

Las reglas de oro de la seguridad



3 FUNDAMENTOS, 7 REGLAS QUE NOS PROTEGEN



GRTgaz

Conectar las energías del futuro

Fundamentos de nuestra cultura de la seguridad



**ESTAR ATENTO A MI SEGURIDAD
Y A LA DE LOS DEMÁS**

4



**PREPARACIÓN DEL TRABAJO
Y ANÁLISIS DE RIESGOS**

6



LIMPIEZA Y ORDEN ADECUADO

8



Las reglas de oro de la seguridad



**AUTORIZACIONES/PERMISOS/
HABILITACIONES**

10



EQUIPOS DE PROTECCIÓN

12



DESPLAZAMIENTOS

14



**REVISIÓN Y SEGURIDAD
DE LAS ENERGÍAS**

16



ELEVACIÓN MECÁNICA

18



TRABAJO EN EXCAVACIONES

20



**MANIPULACIÓN MANUAL,
GESTOS Y POSTURAS**

22

A portrait of Sandrine Meunier, a woman with short brown hair, wearing red-rimmed glasses, a dark blue blazer, and a necklace with a small pendant. She is smiling slightly. The background is a blurred indoor setting. In the top left corner, there are decorative orange and green curved lines. In the top right corner, there is a small cluster of grey dots.

Editorial

Todos somos responsables de nuestra seguridad y de la de los demás, gracias al compromiso que todos adquirimos.

x Nuestras reglas de oro se han establecido en interés de todos. Todos debemos conocerlas, respetarlas y hacerlas cumplir. Contribuyen a nuestra salud y seguridad, tanto para los empleados de GRTgaz como para los empleados de empresas colaboradoras y proveedores de servicios. Nos permiten adoptar un comportamiento responsable en cualquier circunstancia, plantearnos las preguntas adecuadas y pensar antes de actuar, en cada etapa de nuestras actividades.

Cuento con vosotros, con vuestro comportamiento ejemplar y vuestra vigilancia.

Sandrine Meunier
Directora general de GRTgaz



Fundamentos
de nuestra cultura
de la seguridad

ESTAR ATENTO A MI SEGURIDAD Y A LA DE LOS DEMÁS

Estoy atento tanto a mi seguridad
como a la de los demás.

Interrumpo o hago que se interrumpa
el trabajo si surge un riesgo que
no está controlado.



+

+



NUESTRAS RECOMENDACIONES

+

- Conozco y cumpla las instrucciones relacionadas con la actividad.
- No comienzo una actividad e informo de ello a mi superior si no me siento en buen estado de salud, físico o psicológico, para realizarla de forma segura.
- Llevo puestos y procuro que se lleven puestos los EPI necesarios para la actividad en cuestión.
- No accedo a una obra sin haberlo comunicado al encargado de explotación y haberme presentado al encargado de obras.
- Señalo las situaciones de riesgo e intervengo para que se apliquen medidas cautelares inmediatas.
- Adapto la actividad si estoy en una situación de riesgo que ya no estoy en condiciones de controlar.
- Detengo o procuro que cese cualquier actividad si observo un riesgo no controlado para uno o varios participantes más.
- Intervengo si un compañero o un tercero se dispone a pasar o a permanecer bajo una carga.
- Intervengo si observo que alguien se dispone a conducir bajo los efectos del alcohol o de las drogas.

Fundamentos
de nuestra cultura
de la seguridad



PREPARACIÓN DEL TRABAJO Y ANÁLISIS DE RIESGOS



Preparo mi actividad analizando los riesgos asociados y aplico medidas adaptadas para su control.



NUESTRAS RECOMENDACIONES

- En cada situación, incluso en la vida cotidiana, me aseguro de hacer un análisis del riesgo, tanto formal como informal (al cruzar la carretera, al desplazarse por los pasillos, al salir de casa, etc.).
- Conozco los modos de proceder, la instalación y los materiales sobre los que se debe intervenir.
- Tengo en cuenta los planes y esquemas asociados y los informes de las intervenciones anteriores.
- Preparo las herramientas y el EPI que voy a utilizar.
- Evalúo la manipulación que hay que efectuar (trayecto a realizar, zona de recogida y depósito del objeto, peso, volúmenes y medios de agarre del objeto).



Fundamentos
de nuestra cultura
de la seguridad



LIMPIEZA Y ORDEN ADECUADO

Mantengo mi espacio de trabajo
en orden para poder evolucionar
de forma segura.





NUESTRAS RECOMENDACIONES

- Mantengo la limpieza y el orden de mi entorno de trabajo (oficina, zona de obra, vehículo, caseta, instalación industrial, etc.).
- No dejo tirados por todas partes el material ni las herramientas.
- Solo saco lo que necesito para mi actividad.
- Respeto las zonas de residuos, estacionamiento, carga/descarga, etc.



Reglas de oro
de la seguridad



AUTORIZACIONES/ PERMISOS/ HABILITACIONES

Intervengo disponiendo siempre de la habilitaciones, autorizaciones o permisos que se exijan para la situación laboral.



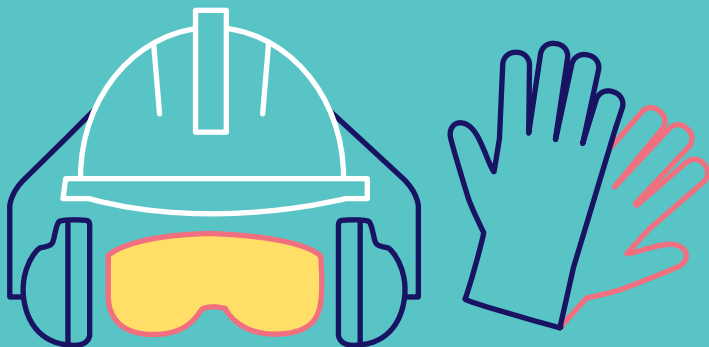


NUESTRAS RECOMENDACIONES

- Conozco las actividades que requieren habilitación/permiso/autorización: fuego, excavación, espacios confinados, trabajos en altura, operación de elevación/manipulación mecánica, presencia de fuentes radiactivas, zona ATEX, etc.
- Solicito recibir la formación necesaria para mi actividad y/o formación continua asociada.
- Me aseguro de renovar mis habilitaciones antes de que vengzan.
- Me mantengo informado de las evoluciones técnicas y reglamentarias relativas a mi actividad.
- No realizo trabajos sin la disponer de la autorización necesaria.
- Llevo conmigo la autorización/habilitación requerida para mi actividad.



Reglas de oro
de la seguridad



EQUIPOS DE PROTECCIÓN



Doy prioridad al uso de protecciones colectivas. Las respeto cuando existen. Llevo puestos los EPI generales y específicos necesarios tanto para las actividades a realizar como para acceder a las instalaciones, los lugares y las zonas de trabajo.



NUESTRAS RECOMENDACIONES

- No olvido que los EPI son la última barrera contra los peligros.
- Poseo la aptitud médica, la formación necesaria para el uso de los EPI que lo requieran.
- Compruebo que no ha pasado la fecha de caducidad de mis EPI; y en caso contrario, los desecho y solicito su renovación si procede.
- Me aseguro del correcto funcionamiento o uso de los equipos de protección (colectiva e individual) que vaya a utilizar.
- Compruebo el estado y la adecuación de los EPI y VIM con el trabajo que hay que realizar y las especificaciones de GRTgaz.
- Llevo el detector de gas y la doble capa cuando estoy en una zona ATEX.





DESPLAZAMIENTOS

Cumplo las normas de circulación en el interior y exterior de los emplazamientos, sea cual sea mi modo de desplazamiento. No entro en la zona de evolución de una máquina que esté funcionando.



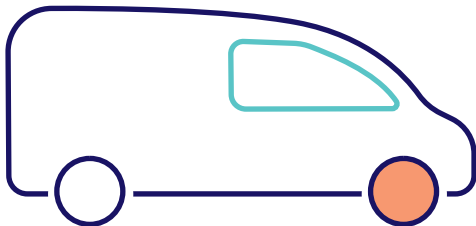
A pie

- Me desplazo sin prisa.
- Estoy atento a mi entorno.
- Me sostengo en la barandilla cuando uso las escaleras.
- Utilizo los recorridos más seguros.
- Respeto las zonas de circulación obligatoria.
- Adapto mi aspecto, mi atuendo y mi calzado al estado del pavimento y las condiciones meteorológicas.
- Siempre me desplazo y me quedo en el campo de visión del operario cuando estoy cerca de una máquina o de alguien que manipula una herramienta mecánica.



Al volante de un vehículo

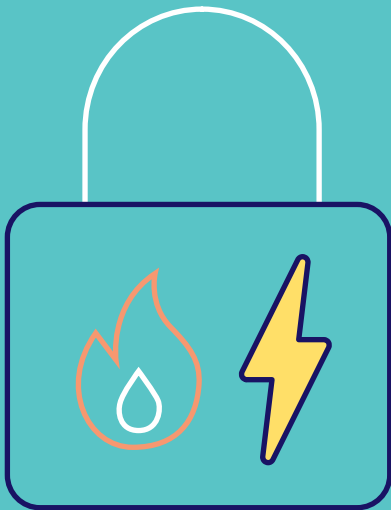
- Preparo mi desplazamiento y lo incluyo en la planificación de mi actividad.
- Compruebo que el vehículo sea apto para el uso previsto y que esté en buen estado.
- Programo mi GPS cuando el vehículo está completamente parado.
- Sujeto correctamente la carga.
- Adapto la velocidad en función de la calzada, el tráfico y las condiciones meteorológicas.
- Cumpló el plan de circulación en los emplazamientos, aparcamientos y zonas de obra.
- Me detengo en caso de cansancio.
- En caso de una llamada urgente, estaciono el vehículo durante la comunicación.
- Aparco marcha atrás.





REVISIÓN Y SEGURIDAD DE ENERGÍAS

Nunca realizo trabajos en una instalación
sin haber comprobado o hecho verificar
la ausencia de energía o fluido.



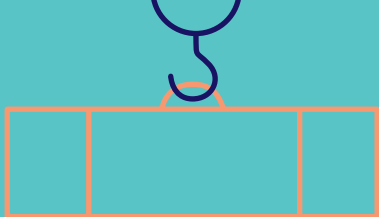


NUESTRAS RECOMENDACIONES

- Considero todas las energías durante el proceso de revisión y seguridad de la instalación: mecánica, eléctrica, sustancia química, fluido bajo presión, etc.
- Realizo los trabajos sin que haya energía, salvo excepción autorizada.
- Me aseguro de que todos los intervinientes afectados entienden bien el proceso revisión y seguridad de la instalación.
- Me aseguro de mantener una comunicación continua con todos los intervinientes durante la fase de los trabajos.



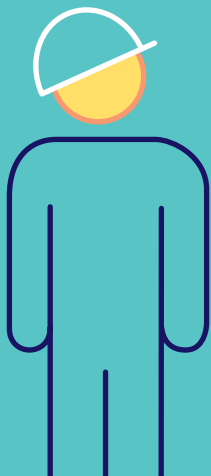
Reglas de oro
de la seguridad



ELEVACIÓN MECÁNICA



No paso por debajo de cargas ni en su zona de desarrollo. Utilizo material adaptado, controlado y en buen estado. Cumplo con las instrucciones de manipulación.





NUESTRAS RECOMENDACIONES

- Me aseguro de que la fijación de las eslingas y el embalaje de las cargas sean adecuados.
- Compruebo que la carga en movimiento permanezca bajo control.
- Me aseguro de que la carga no pase por encima de instalaciones que estén funcionando.
- Me mantengo alerta cuando me desplazo cerca de una operación de elevación.
- No cruzo una barrera que señale una zona de elevación.
- Evito la zona de peligro cuando veo una carga suspendida.



Reglas de oro
de la seguridad



TRABAJO EN EXCAVACIONES

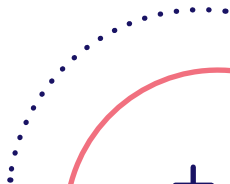


Desciendo y subo de la excavación por los medios de acceso previstos y solo si tengo que hacer algo. Limito mi presencia en la excavación a lo estrictamente necesario.



NUESTRAS RECOMENDACIONES

- Defino las medidas de protección para paliar el riesgo de derrumbe (blindaje, amaderado, apuntalamiento, apilamiento), movimientos de terreno y trabajos en espacios con riesgo de atmósfera oxipriva.
- Me aseguro de que la maquinaria de obra esté colocada en un suelo estable a una distancia reglamentaria y suficiente del borde de la excavación.
- Me aseguro de controlar periódicamente los dispositivos de seguridad instalados, de la estabilidad de los muros y del suelo en la zanja y en las proximidades.



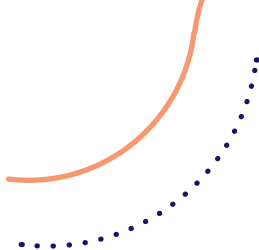
Reglas de oro
de la seguridad



MANIPULACIÓN MANUAL, GESTOS Y POSTURAS

Doy prioridad a la manipulación mecánica. Adopto posturas y utilizo herramientas adaptadas a cada operación. No llevo solo(a), y sin ayuda mecánica, una carga superior a 25 kg.





NUESTRAS RECOMENDACIONES

- Respeto y mantengo una buena posición en las siguientes situaciones de trabajo:
 - postura repetitiva
 - conducción, subida/bajada de un vehículo o máquina
 - trabajo delante de un ordenador
 - trabajo duradero en posición inestable (p. ej. posición en cuclillas o brazos extendidos)
 - manipulación manual
- Utilizo equipos de ayuda apropiados (mecánicos, hidráulicos, eléctricos, etc.) o procuro tener ayuda de una segunda persona si el material o el objeto pesa más de 25 kg.
- Mantengo la espalda bien recta doblando las piernas.





Conectar las energías del futuro

6 rue Raoul Nordling
92.270 Bois-Colombes

www.grtgaz.com