



# Política.

## Política de manejo manual de materiales.

### Propósito y alcance

Esta Política está en vigor para proteger a los empleados contra las lesiones resultantes de levantar y mover material de forma manual. Este procedimiento se aplica a todos los empleados y contratistas en los sitios de trabajo de TransCanada.

Los procedimientos en esta TPP se seguirán durante las actividades comerciales regulares y durante una emergencia (si la TPP es aplicable) para garantizar que la salud y la seguridad de los empleados, así como el medio ambiente, no se vean comprometidos. Para obtener información sobre roles y responsabilidades durante una emergencia, consulte el Sistema de Manejo de Emergencias de TransCanada (Manual IMS / Sección 2).

### Procedimientos

#### Definición y factores de riesgo de lesión

El Manejo Manual de Materiales (MMH, por sus siglas en inglés) significa mover o manipular objetos, levantando, bajando, empujando, jalando, cargando, sosteniendo o sujetándolos.

El MMH siempre es peligroso, pero el nivel de peligro depende del tipo de material que se está manejando, cuál es la tarea y cuáles son las condiciones en el lugar o sitio de trabajo. Cada trabajador que levanta o realiza otras tareas de MMH está en riesgo de sufrir trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo (WMSD, por sus siglas en inglés). La eliminación completa de este riesgo no es algo realista debido a la naturaleza de MMH, pero el riesgo de lesiones puede reducirse en gran medida mediante el uso de prácticas de trabajo seguras.

Los factores de riesgo para lesiones asociadas con MMH incluyen:

- peso de la carga levantada
- el rango de levantamiento
- la ubicación de la carga en relación con el cuerpo
- el tamaño y la forma de la carga
- el número y la frecuencia de los levantamientos realizados
- flexión y torsión excesiva
- la selección inadecuada de equipos de protección personal para realizar tareas de MMH

## Prevención de lesiones: planificación anticipada

La prevención de lesiones por MMH debe combinar muchos enfoques:

### Evaluación de aptitud para el trabajo

- Se puede realizar una Evaluación de Aptitud para el Trabajo antes de la contratación para puestos con riesgos de seguridad o antes de una transferencia a un puesto con riesgos de seguridad para determinar la capacidad de un individuo para realizar el trabajo asociado con el puesto.

### Diseño/rediseño del trabajo (incluyendo el entorno)

- Diseño del espacio de trabajo: Forma y almacenamiento de cargas  
Nota: Se debe tener en cuenta lo siguiente al diseñar nuevos espacios de trabajo. Se considerarán modificaciones razonables al lugar de trabajo para reducir los factores de riesgo ergonómico.
  - Evalúe la necesidad de hacer el trabajo
  - Compre los productos según se requieran y en cantidades más pequeñas para evitar tener que mover y almacenar grandes cantidades de productos
  - Cambie la forma de la carga para que la carga se pueda manejar cerca del cuerpo
  - Asegúrese de que haya un acceso libre y fácil a la carga
  - Elimine la necesidad de agacharse elevando el nivel de almacenamiento de la carga y eliminando los estantes profundos
  - Elimine la necesidad de torcer su cuerpo para alcanzar la carga cambiando el diseño de la estación de trabajo
  - Facilite el agarre de objetos agregando asas o mejorando el acoplamiento
  - Garantice suficiente espacio para que todo el cuerpo gire
  - Reduzca las distancias de transporte cambiando el diseño del espacio de trabajo o instalando equipos mecanizados
- Diseño del espacio de trabajo: General
  - Tenga todos los materiales a nivel de trabajo
  - Si es posible, use un banco de trabajo con altura e inclinación ajustables para mejorar la posición de trabajo y permitir que varios usuarios trabajen cómodamente
  - Ubique objetos a su alcance
  - Use soportes ajustables o tirantes para operar herramientas pesadas
- Temperatura
  - Mantenga la temperatura del área de trabajo entre 18 °C (65 °F) y 21 °C (70 °F) cuando sea práctico
  - Consulte el TOP de Estrés por Calor y Frío para conocer los horarios de trabajo/descanso al trabajar en condiciones de calor o frío extremo
  - Pautas para tareas de MMH en calor o frío extremo:

- Detenga el MMH cuando la temperatura exceda los 40 °C (104 °F)
- Detenga el MMH cuando la sensación térmica se reduzca a -35 °C (-31 °F)
- Iluminación
  - Ilumine el área de trabajo para tareas de MMH a un nivel de 200 lux.
  - Use luces de trabajo u otras fuentes de luz adicionales para mejorar la capacidad de ver claramente
  - Use iluminación angular y contraste de color para mejorar la percepción de profundidad, especialmente en escaleras y pasillos

### Organización del flujo de trabajo

- Planifique el flujo de trabajo para minimizar la distancia y la cantidad de veces que se debe mover un objeto

### Capacitación de empleados de campo

- Participe en la sesión de capacitación de Ergonomía para el Personal de Campo, proporcionada por su Recurso de Seguridad local
- Participe en la sesión de capacitación sobre Prevención de Lesiones de Espalda, proporcionada por su Recurso de Seguridad local

### Análisis de seguridad del trabajo

- Identifique los peligros de MMH mientras realiza un Análisis de Seguridad del Trabajo

### Prevención de lesiones al manejar cargas

- Cuando no sea posible eliminar una tarea MMH, tome medidas para reducir su riesgo de lesión al manejar una carga.

### Planifique su acción antes de levantar y cargar la carga

- Identifique el peso de la carga
- ¿La carga es demasiado pesada?
  - Para la mayoría de los trabajadores, levantar cargas de más de 20 kilogramos (44 libras) da como resultado un mayor número y gravedad de lesiones en la espalda
  - La [Ecuación de Elevación Revisada de NIOSH](#) y la [Calculadora del Departamento de Industrias del Trabajo del Estado de Washington para Analizar las Operaciones de Elevación](#) se pueden usar para determinar si un objeto es demasiado pesado para levantarlo
- Asegúrese de que la carga se pueda mover libremente
- Despeje su camino eliminando los peligros de tropiezos y resbalones, esto incluye grasa, aceite, agua y basura, que pueden causar resbalones, tropiezos y caídas
- Asegúrese de que la ubicación planeada de la carga esté libre de obstáculos y desechos
- Asegúrese de que su ropa sea apropiada para las tareas de MMH:

- No use delantales, abrigos, ropa con botones expuestos, cremalleras o solapas sueltas
- Asegúrese de que los guantes sean del tamaño adecuado y sean apropiados para la tarea (los guantes inapropiados pueden aumentar la cantidad de fuerza requerida para manejar la carga)
- Antes de levantar, verifique si hay ayudas mecánicas tales como montacargas o plataformas rodantes disponibles
- Considere utilizar a otros empleados para ayudarlo en el levantamiento para minimizar la carga total de cada empleado:
  - Recuerde que la fuerza combinada del equipo es menor que la suma de las fuerzas individuales
  - Asigne un líder al equipo y determine un conjunto de órdenes para usar, como levantar, caminar, detenerse, bajar, y siga las órdenes dadas por el líder del equipo

### **Reduzca su riesgo de lesiones al levantar y transportar la carga/Pautas generales sobre el levantamiento**

No existe una única forma correcta de levantar porque el levantamiento siempre se puede hacer de varias maneras. Algunas pautas generales para el levantamiento manual son:

- Prepárese para levantar calentando los músculos
- Evite levantar con un alcance extendido reorientando la carga o reduciendo el tamaño de la carga
- Párese cerca de la carga, mirando hacia la dirección en la que piensa moverse
- Evite torcerse manteniendo su cuerpo alineado con la carga
- Asegúrese de tener una base estable
- Balancee el contenido de los contenedores
- Deslice o empuje en lugar de cargar
- Considere usar eslingas y ganchos para mover cargas sin asas
- Párese con las piernas separadas para ganar equilibrio
- Asegúrese de tener un buen agarre de la carga
- Mantenga los brazos rectos
- Apriete los músculos abdominales
- Meta la barbilla hacia su pecho
- Inicie el levantamiento con su peso corporal
- Levante la carga cerca del cuerpo
- Levante suavemente y sin jalones
- Evite torcerse y doblarse lateralmente mientras levanta
- Mantenga la carga inclinada cuando la baje para evitar lastimarse los dedos
- Evite soltar de forma brusca

- Levántese suavemente, relajando los músculos

### Descansos

- Tome descansos para relajar los músculos cansados; esto evita que se acumule fatiga

### Consideraciones de seguridad

- No permita que ninguna persona se pare debajo de una carga suspendida, o cerca de un cable, cadena o cuerda bajo tensión
- Asegúrese de que ninguna persona se coloque entre el equipo y la carga durante las actividades de levantamiento
- Use equipo de protección personal al levantar o mover material:
  - Ropa protectora (guantes) para proteger las manos contra superficies afiladas o abrasivas
  - Calzado de protección aprobado para proteger los pies de lesiones causadas por objetos que caen y ruedan
  - Overoles para proteger el tronco, los brazos y las piernas contra los bordes afilados o superficies abrasivas
- Ofrezca asistencia a sus compañeros de trabajo cuando observe que lo necesitan, incluso si no han solicitado su asistencia

### Fajas lumbares

- No existe evidencia que respalde la afirmación de que usar fajas lumbares mejora la seguridad de la espalda. Las fajas lumbares no son equipos de protección personal y no están aprobados para su uso en los sitios de trabajo de TransCanada.

### Respuesta a lesiones

- Si se produce una lesión como resultado del MMH, siga el proceso de Respuesta a Lesiones y Enfermedades Laborales y el proceso de Gestión de Discapacidades.

## Cumplimiento

El Personal debe cumplir con todos los aspectos de esta Política y ayudar a otros a hacerlo. El Personal es responsable de informar sin demora cualquier violación sospechada o real de esta Política, la ley aplicable o cualquier otra inquietud, a través de los canales disponibles para que esto pueda investigarse, abordarse y manejarse adecuadamente. El Personal que no cumpla, o que a sabiendas permita que el Personal bajo su supervisión no cumpla, puede estar sujeto a medidas disciplinarias correctivas apropiadas de acuerdo con las Políticas y procesos de la Compañía. Consulte el sitio web de Políticas Corporativas de TransCanada para obtener más información.

## Sin represalias

Nosotros apoyamos y alentamos al Personal a reportar incidentes sospechosos de incumplimiento de las leyes, reglamentaciones y autorizaciones aplicables, así como peligros,

peligros potenciales, incidentes relacionados con la salud y la seguridad o el medio ambiente, y casi incidentes. Tomamos en serio cada reporte y lo investigamos para identificar hechos, y realizamos mejoras en nuestras prácticas y procedimientos cuando se necesitan. Todo el Personal que presente reportes de buena fe estará protegido. Los Reportes de Buena Fe tienen como objetivo eliminar la protección para el Personal que realiza reportes intencionalmente falsos o maliciosos, o que busca eximir su propia negligencia o mala conducta intencional por medio del acto de hacer un reporte. Nosotros garantizamos inmunidad contra acciones disciplinarias o represalias para el Personal al presentar Reportes de Buena Fe con respecto a tales inquietudes. Los reportes se pueden hacer a la gerencia, a un coordinador de cumplimiento o de forma anónima a la línea de ayuda de ética.

## Referencias y enlaces

### Documentos de gobierno relacionados o de apoyo

- Política del Código de Ética Empresarial

### Referencias

- Autorización de Trabajo / Análisis de Seguridad del Trabajo TOP
- [Ecuación de Elevación Revisada de NIOSH](#)
- [Calculadora del Departamento de Industrias del Trabajo del Estado de Washington para Analizar las Operaciones de Elevación](#)

### Cómo contactarnos

- [Preguntas y comentarios sobre Políticas](#)