



**Vicerrectoría Económica
Dirección de Personal**

REGISTRO DE CAPACITACIÓN Y DECLARACIÓN SOBRE LA OBLIGACIÓN

DE INFORMAR DE LOS RIESGOS LABORALES (DECRETO Nº 40)

La Pontificia Universidad Católica de Chile en cumplimiento a lo dispuesto en el Decreto Supremo Nº 40 de la Ley 16.744 y las modificaciones introducidas por el Decreto Nº 40 de 1988, del Ministerio del Trabajo y Previsión Social, Título VI “ **DE LA OBLIGACIÓN DE INFORMAR DE LOS RIESGOS LABORALES**”, artículos 21, 22, 23 y 24. Cumple con informar que los riesgos laborales generales serán visualizados en el Reglamento Interno de Orden, Higiene y Seguridad PUC (RIHS PUC, Título Tercero Artículo 45. Ítem 3.3 Riesgos Generales, se adjunta). Los Riesgos específicos deberán ser comunicados exclusivamente por el Jefe Directo correspondiente.

Por tanto, yo (abajo firmante) declaro conocer todos los riesgos potenciales de Accidentes y Enfermedades Profesionales que sean inherentes a las labores que ejecuto, las medidas preventivas que debo respetar, empleando métodos de trabajo correctos para evitar acciones y condiciones inseguras, me comprometo a cumplir todas las instrucciones de nuestras jefaturas superiores, usar todos los elementos de protección personal que nos proporcione la Institución (casco, calzado de seguridad, antiparras u otros), que sean necesarios para nuestras labores habituales.

Además me comprometo a dar cuenta inmediata a nuestro jefes superiores si las condiciones de trabajo son inseguras y ponen en peligro nuestra integridad física, como también a la Comunidad Universitaria, que no padezco de ninguna enfermedad que esté contra indicada para realizar mi trabajo.

<u>Nombre</u>	
<u>RUT</u>	
<u>Facultad/Unidad</u>	
<u>Cargo</u>	
<u>Firma</u>	
<u>Fecha</u>	



ARTICULO 45º

Los empleadores tienen obligación de informar oportuna y convenientemente a todos sus trabajadores acerca de los riesgos que entrañan sus labores, de las medidas preventivas y de los métodos de trabajo correctos. Los riesgos son los inherentes a la actividad de cada Universidad. Especialmente deben informar a los trabajadores acerca de los elementos, productos y sustancias que deban utilizar en los procesos de producción o en su trabajo, sobre la identificación de los mismos (fórmula, sinónimos, aspecto y olor), sobre los límites de exposición permisibles de esos productos, acerca de los peligros para la salud y sobre las medidas de control y de prevención que deben adoptar para evitar tales riesgos.

3.3 RIESGOS GENERALES

SITUACIÓN	POSIBLE CONSECUENCIA	MEDIDAS DE PREVENCIÓN
CAÍDAS	<ul style="list-style-type: none">• CONTUSIONES• HERIDAS• FRACTURAS• T.E.C.• ESGUINCES	<ol style="list-style-type: none">1. Transitar por los pasillos y escaleras, SIN CORRER.2. No desplazarse por las escaleras abarcando varios peldaños a la vez.3. No transitar por suelos mojados o recién encerados.4. No poner objetos (muebles, cajas, papeleros, etc.) en los pasillos, ni obstruyendo los espacios destinados para desplazarse.5. Rodear los obstáculos que se encuentren al caminar.6. Al trasladar objetos livianos debe asegurarse que tiene buena visibilidad por encima y ambos costados de la carga que lleva consigo.7. No subirse en los pisos, sillas, escritorios, cajones, estantes, etc. para acceder a niveles superiores. Use una escalera o escabel.8. No reclinarse hacia atrás en su silla de trabajo.9. Al transitar por una escalera debe usar el pasamanos para mayor seguridad.10. Evitar que los cables eléctricos y telefónicos obstruyan su camino.11. Mantener el orden y aseo de su lugar de trabajo.12. Informar al Comité Paritario de Higiene y Seguridad todas las condiciones inseguras que se detecten.
GOLPES	<ul style="list-style-type: none">• CONTUSIONES• HERIDAS	<ol style="list-style-type: none">13. Cerrar los cajones de archivos, estantes, cajoneras, escritorios, kardex, etc. inmediatamente después de usarlos.14. Avisar a los compañeros de trabajo que se encuentren cerca cuando sea necesario mantener abierto un cajón.15. Nunca abrir un cajón por encima de la cabeza de alguien que está agachado.16. No sobrecargar cajones superiores de kardex, archivos, etc. y no abrir más de uno a la vez.17. Al cerrar los cajones usar movimientos seguros.18. Informar al Comité Paritario de Higiene y Seguridad todas las condiciones inseguras que se



		detecten.
CONTACTO CON OBJETOS CORTOPUNZANTES	<ul style="list-style-type: none"> • HERIDAS 	19. Guardar las tijeras, cuchillos cartoneros, limas y otros objetos punzantes en sus estuches protectores cuando no los esté usando. 20. Manipular la corchetera correctamente para evitar clavarse los dedos con los corchetes.
SITUACIÓN	POSIBLE CONSECUENCIA	MEDIDAS DE PREVENCIÓN
		21. Sacar los corchetes con los saca-corchetes. No use sus dedos. 22. Dejar los lápices en el portalápiz, con la punta hacia abajo. 23. Al transportar tijeras, cuchillos, u otro objeto cortopunzante, llévelos en su estuche y con la punta hacia fuera. 24. Usar con precaución las agujas y disponerlas después de usarlas en un recipiente especialmente diseñado para este efecto. 25. Conocer y cumplir las precauciones universales, ampliamente difundidas.
SOBRESFUERZO Art. 22º sobre la aplicación que regula el peso máximo de la carga humana del Reglamento Interno de Orden.	<ul style="list-style-type: none"> • DESGARROS • LUMBAGO 	26. Al levantar objetos pesados usar la técnica adecuada: <ul style="list-style-type: none"> • Agacharse flectando las rodillas. • No doblar la espalda. 27. Levantar los objetos sólo hasta la altura del pecho y sostenerlos lo más cerca posible de su cuerpo. 28. Evitar levantar objetos sobre el nivel de los hombros. 29. Desplazar objetos pesados (ej. muebles) usando el cuerpo y las piernas. 30. No sobreestimar sus capacidades y solicitar ayuda.
CONTACTO CON ELECTRICIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • CHOQUE ELÉCTRICO • QUEMADURAS • CONTUSIONES • HERIDAS 	31. No intervenir artefactos eléctricos. 32. No tomar cables ni enchufes con las manos húmedas. 33. Al enchufar un cable, asegurarse de que éste tenga conexión a tierra. 34. No intentar reparar cables o enchufes dañados. Contactarse con personal autorizado y calificado. 35. No desconecte máquinas o artefactos eléctricos cuyos conectores estén dañados o frágiles. 36. Evite recargar enchufes. 37. Informe al Comité Paritario cualquier condición eléctrica insegura.
INCENDIO	<ul style="list-style-type: none"> • ASFIXIA • QUEMADURAS • CONTUSIONES • HERIDAS 	38. Fumar sólo en áreas permitidas. 39. No arrojar colillas ni fósforos encendidos (o mal apagados) en los papeleros. Use los ceniceros. 40. No usar estufa eléctrica ni anafe.



	<ul style="list-style-type: none"> • FRACTURAS • ESGUINCES 	41. Apagar los equipos y artefactos eléctricos al retirarse de la oficina. 42. Conocer exactamente la ubicación de los extintores de incendio. 43. Solicitar que se reparen de inmediato los enchufes, cables e interruptores dañados.
SITUACIÓN	POSIBLE CONSECUENCIA	MEDIDAS DE PREVENCIÓN
		44. Comunicar de inmediato cualquier principio de incendio. 45. Seguir los procedimientos de evacuación.
RIESGO ERGONÓMICO	<ul style="list-style-type: none"> • TENDINITIS • CANSANCIO VISUAL • LUMBAGO 	46. Digitar con los antebrazos y muñecas apoyadas. 47. Regular la altura de la silla y del respaldo lumbar, de acuerdo con las dimensiones de los usuarios, considerando la relación de los codos en 90º en relación al escritorio. Si al establecer esta relación los pies no se apoyan bien en el piso, usar apoya pies. 48. Sentarse con la columna lumbar totalmente apoyada en el respaldo de la silla. 49. Evitar hacer giros de la columna mientras se está sentado. Usar la silla con ruedas para realizar giros, NO para desplazarse. 50. Ubicar la pantalla del computador al frente del usuario. El borde superior de la pantalla y los ojos deben coincidir o ser algo inferior, nunca mayor. 51. Velar porque la pantalla no reciba reflejos de luz natural ni artificial. 52. Hacer una pausa de 5 minutos, si se debe digitar más de media hora seguida. (Ver Art. 95º de la Digitación D.S. 594) 53. Seguir las indicaciones del Comité Paritario de Higiene y Seguridad. 54. Avisar a su Jefe Directo cuando las recomendaciones anteriores no puedan cumplirse por características del diseño del puesto de trabajo, por ejemplo: monitor que no esté ubicado frente al trabajador, imposibilidad de apoyar los antebrazos mientras digita, condiciones de ajuste de la silla fuera de funcionamiento, etc.
TRABAJO REPETITIVO	<ul style="list-style-type: none"> • TENDINITIS • OTRAS PATOLOGÍAS MÚSCULO-ESQUELÉTICAS 	55. Adoptar pausas adecuadas. 56. Corrección de malos hábitos de trabajo. 57. Corrección ergonómica de los puestos de trabajo. 58. Pautas de ejercicios destinadas a relajar y fortalecer la musculatura comprometida.