	COMPROMISO DE CUMPLIMIENTO DE REQUISITOS DE SEGURIDAD, SALUD EN EL TRABAJO	Código: FC-07-11	
		Revisión: 01	Fecha: 24/08/2021

COMPROMISO DE CUMPLIMIENTO DE REQUISITOS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Siendo concedores de la certificación en ISO 45001, y en concordancia con las normas de seguridad y salud en el trabajo vigentes, SILSA requiere que los servicios realizados por sus proveedores, cumplan con las condiciones del Procedimiento: GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA CONTRATISTAS (PSST-009), por lo cual:

(Razón Social o Nombre del Postor) _____, con R.U.C. N° _____, con domicilio legal _____ representada por _____, identificado con D.N.I N° _____, manifiesto que con la firma de la presente carta acepto y adquiero los siguientes compromisos y recomendaciones:

1. Pasar la Inducción del Sistema Integrado de Gestión (válida por un año), antes del ingreso e inicio de actividades con SILSA.
2. En caso de realizar actividades de alto riesgos para SILSA, contar con el Seguro Complementario de Trabajo de Riesgo (SCTR pensión y salud) vigente.
3. Entregar de manera oportuna todas las hojas de seguridad (SMDS) de los productos químicos que se requiera utilizar para la actividad a realizar (en caso aplique).
4. Tomar todas las medidas de precaución para evitar y prevenir accidentes que puedan dañar al trabajador o a terceros. De ser el caso hará uso de las pólizas de seguros correspondientes. (en caso aplique)
5. En caso se la actividad demande portar el uniforme y EPP, estos deberá'n estar en buenas condiciones de estado y completos, durante todo el horario laboral. De no realizarse, SILSA se reserva el derecho de no permitir el ingreso a las instalaciones o retirarlos de las mismas.
6. En caso se utilicen equipos especiales de medición (como son los medidores de ruido – sonómetro), cuya información sea necesaria para la toma de decisiones, estos deben contar con certificado de calibración vigente.
7. Ante emergencias fortuitas (incendios, sismos, inundaciones, etc.) dentro de la sede, identificar las señales de seguridad, las rutas de evacuación seguir las indicaciones de los brigadistas y del personal de SILSA.
8. Informar respecto a cualquier enfermedad, dolencia o lesión de la que padezca por leve que sea.
9. Mantener las condiciones de orden y limpieza en los ambientes de SILSA y en las instalaciones de los clientes de SILSA, según aplique.
10. No sobrecargar las conexiones eléctricas.
11. Evitar tener bebidas cerca a los equipos electrónicos.

12. Al usar escaleras evitar el uso de dispositivos electrónicos (celulares, tablets, etc.) y emplear las barandas.
13. Para las actividades que aplique, se recomienda seguir los lineamientos de ergonomía. (Anexo N°01)
14. Para las actividades que aplique, se recomienda ejecutar pausas activas de 10 minutos cada 02 horas de actividades como escribir, permanecer de pie o estar sentado. (Anexo N°02)
15. No fumar dentro de las instalaciones de SILSA y en el área de trabajo en cumplimiento de la ley y como medida de control básica para prevenir incendios.
16. Colaborar en las investigaciones de accidentes e incidentes según sea el caso.
17. Comunicar inmediatamente al personal de SILSA cualquier situación (Discusiones, agresiones, condiciones subestándares, etc.) que ponga en peligro inminente la seguridad y salud durante las actividades realizadas.

18. MEDIDAS FRENTE AL COVID-19

- Cumplir con las normas, protocolos y/o medidas de bioseguridad y/o control sanitario emitidas por el Estado como prevención y control de la propagación del Covid-19. Estos deberán ser aplicados al inicio, durante y hasta la finalización de la ejecución del servicio, en los extremos que correspondan teniendo en cuenta el tipo de servicio a ejecutar.
- Antes de ingresar y realizar las actividades en las instalaciones de SILSA, llenar la Declaración jurada de tamizaje (COVID-19), mediante el link: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScYZLrbUWIGNnUBhHgBn_UUwoLiDDT7Uq94Jrq51d3uEIH4A/viewform?usp=sf_link .
- Al ingresar al centro de trabajo pasar por el control de temperatura corporal. En caso, presente una temperatura igual o mayor a 37.5°C se les indicará que no podrán ingresar y se les recomendará retornar a sus domicilios, considerando que dicha temperatura podría ser un signo de alarma para identificar la necesidad de atención médica en casos de COVID-19.
- El uso de mascarilla y/o respirador es obligatorio al ingreso y durante toda la jornada de trabajo.
- Cumplir con el lavado frecuente y correcto de manos, según lo descrito en el Anexo N°03

En constancia de lo anterior, firmo en la ciudad de _____, a los ____ días del mes de _____ del _____.

Firma

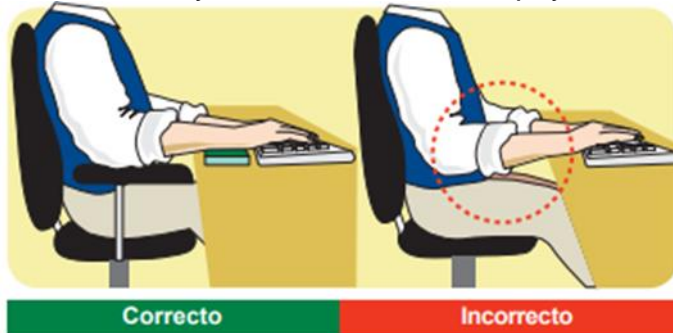
Nombres y Apellidos:

ANEXO N°01**Lineamientos de ergonomía****Lineamientos y posturas sugeridas en el lugar de trabajo**

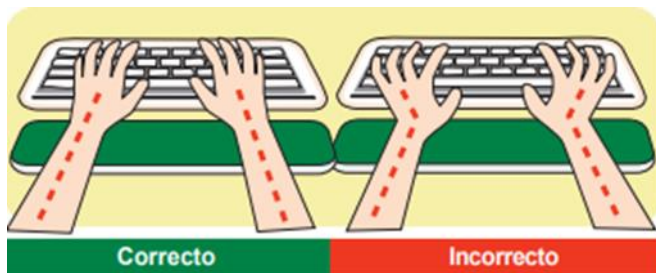
- Utilizar una buena silla y sentarse con la espalda contra el respaldo.
- Colocar la parte superior del monitor de 2 a 3" (5 a 8 centímetros) por encima de los ojos.
- Utilizar un protector contra reflejos en el monitor o utilizar pantallas LED.
- Colocarlos al alcance del brazo.
- Colocar los pies sobre el piso o sobre un descanso para pies.
- Utilizar un soporte para documentos.
- Colocar las muñecas planas y rectas.
- Mantener los brazos y codos cerca al cuerpo.
- Centrar el monitor y teclado frente a Ud.
- Mantener las muñecas en posición neutral.
- Usar una superficie de trabajo estable.
- Tomarse descansos cortos y frecuentes.

Uso del teclado

- Evite digitar con los brazos en suspensión. Apoye sus antebrazos sobre el escritorio y utilice una silla con apoya-brazos.

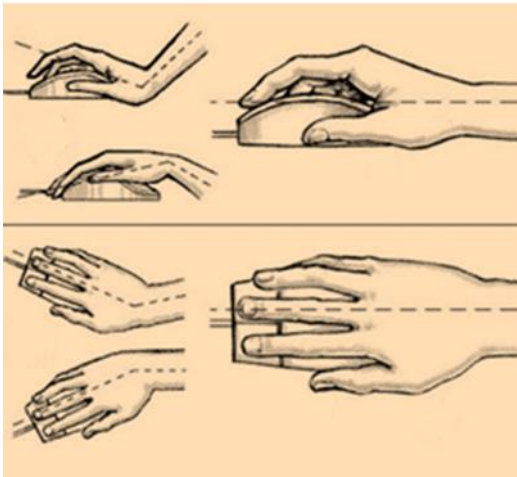


- Evite mantener desviadas sus muñecas hacia fuera de su cuerpo. Mantenga sus muñecas alineadas respecto al antebrazo.



Uso del mouse

- Utilice el mouse en el mismo plano y al costado de su teclado. Se recomienda usar el mouse sobre una superficie, llamada pad mouse con un gel para la muñeca. En caso el pad llegue a presentar alguna deformación debe ser reemplazado de inmediato.
- Use la menor cantidad de fuerza posible para mover el mouse y hacer clic.
- Procure mover el mouse con todo el antebrazo y no sólo con la muñeca. De esa forma podrás mantener la muñeca derecha todo el tiempo.
- Apoye una parte del antebrazo sobre el escritorio, o mesa, al momento de usar el mouse. Pero nunca se debe posar el codo, recuérdalo



ANEXO N°02

Guía de Pausas Activas

¿Qué son pausas activas?

Son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para relajar los músculos que por largas horas de estar sentado y frente al computador o de pie generan tensión en el cuerpo.

Las pausas activas son ejercicios que se realizan por corto tiempo durante la jornada, tienen una duración entre 5 y 10 minutos y ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos musculo esqueléticos y prevenir el estrés.

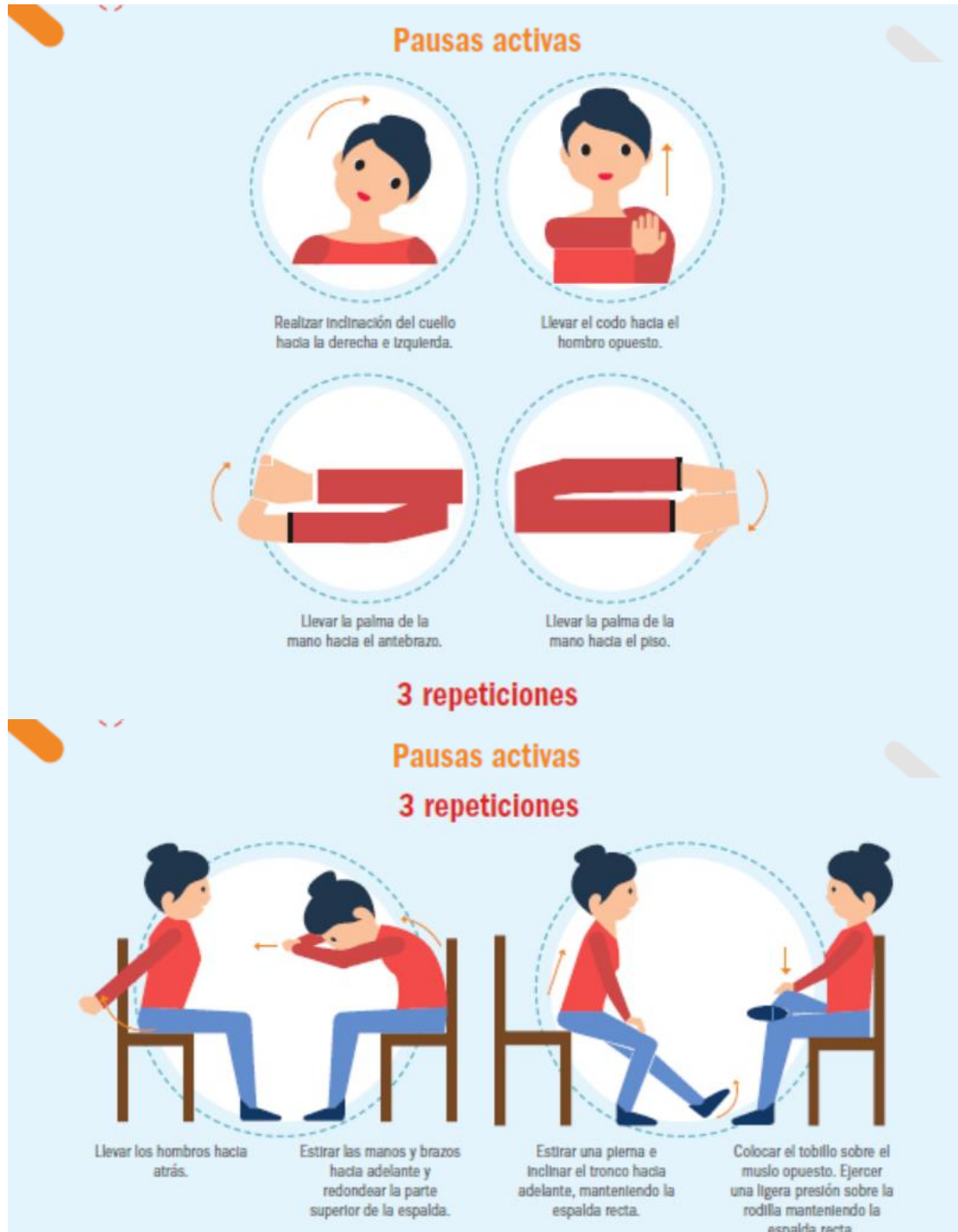
Consideraciones durante la jornada de trabajo

- Cambiar de postura con frecuencia.
- Alternar la postura sentado con la de pie y procurar caminar.
- Realizar pausas activas que incluya estiramiento de la espalda, cuello, hombros, brazos, manos y piernas.
- Realizar ejercicios visuales que relajen los musculos oculares reduciendo la fatiga visual.

Importante

Realizar pausas activas pequeñas es mas aconsejable que una pausa prolongada.

Ejemplos de pausas activas

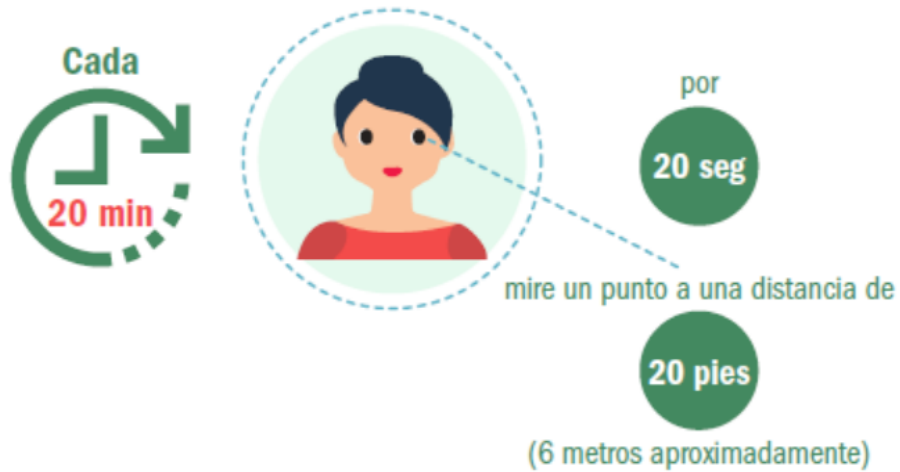


Pausas activas visuales

Descansa tus ojos

Tómate un tiempo para realizar los siguientes ejercicios que mantendrán lubricados tus ojos y retardará el cansancio.

Cada cierto tiempo dejar de mirar la pantalla para cambiar la distancia focal y realizar algunos ejercicios para descansar los ojos. Utilice la regla 20-20-20 para reducir la fatiga ocular y muscular:



Es recomendable realizar periódicamente parpadeos de forma consciente.



Abre y cierra los ojos fuertemente



Sin mover la cabeza
Mire hacia lado derecho e izquierdo



3 repeticiones



Sin mover la cabeza
Realice movimientos circulares hacia la derecha e izquierda



Sin mover la cabeza
Mire hacia arriba y hacia abajo

ANEXO N°03 Lavado y desinfección de manos

Tomar en cuenta las siguientes consideraciones:

¿Cuándo lavarse las manos?

- Al ingresar al centro de trabajo.
- Antes de iniciar sus actividades.
- Después de consumir sus alimentos.
- Después de toser, estornudar, limpiarse la nariz o tocarse el cabello.
- Después de tocar o entrar en contacto con posibles contaminantes (chapas, manijas, botones de ascensor, perillas de puertas, etc.).
- Antes de tocar cualquier parte del cuerpo (nariz, boca, cabello, ojos).

Seguir el siguiente método para el lavado y desinfección de manos:

