

PROPÓSITO:

Que el estudiante conozca las normas de seguridad mediante la práctica sistemática de actividades como comportamiento en clases virtuales, ingreso a la sala de informática, uso de la bicicleta y manipulación de aparatos eléctricos, con el fin generar espacios de interacción seguros, para él y sus acompañantes, de acuerdo con el ambiente donde se encuentre.



Para tener en cuenta durante la virtualidad.

MOTIVACIÓN:

Estimados estudiantes, a continuación, aprenderemos acerca de las Normas de Seguridad que se deben tener en cuenta en las clases virtuales, en las salas de informática, cuando se usa la bicicleta y se manipulan artefactos eléctricos. Existen normas para cada una de las actividades que los seres humanos realizan. Abordaremos solamente las enunciadas antes. El conocimiento de estas normas les permitirá tomar decisiones más acertadas en la vida diaria, cuando se vean abocados a situaciones de peligro o a comportamientos y actuaciones en diferentes escenarios.

Reflexionemos sobre las recomendaciones que nos presentan los siguientes enlaces:

[Seguridad Eléctrica.](#)

Algunas recomendaciones para tener en cuenta: Poner en práctica las recomendaciones aprendidas. Socializarlas en el entorno familiar. En las clases virtuales respétate a ti mismo, a tus compañeros y a tus docentes.

Anota todas tus dudas y sugerencias; cuando la profesora abra un espacio para resolverlas, exprésalas de forma respetuosa. Ten una actitud positiva y ganas de aprender, así lo lograrás fácilmente. Si al final de la clase quieres aprender más, puedes volver a ver los videos o buscar otros similares en internet. Anímate, tu puedes.

“Cuando eres un buen observador TODO EL MUNDO es tu maestro”

EXPLICACIÓN:

Las normas de seguridad, desde el punto de vista de su campo de aplicación, se pueden clasificar en normas generales de seguridad preventiva, dirigidas a todos los trabajadores y Normas Particulares o Específicas de seguridad preventiva, dirigidas a actuaciones concretas. Conozcamos algunos elementos de protección que utilizan las personas en las diferentes actividades que a diario realizan.

El siguiente enlace nos permite conocer algunas normas de seguridad. <https://www.youtube.com/watch?v=uK0NaOdLj3o>

<https://www.youtube.com/watch?v=3Sk6PqEa0ZA>

Normas de Seguridad en el Taller.

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN

Los equipos de protección constituyen un importante recurso para el control de riesgos profesionales, cuyo control se hace inadecuado por otros medios. No obstante, es necesario tener plena información sobre la protección real que ofrecen. Además, su eficacia depende fundamentalmente de una buena selección y de la forma correcta en que sean utilizados. Los equipos de protección personal para que ofrezcan una total confianza deben estar homologados o certificados por una entidad acreditada para emitir este tipo de conceptos y deben cumplir normas y controles de fabricación que garanticen la protección que ofrecen; equipos que no suministren este tipo de información no deben ser adquiridos porque aparte de la pérdida económica, nos suministran una falsa confianza sobre el control del riesgo (falsa protección). A continuación los más utilizados.

ARNÉS DE SEGURIDAD PARA CAÍDAS



Es de uso obligatorio en todos los trabajos en alturas en que no existan plataformas de trabajo estructurales seguras, dotadas de sus respectivos barandas y rodapiés, por lo cual se empleará en trabajos en andamios colgantes o de secciones, en puestos de trabajo que den a un vacío, en trabajos en estructuras de soportes de cubiertas, limpieza de vidrios, mantenimiento de lámparas, cuando su altura lo amerite.

CASCOS A PRUEBA DE IMPACTO



El casco debe ser dieléctrico (aislador), de fácil graduación y para trabajos en alturas llevará, además barbiquejo (cinta adherente) para evitar la caída del casco. La duración se calcula en 10 años dentro del almacén y dos a partir de la fecha de entrega del elemento, por lo cual es importante registrar la fecha de entrada al almacén y de entrega al trabajador.

PROTECTORES AUDITIVOS



Son elementos para la protección personal del sistema auditivo, utilizados para reducir el nivel de presión sonora que percibe una persona expuesta a un ambiente ruidoso. Es indispensable emplearlos cuando se está sometido a niveles que superen las intensidades y tiempos de exposición al ruido.

Al seleccionar los equipos de protección se debe tener en cuenta la opinión del trabajador dentro de la gama de equipos que aseguran una protección suficiente, se le pide que escoja (sin conocer los precios) y su decisión lo compromete más con la utilización del equipo.

TAPONES DE COPA (OREJERAS)



Son hechos en material ligero en general de plástico y forrados por dentro con un material absorbente del sonido. Para asegurar un cómodo ajuste alrededor del oído, están cubiertos de material elástico. Este recubrimiento actúa como obturador y ayuda a amortiguar las vibraciones.

TAPONES EXTERNOS (OREJERAS)



Estos se fabrican en silicona y se elaborando el pabellón auditivo de cada trabajador. Como ventajas se destacan que no requiere inserción en el conducto del oído externo por lo cual no ocasionan infecciones.

GUANTES



Quizá no haya otro elemento de protección que pueda ser tan variado como los guantes, ya que prácticamente existen para todo lo uso y necesidades. Un aspecto de suma importancia en su selección es determinar el tallaje adecuado, de acuerdo con el tamaño de la mano del trabajador, pues cuando se suministra un guante muy grande se aumentan las posibilidades de atrapamiento.

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL EN ELECTRICIDAD

Los elementos de protección personal fueron diseñados con el fin de proteger a las personas o trabajadores que realicen contacto directo con determinado riesgo. Estos son de uso obligatorio durante el desarrollo de la labor y antes de utilizarse deben ser inspeccionados garantizando su buen estado. Hay diferentes elementos de protección disponibles para evitar el riesgo eléctrico como.

PARA LA CABEZA: Casco Dieléctrico



Son cascos propicios para no permitir el paso de la electricidad ya que al ser dieléctrico se refiere a que el material con el que está realizado es un mal conductor de electricidad. Existen varios tipos de casco de acuerdo con los parámetros que requiera la labor.

PARA LAS MANOS: Guantes Aislantes



Como su nombre lo indica, estos guantes mantienen al trabajador aislado de todo tipo de contacto cuando realiza trabajos de electricidad, estos pueden ser trabajos en contacto, a distancia o en tensión ya sea alta o baja. También son conocidos como guantes dieléctricos, los cuales por la composición de sus materiales protegen a la persona de posibles descargas eléctricas.

PARA LOS PIES: Botas Dieléctricas



Este tipo de calzado protege los pies de los trabajadores de la humedad, de sustancias calientes, de objetos filosos, de superficies ásperas, de posibles caídas de objetos, pero en especial del riesgo eléctrico, por lo tanto, ni la suela ni el cuerpo de la bota contará con materiales metálicos o conductores.

PARA LA CARA

Gafas de seguridad contra rayos ultravioleta



El trabajador, en cualquier ocasión propia de su trabajo puede verse expuesto a los rayos del sol u otra fuente de rayos UV en la que se ve en riesgo los ojos y la piel, y más ahora que el efecto protector de la capa de ozono disminuye.

Hay tres categorías de radiación UV, para las que su rango de luz no es visible pero sus efectos son perjudiciales y se reflejan a través de quemaduras en la piel, cataratas, entre otros efectos. Para la elección de las gafas protectoras se tendrá en cuenta los ambientes en los que laborará el trabajador y la misma labor

areta de protección facial

La careta de protección facial cumple la función de proteger los ojos y la cara de elementos perjudiciales para el rostro y salud del trabajador como polvo, salpicadura de sustancias peligrosas, chispas, virutas entre otros. Frente al riesgo eléctrico, la careta es utilizada en especial para la protección contra arcos eléctricos.



PARA EL CUERPO

Cinturón de seguridad



El cinturón de seguridad es una herramienta esencial para los trabajos en alturas el cual rodea al cuerpo por la cintura y en algunos casos hace parte del arnés, con la función de sujetar y mantener al trabajador en su puesto de trabajo evitando caídas o movimientos bruscos mientras labora.

Arnés industrial



El arnés de seguridad es todo un sistema de protección compuesto por correas autoajustables y cintas para los hombros, con el fin de proteger todo el cuerpo y así detener la caída libre severa del trabajador. En caso de sufrir este tipo de caída, las cargas generadas al detener la caída se distribuyen a través de todo el cuerpo de tal manera que el cuerpo del trabajador no sufra con el impacto. Su uso es obligatorio para todas las personas que trabajen en alturas mayores a 1,80 m.

Buzo piloto



El buzo piloto es un uniforme especial para que el trabajador proteja su cuerpo de riesgos específicos como la electricidad, para este caso el traje no deberá tener materiales metálicos y así evitar el contacto y paso de la electricidad,

PARA LOS OÍDOS: Tapones Auditivos



Este elemento de protección auditiva se requiere cuando el nivel de ruido supere los 85 dB, siendo este el límite superior establecido para la audición normal.

HERRAMIENTAS: Línea a tierra



La línea a tierra es “toda ligazón metálica directa, sin fusible ni protección alguna, de sección suficiente, entre determinadas partes de una instalación eléctrica y un electrodo o grupo de

electrodos enterrados en el suelo, con objeto de conseguir que en el conjunto de instalaciones, edificios y superficie próxima del terreno no existan diferencias de potencial peligrosas y que al mismo tiempo permita el paso a tierra de las corrientes o las descargas de origen atmosférico” .

La línea a tierra también es utilizada para proteger aparatos eléctricos y electrónicos de constantes cambios en el voltaje externo.

Linterna



Este elemento portátil permite tener mayor visibilidad del cableado o instrumentos participantes en un sistema o instalación eléctrica.

Conexión a tierra portátil

La conexión o puesta a tierra portátil o temporal es un equipo que se adecua al tipo de instalación en la que se vaya a implementar, el cual “permite reducir la probabilidad de caída de tensión en el operario, y si ello fuese inevitable, asegurar una rápida actuación del sistema de protección

Tarjetas de bloqueo



Son utilizadas para advertir y señalar que el equipo se encuentra bloqueado. “Sin la tarjeta identificada de quien bloquea el equipo, otra persona por error puede retirar su bloqueo”

ELEMENTOS DE SEGURIDAD DEL CICLISTA

Revisemos las recomendaciones que nos presenta el siguiente enlace. [Seguridad vial en Bici](#)

CASCO



El casco es al ciclista como el cinturón de seguridad al automovilista. Nos gustaría que cada vez más ciclistas tomen conciencia de que el casco les puede salvar la vida, aun circulando a baja velocidad. Además, el casco te protege de impactos que provienen de terceros hacia vos, con lo que su uso es más que necesario.

IMPORTANTE: El casco debe ser del tamaño correcto, debe estar bien sujeto a la cabeza (no moverse libre), debe estar sano (sin grietas ni reseco), y sus componentes en buen estado (tiras sanas, bien ancladas al casco, hebilla sana). Existen cascos además que en su exterior presentan pinturas refractantes, luces, viseras, como accesorios útiles. Las viseras mejoran la visión del ciclista al circular contra el sol.

CHALECO REFLECTIVO



Al circular en bici, tu cuerpo es lo más visible para un automovilista, por lo que llevar un chaleco o una banda refractiva, hará que seas visible a mucha distancia, permitiendo que el automovilista pueda maniobrar con anticipación. De noche, los chalecos y las bandas son fundamentales si quieres ser visto a distancia.

ANTEOJOS



Los anteojos son protectores ideales al circular en bici, ya que evitan que el viento, el polvo y otros elementos tomen contacto con tus ojos, y de ese modo no tengas que refregarte mientras circulas, o pierdas campo de visión por lagrimeo. Para la noche, existen anteojos con color amarillo en los lentes, que por lo contrario a lo que sucede de día, aumentan la luminosidad que percibe el ojo, mejorando notablemente la visión del ciclista, es por eso por lo que existen anteojos con lentes intercambiables para el día y la noche.

TOBILLERAS REFLECTIVAS



Son una buena combinación, suman visibilidad al ciclista y además protegen tu ropa de mancharse con la cadena o la grasa de la bici.

Elementos de seguridad en la bicicleta: LUCES



Tal como sucede en los automóviles, las bicis deben llevar una luz blanca delantera y una luz roja trasera, además de un ojo de gato trasero, como precaución de quedarse sin energía en su luz trasera (principal). El motivo de que el ciclista use luces es porque todos los demás podrán verlo, entendiendo además en qué sentido circula. Pueden además tener funciones de parpadeo o brillos en distintos niveles: nunca apuntes tu luz a la cara de otro ciclista, no encandiles a otros, apunta tu luz levemente al suelo, te verán de todos modos y vos verás mejor el camino.

TIMBRE/BOCINA



De día las luces no tienen efecto, por lo que llevar una campanita o

timbre será ideal para advertir a otros, lo que evita también que andes a los gritos por la calle.) El timbre es agradable, y le da onda a tu andar, genera buena empatía con terceros, un timbre y una sonrisa son siempre bienvenidos.

OJOS DE GATO



ESPEJOS

Aconsejamos el uso de espejos en ambos laterales del manubrio de ser posible. Los espejos te ayudan a ver quién viene por detrás tuyo y evita que dejes de mirar hacia adelante mientras conduces.



NORMA DE SEGURIDAD EN LA SALA DE INFORMÁTICA

5 CONSEJOS PARA QUE TUS HIJ@S UTILICEN LA TECNOLOGÍA DE FORMA RACIONAL Y RESPONSABLE aulaPlaneta®  www.aulaplaneta.com	Dad los primeros pasos juntos  1	
	Establece normas previamente  2	Explícale los riesgos  3
	Crea espacios y tiempos de desconexión  4	Sé un buen ejemplo  5

1. Ingresar y salir del aula de Informática en forma ordenada
2. Evitar ingerir alimentos, ingresar envases y arrojar basuras en el aula de informática.
3. Reportar cualquier anomalía en su puesto de trabajo antes de iniciar actividades.
4. Ejecutar las rutinas de encendido y apagado correcto de los equipos.
5. Dejar su puesto de trabajo en orden y recoger todas sus pertenencias.
6. Aplicar las normas de salud, ergonomía y seguridad industrial necesarias para el trabajo con los computadores.
7. Responder por daños y perjuicios con pleno conocimiento de causa, que sus acciones u omisiones ocasionen a personas, equipo y enseres del aula de Informática.
8. Evitar cambiar la parte física de los equipos (Mouse, teclado) sin autorización del coordinador de la sala.
9. Los estudiantes deben ingresar en los horarios disponibles solo con autorización del docente.
10. Utilizar al máximo el correo electrónico para envíos de trabajo en las diferentes áreas.

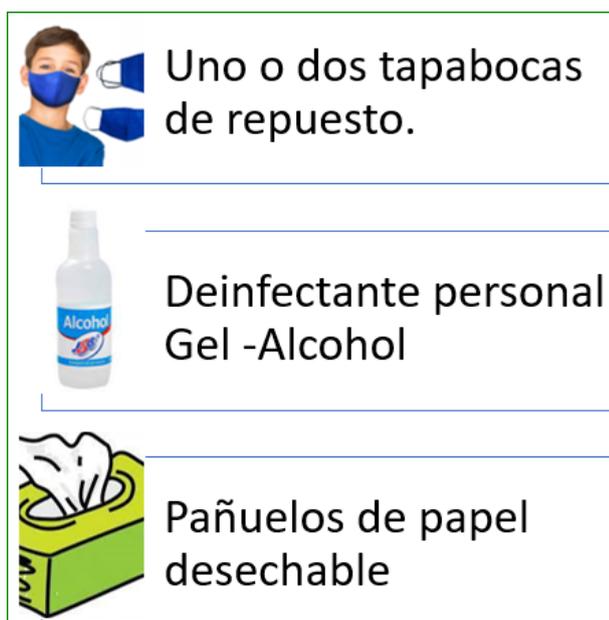
EJERCICIOS:

1. Con las siguientes recomendaciones diseña un folleto en Publisher o una Presentación en Power point o una tabla en Word.
 1. No introduzcas partes de tu cuerpo en máquinas en movimiento.
 2. Concéntrate en tu trabajo y evita distraer a tus compañeros
 3. Usa tu equipo de protección personal y mantenlo en buenas condiciones
 4. Para tu máquina o equipo totalmente y coloca la tarjeta de seguridad, en actividades de reparación, ajuste, limpieza y cambio de herramientas
 5. Usa, ajusta y repara la maquinaria sólo cuando tengas autorización por tu superior inmediato

6. Efectúa tus actividades de acuerdo con lo establecido en los procedimientos y protocolos.
7. No trabajes si no conoces el equipo
8. Mantén tu área de trabajo limpia y ordenada
9. Si tienes alguna duda en cualquier actividad de tu trabajo consulta a tu superior inmediato
10. Utiliza la técnica adecuada para el levantamiento y manipulación de piezas y objetos



2. Con los implementos de seguridad para el uso de la bicicleta elabora un Smart Art como el adjunto en esta tarea. Recuerda, la imagen vale más que mil palabras. Utiliza las opciones que desees de Smart Art. El siguiente ejemplo ilustra tres de las normas que tendríamos que poner en práctica si volvemos a la presencialidad.



EVALUACIÓN:

Evaluación en línea.

Desarrollo de los talleres propuestos en clase

Folleto en Publisher

Rompecabezas sobre normas de seguridad.

BIBLIOGRAFÍA:

[ISO 45001:2018 - YouTube](#)

[Seguridad Electrica - YouTube](#)

[Las cinco reglas de oro para trabajos eléctricos - YouTube](#)

[SEGURIDAD VIAL Inducción - Mejor en Bici - YouTube](#)

[Seguridad Electrica - YouTube](#)