



RISK
HSEQ

Prevención de Riesgos Físicos para Vigilancia y Motorizados en Colombia

Guía completa para identificar, prevenir y controlar los riesgos físicos
en el trabajo





¡Tu Seguridad es Nuestra Prioridad!



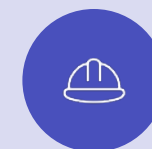
Identifica los Riesgos

Reconoce los peligros físicos que enfrentas en tu jornada diaria de trabajo



Protege tu Salud

Aplica medidas preventivas para mantener tu bienestar físico y mental



Trabaja Seguro

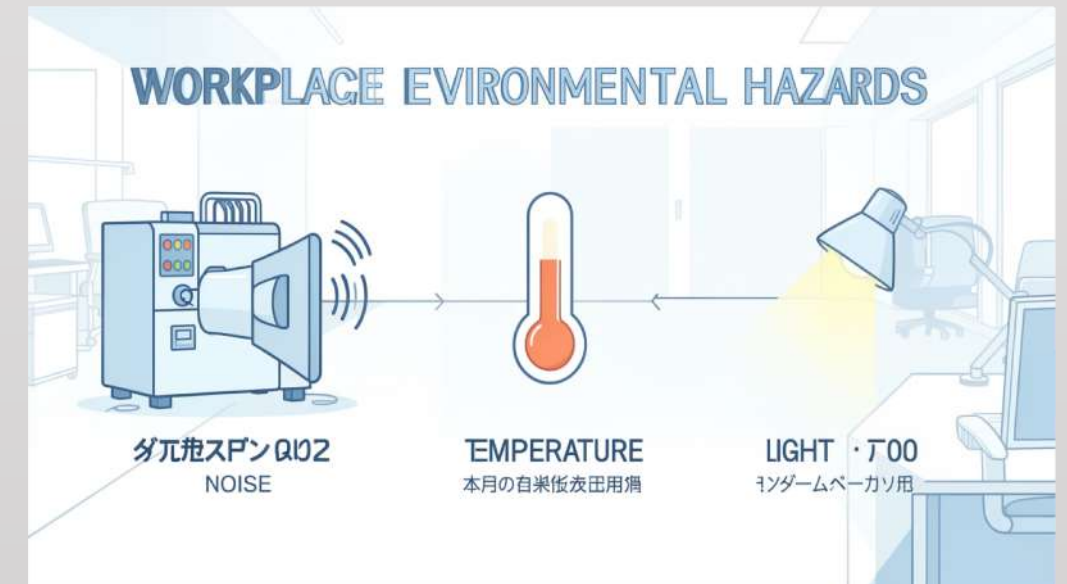
Utiliza el equipo de protección personal y sigue las normas establecidas

¿Qué son los Riesgos Físicos?

Los riesgos físicos son factores ambientales presentes en el lugar de trabajo que, cuando alcanzan ciertos niveles o intensidades, pueden causar daños a la salud y el bienestar del trabajador.

Ejemplos Comunes

- Exposición al ruido excesivo
- Vibraciones en el cuerpo
- Temperaturas extremas (calor o frío)
- Iluminación inadecuada
- Radiaciones y campos electromagnéticos





Riesgos Específicos por Rol



Vigilantes

- Exposición prolongada al ruido de alarmas y tráfico urbano
- Temperaturas extremas en puestos fijos al aire libre
- Iluminación deficiente durante turnos nocturnos
- Posturas estáticas prolongadas



Motorizados

- Vibraciones constantes del vehículo en movimiento
- Ruido del motor y tráfico intenso
- Exposición directa a intemperie (lluvia, sol, viento)
- Fatiga visual por conducción prolongada



El Peligro Invisible: Ruido y Vibración

Ruido Excesivo

La exposición prolongada a niveles altos de ruido puede causar:

- Pérdida auditiva progresiva y permanente
- Estrés y fatiga mental
- Dificultad para concentrarse
- Problemas cardiovasculares

Vibraciones

Afecta múltiples sistemas del cuerpo:

- Sistema musculoesquelético (dolores)
- Sistema circulatorio (mala circulación)
- Sistema nervioso (entumecimiento)
- Especialmente crítico en motocicletas

El Clima y la Iluminación: Enemigos Silenciosos



Temperaturas Extremas

El calor excesivo causa golpe de calor, deshidratación y agotamiento. El frío extremo provoca hipotermia y problemas circulatorios.



Iluminación Deficiente

La poca luz genera fatiga visual, dolores de cabeza, reducción de la concentración y mayor riesgo de accidentes laborales.





Marco Legal Colombiano: Tu Protección Garantizada

01

Guía Técnica GTC 45

Herramienta fundamental para identificar peligros y valorar riesgos en seguridad y salud ocupacional

02

Resolución 2400 de 1979

Normativa general sobre seguridad e higiene en el trabajo en Colombia

03

Decreto 1072 de 2015

Establece el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST)

Medidas de Prevención y Control: ¡Actúa Antes de que Suceda!



Controles de Ingeniería

- Mantenimiento preventivo de vehículos
- Aislamiento acústico en puestos de vigilancia
- Sistemas de ventilación adecuados



Controles Administrativos

- Rotación de puestos y turnos
- Pausas activas programadas
- Capacitación continua al personal



Equipos de Protección Personal

- Tapones y cascos con protección auditiva
- Ropa impermeable y térmica
- Gafas de seguridad y guantes antivibración



¡Tu Bienestar es Clave!

Autocuidado Personal

- Reconoce tus límites físicos
- Reporta condiciones inseguras
- Mantente hidratado durante el día
- Descansa adecuadamente

Capacitación Continua

- Asiste a todas las formaciones
- Actualiza tus conocimientos
- Practica los procedimientos
- Comparte experiencias



¡Juntos por un Entorno Laboral Seguro!

La prevención de riesgos es un compromiso compartido entre trabajadores, supervisores y la empresa. Cada uno tiene un papel fundamental en mantener un ambiente laboral seguro y saludable.

¡Reporta, cuídate y trabaja seguro!