

## PRIMERA LINEA DEL METRO DE BOGOTÁ



## PLAN ESTRATÉGICO DE SEGURIDAD VIAL - ANEXO 48

L1T1-CON-SST-PN-0003

	<b>PROYECTO PRIMERA LÍNEA DEL METRO DE BOGOTÁ TRAMO 1</b>	
	<b>INSTRUCTIVO PARA LA PREVENCIÓN DE FATIGA EN LOS CONDUCTORES</b>	
	<b>DEPARTAMENTO AMBIENTAL Y SST</b>	

**1. Objetivo:** Establecer las medidas de seguridad y salud en el trabajo para mitigar la condición de fatiga que se pueda presentar durante las posibles jornadas extensas de trabajo a las que se ven expuestos los conductores de la empresa ML1, contratistas y subcontratistas.

**2. Alcance:** Este Instructivo aplica para todo el personal directo de ML1, Contratistas y Subcontratistas que realicen actividades de conducción en cada una de las obras de la primera línea del metro de Bogotá.

**3. Términos clave:**

**Fatiga:** Cansancio que se experimenta después de un intenso y continuado esfuerzo físico o mental.

**Cansancio:** Debilidad o falta de fuerza física, generalmente provocada por la realización de un esfuerzo o trabajo.

**Sueño:** Estado de reposo en que se encuentra la persona o el animal que está durmiendo.

**Insomnio:** Falta anormal de sueño y dificultad para conciliarlo que se sufre en el momento en que corresponde dormir.

**Estado de salud.** Serie de condiciones físicas en que se encuentra un ser vivo en una circunstancia o un momento determinados.

**Micro sueño.** Un **micro sueño** se caracteriza por durar tan sólo unos segundos en los que el cerebro pareciera “desconectarse”. Es tan corto que muchos conductores ni siquiera se percatan. Es fundamental dormir bien dos días antes de un recorrido largo, por un lapso promedio de 8 horas.

**Hábitos saludables.** Llamamos **hábitos saludables** a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

**Estrés vial.** Podríamos definirlo como un proceso psicológico que se origina cuando se presenta una fuerte exigencia y no sabes cómo responder ante ella de forma clara y adecuada, causada por diferentes factores, por ejemplo, el exceso de trabajo, la autoexigencia, los cambios bruscos en el estilo de vida, entre otros.

**Seguridad Vial.** Resultados intermedios de la **seguridad vial:** se refiere a los comportamientos de los usuarios de la vía, de los vehículos y a la infraestructura **vial**, que condicionan la cantidad y las características de siniestros **viales**, las víctimas fatales, los heridos, los discapacitados y los costos sociales resultantes.

**Peatón.** Persona que va a pie por una vía pública.

**falta de sueño** tiene impactos altamente nocivos en la salud, tanto física como mental", advierte la experta. "Sabemos, por varias investigaciones, que si sufres privación de **sueño** tienes un riesgo mucho más alto de padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y depresión

**Sensaciones de Fatiga:** Sensación de valor, sensación similar a la que se siente o provoca estar en estado alcohólico, el organismo en esta parte puede fallar en cualquier momento sin dar cuenta el conductor. • Dolores corporales, por posturas debido al posible aumento del ritmo de trabajo o por falta

	<b>PROYECTO PRIMERA LÍNEA DEL METRO DE BOGOTÁ TRAMO 1</b>	
	<b>INSTRUCTIVO PARA LA PREVENCIÓN DE FATIGA EN LOS CONDUCTORES</b>	
	<b>DEPARTAMENTO AMBIENTAL Y SST</b>	

de descanso. • Dolores de cabeza (cefalea), trastornos digestivos. • Pérdida de la fuerza física, concentración y/o rendimiento de un conductor. • Visión borrosa. • Trastornos de sueño.

#### **Controles para implementar para la minimización del riesgo de incidente producto de la fatiga en la conducción.**

En la conducción. Implementación de GPS y dispositivos de Móviles en todos los equipos que presten estos dispositivos ayudan en la prevención y mitigación de accidentes de tránsito causados por la falta de concentración del conductor (somnolencia, desviarse del camino, etc.)

#### **4. Condiciones Generales:**

Factores individuales que pueden ayudar a retardar a la aparición de la fatiga.

Dormir en las noches de manera adecuada, o a lo menos 8 hrs.

Alimentación liviana y abundante líquidos.

Mantener un buen estado físico.

Mantener y llevar a cabo maneras de relajación personal.

Se recomienda evitar el consumo de cigarrillos.

Se sugiere no consumir café a lo menos 4 horas antes de ir a dormir, con el fin de conseguir un sueño reparador y tranquilo.

Recomendaciones para una buena alimentación. Ajuste los alimentos adecuados para la hora del día. Coma fruta y cereales.

Coma regularmente una dieta balanceada y variada.

Evite comidas con demasiada grasa y/o aceite, especialmente durante la noche.

Evite el exceso de café, té y bebidas con cafeína especialmente cerca de finalizar su turno.

Precauciones que se deben considerar respecto de la fatiga.

Informe a supervisor de turno de su situación, indique que se encuentra en condiciones fisiológicas/mentales no apta para realizar su trabajo, que en función de esta situación se le asigne una responsabilidad de menor envergadura.

Consuma líquidos ligeros para evitar la deshidratación, esto provoca la pérdida de sodio y potasio, lo que le puede acelerar la fatiga.

Al momento de iniciar sus actividades, cerciórese de que su estado físico sea óptimo, que ha dormido adecuadamente.

#### **Recomendaciones para una buena alimentación.**

Ajuste los alimentos adecuados para la hora del día.

Coma fruta y cereales.

Coma regularmente una dieta balanceada y variada.

Evite comidas con demasiada grasa y/o aceite, especialmente durante la noche.

Evite el exceso de café, té y bebidas con cafeína especialmente cerca de finalizar su turno.

Precauciones que se deben considerar respecto de la fatiga.

Informe a supervisor de turno de su situación, indique que se encuentra en condiciones fisiológicas/mentales no apta para realizar su trabajo, que en función de esta situación se le asigne una responsabilidad de menor envergadura.

Consuma líquidos ligeros para evitar la deshidratación, esto provoca la pérdida de sodio y potasio, lo que le puede acelerar la fatiga.

Al momento de iniciar sus actividades, cerciórese de que su estado físico sea óptimo, que ha dormido adecuadamente.

	<b>PROYECTO PRIMERA LÍNEA DEL METRO DE BOGOTÁ TRAMO 1</b>	
	<b>INSTRUCTIVO PARA LA PREVENCIÓN DE FATIGA EN LOS CONDUCTORES</b>	
	<b>DEPARTAMENTO AMBIENTAL Y SST</b>	

## 5. FACTORES DE RIESGO POR FATIGA.

Acciones que debe considerar la empresa para prevenir la fatiga.

El área SST, deben de asegurarse que el personal que realizara su labor se presente en un buen estado físico, que ha realizado un descanso adecuado y que desde el punto de vista emocional se encuentra en perfectas condiciones.

Los conductores que presenten una situación anormal (condiciones física y emocional no apta), deberá notificar de forma inmediata a supervisor de turno, quien evaluara la situación personal del trabajador pudiendo otorgar una tarea de menor carga laboral. 10 aspectos de salud.

Todo trabajador en especial conductores deben ser sometidos a exámenes pre – ocupacionales y exámenes ocupacionales (dependiendo el caso), evaluándose conforme al riesgo al que se verán expuesto, para asegurarse que el personal posea las aptitudes físicas para desarrollar su labor (conducción).

El conductor que presente algún parámetro alterado, aun cuando el organismo administrador haya aprobado su aptitud de trabajo. El SST de turno informará al trabajador de su condición dependiendo de la alteración de los parámetros de sus exámenes (triglicéridos, colesterol, glicemia, etc.), el que tendrá un plazo de 15 días para demostrar que se encuentra con tratamiento médico. Capacidad y autorización para conducir.

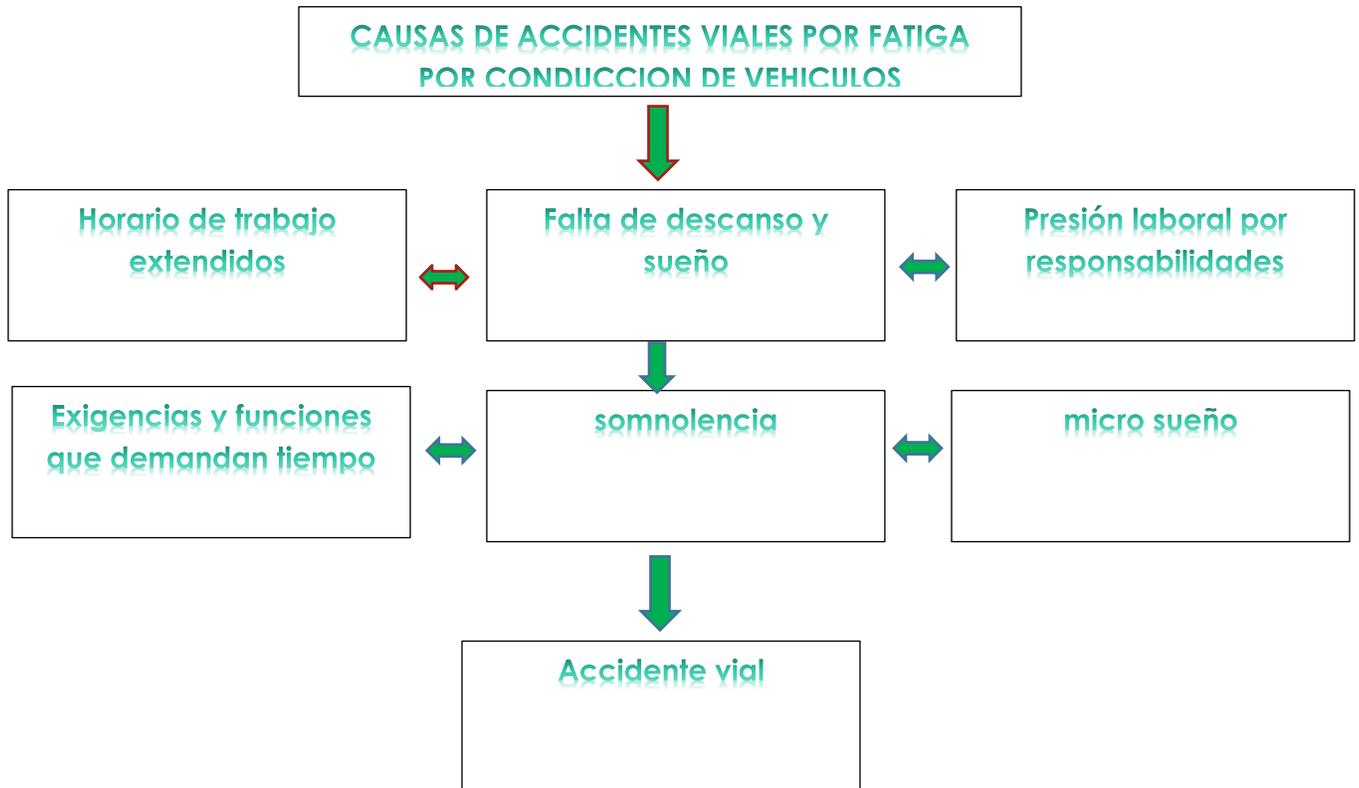
### **Todo conductor debe contar con las autorizaciones pertinentes la proyecto esto contempla:**

Licencia de conducción, Curso de manejo a la defensiva, Examen psicosenométrico vigente Exámenes de salud con aptitud recomendada, Licencias internas Charlas, información. Dentro del plan de SST, debe incorporarse la realización de capacitaciones y/o charlas tendientes a mejorar la conducta asociada a un manejo defensivo en los conductores y obviamente al control de la fatiga.

Se establecerán horarios de trabajo y turnos consecuentes con las jornadas laborales, teniendo en cuenta los posibles horarios diurnos y nocturnos, así mismo se deberá contar con el personal de conducción suficiente para cubrir los respectivos turnos de trabajo y así evitar que los conductores se vean expuestos a las posibles situaciones de cansancio visual y físico causado por la fatiga.

Las situaciones o condiciones inseguras que se evidencien, sobre el trabajo extendido por los conductores de ML1, contratistas, subcontratistas serán reportados a comité de seguridad vial del proyecto, los cuales deberán tomar medidas de prevención y control para evitar que se genere la ocurrencia de algún accidente vial causado por los horarios extendidos de trabajo y los cuales generan sensación de fatiga.

6. Flujograma de consecuencias de la fatiga por conducción.



- BAJO LOS EFECTOS DE LA FATIGA...**
- Se alteran tus sensaciones y percepciones
  - Se alteran tus movimientos
  - Cambia tu comportamiento
  - Empeora el procesamiento