

# 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

x

x



El mantenimiento de la profesionalidad al más alto nivel en el sector del gas es indispensable para lograr nuestras misiones y garantizar el lugar del gas y de GRTgaz en la transición energética en curso.

Nuestras reglas de oro son un componente ineludible, que cada uno de nosotros debe conocer para contribuir a la salud y la seguridad de todos, empleados y proveedores de servicios.

Nuestra empresa evoluciona y estas reglas, que han revisadas y simplificadas, son un ejemplo de ello. Cuento con cada uno de ustedes para aplicar estas reglas esenciales y participar así activamente en el control de nuestros riesgos.

**Thierry Trouvé**  
Director 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 venzan.
- 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.

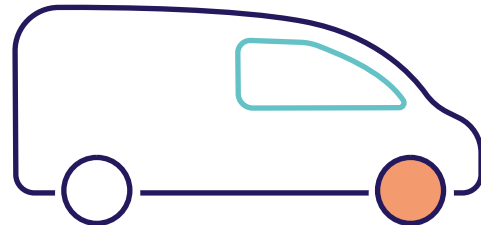


## NUESTRAS RECOMENDACIONES



### Al volante de un vehículo

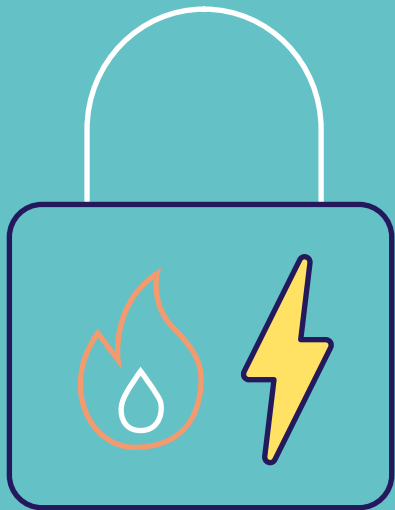
- ▶ Preparo mi desplazamiento y lo incluyo en la planificación de mi actividad.
- ▶ Compruebo que el vehículo sea apto para el uso previsto y que esté en buen estado.
- ▶ Programo mi GPS cuando el vehículo está completamente parado.
- ▶ Sujeto correctamente la carga.
- ▶ Adapto la velocidad en función de la calzada, el tráfico y las condiciones meteorológicas.
- ▶ Cumplo 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.

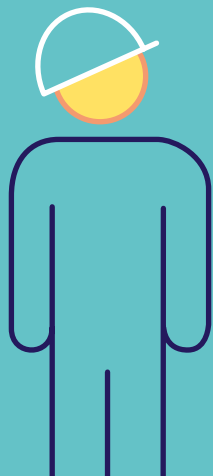


Reglas de oro  
de la seguridad



# 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.





## 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.



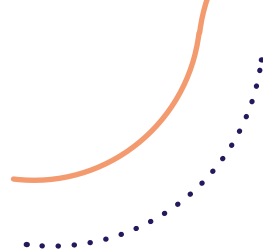
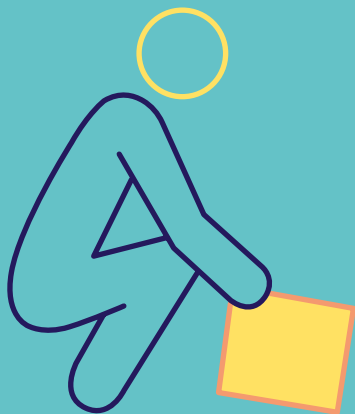
### NUESTRAS RECOMENDACIONES

- 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.



# 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](http://www.grtgaz.com)