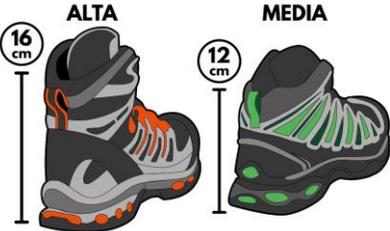
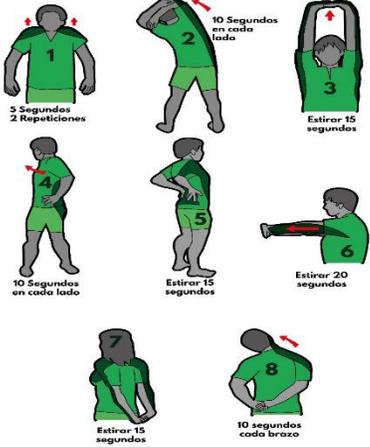
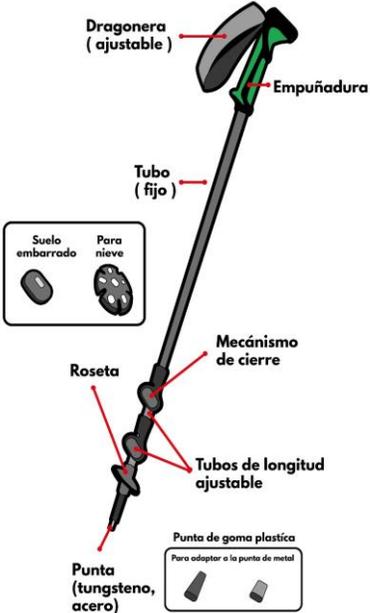
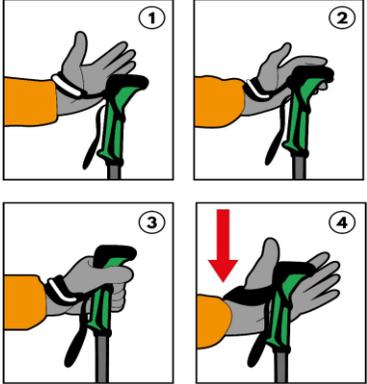
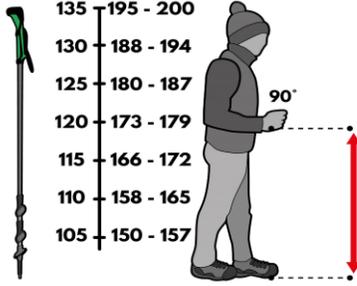


| Personas | Medio ambiente | Integridad Del proceso | Calidad Técnica |
|---|---|---|------------------------------|
| Disciplina: | HSE <input checked="" type="checkbox"/> SP <input type="checkbox"/> GA <input type="checkbox"/> | Elabora: | Revisa: |
| Objetivo Establecer procedimientos y controles para minimizar los riesgos por los desplazamientos a realizar en el derecho de vía hacia los diferentes puntos garantizando la integridad del personal. | | | |
| EPP adicional necesario para la tarea: | | Peligros potenciales de la tarea: | |
| | | | |
| | | Ruido | Superficies resbaladizas |
| | | Atrapamiento | Energía hidráulica |
| DESCRIPCIÓN (paso a paso) | icono | RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD (HSE+SP+GA) | ILUSTRACIÓN |
| Planeación del trabajo a realizar | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Tener identificada claramente la ruta sobre la cual se realizará el desplazamiento, esto incluye tener: <ul style="list-style-type: none"> • Mapa de Ruta • Condiciones ambientales del área. • Perfil topográfico de la ruta. • Centros de salud existentes cerca de la ruta. 2. Realizar la charla de seguridad previa, haciendo énfasis en: <ul style="list-style-type: none"> • El recorrido se realizará como mínimo con dos (2) trabajadores. • Recomendaciones de hidratación y descansos periódicos sobre la ruta. • Duración estimada de la caminata. • Cumplimiento de los instructivos existentes de acceso a derechos de vía. • Valoración de los elementos de protección personal adecuados para la caminata. | |

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>Planeación del trabajo a realizar</p> |  | <p>3. Asegurarse de atender las siguientes recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No desviarse de la ruta seleccionada. • No se debe caminar sobre bancos de tubería. • Mantenerse hidratado en todo el tiempo. • Uso de protección solar. • Uso de ropa adecuada como: prendas superiores de manga larga que proteja hombros, brazos y cuello, prendas para proteger la cabeza como: gorras. • Realizar paradas cortas para descansar y consumir comida liviana. • En subida caminar dando pasos cortos. • No se debe correr durante la actividad. • Cuidar el entorno, no tirar desechos de comida o cualquier otro elemento que lo altere. • No se debe contemplar durante la planeación atravesar corrientes de agua. • Se deben llevar medios de comunicación que funcionen durante la ruta y asegurar la cobertura de señal. • Asegurar lo elementos y equipos necesarios antes de iniciar caminata. |  |
| <p>Planeación del trabajo a realizar</p> |  | <p>4. Calzado: El calzado es uno de los artículos mas importantes para una caminata por un derecho de vía y su selección depende de elementos importantes como topografía del terreno, condiciones climáticas, el peso que vamos a cargar etc.</p> <p>Se recomienda el uso de botas apropiadas para caminatas que tengan las siguientes características:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puntera en goma reforzada. • Talonera para protección de tobillos. • Protecciones laterales. • Que amortigüe y sea estable en la caminata. • Resistencia al agarre y comodidad. • Debe ser transpirable e impermeable. <p>Cuando la caminata sea en terrenos poco accidentados se recomienda el uso de botas con caña media.</p> <p>Si la caminata se realizara en terrenos accidentados y agrestes es recomendable el uso de botas de caña alta.</p> |  |

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>Fase previa al desarrollo de la caminata</p> |  | <p>5. Se debe realizar el calentamiento previo al inicio de la caminata, con el fin de evitar lesiones musculares durante la misma.</p> <p>Se recomienda realizar la siguiente rutina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un trote corto y suave. • Rotación y elevación de hombros, tobillos, rodillas y caderas. • Estiramientos suaves • Ejercicios sencillos como caminar con los talones o con las puntas de tus pies |  |
| <p>Fase de desarrollo de la caminata</p> |  | <p>6. Uso de ayudas para reducir los impactos que pueden sufrir las articulaciones, en especial las rodillas.</p> <p>El uso de bastones ayuda a mejorar la estabilidad y el equilibrio, reduciendo los posibles resbalones.</p> <p>Cada uno de los componentes de los bastones tienen un propósito específico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dragonera: Permite agarrar con mayor seguridad el bastón y así disminuir el esfuerzo en manos. • Empuñadura: Es la parte donde se agarra el bastón. • Tramos telescópicos: Forman el cuerpo del bastón y se pueden extender o reducir para lograr el ajuste del bastón, dependiendo de la condición del derecho de vía. • Cierres o ensambles: Permiten ajustar los tramos telescópicos a la altura deseada. • Rosetas: Su tamaño se escoge dependiendo del estado del terreno y de las condiciones climáticas. • Puntas: Permiten la amortiguación del golpe mediante un mecanismo anti shock. |  |

| <p>Fase de Desarrollo de la caminata.</p> |  | <p>Ajuste de la Dragonera.</p> <ul style="list-style-type: none"> En subidas y terrenos planos se recomienda agarrar el bastón por la dragonera. Bajando una pendiente el riesgo de caída es mayor, luego es recomendable sacar la mano de la dragonera, ya que el bastón se puede atorar en el terreno y nos cause una caída aparatosa. |   | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--------------------|--------------------|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----------|
| <p>Fase de desarrollo de la caminata</p> |   | <p>Ajuste de la altura del bastón.</p> <ul style="list-style-type: none"> El bastón se debe ajustar, teniendo en cuenta que la abertura del brazo quede un poco mas de los 90 grados. Situando el bastón a la altura del ombligo y su punta a la altura del piso, su extensión debe ser aproximadamente las 2/3 partes de la altura del trabajador. En terreno empinado es recomendable reducir el tamaño para adoptar la correcta postura del cuerpo. En descensos se debe alargar el bastón para que el cuerpo quede lo más recto posible. En todos los terrenos siempre es conveniente mantener la columna alineada. | <table border="1" data-bbox="1084 926 1312 1234"> <thead> <tr> <th>Altura bastón (cm)</th> <th>Talla Persona (cm)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>135</td> <td>195 - 200</td> </tr> <tr> <td>130</td> <td>188 - 194</td> </tr> <tr> <td>125</td> <td>180 - 187</td> </tr> <tr> <td>120</td> <td>173 - 179</td> </tr> <tr> <td>115</td> <td>166 - 172</td> </tr> <tr> <td>110</td> <td>158 - 165</td> </tr> <tr> <td>105</td> <td>150 - 157</td> </tr> </tbody> </table>  <p>EN LLANO EN ASCENSO EN DESCENSO</p>  | Altura bastón (cm) | Talla Persona (cm) | 135 | 195 - 200 | 130 | 188 - 194 | 125 | 180 - 187 | 120 | 173 - 179 | 115 | 166 - 172 | 110 | 158 - 165 | 105 | 150 - 157 |
| Altura bastón (cm) | Talla Persona (cm) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 135 | 195 - 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 130 | 188 - 194 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 125 | 180 - 187 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | 173 - 179 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | 166 - 172 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | 158 - 165 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 105 | 150 - 157 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Fase de desarrollo de la caminata



7. Uso de Mochila.

Es importante que durante el recorrido por el derecho de vía, las manos solo sean para los apoyos con el bastón, por eso es importante llevar una pequeña mochila donde tengamos únicamente lo necesario para el recorrido previsto

La selección de la mochila se debe realizar con base en: Capacidad, talla de la espalda, cinturón lumbar y hombreras.



- | | | |
|---------------------|-----------------------------------|----------------------|
| 1 Cinturón lumbar | 5 Respaldo | 9 Asa superior |
| 2 Hombreras | 6 Depósito para funda impermeable | 10 Bolsillo trasero |
| 3 Cinta pectoral | 7 Bolsillos laterales | 11 Bolsillo superior |
| 4 Cintas de ajustes | 8 Porta objetos | 12 Porta objetos |