

Actividad

Mezclado para elaboración de concreto en obra.

¿Qué sucedió?

Mientras cargaba agregados en una mezcladora de concreto, usando una pala, el trabajador refiere dolor en la parte superior de la espalda, entre los omoplatos.



¿Qué ocasionó?

Dolor en la zona cervical de la espalda sin otra alteración.

ALERTA No. 01

CUÁNDO: Enero 7 de 2020
DÓNDE: PK 329+600 DDV OCE-Puerto Boyacá
PUBLICADO: Enero 9 de 2020

Precauciones

- ✓ Realizar pausas activas y ejercicios de calentamiento y estiramiento durante las actividades que requieren esfuerzos físicos.
- ✓ Hidratarse con frecuencia durante la ejecución de actividades que requieran esfuerzos físicos.
- ✓ Adoptar posturas cómodas durante las actividades e irlas cambiando para evitar molestias.
- ✓ Reportar posibles alteraciones de salud que se puedan manifestar durante el trabajo.

REGLAS PARA LA VIDA

- 01 Permiso para trabajar
- 02 Conducción de vehículo
- 03 Zona de peligro
- 04 Trabajo en altura
- 05 Bloqueo de energía
- 06 Espacio confinado
- 07 Manejo de carga
- 08 Excavación
- 09 Equipos críticos
- 10 Trabajo en caliente

