COMO ACCESO ESCALERAS DE EXTENSIÓN CON LINEAS DE VIDA (POSTES)

1

Identifique según el espacio y la altura.

**2**

Remítase a la guía de escaleras tipo extensión y siga los pasos que se indican en la misma.

**3**

Si al verificar la guía las condiciones del trabajo no lo permiten, debe seleccionar otro equipo de acceso ya que esto indica que no es el equipo indicado para realizar este trabajo.

**4**

Si las condiciones lo permiten, acondicione las escaleras de la siguiente forma: ancle a la escalera una cuerda, divida en dos partes como se observa en la fotografía y adicional instale un anclaje portátil donde va unida la línea de vida vertical.

**5**

Trence la cuerda al poste y asegúrela de uno de los peldaños de la escalera para permitir que quede firme al poste.

**6**

Realice el ascenso y descenso por medio de la línea de vida vertical con ayuda de un descendedor anclado de un mosquetón.



SI ELIGE COMO ACCESO ANDAMIO

1

Identifique el lugar y valide que el andamio pueda ser armado de manera completa.



2

Remítase a la guía de andamio y siga los pasos que se indican en la misma.



3

Sólo se deben usar andamios que cuenten con la certificación requerida.



SI ELIGE COMO ACCESO ELEVADORES

1

Al seleccionar un elevador, tenga en cuenta el tamaño y el espacio donde debe ingresar y elija el elevador según esta condición.



2

Remítase a la guía de elevadores y siga los pasos que se indican en la misma.



3

Sólo se deben usar elevadores que cuenten con la certificación requerida.



- 1 Elevadores de tijera o unipersonales: suben y bajan de manera vertical únicamente.
- 2 Elevadores de brazo articulado: pueden ingresar a espacios verticales y horizontales



Tome las siguientes precauciones para evitar lesiones por riesgo eléctrico al realizar esta tarea

Retirarse los objetos metálicos

Desprenderse objetos metálicos de uso personal como son anillos, relojes, cadenas, entre otros.



No asumir que es baja tensión

Cuando se efectúen trabajos en instalaciones, no podrán considerarse de baja tensión si no se ha verificado.



Equipos y herramientas dieléctricas

Utilizar herramientas y equipos aislantes, no dejar en contacto cables con aceite o grasas que deterioren su aislación, los cables no deben estar empataados o pelados.



Verificar factores que conducen la Energía

Verificar que en el lugar de trabajo no existan conductores como el piso mojado, ropa de trabajo mojada y las manos del operario deben estar totalmente secas.



Para esta labor cumplir con las 5 reglas de oro

1



Cortar en forma efectiva todas las fuentes de tensión y neutro

2



Bloquear en posición de apertura los aparatos de corte

3



Verificar ausencia de tensión

4



Poner a tierra y en cortocircuito

5



Delimitar y señalizar la zona de trabajo