

# Talleres: Reforzando nuestra CULTURA DE SEGURIDAD

Es necesario reforzar constantemente nuestra cultura de seguridad, a través de charlas y capacitaciones, donde analizamos los posibles riesgos que hay antes de realizar cualquier trabajo, para así aplicar las medidas necesarias que nos permitan salvaguardar nuestra integridad.

En este sentido, se desarrolló en cada una de las Plantas una serie de talleres denominados “Reforzando nuestra cultura de seguridad” donde se refrescaron conocimientos sobre nuestras principales políticas, procedimientos y programas de seguridad a través de charlas y dinámicas. Además, se contó con la participación de un grupo actoral que escenificó situaciones reales sobre desafíos de seguridad.

En Cañón del Pato, Miguel Chayguaque (Operador de Bocatoma) compartió su valioso testimonio luego de haberse recuperado del accidente vehicular que sufrió meses atrás, destacando la importancia de trabajar con seguridad siempre para llegar “sanos y salvos” a nuestros hogares.

Al final de cada uno de estos talleres, los colaboradores asumieron compromisos de seguridad que les permitan seguir mejorando en el día a día.

---

**La seguridad es parte de**

# nuestro bienestar

Cuando hablamos de bienestar laboral, usualmente lo asociamos a trabajar en ambientes armoniosos y a disfrutar de beneficios complementarios que nos otorga la empresa, pero no consideramos que también nosotros contribuimos a generar bienestar en el trabajo, ¿de qué manera? garantizando nuestra seguridad y la de nuestros compañeros. Por lo tanto, bienestar y seguridad siempre tienen que ir de la mano.

En este sentido, en Orazul Energy promovemos una cultura de cero lesiones, basada en la prevención en seguridad y salud en el trabajo, una cultura que nos permita alcanzar la excelencia y, al mismo tiempo, salvaguardar nuestra integridad, una cultura donde nos cuidamos unos a otros.

Para garantizar el bienestar que tanto anhelamos, es necesario el compromiso de cada uno de nosotros, porque la seguridad no es cosa de suerte y no llega sola, tampoco es un tema que dependa únicamente del área de Seguridad y Medio Ambiente, sino que necesita de todos nosotros, de asumir esta responsabilidad al 100%, de nuestro máximo involucramiento para cumplir los estándares de seguridad y aplicar adecuadamente nuestros programas corporativos.

Cada uno de nosotros somos parte importante de este desafío y solo podremos lograrlo con el compromiso de todos. Estamos seguros que contamos con el apoyo de todos.

Javier Uchuya

---

# **Equipo de Cañón del Pato diseñó y fabricó plataformas móviles para cilindros de aceites**

Durante la visita del Staff Gerencial a Cañón del Pato, se realizó una caminata de seguridad por las instalaciones de la Central. Durante ésta se logró identificar algunas buenas prácticas de seguridad implementadas por el personal de diferentes áreas, aquí te presentamos una de ellas.

Para facilitar la maniobrabilidad de los cilindros de aceites que se usan en las maquinarias de Casa Fuerza, el equipo de operaciones hizo el diseño y el de mantenimiento de turbinas fabricó unas plataformas móviles que permiten desplazar más fácilmente estos cilindros, además de evitar un posible riesgo ambiental por derrames. el diseño fue del área de operaciones y la fabricación del área de mantenimiento de turbinas.

Antes de la implementación, el personal de Operaciones y Mantenimiento debía realizar diversas maniobras para cargar estos cilindros de aproximadamente 90 kilogramos, lo cual dificultaba el trabajo; ahora con esta plataforma móvil, que además cuenta con una estructura antiderrames, los colaboradores pueden realizar su trabajo con mayor facilidad.

Esta iniciativa demuestra que la seguridad no depende solo de un área, sino que es parte del ADN de cada uno de nosotros. Felicitamos a los colaboradores involucrados en la implementación de esta iniciativa, su proactividad, ideas y aportes permitirán velar por su bienestar y el de sus compañeros.

---

# Carhuaquero celebra su 27 aniversario

El 7 de julio, la Central Hidroeléctrica Carhuaquero cumplió 27 años de operación continua al servicio del país, y para celebrarlo se programaron una serie de actividades festivas. Esta celebración, coincidió con la visita del staff gerencial.

El miércoles 5 de julio, el staff gerencial encabezado por Raúl Espinoza, se reunió con los colaboradores para hablar acerca de la situación actual de la organización y absolver sus consultas, además se destacó la importancia de la seguridad y el compromiso de todos para seguir creciendo juntos. Después de la cena, todos se reunieron en el salón recreativo, donde acompañados de música, se divirtieron jugando ping pong, fulbito de mesa, sapito y billar.

El día siguiente inició con una misa conmemorativa, seguida por una maratón de 2.5 kilómetros y un campeonato de fulbito. La ceremonia de aniversario abrió con un almuerzo criollo acompañado por una cantante de música peruana; posteriormente, Richard Rosas, Superintendente de Generación Hidráulica, dio unas palabras de bienvenida; mientras que el brindis de honor estuvo a cargo de Juan Ñeco, Jefe de Operaciones. Al finalizar la ceremonia, los colaboradores continuaron la celebración con un divertido baile.

---

# Nueva Estación de Bloqueo y Etiquetado en Cañón del Pato

Durante la reciente visita del Staff Gerencial a Cañón del Pato, se realizó una caminata de seguridad por las instalaciones de la Central. Durante ésta se logró identificar algunas buenas prácticas de seguridad implementadas por el personal de diferentes áreas, aquí te presentamos una de ellas.

En un trabajo conjunto de las áreas de Operaciones y Mantenimiento, Seguridad y Medio Ambiente y Administración, se logró la **implementación de una Estación de Bloqueo y Etiquetado**, es decir, un lugar designado para guardar, de manera organizada, los equipos utilizados en este proceso (candados, llaves, tarjetas, etc.), en lugar de tenerlos guardados en escritorios o gabinetes dispersos como se hacía anteriormente.

Esta "Estación", además de facilitar la identificación visual de los mismos, permite tener un mejor control, ya que éste es un espacio cerrado administrado por el Operador Maquinista.

Gracias a esta iniciativa, ahora se cuenta con un espacio limpio y organizado que permite ubicar los equipos necesarios para proteger la seguridad de las personas durante la activación eléctrica o inicio inesperado de equipos y máquinas. Adicionalmente, y con el objetivo de optimizar costos, también han implementado el uso de tarjetas de bloqueo plastificadas, las cuales pueden ser reutilizadas, permitiendo un ahorro de unas 200 tarjetas al mes.

Esta iniciativa demuestra que la seguridad no depende solo de un área, sino que es parte del ADN de cada uno de nosotros. Felicitamos a los equipos de Operaciones y Mantenimiento y Administración por la proactividad demostrada, sus ideas y

aportes permitirán velar por su bienestar y el de sus compañeros.

---

# **PASST: Plan Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo**

El Plan Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo es una herramienta de gestión que permite planificar y desarrollar actividades para proteger la vida, salud y seguridad de nuestros empleados y contratistas.

Esta herramienta está orientada a promover una cultura de prevención de riesgos, capaz de preparar y motivar en nuestros colaboradores a realizar un trabajo seguro siempre. Para lograr ello, consta de una serie de actividades de control y mitigación de riesgos : Observaciones seguras, inspecciones, auditorías, entrenamientos, capacitaciones, entre otros.

Estas actividades se planifican de acuerdo a las particularidades propias de cada operación, de manera tal que permite responder a las necesidades específicas de cada negocio. Por ello, es importante que cada uno de los colaboradores participe y esté al tanto de las convocatorias de su coordinador de Seguridad y Medio Ambiente (SyMA) local.

Recuerda que todos somos líderes en seguridad y juntos hacemos que nuestros lugares de trabajo sean espacios mucho más seguros cada día.

---

# **Parada de Seguridad 2017**

La seguridad no es cosa de suerte y no llega sola, cada uno de nosotros somos responsables de gestionarla para proteger nuestra integridad, la de nuestros compañeros y la de cada una de las personas con las que nos relacionamos. Por ello, este miércoles 3 de mayo decidimos hacer una Parada de Seguridad, es decir, un alto a nuestras actividades diarias para reflexionar y evaluar en conjunto qué estamos haciendo o qué más podemos hacer para seguir reforzando nuestra cultura de Seguridad con un enfoque en la prevención.

Durante este evento liderado por la Gerencia General en plantas y la Gerencia de Seguridad y Medio Ambiente en Lima, se promovió la reflexión y el diálogo a través de un intercambio de experiencias y el análisis de situaciones de potencial riesgo que se pueden presentar diariamente en cada uno de nuestros espacios de trabajo, evaluando de qué manera, desde la posición en la que cada uno nos encontramos, podemos ayudar a prevenir incidentes tanto en la empresa como en nuestros hogares.

---

# **Semana de la Seguridad y la Salud en el Trabajo 2017**

Enfocados en mantener una cultura de cero lesiones basada en la PREVENCIÓN en materia de seguridad y salud en el trabajo,

del 24 al 28 de abril, en Orazul Energy realizamos por primera vez, en cada una de nuestras Plantas, la “Semana de la Seguridad y la Salud en el Trabajo”.

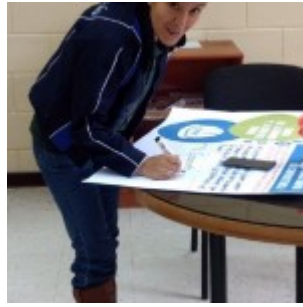
Durante estos 5 días, más de 120 colaboradores y contratistas de Cañón del Pato, Carhuaquero, Planta de Gas, Planta de Fraccionamiento y Central Térmica Aguaytía participaron de charlas y 3 concursos a través de los cuales pudieron demostrar todo sus conocimientos sobre seguridad y fortalecer su compromiso de reforzar nuestra Cultura de Seguridad y Prevención.

Finalmente, el 28 de abril, fecha en la que se celebra el “Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo”, culminamos las actividades programadas. En cada una de nuestras Operaciones, los colaboradores plasmaron sus compromisos con la seguridad y la salud, los cuales serán exhibidos en un lugar visible hasta el siguiente año.

Mira aquí algunas fotografías de cómo se desarrolló esta primera “Semana de la Seguridad y la Salud en el Trabajo” en Orazul.







---

# Semana de la Seguridad y Salud en el Trabajo Orazul

En Orazul Energy queremos continuar interiorizando, en cada uno de nuestros colaboradores y contratistas, una cultura de cero lesiones basada en la PREVENCIÓN en materia de seguridad y salud en el trabajo. Una cultura que nos permita alcanzar la excelencia operacional y, al mismo tiempo, salvaguardar la integridad de todos.

Para lograrlo, además de cumplir con la legislación vigente y procedimientos internos, Orazul cuenta con programas corporativos que permiten gestionar la seguridad y la salud en el trabajo. La herramienta PARE-PIENSE-ACTÚE permite que cada colaborador pueda cuestionar su actuar para así garantizar que su trabajo sea seguro; asimismo, tenemos el compromiso de aplicar la herramienta DÍMELO, que consiste en acercarnos a nuestros compañeros para conversar y reforzar un comportamiento seguro o corregir algo incorrecto, los cuales se registran en los reportes iUy, Casi!. De esta manera, los datos obtenidos nos ayudan a determinar y clasificar los riesgos más frecuentes, para sí tomar acciones de prevención.

Si bien, nuestros indicadores demuestran el alto grado de

compromiso que tenemos con la seguridad, no hay que bajar la guardia. Los invito a continuar usando activamente estas herramientas, así podremos seguir previniendo la ocurrencia de accidentes y reforzando nuestra Cultura de Seguridad.

Por ello, desde hoy hasta el viernes, 28 de abril, organizaremos por primera vez “La Semana de la Seguridad y Salud en el Trabajo Orazul”. Este evento lleno de actividades nos permitirá renovar nuestro compromiso con la seguridad y la salud. Entérate más con el Supervisor SyMA de tu sede y mantente al tanto de las comunicaciones que enviaremos.

¡Contamos con tu participación!

**Manuel De La Puente**

---

## **¿Cómo reducir el dolor de cuerpo en el trabajo?**

La mala postura puede convertirse fácilmente en un mal hábito y causar o agravar dolores de espalda y de cuello. A la larga, todo eso afecta el rendimiento laboral y, en general la calidad de vida.

A veces cuesta trabajo mantener una buena postura, sobre todo cuando tenemos que trabajar muchas horas sentados o realizar trabajos en una misma posición. Afortunadamente, podemos controlar los principales factores que afectan la postura y la ergonomía.


Aquí te compartimos algunos consejos de cómo hacerlo:


- Mantén la espalda recta mientras estés sentado, esto te ayudará a disminuir dolores por mala postura. Además,


regula la altura de tu silla y evita aquellas que sean muy bajas.


- Levántate, cambia de posición o haz pausas para darle un respiro a tus músculos y articulaciones. Si puedes, haz una pequeña caminata o una pausa activa, en tu mismo espacio de trabajo. Aquí te dejamos algunos pasos:


## ¿Cómo hacer una pausa activa?


- 


1 En posición de pie o sentado con la espalda recta, las manos en la nuca.  
Intentar que el mentón choque con el pecho. Se mantendrá por tres segundos y se repetirá 5 veces.
- 


2 Posición de sentado o parado con la espalda recta, el brazo derecho se dirige hacia la oreja izquierda y se jala hacia el lado derecho. Mantener por tres segundos y realizarlo cinco veces cada lado.
- 


3 Posición de sentado o parado se lleva los hombros hacia arriba, contar hasta cinco bajar bruscamente, se repite cinco veces.
- 

4 Posición de parado con los pies separados, llevar los brazos hacia atrás uniendo las manos y llevar ligeramente hacia arriba, repetir cinco veces.
- 

5 Posición de pie con los pies separados, manos en la cintura, hacer círculos hacia el lado derecho y luego el izquierdo, realizarlo cinco veces.
- 

6 Posición de pie, sostener el pie derecho con la mano derecha. Mantener tres segundos y viceversa, repetir cinco veces cada lado.
- 

7 Posición de pie, sostener los pies y balancearse de un lado a otro, repetir tres veces cada lado.
- 

8 Posición de pie y manos en la cintura, realizar puntas y talones, repetir cinco veces cada uno.
- 

9 Con los brazos a 90°, codos estirados y con ayuda de la otra mano estirar la muñeca por tres segundos cada uno se repite cinco veces.

- Haz deporte frecuentemente. El ejercicio físico moderado tiene muchas ventajas, mejora el estrés, ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares y entre otros múltiples beneficios para el organismo.