



HOJA DE TRABAJO PARA LA CAPACITACIÓN SOBRE LA SEGURIDAD EN EL TRABAJO FORESTAL

SHIP
Grant Program

Safety and Health
Investment Projects
SafetyGrants.Lni.wa.gov

Funding and support provided by the Department of Labor & Industries

Preparado por:



2-La financiación y el apoyo para este proyecto son proporcionados por el Estado de Washington, Departamento de Trabajo e Industrias, Proyectos de Inversión en Seguridad y Salud. Este material fue producido bajo el número de subvención: 2019XH00420. Título del Proyecto: Capacitación Experiencial en Seguridad: Realidad Virtual para los Trabajadores Forestales Multilingües

July 2022



COMIENCE SU CAPACITACIÓN SOBRE ACE:

todo aspecto de conciencia, cultura y equipo (ACE) de seguridad forestal parte de algún punto. Para iniciar su capacitación, empezaremos planteándole algunas preguntas para saber qué conocimientos ya tiene sobre la seguridad en el trabajo. Encierre en un círculo la que considere mejor respuesta para cada pregunta. No se preocupe si no acierta, para cuando finalice este curso, ¡responderá correctamente a todas ellas!

1. UN RIESGO DE TRABAJO ES ALGO QUE PUEDE LESIONARLO, PROVOCARLE ENFERMEDADES O DAÑAR SU SALUD MENTAL.

VERDADERO

FALSO

NO SÉ

2. CORTAR UN TRONCO CON LA PUNTA DE UNA MOTOSIERRA ES UN PROCEDIMIENTO SEGURO.

VERDADERO

FALSO

NO SÉ

3. SI SIENTE CANSANCIO, DEBE DEMOSTRAR SU FORTALEZA ACELERANDO SU RITMO Y APRESURANDO LAS TAREAS QUE DEBE HACER.

VERDADERO

FALSO

NO SÉ

4. DE LAS CUATRO MANERAS PRINCIPALES PARA REDUCIR O ELIMINAR RIESGOS DE TRABAJO, LA MANERA EN QUE SU EMPLEADOR PUEDE PROTEGERLO ES PROPORCIONÁNDOLE EQUIPO DE SEGURIDAD.

VERDADERO

FALSO

NO SÉ

5. SE DEBE DESPEJAR EL CAMINO PARA DOS RUTAS DE EVACUACIÓN ANTES DE TALAR UN ÁRBOL.

VERDADERO

FALSO

NO SÉ

¿QUÉ ESPERA OBTENER DEL CURSO DE HOY?

HOJA DE
ACTIVIDADES
#1

¿QUÉ ES UN RIESGO DE TRABAJO?

ESCRIBA LA DEFINICIÓN DE "RIESGO DE TRABAJO".

¿QUÉ RIESGOS FORESTALES QUE SE ABORDARON EN LA CAPACITACIÓN EN REALIDAD VIRTUAL RECUERDA?

MENCIONE
ALGO NUEVO QUE HAYA
APRENDIDO EN LA
CAPACITACIÓN SOBRE
RIESGOS.



HOJA DE
ACTIVIDADES
#2

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS

Recuerde el curso virtual "Sea un experto en ACE de seguridad forestal", así como lo que acaban de comentar sobre riesgos. Responda las siguientes preguntas y comente sus respuestas con los integrantes de su equipo.

PIENSE EN SU LUGAR DE TRABAJO, ¿QUÉ RIESGOS PUEDE IDENTIFICAR?

¿HA
EXPERIMENTADO
ALGUNO DE ESTOS
RIESGOS? DESCRIBE
AQUÍ.





HOJA DE ACTIVIDADES #3

LA FATIGA ES UN RIESGO!

La fatiga es un riesgo. Incluso los trabajadores más fuertes y expertos en ACE sienten cansancio. La fatiga es una sensación de cansancio o somnolencia, y es una forma común de merma en las capacidades en el lugar de trabajo. La fatiga puede aumentar el riesgo de que ocurran accidentes, así como de que los trabajadores se lesionen o causen lesiones a otros trabajadores o a otras personas en general. Es responsabilidad del empleador gestionar el riesgo de sufrir daños en el trabajo cuando los trabajadores muestran fatiga.

HAGA MEMORIA SOBRE EL CURSO EN REALIDAD VIRTUAL Y ENUMERE TODAS LAS CAUSAS DE FATIGA QUE PUEDA RECORDAR.



¿SABÍA QUE PERMANECER DESPIERTO POR 17 HORAS AFECTA SUS CAPACIDADES DE MANERA EQUIVALENTE A COMO LE AFECTARÍA UN CONTENIDO DE 0.05 % ALCOHOL EN LA SANGRE?

LA FATIGA REDUCE LA CAPACIDAD DE UNA PERSONA DE TRABAJAR DE MANERA SEGURA Y EFICAZ Y AUMENTA EL RIESGO DE SUFRIR LESIONES.

LA FATIGA AFECTA DE LAS SIGUIENTES MANERAS:

- ▶ REDUCE EL ESTADO DE ALERTA Y VIGILIA;
- ▶ ENTORPECE LOS REFLEJOS Y LA CAPACIDAD DE REACCIONAR ADECUADAMENTE;
- ▶ AFECTA LA MEMORIA Y LOS RECUERDOS;
- ▶ REDUCE LA CAPACIDAD DE TOMAR DECISIONES RÁPIDAS Y EFICACES;
- ▶ DIFICULTA EL PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN;
- ▶ DISMINUYE LAS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN EFICAZ.

SABIENDO LA MANERA EN QUE LA FATIGA AFECTA SU TRABAJO, LAS LESIONES O PADECIMIENTOS QUE PODRÍAN PRESENTARSE SI USTED O SUS COMPAÑEROS DE TRABAJO SON FATIGADOS.



HOJA DE
ACTIVIDADES
#4

SOLUCIONES PARA CONTROLAR LOS RIESGOS

Todo lugar de trabajo presenta riesgos. Existe un orden prioritario en las soluciones para controlar los riesgos al que los empleados deben apegarse para evitar lesiones o padecimientos.

LET'S REVIEW THE SOLUTIONS FOR HAZARD CONTROL.

RELACIONE LAS SOLUCIONES PARA CONTROLAR LOS RIESGOS (A LA IZQUIERDA) CON LAS ACTIVIDADES LABORALES (A LA DERECHA).

1

ELIMINAR EL RIESGO.

La estrategia más eficaz siempre es eliminar el riesgo.

USAR GANTES, BOTAS Y ZAHONES.

2

CONTROLAR EL RIESGO.

Mantener a los trabajadores alejados del riesgo.

RESTRINGIR EL ACCESO AL ÁREA DE TRABAJO.

3

MEJORAR POLÍTICAS Y PROCEDIMIENTOS.

Cambiar nuestra manera de trabajar.

PODAR LOS ÁRBOLES CON UNA MOTOSIERRA DE EXTENSIÓN CON AMBOS PIES PLANTADOS EN EL SUELO EN LUGAR DE TREPAR POR UNA ESCALERA O EL PROPIO ÁRBOL.

4

USAR EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL.

Usar el equipo de protección personal (EPP) es la estrategia a la que se debe recurrir si las opciones 1, 2 y 3 no son posibles.

COLOCAR DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD EN HERRAMIENTAS Y OTROS EQUIPOS.

GENERALMENTE, PRIMERO QUEREMOS TOMAR NUESTRO EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP). ¿POR QUÉ EL EPP EN REALIDAD NO ES LA SOLUCIÓN MÁS EFICAZ?





HOJA DE ACTIVIDADES #5

ZZZ

EVITEMOS LA FATIGA

Bien, ya comentamos los peligros que plantea la fatiga; ahora hablemos acerca de algunas soluciones relacionadas con la conciencia, la cultura y el equipo que vale la pena destacar para evitar lesiones o enfermedades derivadas de trabajar fatigados.

RECUERDEN EL CURSO EN REALIDAD VIRTUAL Y EL DEBATE EN CLASE SOBRE LA FATIGA. ¿QUÉ DEBEN HACER LOS EMPLEADORES PARA EVITAR EL RIESGO DE FATIGA?

ES RESPONSABILIDAD DEL EMPLEADOR CONTROLAR EL RIESGO DE TRABAJADORES QUE SUFREN FATIGA.

RECUERDEN EL CURSO EN REALIDAD VIRTUAL Y EL DEBATE EN CLASE SOBRE LA FATIGA. ¿QUÉ DEBEN HACER USTEDES PARA EVITAR SU RIESGO DE FATIGA?

RECUERDEN ALGÚN MOMENTO EN EL QUE HAYAN SENTIDO FATIGA, ¿QUÉ SOLUCIONES PUDIERON HABER AYUDADO EN ESA SITUACIÓN?

LA FATIGA AFECTA A TODAS LAS PERSONAS INDEPENDIEMENTE DE SUS CAPACIDADES, CONDICIÓN FÍSICA, CONOCIMIENTOS Y CAPACITACIÓN.

¿CUÁNDO SE DEBEN TOMAR DESCAN- SOS FRECUENTES EN LA JORNADA LABORAL?



¿CUÁL ES LA MEJOR OPCIÓN ALIMENTARIA PARA FAVORECER LA BUENA SALUD DURANTE LA JORNADA LABORAL Y POR QUÉ?

- A) GRANOLA Y UNA BEBIDA ENERGÉTICA
- B) SÁNDWICH DE PAVO, UN PLÁTANO Y UNA BOTELLA DE AGUA
- C) PAPAS FRITAS Y JUGO



HOJA DE
ACTIVIDADES
#6

¡A PRACTICAR SE HA DICHO!

En colaboración con su equipo, pongan en práctica las estrategias de seguridad. Seleccionen dos riesgos de la Actividad No. 1, identifiquen las lesiones o padecimientos que podrían surgir de los riesgos; luego, intercambien ideas de soluciones y clasifíquenlas en una escala del 1 al 4 en función de su eficacia.

RIESGO #1

IDENTIFIQUEN LAS LESIONES O PADECIMIENTOS QUE PUEDE CAUSAR ESTE RIESGO.



¿CÓMO
PODEMOS
MINIMIZAR O
ELIMINAR ESTE
RIESGO?

RIESGO #2

IDENTIFIQUEN LAS LESIONES O PADECIMIENTOS QUE PUEDE CAUSAR ESTE RIESGO.

¿CÓMO
PODEMOS
MINIMIZAR O
ELIMINAR ESTE
RIESGO?



**HOJA DE
ACTIVIDADES #7**

¡PASÓ EL CURSO!

¡Felicidades! Ha ganado su insignia de Campeón en la Seguridad Forestal! Antes de que ponga su nuevo conocimiento en practica, repasemos las lecciones valiosas que aprendió hoy.

RETOMANDO EL TEMA DEL RIESGO PERSONAL SOBRE EL QUE ESCRIBIÓ EN LA PRIMERA ACTIVIDAD, ¿QUÉ SOLUCIONES LE PARECEN ÚTILES?

¿QUÉ FUE LO MÁS VALIOSO QUE APRENDIÓ EL DÍA DE HOY? ¿CÓMO APLICARÁ EN SU TRABAJO LAS COSAS QUE APRENDIÓ EN ESTE CURSO?





EVALUACIÓN POSTERIOR A LA CAPACITACIÓN

Nuestra misión es desarrollar una liga de expertos en ACE. Necesitamos que usted, como integrante de más reciente ingreso a nuestro escuadrón contra riesgos, evalúe la eficacia de este programa de capacitación. Responda la siguiente evaluación y bríndenos su opinión. Devuelva el formulario llenado a su instructor.

1. UN RIESGO DE TRABAJO ES ALGO QUE PUEDE LESIONARLO, PROVOCARLE ENFERMEDADES O DAÑAR SU SALUD MENTAL.

VERDADERO

FALSO

NO SÉ

2. CORTAR UN TRONCO CON LA PUNTA DE UNA MOTOSIERRA ES UN PROCEDIMIENTO SEGURO.

VERDADERO

FALSO

NO SÉ

3. SI SIENTE CANSANCIO, DEBE DEMOSTRAR SU FORTALEZA ACELERANDO SU RITMO Y APRESURANDO LAS TAREAS QUE DEBE HACER.

VERDADERO

FALSO

NO SÉ

4. DE LAS CUATRO MANERAS PRINCIPALES PARA REDUCIR O ELIMINAR RIESGOS DE TRABAJO, LA MANERA EN QUE SU EMPLEADOR PUEDE PROTEGERLO ES PROPORCIONÁNDOLE EQUIPO DE SEGURIDAD.

VERDADERO

FALSO

NO SÉ

5. SE DEBE DESPEJAR EL CAMINO PARA DOS RUTAS DE EVACUACIÓN ANTES DE TALAR UN ÁRBOL.

VERDADERO

FALSO

NO SÉ

¿QUÉ FUE LO QUE MÁS TE GUSTÓ DE LA CAPACITACIÓN? ¿QUE SE PUEDE MEJORAR?