

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

*ENCUENTROS PRÁCTICOS PARA LA
GENERACIÓN DE CONOCIMIENTO Y
ACOMPANIAMIENTO TÉCNICO EN SST
CONVERSANDO CON EXPERTOS*

El cuidado de sí
suma a tu vida

ENCUENTRO PRÁCTICO 3:
GENERACIÓN DE CONOCIMIENTO Y
ACOMPañAMIENTO TÉCNICO EN SST -
CONVERSANDO CON EXPERTOS
INTERCOMUNIDADES - PROMOCIÓN DE LA
SALUD EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS

**Comunidad Nacional de
Conocimiento en:**

***NUTRICIÓN Y
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE***

**El cuidado de sí
suma a tu vida**



SESIÓN 5: INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Experto Líder:

MIREYA DELGADILLO SÁNCHEZ

Perfil Profesional:

NUTRICIONISTA DIETISTA.
MAGISTER EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



mireya.delgadillosanchez@gmail.com



+57-3118121655



Ruta del conocimiento



Ruta del conocimiento



Objetivo general.

Analizar objetivamente si las redes sociales ejercen influencia en la alimentación saludable.



Objetivos específicos



Definir qué debemos creer.



Cuáles son los mensajes falsos que pueden afectar la alimentación.



Identificar qué es lo más conveniente y a quién debemos consultar.



Establecer acciones radicales y definitivas acerca del comportamiento alimentario.



RECORDEMOS:

Algunos de los factores de riesgo para desarrollar enfermedades, incluyen aspectos característicos como: edad, sexo, antecedentes familiares, consumo de tabaco, mala alimentación, falta de actividad física, consumo de alcohol, hipertensión, diabetes y obesidad.

OMS.(2017)





Debido al avance que han tenido las Tecnologías de la Información y la Comunicación, se ha facilitado la difusión de información en la sociedad (Barrón, 2016), pues en España un 86,1% de la población de entre 16 y 74 años ha hecho uso de Internet (INE, 2018), siendo Facebook y Whatsapp las redes sociales más usadas, seguidas de Instagram y Youtube (IAB Spain, 2018).

En Colombia:

En definitiva, las redes sociales son un factor de riesgo en la conducta alimentaria de jóvenes y adultos colombianos.

<https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/54093>

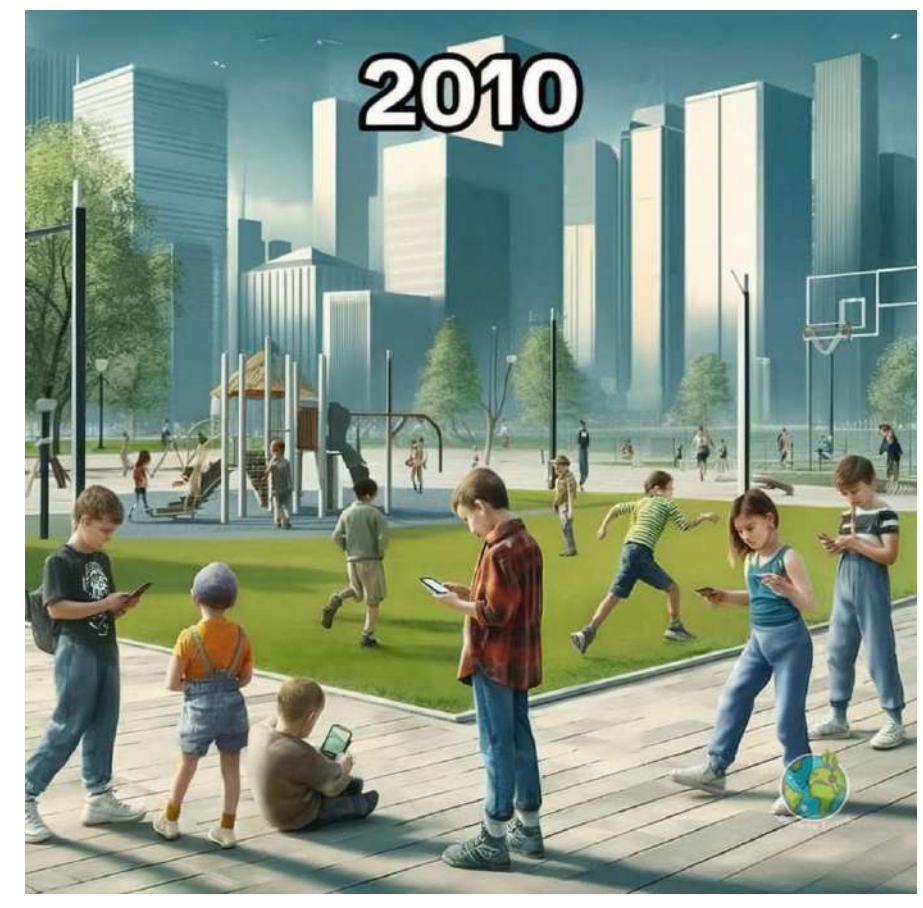
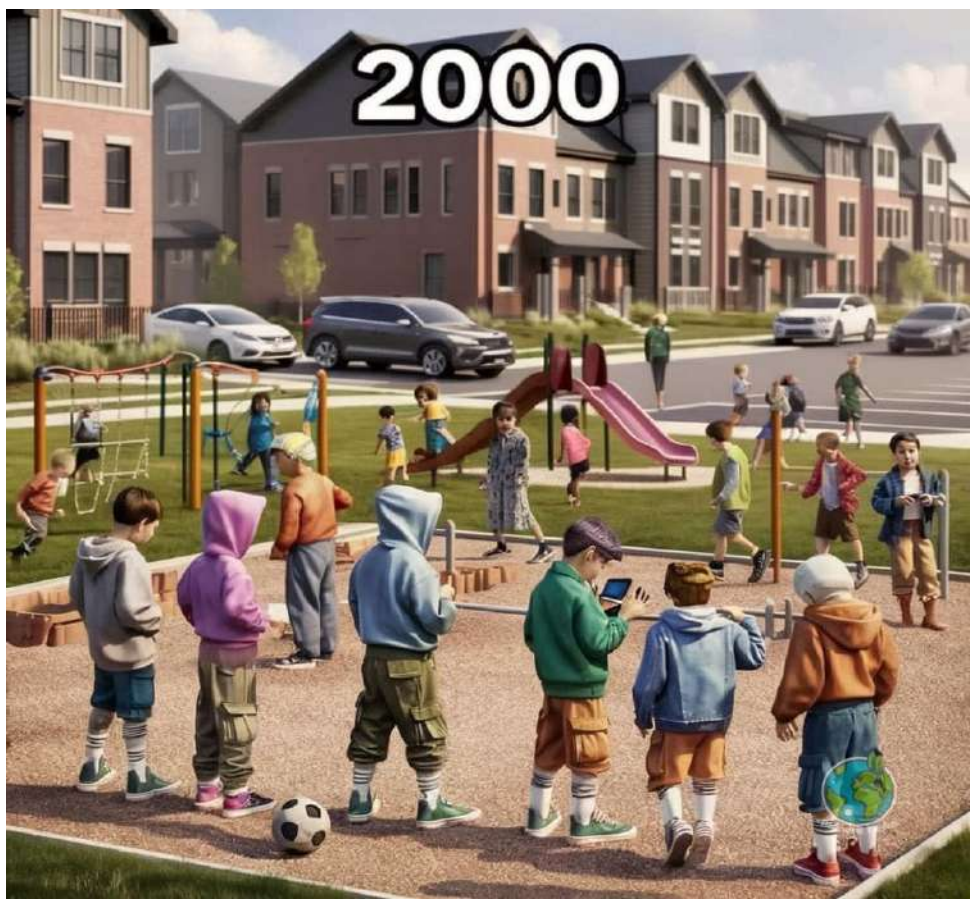
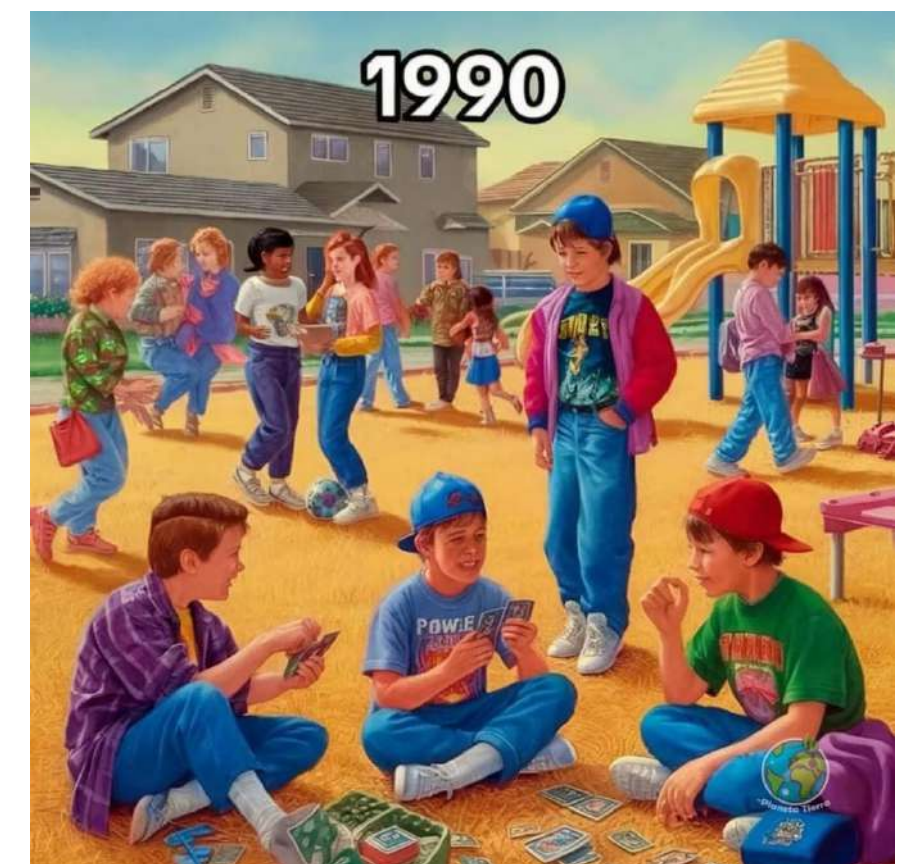


- **VEAMOS CÓMO HA EVOLUCIONADO LA JUVENTUD Y CÓMO LAS REDES SOCIALES HAN HECHO SU INTERVENCIÓN.**

- **ANALICEMOS EL PORQUÉ DE MUCHAS ALTERACIONES.**
 - Sobrepeso u Obesidad
 - Comportamiento social
 - Falta de actividad física
 - Relaciones interpersonales

- **En fin, saquemos conclusiones.**





Porcentaje de adolescentes que no hacen suficiente ejercicio físico en Latinoamérica

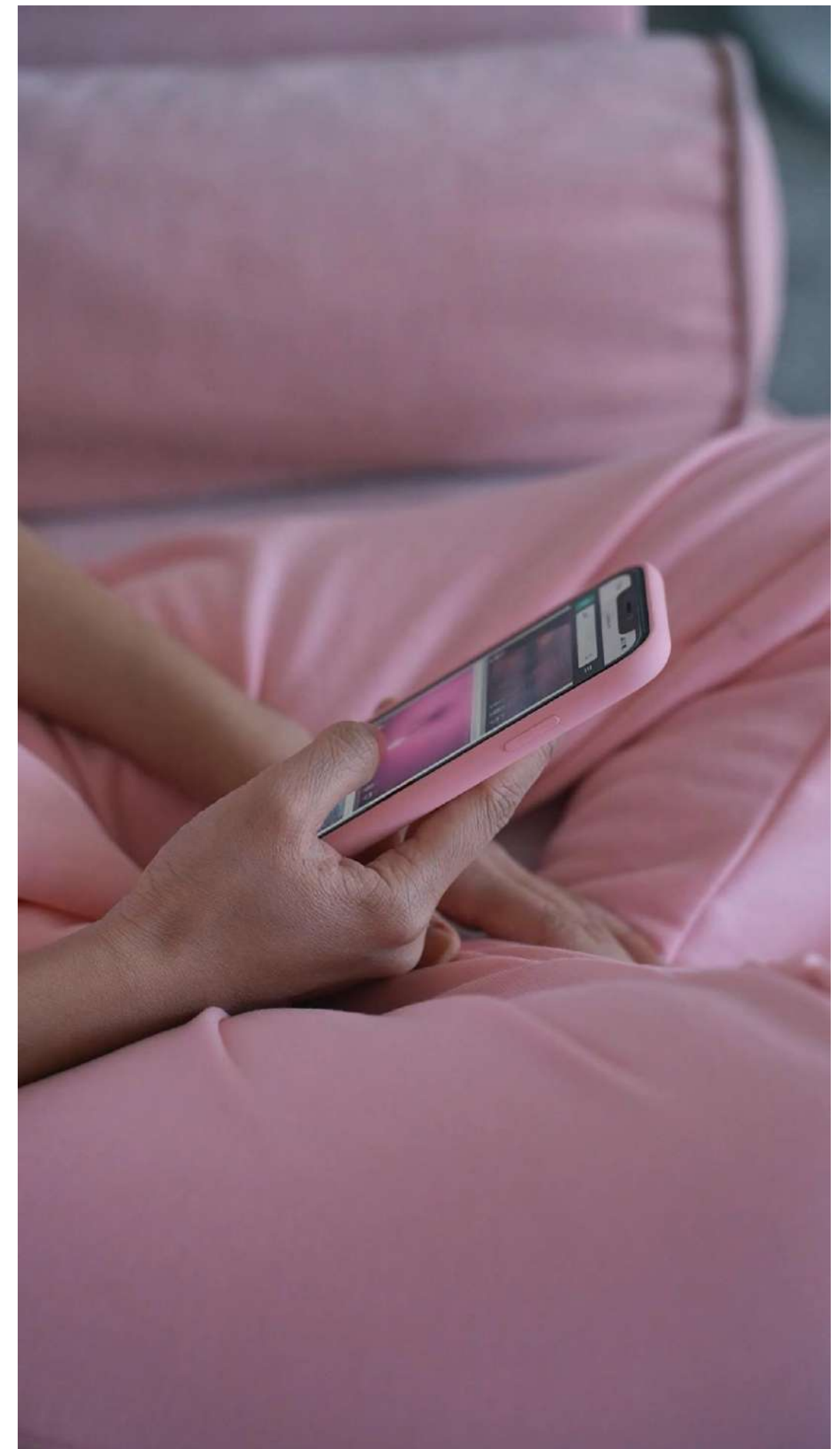
Posición en la lista mundial	País	% de adolescentes que no hacen suficiente actividad física
48	Costa Rica	82
52	Uruguay	82,2
61	México	83,2
64	Paraguay	83,5
67	Brasil	83,6
72	Honduras	83,8
73	Colombia	83,9
92	Perú	84,7
95	Argentina	84,8
99	Bolivia	85,5
106	El Salvador	86,1
111	Ecuador	86,5
116	Guatemala	86,9
133	Chile	87,6
139	Venezuela	88,8

Fuente: Organización Mundial de la Salud

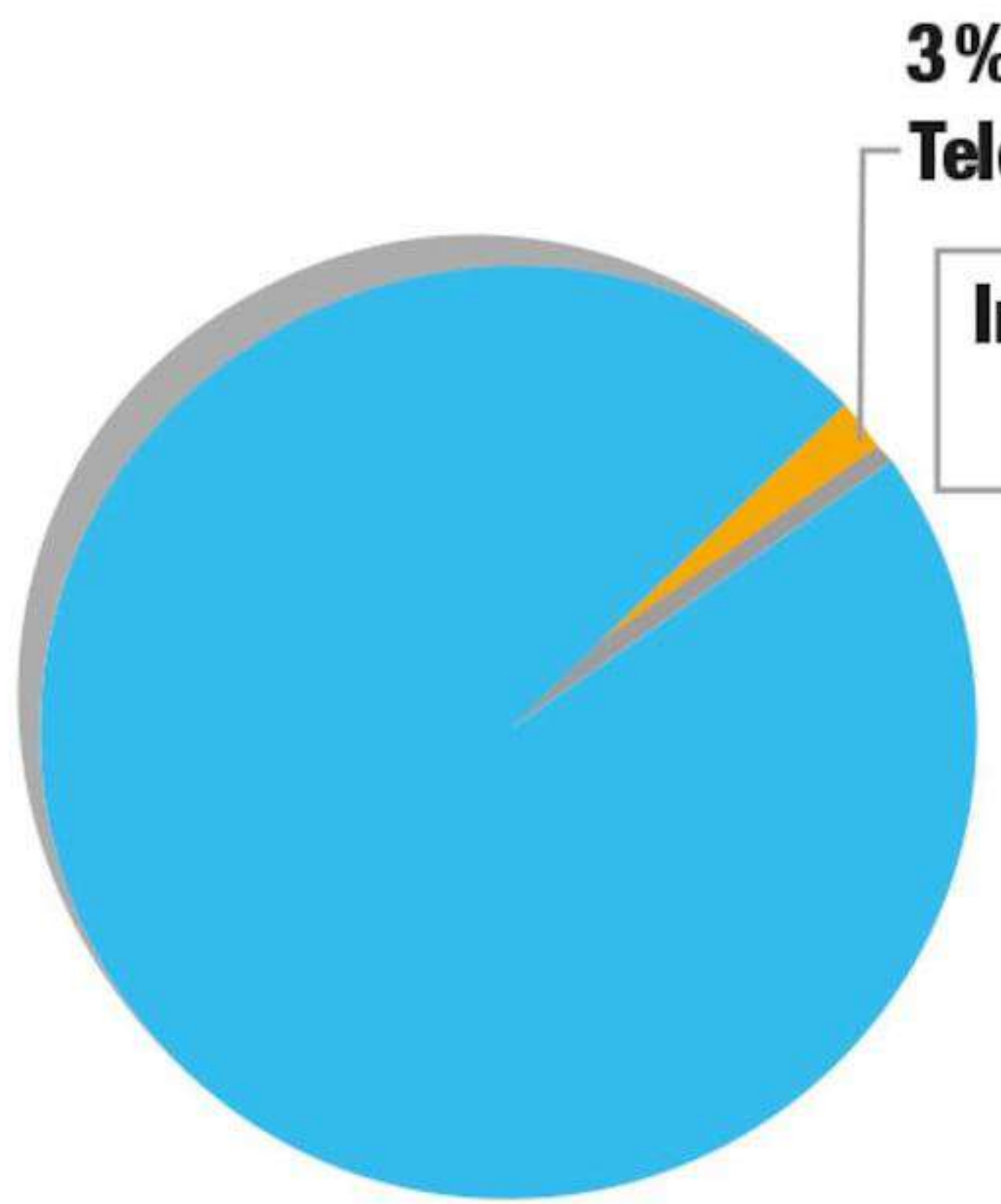
Y más alarmante aún:

Colombia es Subcampeón mundial de la adicción a las pantallas, los colombianos pasan una media de 3:45 horas al día publicando trinos y siguiendo a [influenciadores](#), según el más reciente reporte de We Are Social, tal vez la radiografía más completa de la realidad digital en el mundo. Solo Filipinas nos supera, con ocho minutos más al día.

Las naciones que más gastan tiempo en las redes sociales son, en su orden, [Filipinas](#), Colombia, Brasil, Nigeria e Indonesia.



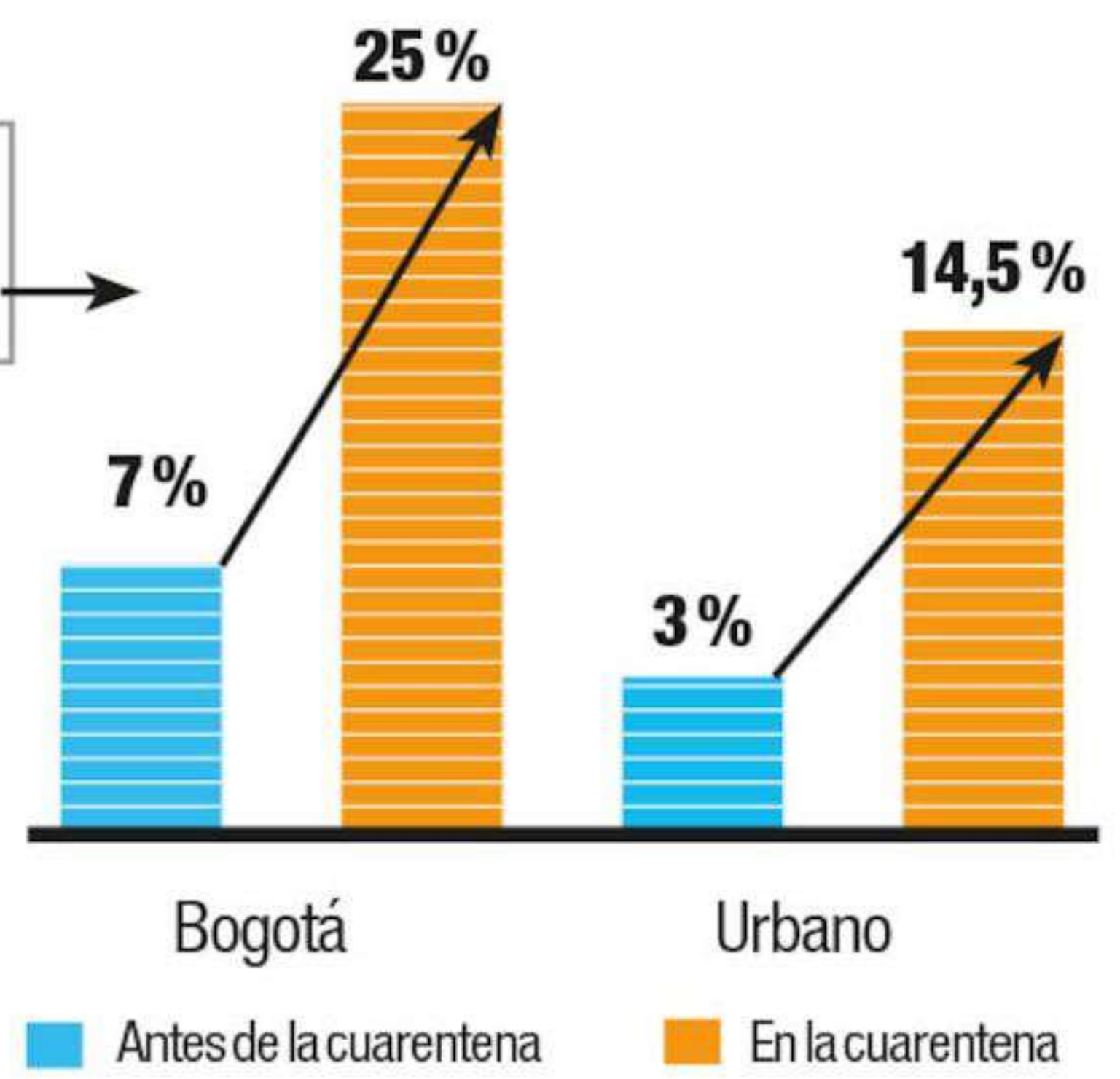
ANTES DE LA CUARENTENA



3%
Teletrabajo

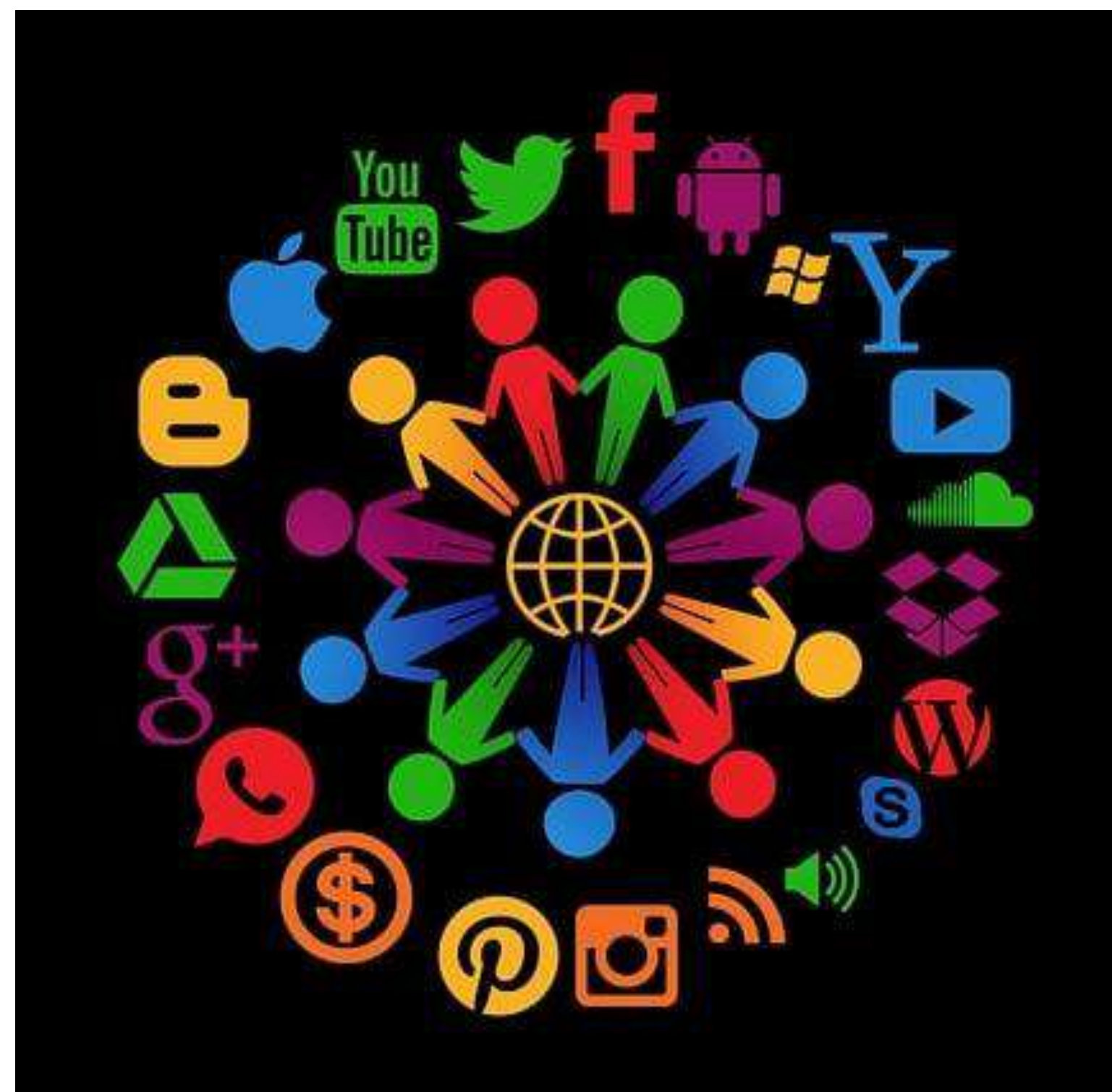
Indicador
0,64

LOS INCREMENTOS DURANTE LA CUARENTENA



Antes de la cuarentena En la cuarentena

No podemos desconocer que las redes tienen ventajas y desventajas.



Ventajas

Conexión rápida con gente de todo el mundo, permite conexiones y opiniones alternativas, ofrecen multitud de oportunidades laborales, transfieren conocimiento, acompañan y contribuyen al desarrollo de los países.



Desventajas

Pueden llegar a ser muy adictivas, tienen un gran impacto en nuestras emociones y diario vivir, pueden convertirse en un riesgo mental y físicas.

Sin embargo, las redes sociales llegaron para quedarse porque son **INDISPENSABLES**.

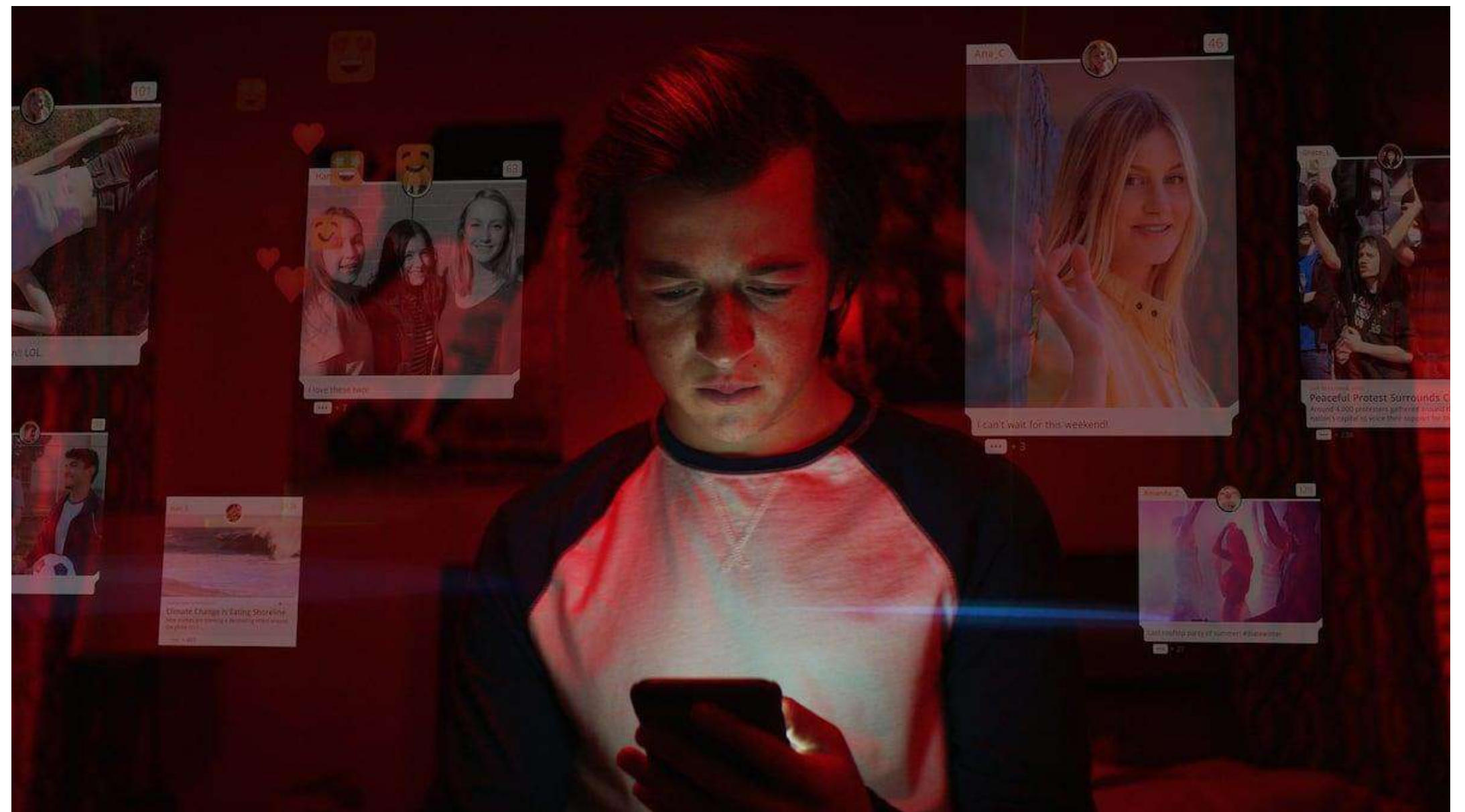


NETFLIX

¡Y, HE AQUÍ EL DILEMA!

El dilema social de las redes... y de Netflix

Un nuevo documental alerta del peligro de las plataformas digitales dispuestas a cualquier cosa por quedarse con nuestro tiempo y nuestros datos.



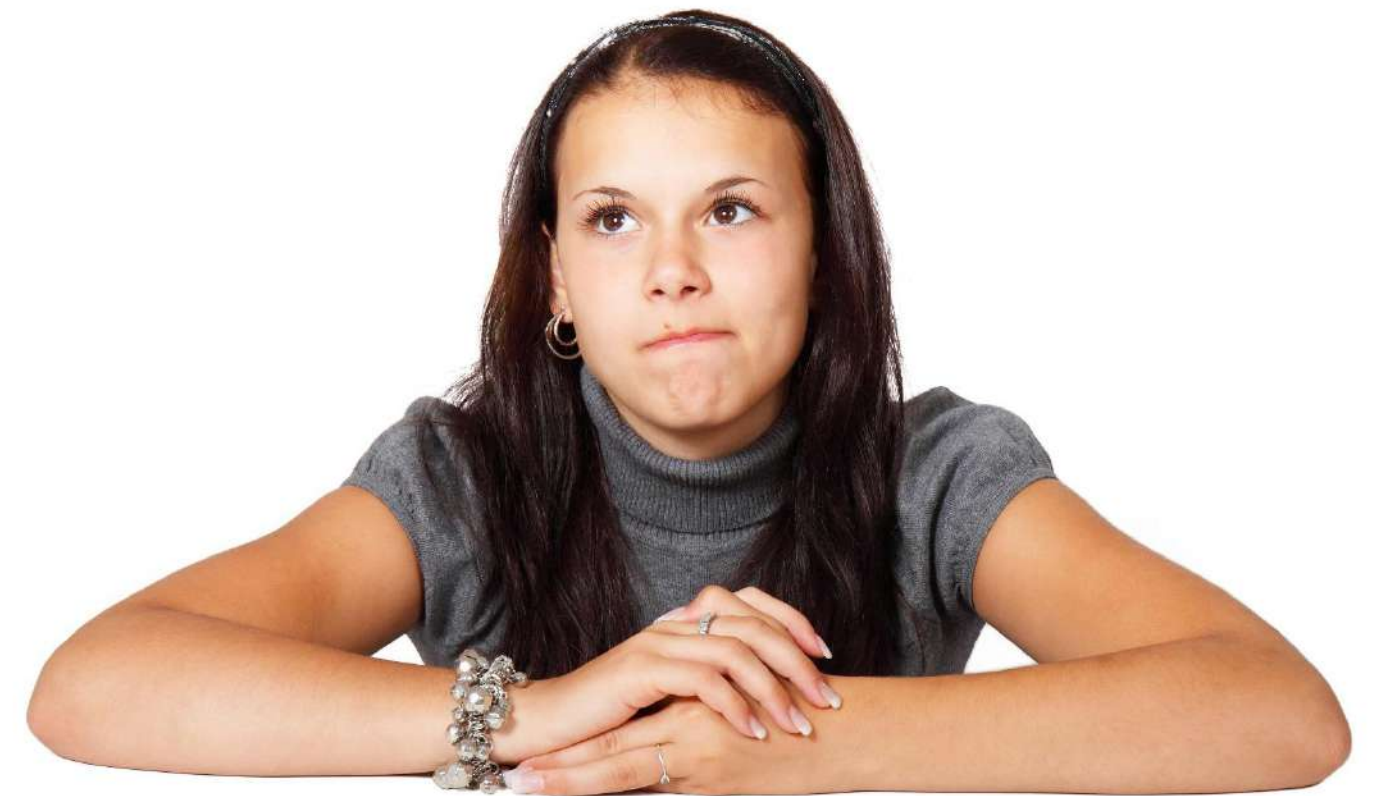
¿Cómo influye en la alimentación?

- Idealizamos personajes.
- Compramos lo que nos sugieren.
- Seguimos indicaciones de dietas y preparaciones.
- Cambiamos hábitos a veces buenos.



Entonces, ¿qué hacemos?

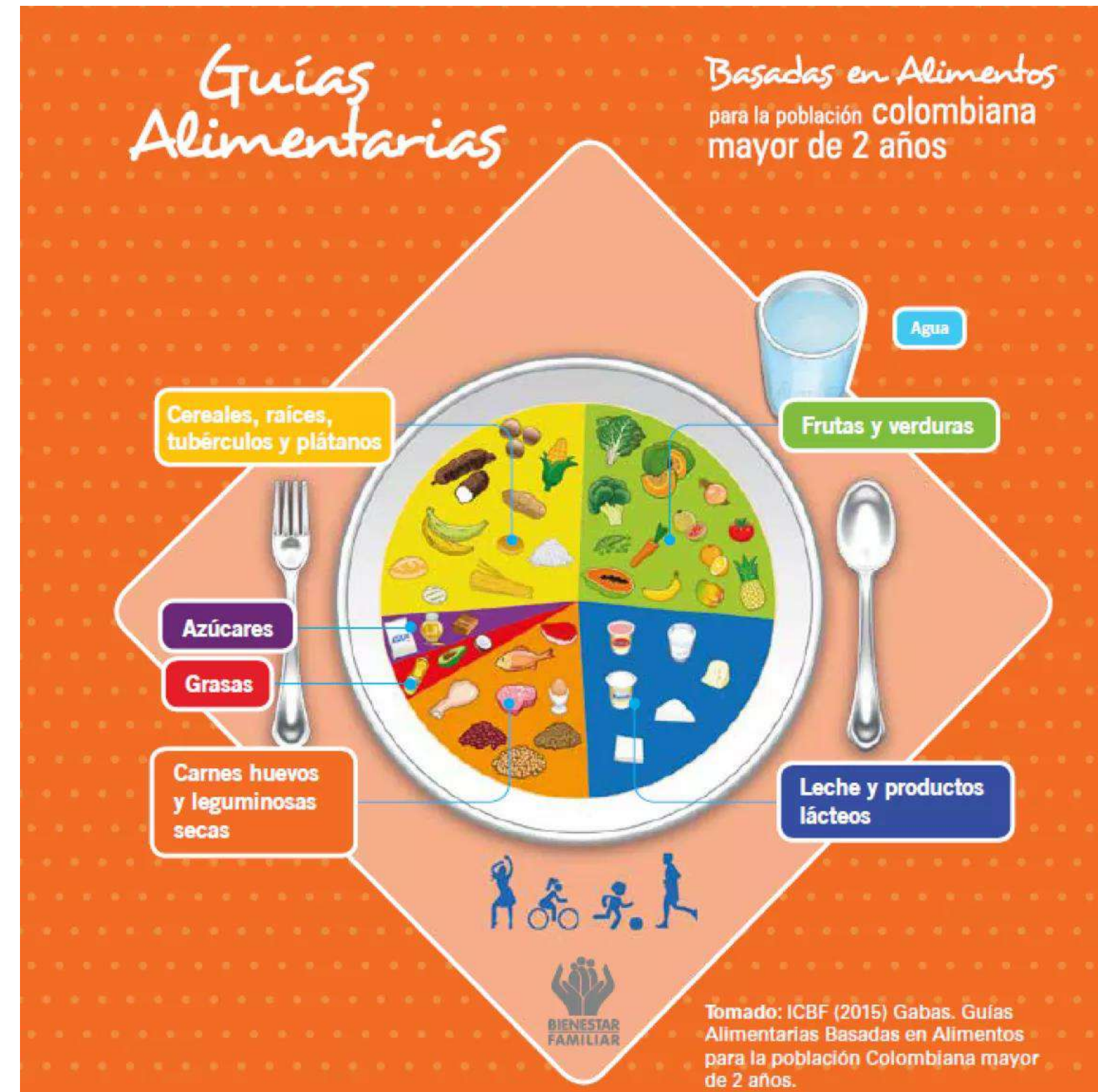
- Consultar con expertos.
- Incrementar la actividad física.
- No creer todo lo que **no** esté bien documentado.
- Elegir lo que se adecúe a cada individuo.



Y tener en cuenta:

Con este Plato Saludable de la Familia Colombiana, se invita a reunirse en familia para preparar los alimentos, elegir y consumir alimentos frescos y variados, practicar actividad física y consumir agua fresca.

Se hace necesario aclarar que las relaciones de los grupos de alimentos que mostraremos, corresponden por lo menos a una ración diaria en las comidas.



DIETAS MÁGICAS

¿A qué se denomina una dieta milagro o mágica?

Se definen como aquellas dietas a las que, sin tener una base científica, se le atribuyen cualidades indemostrables que no están de acuerdo con los conocimientos actuales de la Ciencia de la Nutrición o exageran propiedades y efectos que no son evidentes ni probados.

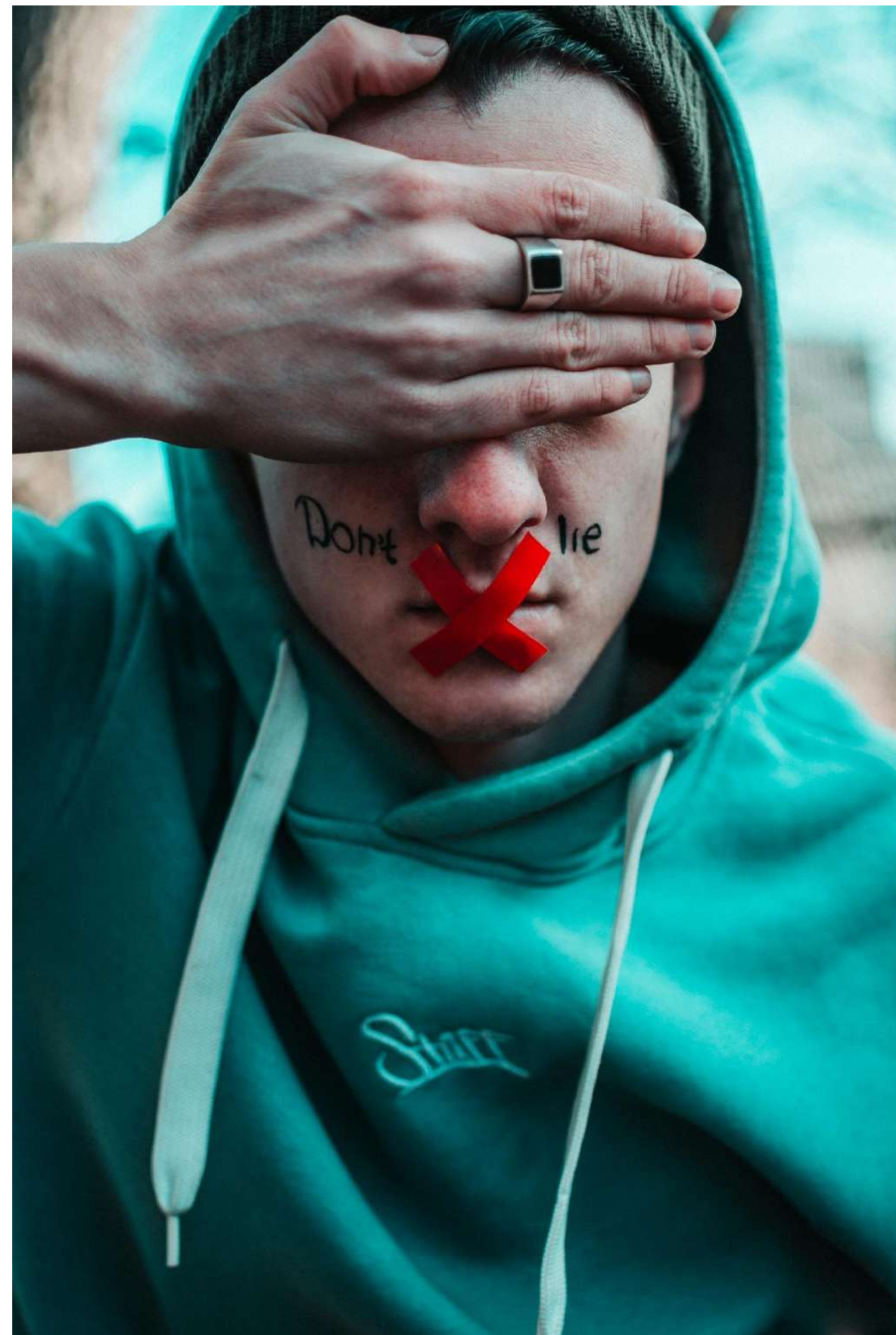
Averigua quién lo está recomendando.



No nos dejemos llevar por '**dietas de moda**', los influencers, los youtubers, los que dicen ser expertos y la mayoría de anuncios y recomendaciones lo que necesitan es captar clientes y *followers* para ganar dinero.



CUIDADO CON LAS **MENTIRAS** DE LAS REDES.



Las redes sociales:

- Comunican
- Transfieren
- Enamoran
- Divierten



Pero si no controlamos su consumo:

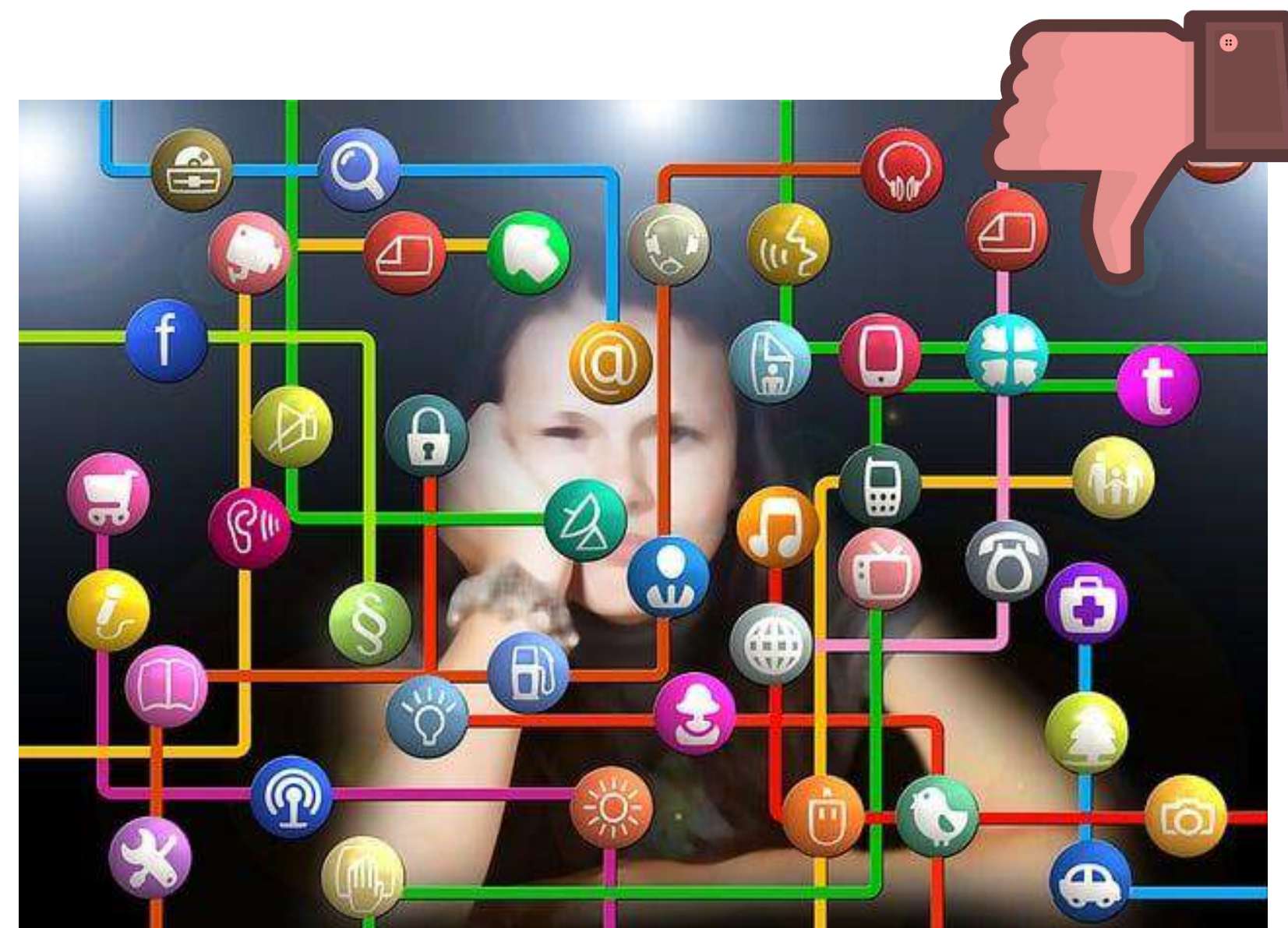
- Destruyen
- Entristecen
- Debilitan
- Hacen daño



Así que tengamos presente que:

- La alimentación debe ser saludable y de acuerdo con las características de cada individuo.
- Una alimentación balanceada debe contener todos los nutrientes en su justa medida.
- Un profesional idóneo es el indicado para valorar, sugerir y tratar.

¡TÚ DECIDES!








CONCLUSIÓN:

A pesar de que las redes son un enorme avance tecnológico, su consumo debe estar controlado. No nos dejemos controlar por las redes, asesorémonos, indagemos y sobre todo, cuidemos nuestro estilo de vida físico, mental, social, espiritual y laboral. Solo así estaremos saludables y felices.



Bibliografía

-  <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares#:~:text=Algunos%20de%20los%20factores%20de,la%20diabetes%20y%20la%20obesidad>
-  <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/271021/retrieve>
-  <https://elpais.com/tecnologia/2020-09-18/el-dilema-social-de-las-redes-y-de-netflix.html>
-  <https://www.semana.com/tecnologia/articulo/colombianos-entre-los-mas-adictos-a-internet-y-redes-sociales/202050/>
-  <https://www.unicef.org/colombia/plato-saludable-de-la-familia-colombiana>



¡Gracias!

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular

**Comunidad Nacional de
Conocimiento en:**

**COMUNICACIÓN Y
CUIDADO DE LA VOZ**

**El cuidado de sí
suma a tu vida**



SESIÓN 4: GUÍAS PARA PROTEGER, PRESERVAR Y FORTALECER SU VOZ

Experto Líder:

Ivette Consuelo Hernández Avendaño

Perfil Profesional:

Fonoaudióloga

Master en comportamiento no verbal y detección de la mentira

Consultora en comunicación y desempeño ante medios



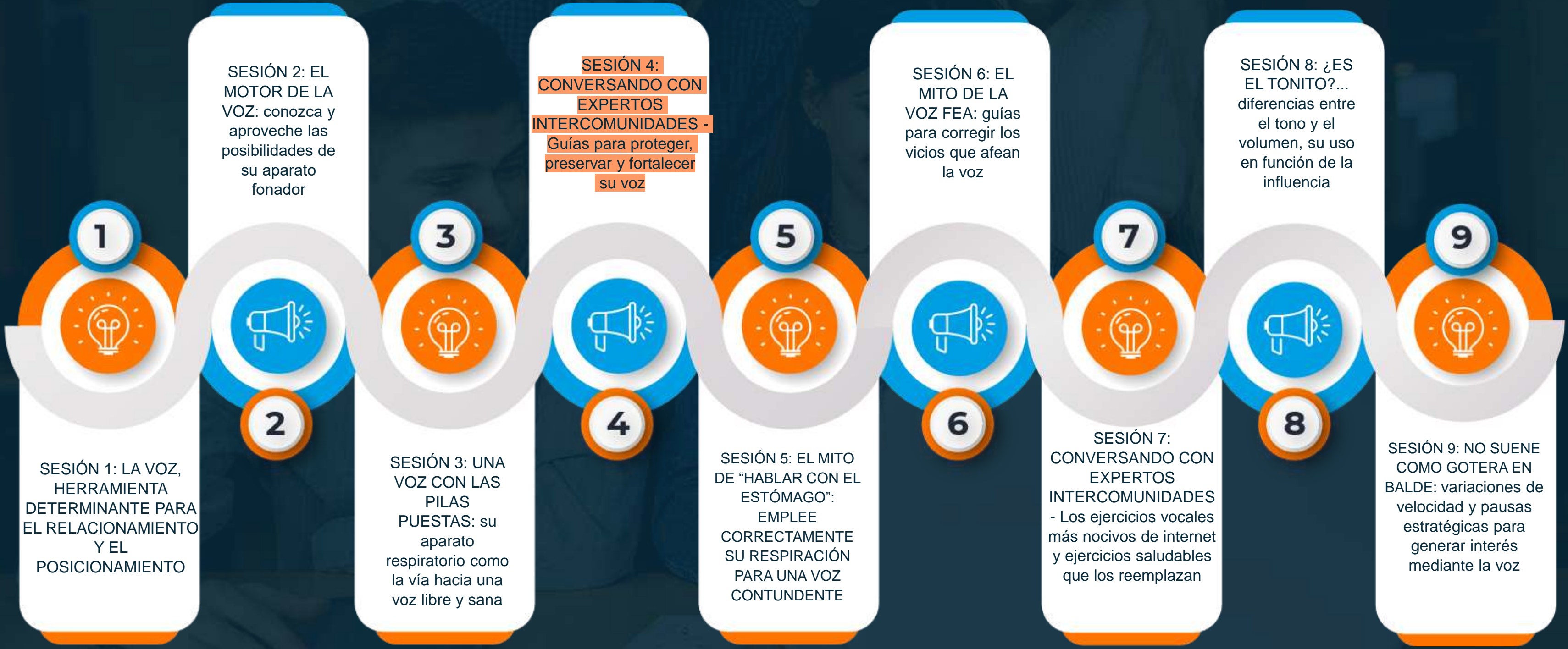
ihernandez@dcaespecialistas.com



3138304434



Ruta del conocimiento



*“Cuídala: tu voz es tu segundo rostro.
Ella revela tu inteligencia, tus sentimientos,
tus deseos y tu fuerza”*

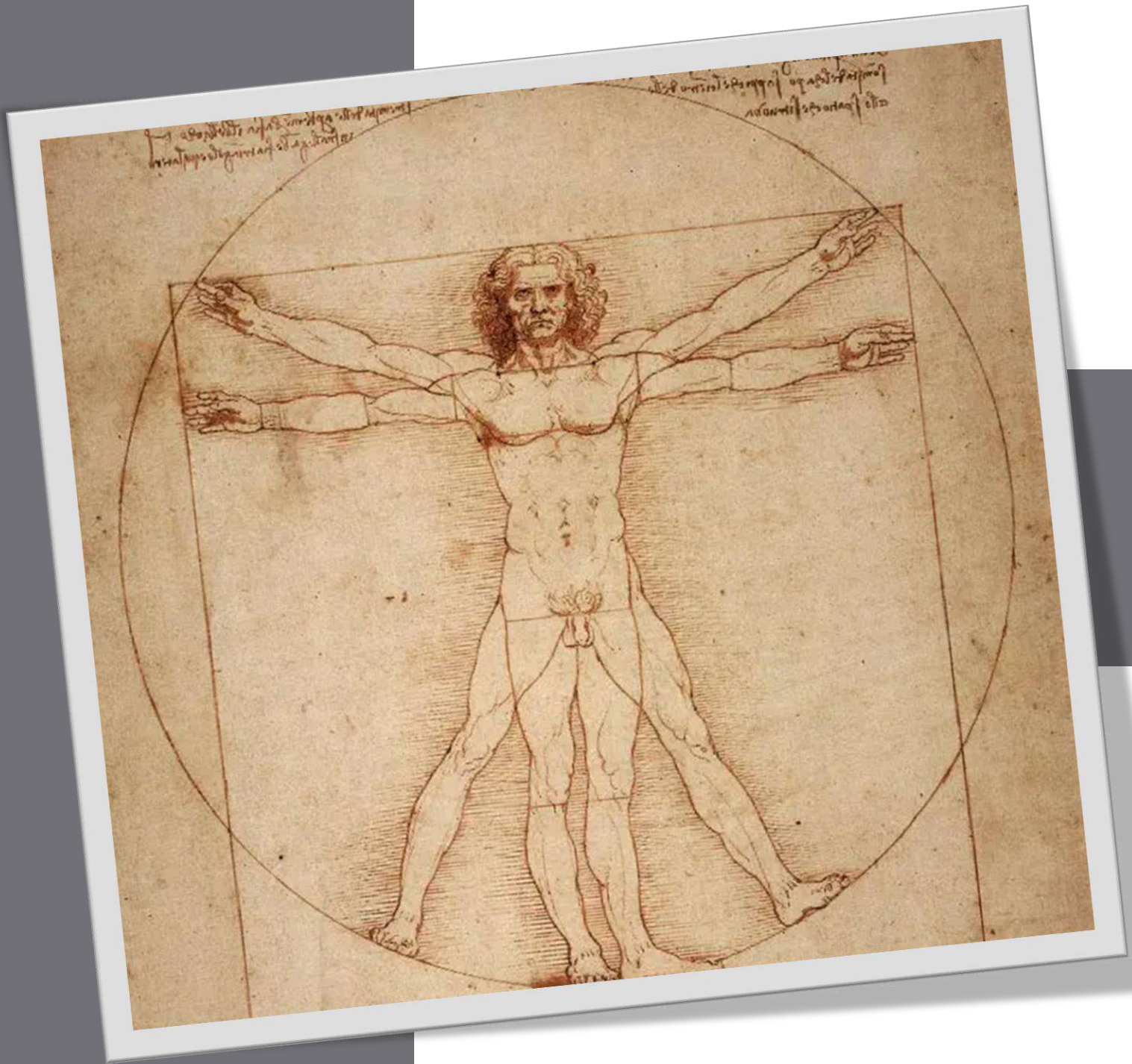
ALEJANDRO JODOROWSKY



Objetivo general

Proporcionar conocimientos y guías prácticas para preservar la salud de nuestra voz y fortalecerla.





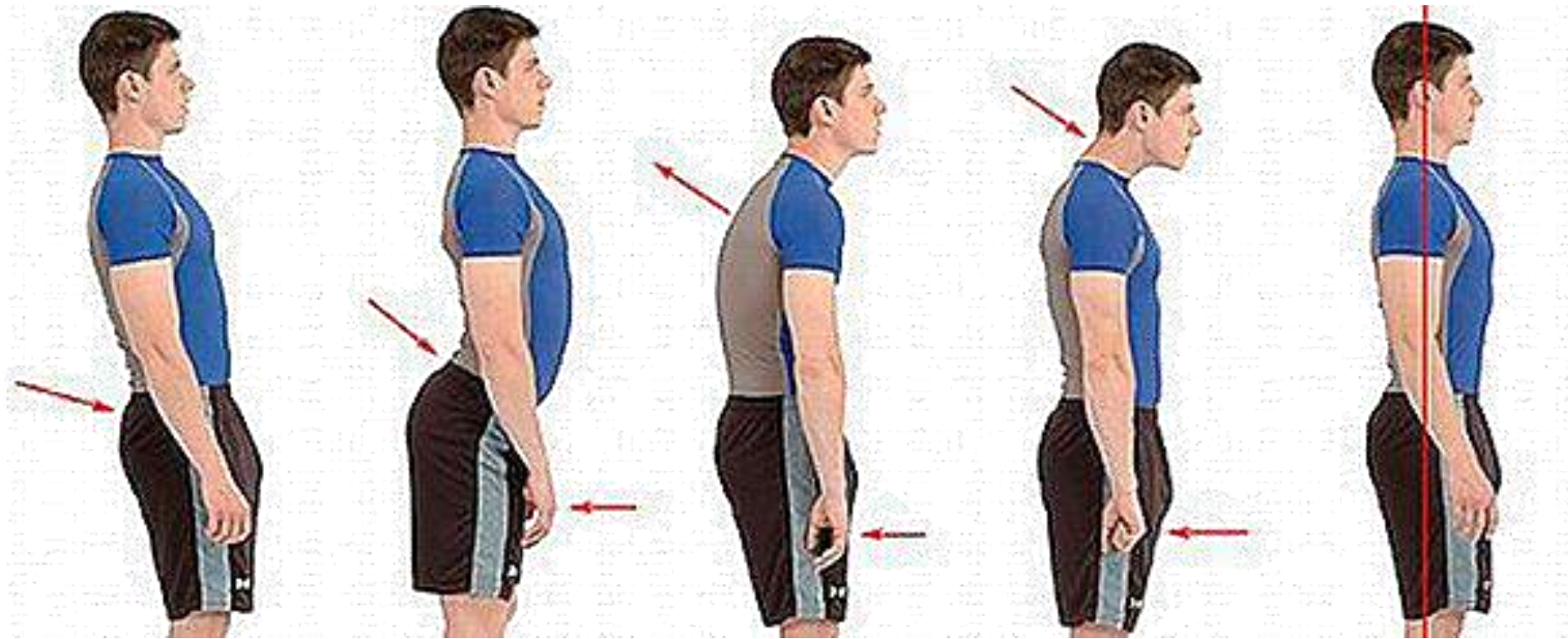
Factores internos



1ro. Equilibrio postural y muscular



1ro. Equilibrio postural y muscular





Soltar tensiones
¡Desperécémonos con ganas!!!

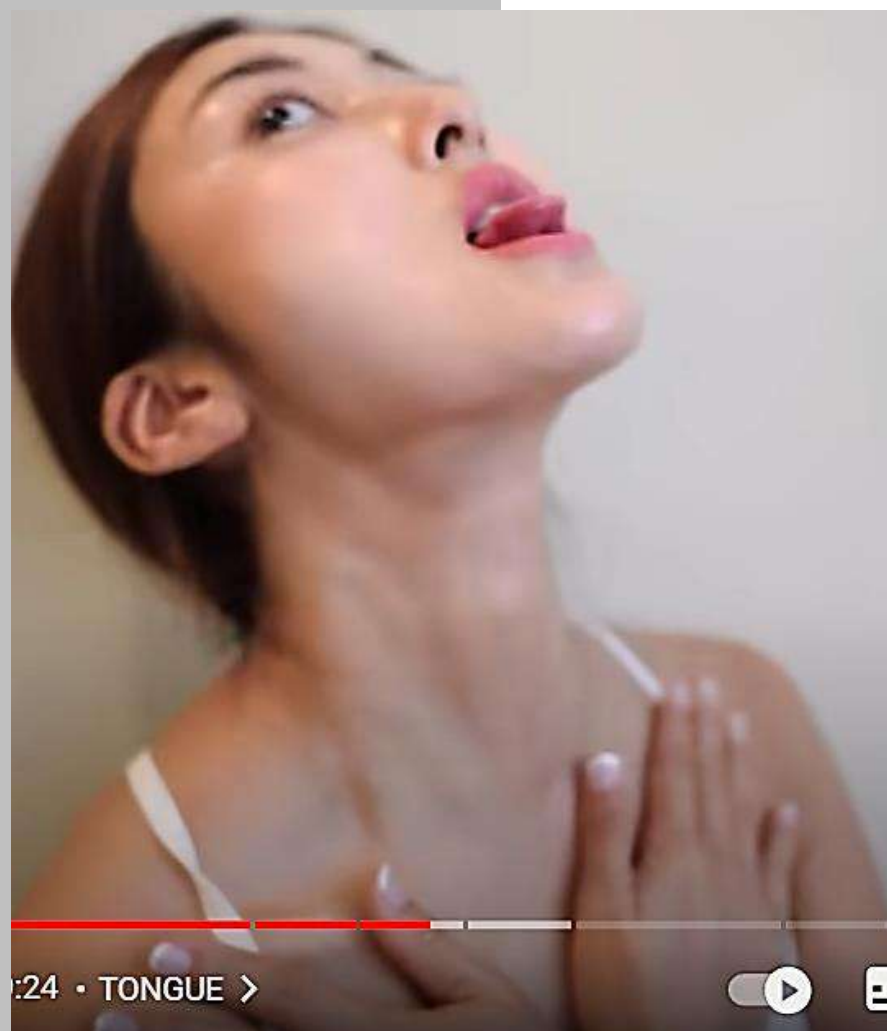
EJERCICIOS DE EXPANSIÓN

25 segundos c/u



Ejercicios de cuello

Extralaríngeos



Ejercicios de relajación laríngea



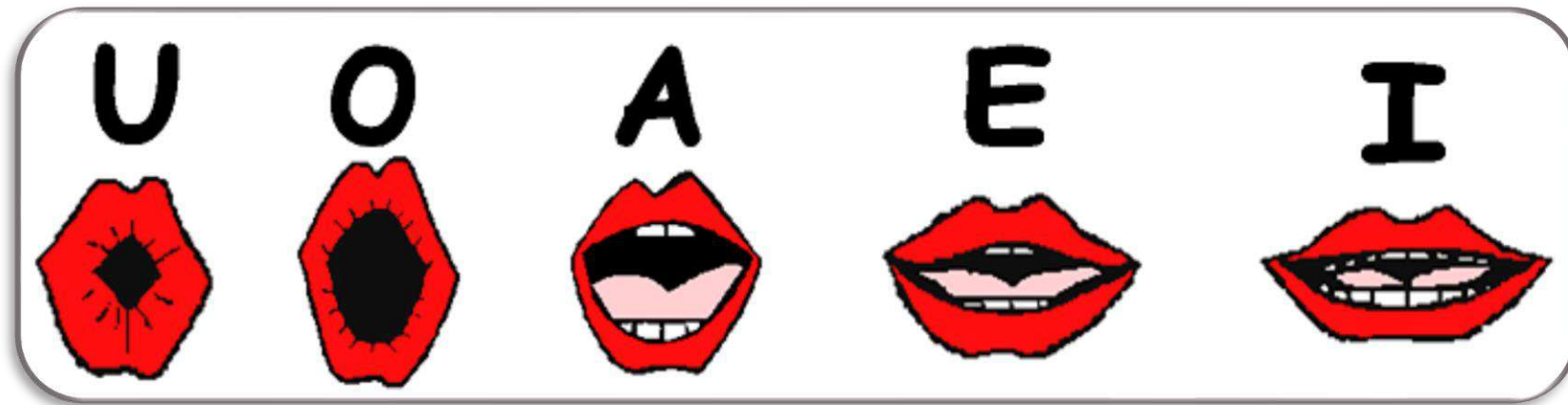
5 bostezos abiertos



3 bostezos cerrados



Ejercicios de flexibilidad de órganos de la articulación



Quijada y labios

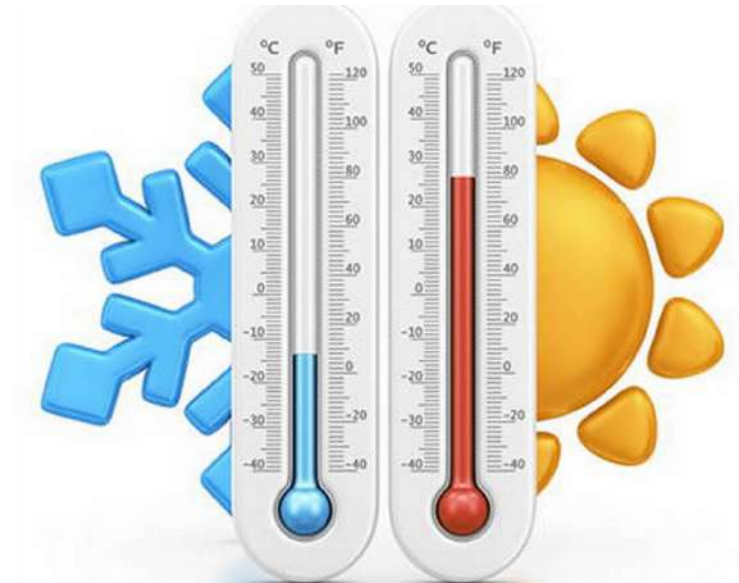


Lengua



Factores externos







Factores alimenticios

Alimentos que **enriquecen** tu voz

Alimentos Hidratantes

<p>1. Naranja</p>  <p>88% agua</p>	<p>2. Sandía</p>  <p>92% agua</p>	<p>3. Uva</p>  <p>81% agua</p>
<p>4. Manzana</p>  <p>86% agua</p>	<p>5. Kiwi</p>  <p>83% agua</p>	<p>6. Lechuga</p>  <p>95% agua</p>

Facebook: Instituto Mexicano del Seguro Social | Twitter: @Tu IMSS



Alimentos que empobrecen tu voz

Empobrecen la fluidez de tu voz



Empobrecen la calidad de tu voz



Empobrecen la comodidad de la voz



Empobrecen la potencia de la voz



Degeneran en alteraciones

Bibliografía

- Hernández Avendaño, I.C. & Díaz Ochoa, R.F. (2018). *La puesta en escena de sus mensajes, Palabras, voz y cuerpo*. Bogotá: Editorial Universidad del Rosario.
- Drake, J. (1992). *Postura sana*. (Patricia Shelly, trad.). Ediciones Martínez Roca S.A. (Obra original publicada en 1991)
- Grotowski, J. (2002). *Hacia un teatro pobre*. (Marco Glantz, trad.) México, D.F., México: Siglo veintiuno editores, s.a. de c.v. (Obra original publicada en 1968)
- <https://es.slideshare.net/miguelrebollo/la-alimentacin-en-el-cuidado-de-la-voz>



Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular

**Comunidad Nacional de
Conocimiento en:**

**PREVENCIÓN DE
PELIGROS EN EL
SECTOR EDUCACIÓN**

**El cuidado de sí
suma a tu vida**



SESIÓN 8:

PRÁCTICAS SEGURAS EN EL USO DE LA MOTOCICLETA COMO HERRAMIENTA DE TRABAJO EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS

Experto Líder:

Edgar Martínez Rosado

Perfil Profesional:

- T.O Magister en Educación
- Estudiante de Doctorado en Educación
- Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo
- Especialista en Gerencia de Proyectos
- Par evaluador reconocido por Colciencias
- Subdirector Catedra Internacional en SST UNAB
- Miembro Comisión Nacional en SST sector transporte



emartinez@gruposalud.co
emartinez43@unab.edu.co



+ 57 3203339770




CátedraSST

CÁTEDRA INTERNACIONAL EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO UNAB



Universidad
unab

VIGILADA MINEDUCACIÓN

Ruta del conocimiento



Ruta del conocimiento



*“EL ÚNICO INSTRUMENTO QUE LOS HOMBRES
TENEMOS TANTO PARA PERFECCIONARNOS COMO
PARA VIVIR DIGNAMENTE ES LA **EDUCACIÓN**”.*

SANTO TOMÁS DE AQUINO



TABLA DE CONTENIDOS


Momento 1

-  **Cifras en siniestralidad vial.**

Momento 2

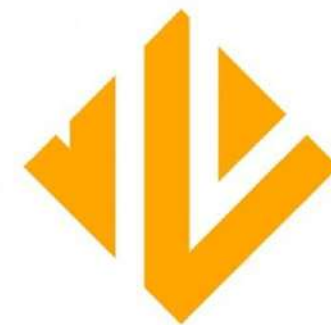
-  **Requisitos legales aplicable al trabajo seguro en motocicleta.**

Momento 3

-  **Descripción del protocolo de uso de la motocicleta como herramienta de trabajo .**



unab



CátedraSST

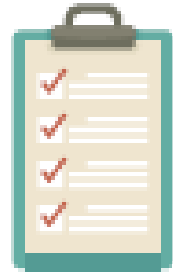
CÁTEDRA INTERNACIONAL EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO UNAB

Objetivo general

Ilustrar constructos teóricos y prácticos relacionados con los mecanismos y estrategias destinados a reducir el riesgo de siniestros viales asociados al uso de la motocicleta en el entorno laboral en Colombia.



Objetivos Específicos



Establecer las acciones a desarrollar desde el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, con el fin de controlar el riesgo de siniestro vial en los conductores de motocicleta que hacen parte de la fuerza laboral del país.



Determinar acciones preventivas para el manejo seguro de motocicletas en Colombia en el ámbito laboral.



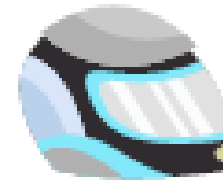
Referenciar los estándares sugeridos de seguridad activa para las motocicletas que se comercializan en Colombia.



Establecer requisitos mínimos para la contratación de conductores de motocicleta en cumplimiento de la normatividad legal vigente y proporcionar directrices para la implementación de estrategias que conduzcan a un proceso de selección adecuado.



Hacer referencia y analizar buenas prácticas a nivel internacional para el trabajo seguro en motocicleta.



Consolidar características técnicas propuestas para Elementos de Protección Personal (EPP) a emplear por los conductores de motocicletas.

01. Cifras en siniestralidad vial*

Datos

- 27.6% de los motociclistas reportó utilizar su vehículo como herramienta de trabajo

Datos

- 61% son motocicletas, el 38% corresponde a vehículos como automóviles, camionetas, camiones, buses y busetas y el 1% restante se compone de maquinaria, remolques y semirremolques.

Datos

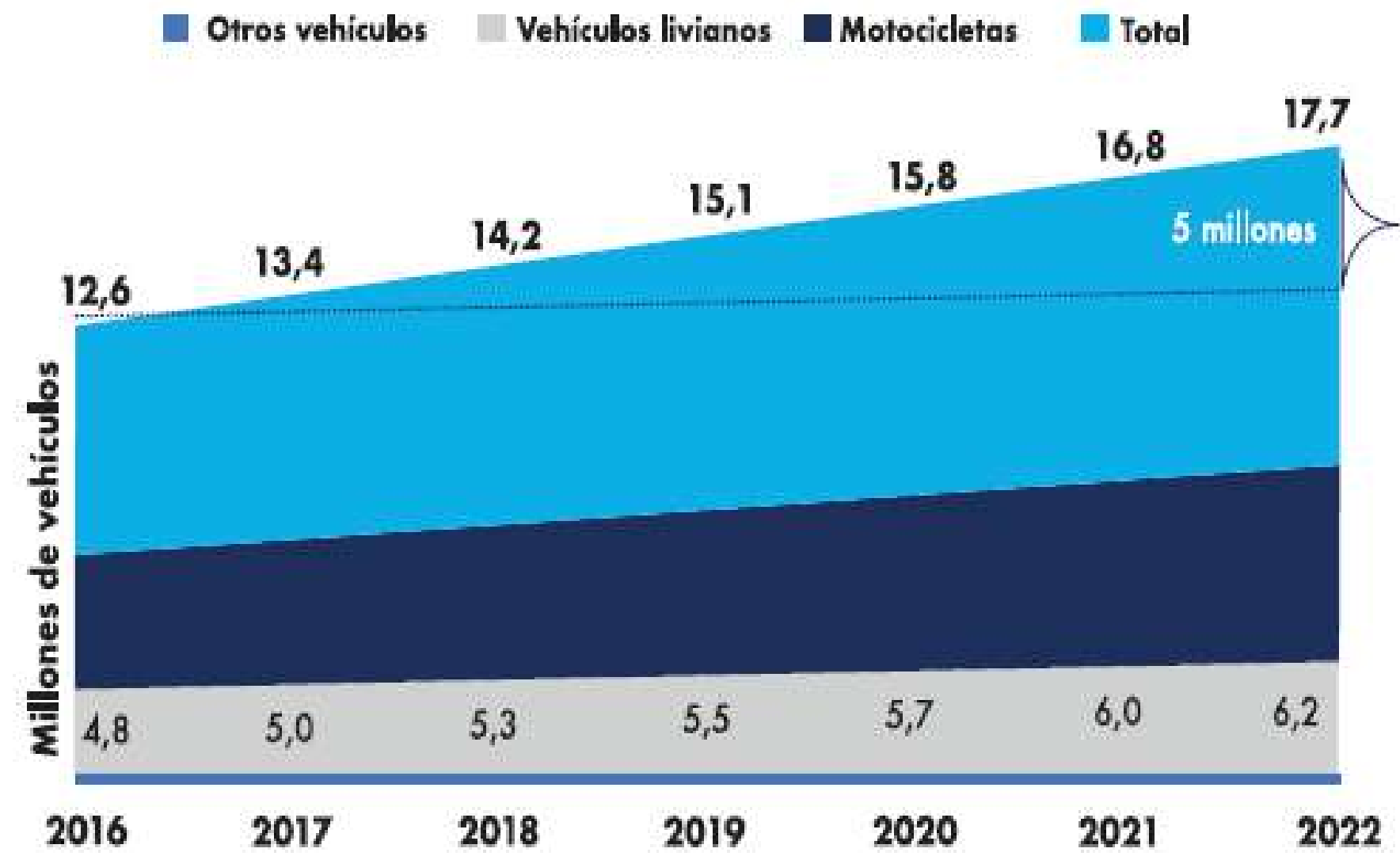
- 2022 se matricularon en Colombia 822,617 motocicletas, que representó un incremento del 11% en comparación con los datos del 2021 y un aumento del 56% con respecto al 2020



*Fuente: Protocolo Prácticas seguras para los trabajadores que usan la motocicleta como herramienta de trabajo 2023

01. Cifras en siniestralidad vial*

Figura 1 - Crecimiento del parque automotor colombiano 2016 - 2022



Fuente: Cálculos propios realizados por el ONSJ, con base en los datos del RNA

*Fuente: Protocolo Prácticas seguras para los trabajadores que usan la motocicleta como herramienta de trabajo 2022

01. Cifras en siniestralidad vial*

Datos

- Enero a diciembre del año 2022 los siniestros viales en Colombia dejaron 8,264 personas fallecidas y 29,093 valoraciones médico - legales de personas lesionadas por siniestros viales.

Datos

- Aumento del 22.2% en el total de fallecidos y una disminución del 6.3% en el total de casos de personas valoradas en comparación con el promedio de los últimos cinco años.

Datos

- Tasa nacional de fallecidos por cada 100 mil habitantes hasta el mes de diciembre en 15.56 anual, siendo los motociclistas las personas más afectadas, representando un 59.9% del total de fallecidos y un 59.1% del total de casos de personas valoradas



*Fuente: Protocolo Prácticas seguras para los trabajadores que usan la motocicleta como herramienta de trabajo 2023

01. Cifras en siniestralidad vial*

Datos

- Cifra de fallecidos por departamentos: Antioquia 12.6%, Valle del Cauca 10.9% y Bogotá DC 7.4%.

Datos

- Mayoría corresponde a hombres jóvenes. Como acompañantes, la mayoría de las muertes corresponde a mujeres. Además, la mayor cantidad de muertes ocurrieron en vías urbanas (62%).

Datos

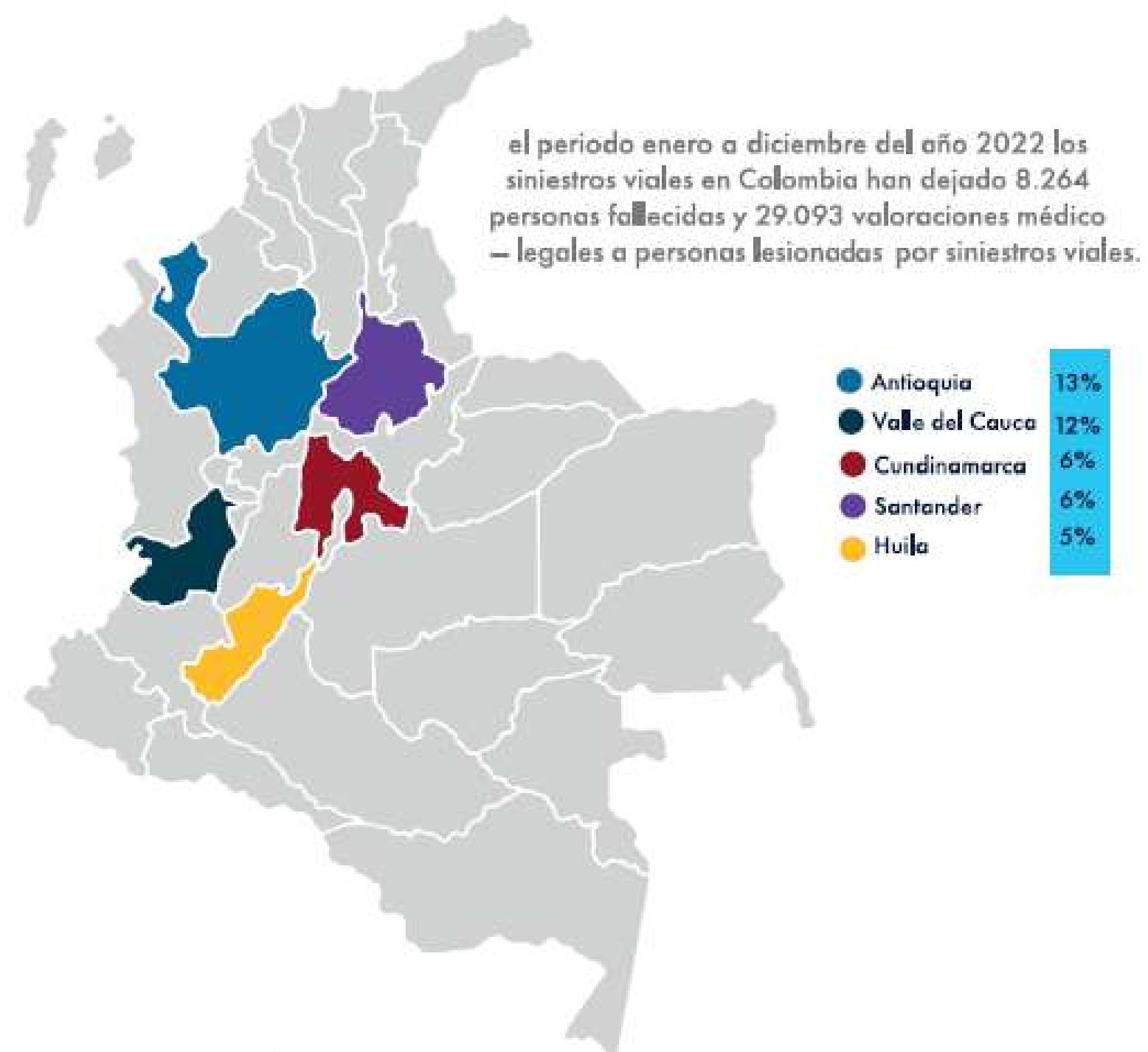
- Los municipios con mayor fatalidad de motociclistas reportados son: 5% Bogotá, 4% Cali, 2%, Medellín, 2% Cartagena y 2% Villavicencio.



*Fuente: Protocolo Prácticas seguras para los trabajadores que usan la motocicleta como herramienta de trabajo 2023

01. Cifras en siniestralidad vial*

Mayor cantidad de muertes de conductores motociclistas por departamento

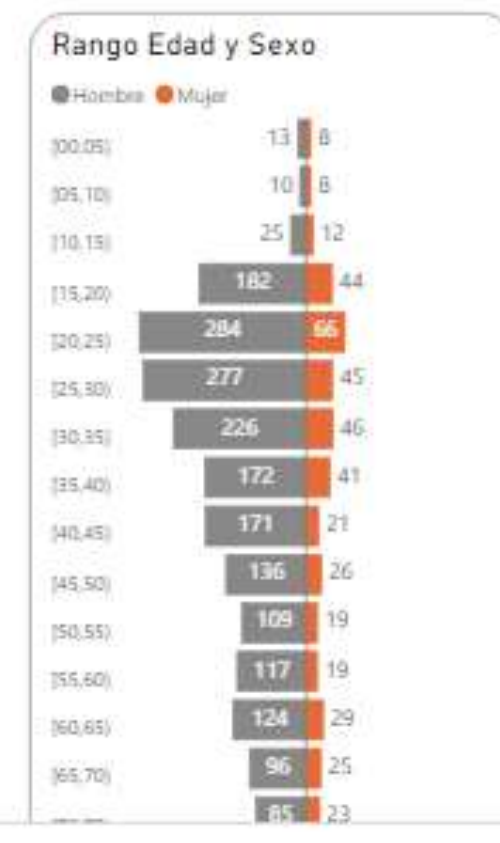


*Fuente: Protocolo Prácticas seguras para los trabajadores que usan la motocicleta como herramienta de trabajo 2023

01. Cifras en siniestralidad vial*

Matriz de colisión

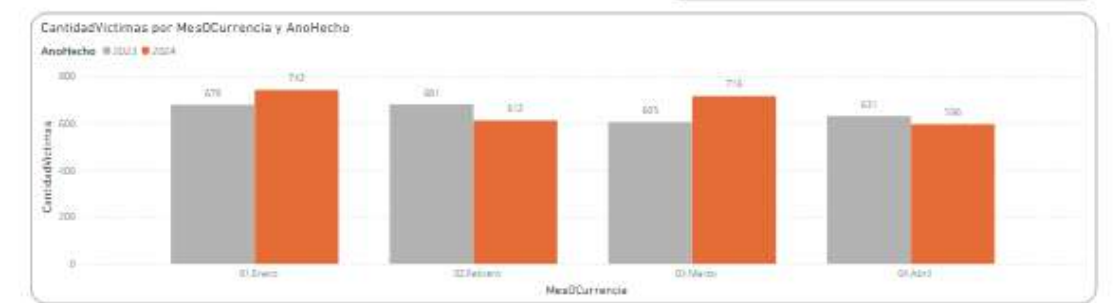
UsuarioVia	Bicicleta	Maq. agrícola	Maq. industrial	Motocicleta	No aplica	Objeto fijo	Otros	Sin info.	Transporte de carga	Transporte de pasajeros	Transporte individual	Total
Peatón	2	3	2	243		1	47		77	43	161	579
Sin Información							6					6
Usuario de bicicleta	1			39	13	6	7		24	12	25	127
Usuario de moto	3	1	3	264	262	439	24	51	240	76	250	1613
Usuario de otros				6	7	2	1	2	7	3	1	29
Usuario de V.Individual				6	97	54	3		33	3	19	215
Usuario T.Carga				1	35	5	2		15	1		59
Usuario T.Pasajeros					24	11	1		1	1		38
Total	2	7	1	5	559	438	517	26	119	397	139	456 2666



Departamento	Año 2023	Año 2024	Variación	V%
Boyaca	52	90	38	73.08 %
Antioquia	325	352	27	8.31 %
Bogota Dc	191	215	24	12.57 %
Cesar	93	116	23	24.73 %
Narino	67	80	13	19.40 %
Meta	98	109	11	11.22 %
Cauca	84	94	10	11.90 %
Sucre	48	55	7	14.58 %
Casanare	56	61	5	8.93 %
Cordoba	87	92	5	5.75 %
Arauca	26	30	4	15.38 %
Departamento Sin Asignar		4	4	
Santander	126	129	3	2.38 %
Magdalena	87	89	2	2.30 %
Caldas	49	50	1	2.04 %
Choco	4	5	1	25.00 %
Guainia		1	1	
Archipiélago San	6	6	0	0.00 %

Capitales	Año 2023	Año 2024	Variación	V%
Bogota	191	215	24	12.57 %
Bucaramanga	19	34	15	78.95 %
Valledupar	18	33	15	83.33 %
Santa Marta	36	48	12	33.33 %
Medellin	82	93	11	13.41 %
Popayan	18	23	5	27.78 %
Tunja	7	11	4	57.14 %
Neiva	21	24	3	14.29 %
Pereira	26	29	3	11.54 %
Arauca	4	6	2	50.00 %
Cali	101	102	1	0.99 %
Inirida		1	1	
Manizales	15	16	1	6.67 %
Riohacha	13	14	1	7.69 %
San Andres	6	6	0	0.00 %
Leticia	1		-1	-100.00 %
Mocoa	9	8	-1	-11.11 %
Puerto Carreno	1		-1	-100.00 %
Quibdo	3	2	-1	-33.33 %

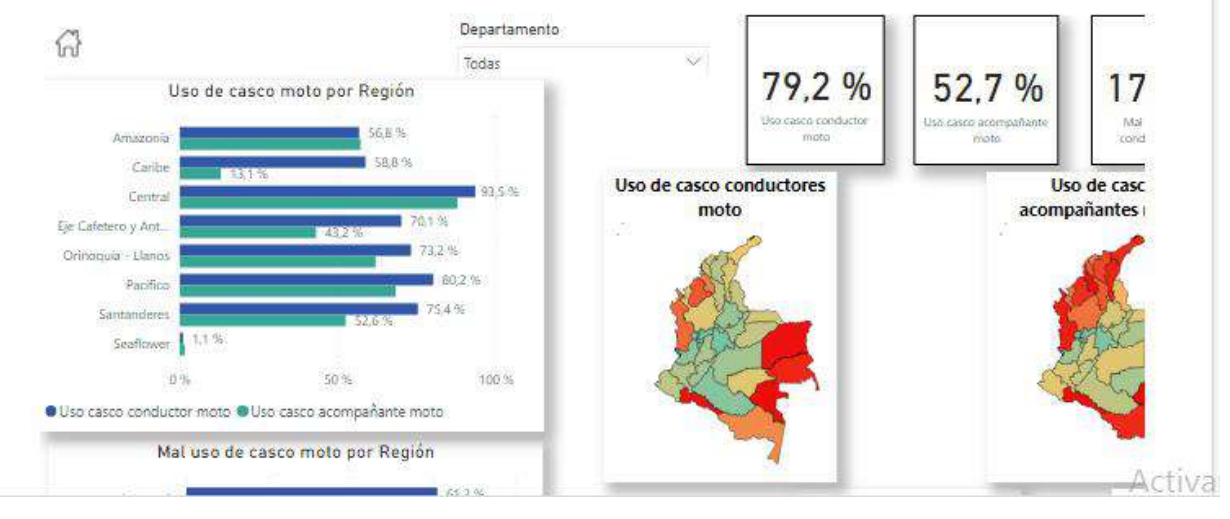
Este apartado refleja mediante un tablero de control descriptivo, la información de víctimas (fatales y no fatales) en accidentes de tránsito de la presente vigencia, un modelo de comparación de datos frente a la vigencia inmediatamente anterior y la posibilidad de búsquedas por zona (departamento y municipio), estado de la víctima, mes de ocurrencia del accidente y tipo de usuario en la vía.



Observatorio - Estadísticas

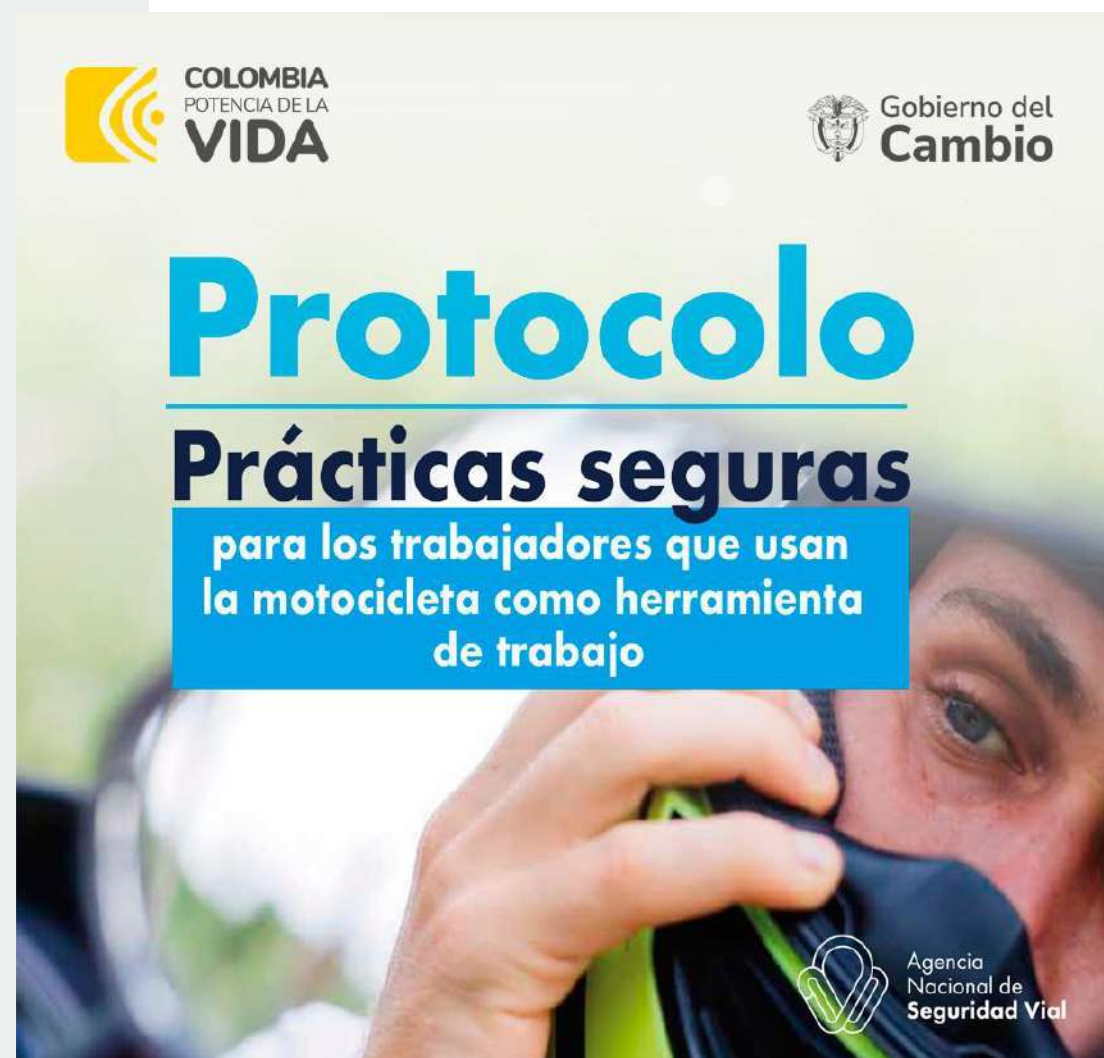
Indicadores estratégicos de desempeño en seguridad vial

El estudio perfila el comportamiento de conductores de vehículos livianos, motociclistas, ciclistas y peatones, en distintos escenarios urbanos del país, con una representatividad nacional regional y departamental. De este modo, la información que presenta permite identificar el tipo de intervenciones diferenciadas que se deben desarrollar en materia de seguridad vial, por parte de las entidades nacionales y territoriales, y determinar a qué tipo de actores y en qué temáticas se requiere hacer mayor énfasis. También da cuenta de los diferentes comportamientos de los usuarios que pueden estar poniendo en riesgo su vida al interactuar con los demás actores y circunstancias en las vías.



*Fuente: <https://ansv.gov.co/es/observatorio/estad%C3%ADsticas/indicadores-estrategicos-de-desempeno-en-seguridad-vial> 2024

01. Alcance



Este protocolo está dirigido a empleadores, contratistas y trabajadores independientes. Está diseñado para aquellas personas que realizan en su lugar de trabajo la gestión de los riesgos viales para todos los trabajadores que emplean la motocicleta como herramienta de trabajo, de manera articulada con el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo - SG-SST.

Así mismo, el protocolo proporciona herramientas para los trabajadores que utilizan motocicleta de forma independiente como medio de transporte y fuente de ingresos personales o familiares. Ofrece pautas de seguridad vial esenciales como parte de la gestión de riesgos en el desempeño de sus tareas, con el objetivo de proteger su vida, su integridad física y mental.



02. Requisitos legales aplicable al trabajo seguro en motocicleta



NORMATIVIDAD NACIONAL EN EL MARCO DEL USO DE MOTOCICLETAS							
TIPO DE NORMA	NÚMERO DE LA NORMA	FECHA DE EMISIÓN			ENTE EMISOR	DESCRIPCIÓN (EPÍGRAFE DEL DOCUMENTO)	VIGENCIA
		DÍA	MES	AÑO			
Ley	769	06	08	2002	Ministerio de Transporte	Código Nacional de Tránsito	Vigente
Ley	1239	25	07	2008	Congreso de la República	Por medio de la cual se modifican los artículos 106 y 107 de la Ley 769 del 2 de agosto de 2002 y se dictan otras disposiciones.	Vigente
Ley	1503	30	12	2011	Congreso de la República	Por la cual se promueve la formación de hábitos, comportamientos y conductas seguras en la vía.	Vigente
Ley	1562	11	07	2012	Congreso de la República	Por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional.	Vigente
Ley	2050	12	08	2020	Congreso de la República	Por medio de la cual se modifica y adiciona la ley 1503 de 2011 y se dictan otras disposiciones en seguridad vial y tránsito.	Vigente
Ley	2251	14	07	2022	Congreso de la República	Por la cual se dictan normas para el diseño e implementación de la política en seguridad vial con enfoque de sistema seguro y se dictan otras disposiciones. Ley Julián Farioban	Vigente
Ley	2294	19	05	2023	Congreso de la República	Por la cual se expide el Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026 "Colombia potencia mundial de la vida".	Vigente
Decreto Ley	2106	22	11	2019	Departamento Administrativo de la función pública	Por el cual se dictan normas para simplificar, suprimir y reformar trámites, procesos y procedimientos innecesarios existentes en la administración pública.	Vigente
Decreto	4125	29	10	2008	Presidencia de la República	Por el cual se reglamenta el servicio público de transporte terrestre automotor mixto en motocarro.	Vigente
Decreto	2851	06	12	2013	Presidencia de la República	Por el cual se reglamenta los artículos 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 18 y 19 de la Ley 1503 de 2011 y se dictan otras disposiciones.	Vigente
Decreto	1430	29	07	2022	Presidencia de la República	Por medio del cual se aprueba el Plan Nacional de Seguridad Vial 2022-2031.	Vigente

02. Requisitos legales aplicable al trabajo seguro en motocicleta



NORMATIVIDAD NACIONAL EN EL MARCO DEL USO DE MOTOCICLETAS							
TIPO DE NORMA	NÚMERO DE LA NORMA	FECHA DE EMISIÓN			ENTE EMISOR	DESCRIPCIÓN (EPÍGRAFE DEL DOCUMENTO)	VIGENCIA
		DÍA	MES	AÑO			
Resolución	2200	21	11	2006	Ministerio de Transporte	Por la cual se modifica parcialmente la Resolución 3500 del 21 de noviembre de 2005, por la cual se establecen las condiciones mínimas que deben cumplir los centros de diagnóstico automotor para realizar las revisiones técnico-mecánicas y de gases de los vehículos automotores que transitan por el territorio nacional.	Vigente
Resolución	2646	17	07	2008	Ministerio de Salud y Protección Social	Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.	Vigente
Resolución	2181	29	05	2009	Ministerio de Transporte	Por la cual se establecen las características y especificaciones técnicas de los vehículos clase motocarro y se dictan otras disposiciones.	Vigente
Resolución	2410	17	07	2015	Ministerio de Transporte	Por la cual se adopta el Programa Integral de Estándares de Servicio y Seguridad Vial para el Tránsito de Motocicletas.	Vigente
Resolución	0312	13	02	2019	Ministerio de Trabajo	Por la cual se definen los estándares mínimos del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo.	Vigente
Resolución	1080	19	03	2019	Ministerio de Transporte	Por la cual se expide el reglamento técnico de cascos protectores para el uso de motocicletas, cuatrimotos, motocarros, mototriciclos y similares.	Vigente

02. Requisitos legales aplicable al trabajo seguro en motocicleta



NORMATIVIDAD NACIONAL EN EL MARCO DEL USO DE MOTOCICLETAS							
TIPO DE NORMA	NÚMERO DE LA NORMA	FECHA DE EMISIÓN			INTE EMISOR	DESCRIPCIÓN (EPÍGRAFE DEL DOCUMENTO)	VIGENCIA
		DÍA	MES	AÑO			
Resolución	7495	02	07	2020	Ministerio de Transporte	Por la cual se deroga la Resolución 1231 de 2016.	Vigente
Resolución	20203040023385	20	11	2020	Ministerio de Transporte	Por la cual se establecen las condiciones mínimas de uso del casco protector para los conductores y acompañantes de vehículos tipo motocicletas, motocicletas, mototriciclos, motocarras, cuatrimotos y se dictan otras disposiciones.	Vigente
Resolución	2764	18	07	2022	Ministerio de Trabajo	Por la cual se adopta la batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial, la Guía Técnica General para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora y sus protocolos específicos y se dictan otras disposiciones.	Vigente
Resolución	40595	21	07	2022	Ministerio de Transporte	Por la cual se adopta la metodología para el diseño, implementación y verificación de los Planes Estratégicos de Seguridad Vial y se dictan otras disposiciones.	Vigente
Resolución	20223040062115	13	10	2022	Ministerio de Transporte	Por la cual se expide el Reglamento Técnico que establece los requisitos aplicables a sistemas de frenado, para uso en vehículos tipo motocicleta.	Vigente
Resolución	20223040066305	31	10	2022	Ministerio de Transporte	Por la cual se expide el Reglamento Técnico que establece los requisitos aplicables a llantas neumáticas destinadas a vehículos automotores tipo motocicletas y se dictan otras disposiciones.	Vigente
Resolución	20233040006155	13	02	2023	Ministerio de Transporte	Por la cual se modifica la Resolución 1080 de 2019 del Ministerio de Transporte "Por la cual se expide el reglamento técnico de cascos protectores para el uso de motocicletas, cuatrimotos, motocarras, mototriciclos y similares."	Vigente

02. Interacción del SG-SST con la conducción de motocicletas

COLOMBIA POTENCIA DE LA VIDA

Agencia Nacional de Seguridad Vial

Inicio | Agencia | Observatorio | Escuela virtual de Seguridad Vial | Normativa | Transparencia y Acceso a la Información Pública | Atención y Servicios a la Ciudadanía | Participa | Prensa

Inicio > Escuela > Diseño e implementación del PESV

ESCUELA VIRTUAL DE SEGURIDAD VIAL

Diseño e implementación del PESV

El Programa para el Diseño e Implementación del Proyecto Estratégico de Seguridad Vial en Colombia no solo es una iniciativa gubernamental, sino también una oportunidad para que las empresas contribuyan a la reducción de los siniestros viales en el país. Las empresas tienen un papel clave en la implementación de este proyecto, ya que sus colaboradores son usuarios frecuentes de las vías.

Ver recurso

Descargar recurso

02. Interacción del SG-SST con la conducción de motocicletas

INTERRELACIÓN ENTRE EL CICLO PHVA Y EL ESQUEMA DEL PESV



Las empresas deben implementar el PESV alineado al SG-SST, el artículo 32 de la Resolución 0312 de 2019, en el artículo 110 del Decreto Ley 2106 de 2019, en el artículo 2 de la Ley 2050 de 2020 y la nueva metodología de PESV establecida en la resolución 40595 de 2022, incorporando acciones de control enfocadas a minimizar el riesgo de siniestros viales

03-Descripción del protocolo de uso de la motocicleta como herramienta de trabajo: 7. Promoción de comportamientos seguros para los motociclistas

01 El 20% de las motos no respeta los carriles por los cuales debe circular. Realizan de forma indebida cambios de carriles (zigzag) y la mayoría de las veces sin usar las luces direccionales.

02 El 32% de los motociclistas no señala los giros mediante las luces direccionales. Este hábito aumenta el riesgo de accidente con otros vehículos que no pueden predecir los movimientos de los motociclistas.

03 El 11% de los motociclistas circulan con las farolas traseras dañadas.

04 Entre el 25 y el 30% de los motociclistas no respetan las luces de los semáforos al momento de arrancar o detenerse. El 38% se pasa el semáforo en rojo.

05 El 10% de los motociclistas exceden la velocidad en tramos rectilíneos y el 15% en curvas.

Se recomienda tener en cuenta estas consideraciones desde la Fase 1 o de planeación de la metodología para Planes Estratégicos de Seguridad Vial – PESV, es decir, por lo menos desde los pasos relacionados con el diagnóstico de las necesidades del establecimiento; la caracterización, evaluación y control de riesgos; definición de objetivos y metas del PESV y la formulación del programa de gestión de riesgos críticos y factores de desempeño. Esta planeación es indispensable para lograr adecuada implementación y resultados durante la Fase 2 o de ejecución.

03-Descripción del protocolo de uso de la motocicleta como herramienta de trabajo: 7. Promoción comportamientos seguros para los motociclistas

Recomendaciones para la conducción segura de motocicleta

(Adaptado de la Guía de protección al motociclista – decálogo para motociclistas) y de resultados del estudio de la ANSV que concluye con recomendaciones para mensajeros.

A. Recomendaciones sobre la adopción de hábitos de estilos de vida saludable.

1. Tener 3 comidas principales (desayuno, almuerzo y cena).
2. Tener 2 meriendas saludables.
3. Comer de manera variada 2 o 3 veces por semana carne, pescado y huevo.
4. Derivados de la leche deslactosados, frutos secos y leche de soya.
5. Consumir avena, arroz integral, granos como quinoa, pan integral, alimentos con salvado, cereales enteros en general y tubérculos (zanahoria, calabaza, remolachas, entre otros).

B. Recomendaciones de pausas activas y actividad física

1. Realizar cada 4 horas en la jornada laboral.
2. El tiempo de duración de 7 a 10 minutos.
3. Antes de iniciar a manejar realizar ejercicios de estiramiento.
4. Realizar 30 minutos diarios de actividad física.

De acuerdo con la Resolución 0312 de 2019 que deroga la Resolución 1111 de 2017, toda empresa debe contar con un programa de prevención y control de fármaco dependencia, el alcoholismo y el tabaquismo, asociado a promover y mantener estilos de vida y entornos saludables, donde se realicen charlas, campañas y talleres educativos; evaluación, valoración y seguimiento de salud ocupacional y procesos de psicoorientación y en caso de trabajadores con consumo de sustancias psicoactivas (SPA) iniciar procesos tratamiento y manejo multidisciplinario.

03-Descripción del protocolo de uso de la motocicleta como herramienta de trabajo: 7. Promoción de comportamientos seguros para los motociclistas

C. Recomendaciones durante el uso de la moto

1. Utilizar el casco de forma correcta para todo tipo de trayecto, así como otros Elementos de Protección Personal para mitigar la gravedad de las lesiones que se pueden presentar ante la ocurrencia de un siniestro vial. Esto aplica en igual medida para el conductor y acompañante.
2. Conducir a velocidades adecuadas, esto es sin exceder los límites de velocidad, teniendo en cuenta condiciones de infraestructura, ambientales, el tipo de vía y espacio social y el comportamiento de otros actores viales, es decir, evitando representar peligro o afectación para la integridad física de los actores viales con quien se comparte vía.
3. Al transitar con acompañante, asegurarse que el mismo conozca la manera apropiada de subirse, posicionarse, comunicarse y moverse en sincronía con el conductor para asegurar una conducción estable y segura de la motocicleta.
4. Aumentar la visibilidad llevando siempre las luces delantera y trasera del vehículo encendidas, usando prendas reflectivas en la noche o en condiciones de baja visibilidad y usando elementos de protección con colores vistosos.
5. Realizar de manera sistemática la revisión preoperacional y el mantenimiento preventivo periódico de la motocicleta.
6. Planear con anticipación la ruta y tiempo que se va a utilizar para el desplazamiento, el tiempo que toma la revisión preoperacional del vehículo y salir con tiempo suficiente que permita sortear eventualidades que se puedan presentar.
7. Nunca conducir bajo la influencia de alcohol o sustancias psicoactivas. No trasladar como acompañante a personas en estado de embriaguez o bajo efecto de otras sustancias psicoactivas.
8. Conducir de manera preventiva evitando maniobras peligrosas como adelantar por la derecha, transitar entre carriles y entre vehículos de mayor tamaño, conducir a velocidades no adecuadas cuando llueve o transitar sobre charcos que pudieran ocultar condiciones peligrosas en la infraestructura (Baches, sumideros etc.)
9. Evitar que el conductor y el acompañante utilicen teléfonos, equipos de comunicación u otro objetos mientras conducen.
10. Siempre cumplir con las normas de tránsito y demás disposiciones normativas aplicables a los motociclistas.

03-Descripción del protocolo de uso de la motocicleta como herramienta de trabajo: 8. Criterios mínimos de selección de conductores de motocicleta en el ámbito laboral

El primer paso: Este perfil de cargo debe contener la suficiente información para asegurar que se cumplan todos los requisitos asociados con el “comportamiento humano” del PESV por parte del candidato que conducirá la motocicleta para realizar el trabajo, además, esta información deberá ser fácilmente verificable por el área de Talento Humano de la IE/OE.

Código		Perfil del cargo	Logo de la empresa
Versión	1		
Desde			
Perfil del cargo			
Cargo	Mensajero en motocicleta	Área	
Jefe Inmediato			
Perfil del cargo			
Requisitos		Descripción	
Educación		Bachiller, técnico o tecnólogo en cualquier área	
Experiencia laboral		1 año de experiencia	
Experiencia laboral específica en la conducción de motocicleta		2 años de experiencia en la conducción de motocicletas	
Otros Requisitos		Licencia de conducir para moto A2	
Competencias			
<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en equipo • Adaptación al cambio equipo • Compromiso organizacional • Proactividad 		<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidad • Puntualidad • Comunicación • Servicio al cliente 	
<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en equipo • Adaptación al cambio equipo • Compromiso organizacional • Proactividad 			
Peligros asociados al cargo			
<ul style="list-style-type: none"> • Accidente de tránsito; • Riesgo público (robos, atracos, asaltos, atentados); • Peligros de tipo osteomuscular: posturas prolongadas inadecuadas, movimientos repetitivos 			
Pruebas y exámenes a realizar*			
<ul style="list-style-type: none"> • Exámenes médicos ocupacionales (audiometría, visometría, exámenes de coordinación motriz, prueba psicosenométrica, exámenes de psicología) • Prueba teórica • Prueba práctica 			

*Los exámenes y pruebas médicas deben ser definidas y realizadas por el médico ocupacional o del trabajo de la empresa o asesor

03-Descripción del protocolo de uso de la motocicleta como herramienta de trabajo: 8. Criterios mínimos de selección de conductores de motocicleta en el ámbito laboral

Funciones del cargo
<ul style="list-style-type: none"> • Conducir motocicletas propias de la empresa y/o el que le sea asignado para realizar desplazamientos en misión. • Reportar novedades, avance de los recorridos y actividades de transporte. • Conducir a velocidades adecuadas que en algunas situaciones deberán ser menores al límite permitido. • Mantener la motocicleta asignada en perfecto estado de aseo, presentación, funcionamiento y conservación. • Acatar y cumplir las normas de tránsito y/o demás lineamientos relacionados con seguridad vial establecidos por la organización. • Realizar inspección preoperacional del vehículo al inicio del día, se deberá reportar y dar información sobre condiciones inseguras, mantenimiento y fallas del automotor. • Seguir los lineamientos, políticas y directrices del plan estratégico de seguridad vial. • Reportar incidentes o accidentes viales ocurridos en la ejecución de las tareas de tipo misional. • Diligenciar los formatos definidos para el cumplimiento del plan estratégico de seguridad vial y del SG-SST.
Responsabilidad en el sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer y tener claridad de la política de seguridad y salud en el trabajo y la política de seguridad vial de la empresa. • Procurar el cuidado integral de su salud. • Suministrar información clara, completa y veraz sobre su estado de salud. <p>Cumplir las normas de seguridad e higiene propias de la empresa.</p> <p>Participar en la prevención de riesgos laborales mediante las actividades que se realicen en la empresa.</p> <p>Informar las condiciones de riesgo detectadas al jefe inmediato.</p> <p>Reportar inmediatamente todo accidente de trabajo o incidente.</p> <p>Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo de la empresa.</p> <p>Informar oportunamente al empleador o contratante acerca de los peligros y riesgos latentes en su sitio de trabajo.</p> <p>Participar en las actividades de capacitación en seguridad y salud en el trabajo definidas en el plan de capacitación del SG-SST.</p> <p>Proponer cambios y ajustes a las directrices relacionadas con su proceso.</p> <p>Participar en la elaboración de planes y programas relacionados con su proceso.</p> <p>Generar acciones para el mejoramiento continuo de la operación.</p> <p>He leído, entendido y me comprometo a cumplir con las funciones y responsabilidades contempladas en este perfil y que están a mi cargo</p> <p>Firma _____ Nombre _____ C.C. _____</p>

03-Descripción del protocolo de uso de la motocicleta como herramienta de trabajo: 9. Formación del conductor de motocicleta en el ámbito laboral.



03-Descripción del protocolo de uso de la motocicleta como herramienta de trabajo: 10. La motocicleta y la seguridad.

Estándares de seguridad activa de las motocicletas

Siguiendo los estándares internacionales de la WP 29 de la Comisión Económica de las Naciones Unidas para Europa (UNECE) y los estándares FMVSS (Estándares Federales de Seguridad para Vehículos Motorizados) desarrollados por la NHTSA (Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras) de Estados Unidos, se recomienda que las motocicletas cuenten con sistemas que ayuden a minimizar la ocurrencia de siniestros viales principalmente frenado ABS (Sistema Antibloqueo de Frenos - Anti-lock Brake System) y frenado CBS (Combined Braking System – Sistema de Frenado Combinado). A continuación, se presenta una breve descripción de cada uno de éstos junto con otros mecanismos de seguridad activa sugeridos:

ABS (Sistema Antibloqueo de Frenos - Anti-lock Brake System):

Sistema de equipamiento cuya principal función es evitar que las ruedas de la motocicleta se bloquen ayudando a la maniobrabilidad y mejorando la distancia de frenado en caso de situaciones de riesgo en la conducción.

CBS (Combined Braking System – Sistema de Frenado Combinado):

Sistema que opera en el momento que el motociclista solo oprime el freno de una rueda generando potencia en el freno de la rueda que no se activó con el fin de ayudar a equilibrar la motocicleta.

Control de frenado en curva:

Toma como referencia el sistema ABS y por medio de sensores logra determinar los ángulos de inclinación y la aceleración de la motocicleta, con el fin de regular la presión de los frenos y así minimizar la posibilidad de caída del motociclista al suelo.

Control de estabilidad:

Dispositivo ideado principalmente para vehículos, pero que desarrollado en su versión para motocicletas logra mediante una computadora a bordo identificar el momento donde se requiere regular la potencia del motor para una conducción más eficiente.

03-Descripción del protocolo de uso de la motocicleta como herramienta de trabajo: 10. La motocicleta y la seguridad.

Control dinámico de estabilidad:

Mecanismo que ayuda al motociclista a mantener la estabilidad de la motocicleta, especialmente en situaciones de poca adherencia al piso por donde se transita.

Con relación a las condiciones de frenado, el reglamento técnico de frenos vigente en Colombia establece los siguientes rangos y periodos de implementación:

Tabla Resumen				
Etapa	Categoría Motocicleta	Criterio de clasificación	Equipamento	Tiempo de Implementación
1	L3	50 < Cilindrada < 150 4kW < Pot, Eléctrica ≤ 11kW	ABS o CBS	36 meses después desde la publicación de la resolución
		Cilindrada ≥ 150 Pot, Eléctrica > 11kW	ABS	
2		50 < Cilindrada ≤ 125 4kW < Pot, Eléctrica ≤ 11kW	ABS o CBS	54 meses después desde la publicación de la resolución
		Cilindrada > 125 Pot, Eléctrica > 11kW	ABS	

03-Descripción del protocolo de uso de la motocicleta como herramienta de trabajo: 10. La motocicleta y la seguridad.

Elementos mínimos de revisión pre-operacional de la motocicleta

La revisión tecnomecánica periódica hace parte de los controles definidos en el marco legal para detectar fallas de tipo mecánico y así asegurar el correcto funcionamiento de las motocicletas como una estrategia clave en la prevención de siniestros en la vía. En Colombia esta herramienta se encuentra reglamentada mediante la Resolución 2200 de 2006 que adopta los requisitos establecidos por la Norma Técnica Colombiana NTC 5375 para la ejecución de las revisiones técnico mecánicas obligatorias por parte de los Centros de Diagnóstico Automotor (CDA). Sin embargo, atendiendo cifras presentadas en el Boletín 01 de 2020 del RUNT (RUNT, 2020), que reflejan que el 56.5% del parque automotor registrado no cuenta con revisión tecnomecánica y que el 58% de este parque automotor corresponde a motocicletas, se puede concluir una evasión de este requisito en una de cada dos motocicletas.

La revisión tecnomecánica para las motocicletas, está definida dentro la Norma Técnica Colombiana NTC 5375, indicando los siguientes aspectos de verificación:

- Inspección visual de carrocería y chasis.
- Inspección visual de espejos retrovisores.
- Inspección visual de sillín y descansa pies.
- Inspección de dispositivos de ruido no permitidos.
- Inspección de bocina, pito o dispositivo sonoro.
- Inspección visual de alumbrado y señalización.
- Detección de emisiones contaminantes.
- Detección de emisiones de ruido.
- Revisión de sistemas de frenos delanteros y traseros.
- Prueba de eficiencia de frenado.
- Inspección de sistema de suspensión.
- Inspección del sistema de dirección.
- Inspección de rines y llantas.
- Inspección de soporte de estacionamiento (pata y burro).

03-Descripción del protocolo de uso de la motocicleta como herramienta de trabajo: 10. La motocicleta y la seguridad.

Listado de inspección preoperacional																						
semana de _____ a _____					Marca					Placa												
Área					Kilometraje					Modelo												
Convenciones					C = cumple					NC = no cumple					NA = no aplica							
Día de la semana		Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes			Sábado			Domingo		
Característica a inspeccionar		C	NC	NA	C	NC	NA	C	NC	NA	C	NC	NA	C	NC	NA	C	NC	NA	C	NC	NA
Aceite																						
Líquido de frenos																						
Agua de batería																						
Velocímetro																						
Tanque																						
Sistema de luces																						
Direccionales																						
Espejos																						
Mecanismo de embrague																						
Pito																						
Mecanismo de freno																						
Mecanismo acelerador																						

Listado de inspección preoperacional																						
Día de la semana		Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes			Sábado			Domingo		
Característica a inspeccionar		C	NC	NA	C	NC	NA	C	NC	NA	C	NC	NA	C	NC	NA	C	NC	NA	C	NC	NA
Patín de arrastre																						
Tensión cadena																						
Amortiguadores																						
Muleta o burro																						
Apoya pies																						
Herramientas																						
Alineación de llantas																						
Llantas (daños o cortes de la banda de rodadura y costado)																						
Profundidad labrado 2mm como mínimo																						
Fugas																						
Kit despinchado (opcional)																						
Higiene general de la motocicleta																						
Elementos de protección personal (casco, chaqueta, rodilleras, cadera, botas de caña alta)																						
Firma del responsable de la revisión																						

03-Descripción del protocolo de uso de la motocicleta como herramienta de trabajo: 10. La motocicleta y la seguridad.

Para el éxito del seguimiento y cumplimiento por parte del motociclista en el diligenciamiento del formato diario de inspección, las empresas tendrán que diseñar estrategias de revisiones periódicas por parte de las áreas de Mantenimiento o de Seguridad y Salud en el Trabajo, SG-SST, de cada empresa. Se recomienda que estas inspecciones se incluyan y se supervisen a través del cronograma de inspecciones periódicas establecido por cada empresa dentro de su Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, SG-SST y se generen los registros necesarios para dejar evidencia de la adopción de controles para evitar siniestros viales en la organización.

Para mayor información sobre revisión preoperacional de la motocicleta le invitamos a visitar la Escuela Virtual de Seguridad Vial y acceder a los materiales disponibles sobre este tema, ingrese a:

Revisión kit de arrastre: <https://ansv.gov.co/es/escuela/4573>

Revisión sistema de frenos: <https://ansv.gov.co/es/escuela/4567>

Revisión llantas: <https://ansv.gov.co/es/escuela/4569>

Revisión sistema eléctrico: <https://ansv.gov.co/es/escuela/4568>

Revisión líquidos: <https://ansv.gov.co/es/escuela/4566>



03-Descripción del protocolo de uso de la motocicleta como herramienta de trabajo: 10. La motocicleta y la seguridad.

NEUMÁTICOS

Indispensable que se revise la presión del aire por lo menos una vez cada ocho (8) días, identificando que la presión se acorde a lo indicado por el fabricante de la motocicleta. Además de la presión del aire se recomienda revisar el desgaste de la banda de rodadura y cambiar los neumáticos cuando la profundidad esté menor de los 1.6 mm. Para medir esta profundidad usar el indicador de desgaste ubicado en el perfil de la llanta.

<https://www.gob.es/es/sumas/4509>



CADENA

El cuidado de este elemento consiste en limpiar, engrasar y tensar. El segundo paso es necesario realizarlo cada 300 kilómetros aproximadamente y siempre que se haya realizado un desplazamiento bajo la lluvia. En cuanto a la tensión, se aconseja hacerlo cada 1.000 kilómetros.

<https://www.gob.es/es/sumas/4573>



ACEITE DEL MOTOR

Se debe comprobar a diario con el uso de la llave de chequeo preapropiada. Ante cualquier fuga de inmediato corregir la fuga.

<https://www.gob.es/es/sumas/4504>



FILTRO DE ACEITE

Es aconsejable poner uno nuevo cada vez que se cambia el aceite o según lo que indique el fabricante.

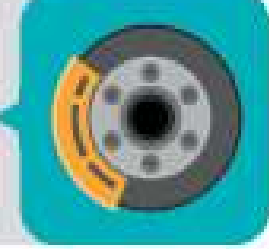
<https://www.gob.es/es/sumas/4504>



FRENOS

Además de examinar todo el conjunto que conforman los frenos, el líquido se debe cambiar cada dos años y revisar cada 6.000 kilómetros o una vez cada 12 meses. Aproximando estas piezas, también es momento para comprobar los pastillas de freno o las bandas si es el caso.

<https://www.gob.es/es/sumas/4507>



LIMPIEZA GENERAL DE LA MOTO

Para contribuir a un buen mantenimiento de la moto, se debe limpiar una vez a la semana.



LÍQUIDO REFRIGERANTE

Es importante revisar el nivel de este líquido cada 1.000 kilómetros aproximadamente. Esta medida solo aplica para motocicletas que son refrigeradas por líquido refrigerante.


<https://www.gob.es/es/sumas/4504>



LUCES

Revisar el funcionamiento de las bombillas tanto de luces frontales, direccionales y de parada. Esta revisión se debe realizar a diario en conjunto con la inspección preapropiada.

<https://www.gob.es/es/sumas/4508>



BATERÍA

Revisar que los conectores no se encuentren sueltos y verificar como mínimo cada seis (6) meses la carga. Aplica para motocicletas con accesorios eléctricos.


<https://www.gob.es/es/sumas/4504>



TRANSMISIÓN

Cada dos o tres meses es necesario lubricar y limpiar la cadena de transmisión, así como comprobar la tensión de la misma después de 500 kilómetros.

<https://www.gob.es/es/sumas/4573>




 Ir a Continuar

03-Descripción del protocolo de uso de la motocicleta como herramienta de trabajo:

11 Elementos de protección personal.

Matriz de elementos de protección personal			
Parte del cuerpo	Elemento	Norma guía	Requisitos técnicos de referencia
Pecho y dorso	Protectores inflables para motocicletas	UNE-EN 1621-4:2013	<ul style="list-style-type: none"> Los protectores inflables deben cumplir con la seguridad de uso, la comodidad para su porte y la adecuación a su objetivo. Las zonas del cuerpo declaradas como protegidas deben quedar cubiertas por el protector cuando esté inflado. El protector inflable debe ir provisto de dispositivos de sujeción adecuados y regulables. No debe haber presente ningún borde cortante con el protector, así como debe tener presente una capa de material de atenuación de impactos entre todo elemento rígido presente en los sistemas de inflado o de activación y el cuerpo del usuario. Los protectores inflables deben ir marcados con la talla del usuario. La atenuación de impactos, el tiempo de actuación y el tiempo de duración debe ser tal que reduzca la gravedad de lesiones en caso de accidentes de motocicleta.
Manos	Guantes para motociclistas	UNE-EN-13594:2015	<ul style="list-style-type: none"> Los guantes para motociclistas deben estar destinados a aportar protección frente a las condiciones ambientales, sin reducir la habilidad del usuario para manejar los controles e interruptores de la motocicleta. Deben estar concebidos para proporcionar protección mecánica a las manos y muñecas en caso de accidentes.
Pies	Botas para motociclistas	UNE-EN-13634:2015	<ul style="list-style-type: none"> El calzado de protección para motociclistas debe garantizar una protección eficaz en caso de accidentes y brindar un alto nivel de comodidad para todos los tipos de conducción. Debe proporcionar resistencia a impacto, abrasión, desgarramiento y perforación. Las suelas del calzado deben asegurar rigidez transversal.
Cuerpo	Chaquetas, pantalones y trajes de una o dos piezas para motociclistas	UNE-EN-13595-1:2002 vigente hasta 2023	<ul style="list-style-type: none"> Las chaquetas, pantalones y trajes de una o dos piezas deben proporcionar seguridad, funcionalidad y confort. Deben proporcionar resistencia a la abrasión, rasgadura, a los cortes por impacto, a la ruptura (costuras, cremalleras). Las chaquetas, pantalones y trajes deben ir marcados con la talla del usuario.
	Ropa de protección para motociclistas profesionales	UNE-EN-13595-1:2002 vigente hasta 2023	
	Prendas de protección para motociclistas	PNE-EN-17092-1 Reemplazará las normas UNE 13595-1, 2, 3, 4	

03-Descripción del protocolo de uso de la motocicleta como herramienta de trabajo: 12. Acciones de control por parte de los empleadores de motociclistas.

La divulgación de estas directrices, la realiza el empleador a través de inducción y reinducciones del PESV a todo su personal, recomendando la firma de un compromiso en seguridad vial por parte de los conductores. Un modelo de formato de compromiso de seguridad vial es el siguiente:

COMPROMISO DE SEGURIDAD VIAL

Nombre: _____
Cédula: _____
Fecha: _____

Mi rol en la vía es: peatón _____ pasajero _____ conductor _____

Me comprometo a cumplir los lineamientos definidos por la empresa frente al Plan Estratégico de Seguridad Vial, divulgado el día de hoy, siendo un participante activo en la implementación de la política de seguridad vial y directrices de regulación definidas por la empresa. Es por ello que, durante mis actividades laborales cumpliré las normas de tránsito, siendo un ejemplo para el resto de los actores viales y seré un multiplicador de conductas adecuadas en la vía con el fin de evitar siniestros viales.

Así mismo, realizaré la inspección diaria de mi vehículo, con el fin de identificar fallas que puedan generarme riesgo durante el tránsito en la vía pública y cumpliré con el mantenimiento preventivo de mi vehículo al día.

Con la firma de este compromiso acepto lo definido en el Plan Estratégico de Seguridad Vial de la empresa.

Cordialmente:

Nombre del empleado

03-Descripción del protocolo de uso de la motocicleta como herramienta de trabajo: 13.

Procesos de auditoría y planes de mejoramiento.

Como proceso para el desarrollo de la auditoría se sugieren las siguientes etapas:

Etapas del proceso de auditoría



Es primordial que los hallazgos y los resultados de la auditoría se presenten al Comité de Seguridad Vial y a la Dirección de las empresas para socializar aspectos como: la eficacia de las acciones tomadas para abordar los riesgos presentes, los resultados obtenidos a través del seguimiento y la medición, el uso de los recursos destinados a garantizar la seguridad vial, las no conformidades y las acciones requeridas que conformarán los planes de mejora. Es responsabilidad de la Dirección de la empresa tomar decisiones oportunas que garanticen la implementación de las medidas propuestas derivadas de los planes de mejoramiento y el cumplimiento de los objetivos en relación con la seguridad vial.

03-Descripción del protocolo de uso de la motocicleta como herramienta de trabajo: 14. Recomendaciones finales.

- 

Revisar periódicamente el Plan Estratégico de Seguridad Vial mediante inspecciones y auditorías internas y su integralidad con el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- 

Realizar el seguimiento constante como mínimo cada tres meses, de los indicadores del Plan Estratégico de Seguridad Vial, generando acciones eficaces para el cierre en caso de incumplimientos.
- 

Establecer los Comités de Seguridad Vial dentro de las empresas, a fin de verificar la implementación de acciones en seguridad vial al personal, el cumplimiento de la política de seguridad vial y de las directrices de regulación.
- 

Establecer lineamientos sólidos en lo relacionado con el aseguramiento del funcionamiento de la motocicleta, como elemento importante en la prevención de siniestros viales.
- 

Implementar acciones preventivas frente a incumplimiento de normas de tránsito (externas) o incumplimientos de las reglas y controles dispuestos por la organización en materia de vehículo seguro, infraestructura segura y comportamiento humano del Plan Estratégico de Seguridad Vial.
- 

Es esencial contemplar e implementar un protocolo de atención a víctimas, muy ajustado a la organización, dando cobertura a cualquier situación de accidente en la motocicleta que contribuya a estandarizar y establecer acciones puntuales que ayuden a salvar la vida del trabajador o minimizar los daños que se deriven de un siniestro vial.
- 

Complementar los protocolos de Investigación de accidentes viales con base en los lineamientos establecidos por el SG-SST con el acompañamiento de las Administradoras de Riesgos Laborales (ARLs).

Bibliografía

 <https://ansv.gov.co/es/observatorio/estad%C3%ADsticas/cifras-ano-en-curso>

 <https://mintransporte.gov.co/>

 <https://www.fondoriesgoslaborales.gov.co/>





¿Preguntas?



Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular

**Comunidad Nacional de
Conocimiento para la:**

PREVENCIÓN DE PELIGROS QUÍMICOS

**El cuidado de sí
suma a tu vida**



SESIÓN 5: GUÍA DE PRÁCTICAS SEGURAS PARA LABORATORIOS DE QUÍMICA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS

Experto Líder:

Michael Joseph Sanabria

Perfil Profesional:

Ingeniero Químico, Tecnólogo en Salud Ocupacional y Especialista en Gerencia en SST, con licencia vigente; conocimientos en Toxicología Ocupacional, certificado como Auditor interno ISO 9001, Decreto 1072 de 2015 e ISO 45001 y formación técnica en tareas de alto riesgo; certificado en Sistema Globalmente Armonizado y en ISO 17025 v. 2018; Experiencia de más de 10 años en la implementación de SGA y elaboración de programas para la gestión del riesgo químico en; plantas industriales, laboratorios de calidad, I + D y criminalística: sector agrícola y Oil & Gas. .



Josseph.Sanabria@gmail.com



3125171266



Ruta del conocimiento



Ruta del conocimiento



TODOS LOS ASPECTOS DEL MUNDO DE HOY,

INCLUSO LA POLÍTICA Y LAS RELACIONES INTERNACIONALES,

SE VEN AFECTADOS POR LA QUÍMICA.

Linus Pauling, Ingeniero Químico y bioquímico



Objetivo general

Definir las pautas que son necesarias desarrollar en la Guía de Practicas Seguras para Laboratorios de Química, a partir de la Directiva Ministerial 67 del 03 de Diciembre de 2015 y la identificación de la población expuesta .



Objetivos específicos



Identificar las características de la población expuesta y la responsabilidad que tiene la institución educativa



Identificar los posibles peligros a las que están expuestos los grupos de interés en los Laboratorios de Química en Instituciones Educativas



Establecer las medidas de control que se requieren en el correcto funcionamiento de los Laboratorios de Química en Instituciones Educativas



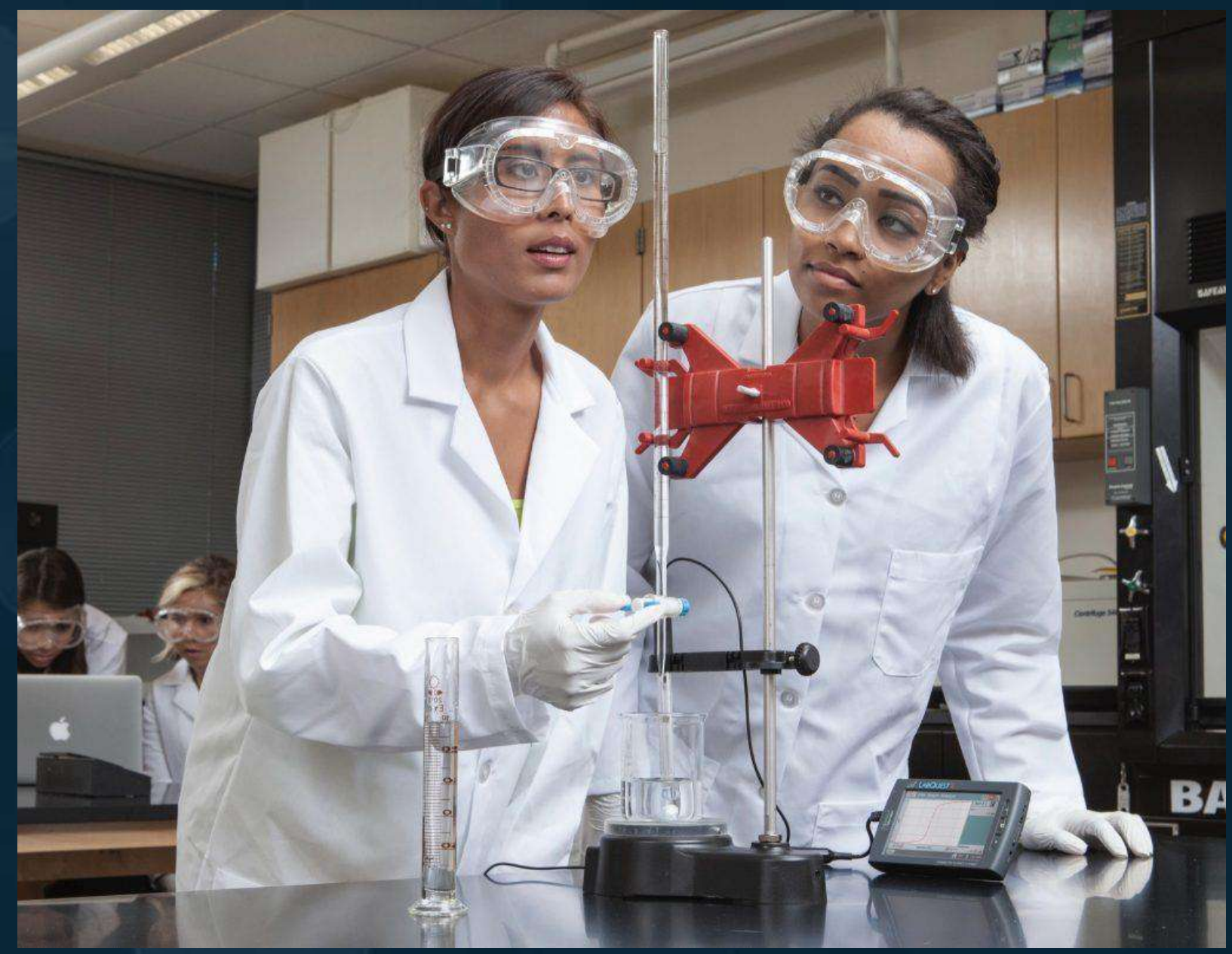
Desarrollar la competencia que los profesores y Laboratoristas requieren para la atención de posibles situaciones de Emergencia que se puedan presentar en los Laboratorios de Química.

Población Expuesta

Laboratorios de Química en
Instituciones Educativas.



LABORATORIOS DE QUÍMICA



Población en formación, sin conocimiento en el manejo de productos químicos, con una identificación baja del peligro al que están expuestos.

No es población laboral. Corresponden a población visitante

Grupo de protección especial del estado - Población en edad escolar – Colegios

Adolescentes y adultos jóvenes en instituciones de educación superior (Institutos tecnológicos y Universidades).

Responsabilidad extracontractual, cubierta por seguro médico estudiantil.

Caracterización de la población

Aspecto a tener en cuenta	Población trabajadora	Población escolar
Población	Docentes Laboratoristas	Estudiantes entre los 13 a 18 años (Colegios) Entre los 17 años y -----
Cobertura	Administradora de Riesgos Laborales	Póliza de seguro estudiantil contra accidentes
Responsabilidad	Laboral	Extracontractual (Penal y Civil)
Competencia	Alto Conocimiento y experiencia técnica.	Procesos de formación. Sin experiencia
Tipo de eventos	Accidente de trabajo Enfermedad laboral	Accidente escolar
Tipo de población especial	No aplica	Grupo de protección especial del estado (Menores de edad) - Colegios

IDENTIFICACIÓN DE LA EXPOSICIÓN



Tipo de población	Frecuencia de exposición
Docentes	Exposición ocasional e Indirecta, durante la ejecución de las prácticas de Laboratorio
Estudiantes	Exposición esporádica, de acuerdo al grado en el que se encuentra (Bachillerato o universidad). Exposición directa por manipulación de sustancias
Laboratoristas	Exposición frecuente. Preparación de las prácticas de Laboratorio de los estudiantes Exposición directa por manipulación de sustancias químicas

IDENTIFICACIÓN EL PELIGRO



Gran cantidad de sustancias químicas

Bajas cantidades de sustancias químicas utilizadas durante la práctica

Uso de equipos de laboratorio en material de vidrio

Uso de mecheros de alcohol y de gas natural, de acuerdo a las características de la infraestructura de la institución educativa

Estado de los equipos usados en las prácticas de Laboratorio (alto tráfico, muchas personas (estudiantes) sin conocimiento.

Desconocimiento de los sistemas de comunicación de peligros (Sistema Globalmente Armonizado para Clasificación y Etiquetado de Sustancias Química)

EPP de los estudiantes

Controles a implementar

Clases



CONTROLES EN LOS LABORATORIOS

Jerarquización de controles	Medida de control	Área y Población cubierta
Control de ingeniería	Válvula de seguridad para distribución de gas – General (Fuera de Laboratorios)	Laboratorio de química
	Ventilación de área Uso de cabinas de extracción Mantenimiento de cabinas de extracción	Laboratorio de química Área de artes Cuarto de mantenimiento industrial
	Decálogo de seguridad al ingreso al laboratorio y en cada mesón PON Atención de Emergencias publicado Laboratorio Capacitación en Sistema Globalmente Armonizado Señalización Pre informes – Conocimiento de sustancias químicas. Selección de prácticas de Laboratorio (control de exposición a sustancias peligrosas)	Laboratorio de Química – Población instituciones educativas

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL ESTUDIANTES Y DOCENTES



Bata de laboratorio



NIOSH N95



Gafas



Guantes de nitrilo



Laboratoristas



Guantes de nitrilo



Protección respiratoria



Gafas



Bata de laboratorio



ADAPTADOR

Partículas finas

Decálogo para Laboratorios de Quimica

- Conocimiento de productos químicos (FDS)
- Responsabilidad uso de productos químicos (No bromas, no juegos)
- Uso de Elementos de protección personal en todo momento
- Evitar distractores en el desarrollo de ensayos y pruebas
- En caso de evento, remitir al responsable
- Uso responsable de los elementos del laboratorio
- Abrir ventanas antes de iniciar las prácticas
- No botar los residuos a la cañería
- Descartar los residuos en los recipientes definidos para tal fin
- Separar la bata y los elementos de protección personal de los demás elementos o útiles escolares.

Decálogo para Laboratorios de Quimica

 **Decálogo para el uso de laboratorios**

Poster a la entrada
En cada mesón

-  Lávate las manos antes de ingresar al laboratorio y al finalizar cada práctica.
-  Usa permanentemente los elementos de protección personal (EPP) y de bioseguridad (tapabocas, bata, overol, guantes, etc.).
-  Ubícate únicamente en los espacios habilitados.
-  Desarrolla las prácticas de manera individual y evita el contacto con otros usuarios.
-  Permanece en tu puesto de trabajo y, en lo posible, evita el desplazamiento dentro del laboratorio.
-  Evita la rotación o préstamo de los equipos y elementos.
-  **Aforo Máximo 8 personas**
Respetar en todo momento la capacidad máxima señalada para cada espacio.
-  Asegúrate de ingresar solo con los equipos, materiales y elementos necesarios para el desarrollo de la práctica.
-  No consumas alimentos ni bebidas en los laboratorios.
-  Desecha los EPP en los sitios autorizados.

MANUAL DE NORMAS DE SEGURIDAD EN EL LABORATORIO DE QUÍMICA

- Condiciones de ventilación – Ventilación natural (ventanas con superficie mayor al 20 % del piso)
- Condiciones de Iluminación (500 Lux)
- Instalaciones eléctricas – Anti chispa en lugares de almacenamiento. Mantenimiento e inspecciones)
- Señalización de seguridad en el laboratorio
- Protección contra incendios, Duchas y lavaojos. Protocolo de atención de emergencias
- Mantenimiento del Laboratorio

Bibliografía

- ▶ Directiva ministerial 67 de 2015 del Ministerio de Educación Nacional.
https://www.mineduccion.gov.co/1780/articles-355749_recurso_normatividad.pdf





¿Preguntas?

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SÍGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular

**Comunidad Nacional de
Conocimiento en:**

COACHING PARA UN TRABAJO SEGURO

**El cuidado de sí
suma a tu vida**





SESIÓN 3: DETECTA RIESGOS CON COACHING

Experto Líder: Roberto Machado

Perfil Profesional:

Embajador Mundial de la Risa y Conferencista Certificado Internacional de Alto Impacto. Además, es Life Coach, Master Practitioner PNL, Coach Ontológico Empresarial y Hipnoterapeuta. Actualmente, está cursando el Diplomado en Felicidad Organizacional y Gestión de Personas en UANDES.



roberto@robertomachado.co



+57 350 8492513



Ruta del conocimiento



*“LA DETECCIÓN DE RIESGOS NO ES SOLO
UNA TAREA, ES UNA RESPONSABILIDAD
COMPARTIDA QUE SALVAGUARDA VIDAS”*

Roberto Machado



TABLA DE CONTENIDO

01

Introducción a la
Cultura Segura

02

Importancia del
Coaching en la
Seguridad Laboral

03

Estrategias Prácticas
para la Seguridad

04

Paso a Paso para
Realizar Coaching para
una Cultura Segura

05

Preguntas Poderosas para
Promover una Cultura Segura



Objetivo general

Capacitar a los asistentes en la aplicación de herramientas poderosas de coaching para la detección y mitigación de riesgos laborales, promoviendo un ambiente de trabajo seguro y colaborativo.



Objetivos específicos



Entender los principios básicos del coaching y su aplicación específica en la detección de riesgos laborales.



Aprender y practicar herramientas poderosas de coaching para identificar riesgos laborales de manera efectiva.



Desarrollar habilidades de comunicación efectiva y feedback constructivo en el contexto de la seguridad laboral.



Fomentar un ambiente de trabajo colaborativo y seguro mediante la integración del coaching en las prácticas diarias.

Coaching como Herramienta para la Seguridad Laboral

El coaching es una herramienta poderosa para ayudar a los equipos a identificar y mitigar los riesgos laborales. Un coach experto puede guiar a los colaboradores a través de un proceso estructurado de detección de problemas, análisis de causas raíz y desarrollo de soluciones efectivas.

- **Crear Conciencia**
- **Facilitar la Comunicación**
- **Desarrollar Soluciones Proactivas**
- **Empoderar a los Colaboradores**





Herramientas de Coaching

1

Escucha Activa

La escucha activa implica prestar total atención a lo que el interlocutor está diciendo, comprendiendo el mensaje completo sin interrumpir ni juzgar.

2

Preguntas Poderosas

Son preguntas abiertas que invitan a la reflexión y exploración profunda. No tienen respuestas simples y fomentan el análisis.

3

Observación Consciente

La observación consciente implica una vigilancia intencional y detallada del entorno laboral para identificar posibles riesgos.

4

Reflexión y Análisis

Consiste en reflexionar sobre las experiencias y analizar situaciones para comprender mejor las causas y efectos de los riesgos laborales.



Herramientas de Coaching

5 — Modelo GROW (Metas, Realidad, Opciones, Voluntad)

Un modelo de coaching que ayuda a estructurar conversaciones y procesos de resolución de problemas.

6 — Feedback 360 Grados

Una técnica de evaluación donde se recibe retroalimentación de todos los niveles dentro de la organización.

7 — Role-Playing

Una técnica donde los colaboradores actúan diferentes escenarios para practicar respuestas a situaciones potencialmente peligrosas.

8 — Mapeo de Riesgos

Crear un mapa visual que identifique y categorice los riesgos en el entorno laboral.

Ejercicio Práctico: Aplicando Técnicas de Coaching

División en Grupos: Dividir a los asistentes en grupos pequeños.

Caso de Estudio: Dividir a los asistentes en grupos pequeños.

Discusión en Grupo: Cada grupo debe aplicar las técnicas de coaching (escucha activa, preguntas poderosas, observación consciente) para identificar riesgos laborales.

Presentación de Resultados: Cada grupo comparte sus hallazgos y estrategias de mitigación con todos los asistentes.



“La seguridad en el trabajo es un viaje continuo de aprendizaje y mejora, guiado por la colaboración y el compromiso de todos.”

 **RM** Roberto Machado

¡Gracias por ser parte de nuestra comunidad de coaching para un trabajo seguro!

Bibliografía

- ▶ Coaching para la Seguridad en el Trabajo – Juan Pérez
- ▶ Técnicas de Coaching para la Empresa – María García
- ▶ Comunicación Efectiva en el Trabajo – Carlos López





¿Preguntas?

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular