



PERÚ

Ministerio de
Cultura

Instituto Nacional de
Radio y Televisión del Perú

TV Perú
Radio Nacional
Radio La Crónica

**PLAN
P-N° 002-2018-GAF/IRTP**

**PLAN DE CAPACITACION DE
SEGURIDAD Y SALUD EN EL
TRABAJO EN EL IRTP**



TABLA DE CONTENIDOS

	pág.
I.- OBJETIVO	03
II.- ALCANCE	03
III.- MARCO LEGAL	03
IV.- DEFINICIONES	03
V.- RESPONSABILIDADES	04
VI.- DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES DE CAPACITACIÓN	04
VII.- PROGRAMA DE CAPACIONES 2017	18
VIII.- REGISTRO	18



PLAN DE CAPACITACION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO EN EL IRTP**I. OBJETIVO**

Establecer la metodología y procedimiento para una adecuada inducción, capacitación, entrenamiento y concientización en Sistemas de Seguridad y Salud en el Trabajo, optimizando al más alto nivel, de acuerdo con necesidades de la organización, plan individual de desarrollo y desempeño de los colaboradores del IRTP y empresas que brindan servicios en el IRTP (personas naturales o jurídicas), cuando sea aplicable.

II.- ALCANCE

El alcance es aplicable a todos los colaboradores del IRTP en todas las sedes a nivel nacional, así como al personal de las empresas de servicios según sea el caso.

III.- MARCO LEGAL

- Ley N° 29783 "Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo".
- Ley N° 30222 "Ley que modifica la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo".
- Decreto Supremo N° 005-2012-TR, Reglamento de la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Decreto Supremo N° 006-2014-TR, Modifican el Reglamento de la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Decreto Supremo N° 010-2014-TR, Aprueba normas complementarias para la adecuada aplicación de la Única disposición complementaria transitoria de la Ley 30222.

IV.- DEFINICIONES

- a) Capacitación: Sistema de formación, que sirve para proporcionar y/o incrementar los conocimientos, habilidades y aptitudes requeridas para el desempeño de las funciones en el cargo asignado de cada colaborador.
- b) Curso Taller: Capacitación teórica con un taller de práctica, que se realiza en aula y se graba para convertirlo en audiovisual y se cuelga en la página web del IRTP para conocimiento de los colaboradores de las oficinas filiales y retransmisoras.
- c) Entrenamiento: Capacitación teórica y entrenamiento práctico donde se pone en práctica los conocimientos adquiridos.
- d) Capacitación Externa: Capacitación efectuada por un proveedor externo. Se puede realizar fuera o dentro de las instalaciones de la institución.
- e) Capacitación Interna: Capacitación efectuada por colaboradores de la institución.
- f) Inducción SST: Capacitación obligatoria dirigida a todo colaborador nuevo. Dicha capacitación tratará temas de seguridad y salud ocupacional, medioambientales y de responsabilidad social a fin de que pueda realizar un trabajo eficiente, eficaz y seguro, que incluya visitas a las instalaciones de la entidad.
- g) Inducción para Empresas que brindan Servicios: Es una inducción proporcionada al personal de cualquier empresa que brinde servicio dentro de las instalaciones del IRTP, como requisito previo al ingreso al emplazamiento.

RESPONSABILIDADES**5.1. Del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú - IRTP**

Garantizar el cumplimiento de las acciones de capacitación y entrenamiento, destinados a promover sensibilización por parte de los colaboradores de las normas de seguridad y salud en el trabajo para dar cumplimiento al objetivo del Plan de Capacitación.

5.2. De la Oficina de Administración de Personal

- a) Coordinar y estructurar el desarrollo de las capacitaciones, verificando los requerimientos necesarios.
- b) Coordinar con las distintas áreas del IRTP la participación de los colaboradores en las capacitaciones programadas.
- c) Supervisar que el Equipo de Seguridad y Salud en el Trabajo, realice las siguientes actividades:
 - i. Realizar las Capacitaciones internas, según las fichas de los cursos previamente establecidos en el acápite VI del presente Plan y dentro de la programación autorizada por la Oficina de Administración de Personal.
 - ii. Coordinar con las instituciones pertinentes las capacitaciones externas.
 - iii. Administrar las evaluaciones de capacitación de todo el personal.
 - iv. Mantener los registros de la Inducción SST y Capacitaciones.
 - v. Asegurar que la conservación de los registros generados de los procesos de capacitación, sea realizado de manera correcta.
 - vi. Coordinar con las Empresas que brindan servicios (contratistas) respecto a la programación de Inducciones para su personal.
 - vii. Reportar mensualmente a la Oficina de Administración de Personal, lo relacionada a la ejecución del presente Plan de Capacitaciones, quien elevará el reporte a la GAF a fin que sea derivado al CSST para su conocimiento.

5.3. De los colaboradores

Asistir a las capacitaciones y/o entrenamiento programados para su área en las fechas que le sean indicadas, de forma obligatoria.

Las Jefaturas brindarán las facilidades para este cometido, adecuándose a lo establecido en la legislación que indica 4 capacitaciones al año por colaborador.

El no cumplimiento de esta obligación será pasible de sanción conforme se establecerá en el RISST y en el Reglamento Interno de Trabajo.

5.4. Empresas que brindan servicios

- Asistir a la capacitación de Inducción al inicio de trabajo en el IRTP.
- Administrar y programar las capacitaciones internas de su personal.
- Evidenciar los registros de capacitación al Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo del IRTP.

VI.- REGISTRO

Los eventos de capacitación en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo serán reportados por el Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo a la Oficina de Administración de Personal, teniendo en cuenta los Formatos Anexos al presente Instructivo.

Las Capacitaciones se registrarán en los siguientes Formatos:

Anexo N° 1: P-GAF N° 002-2017/F-01 – Registro de Asistencia a Capacitación

Anexo N° 2: P-GAF N° 002-2017/F-02 – Registro de Compromiso de Inducción

Anexo N° 3: P-GAF N° 002-2017/F-03 – Registro de Evaluación

VII.- DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES DE CAPACITACIÓN

7.1. MODALIDAD, METODOLOGÍA Y CONTENIDO DE LOS CURSOS DE SEGURIDAD



CURSO N°1: <u>INDUCCIÓN</u>	
Tema	LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO EN EL IRTP
1. DATOS GENERALES:	
	➤ Entidad: Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú ➤ Responsable: Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo
2. PROBLEMA PRIORIZADO:	Necesidad y obligación de brindar una adecuada instrucción primaria en materia de seguridad y salud en el trabajo a cada trabajador que se incorpore al IRTP.
3. ACTIVIDAD EDUCATIVA	Capacitación de Inducción para colaboradores nuevos.
4. PÚBLICO OBJETIVO	Actividad dirigida a todo el personal del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú.
5. MODALIDAD	➤ Charla Presencial para colaboradores de Lima. ➤ Audiovisual colgado en página web del IRTP para colaboradores de las Filiales y Retransmisoras
6. METODOLOGÍA	✓ Exposición ✓ Intervenciones ✓ Material Visual
7. CONTENIDO	a) Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo b) Política de Seguridad y Salud en el Trabajo de IRTP c) Reglamento Interno de SST d) Responsabilidades del colaborador e) Identificación de Peligros y Evaluación de Riesgos f) Actos y Condiciones inseguras en el trabajo g) Condiciones locativas del Trabajo h) Inspecciones de Seguridad i) Limpieza y mantenimiento de las áreas de trabajo j) Equipos de protección personal -EPP k) Reporte de Incidentes y Accidentes de Trabajo l) Señalizaciones significado y tipos m) Prevención y Actuación en Emergencias (Incendios, Sismos, etc.) n) Exámenes Médicos Ocupacionales
8. DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	La capacitación tiene una duración aproximada de 2 horas.
9. LUGAR	Sala de capacitaciones del IRTP en Lima y de ser necesario en el local de la Oficina Zonal – Filial.
10. RECURSOS	✓ Recursos Humanos: Especialista y/o Coordinador de SST. ✓ Recursos Materiales: Laptop, Proyector, Lapiceros, Papel bond A4.

CURSO N° 2: <u>REPORT E INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES E INCIDENTES DE TRABAJO</u>	
Tema	ADIESTRAR PARA REPORTAR INCIDENTES Y ACCIDENTES DE TRABAJO.
1. DATOS GENERALES:	
	➤ Entidad: Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú. ➤ Responsable: Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo.
2. PROBLEMA PRIORIZADO:	Es muy importante la identificación de los incidentes y accidentes de trabajo, todo colaborador debe reportar inmediatamente los incidentes y accidentes a fin adoptar medidas correctoras y evitar la ocurrencia de los mismos.
3. ACTIVIDAD EDUCATIVA	Capacitación Básica en metodología de Reporte e Investigación de Accidentes e Incidentes de Trabajo.
4. PÚBLICO OBJETIVO	Actividad dirigida a todo el personal del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú.
5. MODALIDAD	

Curso – Taller Presencial	
6. METODOLOGÍA	✓ Exposición ✓ Intervenciones ✓ Material Visual
7. CONTENIDO	a) Planeamiento y metodología de la investigación. b) Descripción del accidente e incidente de trabajo. c) Análisis de las causas inmediatas y básicas. d) Medidas preventivas. e) Notificación de accidentes e incidente de trabajo. f) Registro y clasificación de accidentes incidente de trabajo. g) Factores claves de un accidente incidente de trabajo. h) Estadísticas de accidentabilidad. i) Modelo de Reporte de Accidentes e Incidentes de Trabajo.
8. DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	La capacitación tiene una duración de 3 horas.
9. LUGAR	✓ Sala de capacitaciones del IRTP para colaboradores de Lima. ✓ Audiovisual colgado en la página web del Instituto para colaboradores de Filiales y retransmisoras.
10. RECURSOS	Recursos Humanos: Pacífico, Mariátegui JLT y/o Especialista y/o Coordinador de SST. Recursos Materiales: Laptop, Proyector, Lapiceros, Papel bond A4.
11. EVALUACIÓN	➤ Se aplicará un Post Test para evaluar el aprendizaje. ➤ Evaluación de procedimientos durante el taller.

CURSO N° 3	
Tema	EGONOMIA EN OFICINAS
1. DATOS GENERALES:	➤ Entidad: Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú. ➤ Responsable: Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo.
2. PROBLEMA PRIORIZADO:	Es importante que todos los colaboradores de las áreas administrativas tengan conocimiento de las medidas de seguridad a adoptar en sus respectivos puestos de trabajo.
3. ACTIVIDAD EDUCATIVA	Capacitación Específica en Seguridad en Trabajos de Oficina.
4. PÚBLICO OBJETIVO	Actividad dirigida a todo el personal del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú.
5. MODALIDAD	Curso – Taller Presencial para colaboradores de Lima. Audiovisual colgado en la página web del Instituto para colaboradores de Filiales y retransmisoras.
6. METODOLOGÍA	➤ Exposición ➤ Intervenciones ➤ Material Visual
7. CONTENIDO	a) Riesgo de caída de personas b) Riesgo de caída de objetos c) Riesgo de golpes y cortes con objetos d) Riesgo Eléctricos e) Manipulación de Cargas f) Riesgos disergonómicos g) Iluminación del ambiente de trabajo h) En la oficina, debe:

	- Reportar superficies resbaladizas o dispares. - Mantener los archivadores y cajones del escritorio cerrados. - Almacenar cajas y suministros con cuidado para que no se caigan. - Asegurar los archivadores y no deben estar demasiado pesados. - Reemplazar los cables eléctricos cuando el aislamiento se desgaste. - Reportar condiciones de luz deficientes. - Asegurar que los enchufes concuerdan con las tomas. - Guardar los materiales y equipos cuando no los use. - Tener cuidado con los cuchillos, cortadoras, tijeras y otros objetos puntiagudos. - Conocer a quien debe contactar y a donde ir en caso de emergencia. - Conocer la ubicación de las alarmas de incendio, extinguidores de fuego y botiquines de primeros auxilios. - Utilizar una escalera o un banco con pasos para alcanzar lugares altos.
i)	En la oficina, no debe: - Dejar cuerdas, cajas u otros materiales en los pasillos. - Bloquear las salidas de emergencia. - Utilizar extensiones eléctricas, a menos que sea necesario. - Sobrecargar salidas eléctricas o circuitos. - Dejar restos de combustibles en recipientes abiertos.
8.	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
	Duración aproximada de 2 horas.
9.	LUGAR
	Sala de capacitaciones del IRTP en Lima y/o en el local de la Oficina Zonal – Filial.
10.	RECURSOS
	Recursos Humanos: Pacífico, Mariátegui JLT y/o Especialista y/o Coordinador de SST. Recursos Materiales: Laptop, Proyector, Lapiceros, Papel bond A4.
11.	EVALUACIÓN
	Se aplicará un Post Test para evaluar el aprendizaje. Evaluación de procedimientos durante el taller.

CURSO N° 4	
Tema	SEGURIDAD EN TRABAJOS ELÉCTRICOS
1.	DATOS GENERALES:
	➤ Entidad: Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú. ➤ Responsable: Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo.
2.	PROBLEMA PRIORIZADO:
	Es importante que los colaboradores que interactúan con la electricidad tengan conocimientos de seguridad para trabajos eléctricos. Prevenir problemas, que van desde un shock eléctrico leve hasta una electrocución.
3.	ACTIVIDAD EDUCATIVA
	Capacitación Específica en Seguridad en Trabajos Eléctricos.
4.	PÚBLICO OBJETIVO
	Actividad está dirigida a todo el personal del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú.
5.	MODALIDAD
	Curso – Taller Presencial para colaboradores de Lima. Audiovisual colgado en la página web del IRTP para colaboradores de Filiales y retransmisoras.
6.	METODOLOGÍA
	✓ Exposición ✓ Intervenciones ✓ Material Visual
7.	CONTENIDO
	a) Elementos de la electricidad b) La electricidad como causa de los accidentes c) Riesgos eléctricos y sus consecuencias d) Causas de accidentes laborales por electrocución e) Localización de los Riesgos eléctricos f) Medidas preventivas g) Las 5 REGLAS DE ORO para des-energizar un circuito eléctrico h) Equipos de protección personal
8.	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
	La capacitación tiene una duración aproximada de 2 horas.

9. LUGAR	Sala de capacitaciones del IRTP en Lima y/o en el local de la Oficina Zonal – Filial.
10. RECURSOS	Recursos Humanos: Pacífico, Mariátegui JLT y/o Especialista y/o Coordinador de SST. Recursos Materiales: Laptop, Proyector, Lapiceros, Papel bond A4.
11. EVALUACIÓN	Se aplicará un Post Test para evaluar el aprendizaje. Evaluación de procedimientos durante el taller.

CURSO N° 5	
Tema	MANEJO DEFENSIVO
1. DATOS GENERALES:	➤ Entidad: Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú. ➤ Responsable: Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo
2. PROBLEMA PRIORIZADO:	Es muy importante que todos los conductores del IRTP, conozcan las condiciones de manejo peligrosas y algunas técnicas básicas de manejo defensivo. La fórmula para el manejo defensivo es ver los peligros, decidir la reacción y reaccionar a tiempo. Todos los conductores deben aplicar esta fórmula para prevenir accidentes a pesar de las acciones de otros conductores ó la presencia de condiciones adversas de conducción. Un conductor defensivo debe estar en capacidad de reconocer rápidamente y reaccionar ante una situación de emergencia que pueda causar un accidente.
3. ACTIVIDAD EDUCATIVA	Capacitación Específica en Manejo Defensivo.
4. PÚBLICO OBJETIVO	Actividad dirigida a todo el personal del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú.
5. MODALIDAD	Curso – Taller Presencial.
6. METODOLOGÍA	✓ Exposición ✓ Intervenciones ✓ Material Visual
7. CONTENIDO	a) Conceptos Generales b) Estadísticas causales de muerte en el mundo c) Causas de los accidentes vehiculares d) Manejo Defensivo: Ventajas y aplicación e) Técnicas de Manejo Defensivo y Actuación ante emergencias f) Manejo Defensivo en condiciones adversas
8. DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	La capacitación tiene una duración aproximada de 2 horas.
9. LUGAR	Sala de capacitaciones del IRTP en Lima.
10. RECURSOS	Recursos Humanos: Pacífico, Mariátegui JLT y/o Especialista y/o Coordinador de SST. Recursos Materiales: Laptop, Proyector, Lapiceros, Papel bond A4.
11. EVALUACIÓN	Se aplicará un Post Test para evaluar el aprendizaje. Evaluación de procedimientos durante el taller.

CURSO N° 9	
Tema	MANEJO MANUAL DE CARGAS
1. DATOS GENERALES:	➤ Entidad: Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú. ➤ Responsable: Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo.
2. PROBLEMA PRIORIZADO:	Cada año, miles de trabajadores se lesionan la espalda en el hogar o en el trabajo, por la mala posición al manipular una carga, cuando que la mayoría de esas lesiones se podrían haber evitado con sólo seguir unas simples normas.
3. ACTIVIDAD EDUCATIVA	Capacitación Específica en Manejo Manual de cargas.

4. PÚBLICO OBJETIVO	Actividad dirigida a todo el personal del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú.
5. MODALIDAD	Curso – Taller Presencial para colaboradores de Lima Audiovisual colgado en la página web del IRTP para colaboradores de Filiales y retransmisoras.
6. METODOLOGÍA	✓ Exposición ✓ Intervenciones ✓ Material Visual
7. CONTENIDO	a) Lumbagos y cuidados de la columna. b) Normas Básicas de Ergonomía y de Evaluación de Riesgo Disergonómico c) Sistema de levantamiento con tres puntos de apoyo d) Sistema de levantamiento de sacos pesados e) Levantamiento entre dos personas f) Levantamientos con medios mecánicos.
8. DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	La capacitación tiene una duración aproximada de 2 horas.
9. LUGAR	Sala de capacitaciones del IRTP en Lima y/o en el local de la Oficina Zonal – Filial.
10. RECURSOS	Recursos Humanos: Pacífico, Mariátegui JLT y/o Especialista y/o Coordinador de SST. Recursos Materiales: Laptop, Proyector, Lapiceros, Papel bond A4.
11. EVALUACIÓN	Se aplicará un Post Test para evaluar el aprendizaje. Evaluación de procedimientos durante el taller.

CURSO N° 06**Tema | SEGURIDAD EN TRABAJO EN ALTURAS**

1. DATOS GENERALES:	➤ Entidad: Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú. ➤ Responsable: Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo.
2. PROBLEMA PRIORIZADO:	Es importante que los colaboradores comprendan la trascendencia de la protección contra caídas de personas y tengan en cuenta las medidas de seguridad a tomar contra estos peligros.
3. ACTIVIDAD EDUCATIVA	Capacitación Específica en Seguridad en Trabajos en Alturas.
4. PÚBLICO OBJETIVO	Actividad dirigida a todo el personal del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú.
5. MODALIDAD	✓ Curso – Taller Presencial para colaboradores de Lima. ✓ Audiovisual colgado en la página web del Instituto para colaboradores de la Filial y retransmisoras.
6. METODOLOGÍA	➤ Exposición ➤ Intervenciones ➤ Material Visual
7. CONTENIDO	a) Conceptos de Trabajo en Altura b) Equipos más comunes en trabajos en altura c) Tipos de sistemas para trabajos en Altura: d) Escaleras e) Andamios f) Normatividad g) Sistema de protección para trabajos en altura: Colectiva Individual (uso de arnés)
8. DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	La capacitación tiene una duración aproximada de 2 horas.
9. LUGAR	Sala de capacitaciones del IRTP en Lima y/o Local de la Oficina Zonal – Filial.
10. RECURSOS	Recursos Humanos: Pacífico, Mariátegui JLT y/o Especialista y/o Coordinador de SST. Recursos Materiales: Laptop, Proyector, Lapiceros, Papel bond A4.



11. EVALUACIÓN

Se aplicará un Post Test para evaluar el aprendizaje.

TEMAS SALUD OCUPACIONAL**CURSO N° 1****Tema PRIMEROS AUXILIOS Y SOPORTE BASICO DE VIDA**

1. DATOS GENERALES:

- Entidad: Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú.
- Responsable: Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo

2. PROBLEMA PRIORIZADO:

Es muy importante ante cualquier situación de urgencia y emergencia que el personal médico, paramédico y en realidad cualquier persona, aún sin la previa preparación académica, se encuentre capacitado para prestar los Primeros auxilios correctamente a toda persona que lo requiera, lo cual en muchas ocasiones permite salvar la vida con el mínimo de secuelas y/o en muchos casos recuperarlo totalmente.

3. ACTIVIDAD EDUCATIVA

Capacitación en primeros auxilios y soporte básico de vida.

4. PÚBLICO OBJETIVO

Actividad dirigida a todo el personal del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú.

5. MODALIDAD

Curso – Taller: Presencial para colaboradores de Lima.
Audiovisual colgado en la página web del IRTP para colaboradores de la Filial y retransmisoras.

6. METODOLOGÍA

- Exposición
- Intervenciones
- Material Visual
- Taller

7. CONTENIDO

- a) Generalidades de primeros auxilios
- b) Accidentes más comunes en la oficina
- c) Normas generales de actuación
- d) Lesiones y actuaciones ante las mismas
- e) Contusiones
- f) Heridas
- g) Hemorragias
- h) Quemaduras
- i) Luxaciones
- j) Esguince
- k) Fracturas
- l) Lipotimia
- m) Convulsiones
- n) Reanimación cardiopulmonar (Soporte básico de vida)
- o) Taller de RCP

8. DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La capacitación tiene una duración aproximada de 3 horas.

9. LUGAR

Sala de capacitaciones del IRTP en Lima y/o el local de la oficina Zonal – Filial.

10. RECURSOS

Recursos Humanos: Pacífico, Mariátegui JLT y/o Médico Ocupacional.
Recursos Materiales: Laptop, Proyector, Lapiceros, Papel bond A4.

11. EVALUACIÓN

- ▶ Se aplicará un Post Test para evaluar el aprendizaje.
- ▶ Evaluación de procedimientos durante el taller.

CURSO N° 3**Tema FATIGA VISUAL POR EL USO DE PVD**

1. DATOS GENERALES:

✓ Entidad: Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú ✓ Responsable: Médico ocupacional	
2. PROBLEMA PRIORIZADO:	En las últimas décadas, especialmente relacionado con los cambios en los hábitos de vida y la forma de trabajar, la fatiga visual ha pasado a ser un problema frecuente, la aparición de molestias oculares constituye un motivo frecuente en las consultas médicas, con el recurrente diagnóstico de astenopia, término médico para definir la fatiga visual.
3. ACTIVIDAD EDUCATIVA	Capacitación para prevenir la fatiga visual por el uso de PVD.
4. PÚBLICO OBJETIVO	Actividad dirigida a todo el personal del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú.
5. MODALIDAD	Curso – Taller: Presencial para colaboradores de Lima. Audiovisual colgado en la página web del Instituto para las colaboradores de la Filial y retransmisoras.
6. METODOLOGÍA	✓ Exposición ✓ Intervenciones ✓ Material Visual ✓ Taller
7. CONTENIDO	a) Generalidades b) Características del riesgo con trabajos con uso de PVD c) Sintomatología clínica d) Prevención e) Recomendaciones
8. DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	La capacitación sobre fatiga visual por el uso de PVD tiene una duración aproximada de 2 horas.
9. LUGAR	Sala de capacitaciones del IRTP y/o en el local de la Oficina Zonal – Filial.
10. RECURSOS	Recursos Humanos: Pacífico, Mariátegui JLT y/o Médico Ocupacional. Recursos Materiales: Laptop, Proyector, Lapiceros, Papel bond A4.
11. EVALUACIÓN	Se aplicará un Post Test para evaluar el aprendizaje.

CURSO N° 4	
Tema	ERGONOMIA EN OFICINAS
1. DATOS GENERALES:	✓ Entidad: Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú ✓ Responsable: Médico ocupacional
2. PROBLEMA PRIORIZADO:	Para una persona, la relación entre las exigencias de su trabajo y los recursos mentales de que dispone para hacer frente a tales exigencias, expresa la carga de trabajo mental, que es el conjunto de tensiones producidas por las exigencias del trabajo mental que se realiza (procesamiento de información del entorno a partir de los conocimientos previos, actividad de razonamiento y búsqueda de soluciones, etc.). Esta carga mental trae consigo repercusiones en la salud por lo que es necesario tener conocimiento para hacer prevención.
3. ACTIVIDAD EDUCATIVA	Capacitación en riesgos en salud relacionados a carga y fatiga mental.
4. PÚBLICO OBJETIVO	Actividad dirigida a todo el personal del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú.
5. MODALIDAD	✓ Curso – Taller: Presencial para colaboradores en Lima. ✓ Audiovisual colgado en la página web del Instituto para colaboradores de la Filial y retransmisoras.
6. METODOLOGÍA	➤ Exposición ➤ Intervenciones ➤ Material Visual
7. CONTENIDO	a) Generalidades

	b) Características de las diferentes clases de fatiga c) Fatiga laboral d) Fatiga física e) Fatiga mental f) Fatiga y actividad g) Fatiga y motivación h) Fatiga y absentismo i) Condiciones de trabajo influyentes j) Sintomatología k) Fases de la fatiga l) Prevención m) Recomendaciones
8.	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
	La capacitación sobre riesgos en salud relacionados a carga y fatiga mental tiene una duración aproximada de 2 horas.
9.	LUGAR
	Sala de capacitaciones del IRTP en Lima y/o en el local de la Oficina Zonal – Filial.
10.	RECURSOS
	Recursos Humanos: Pacífico, Mariátegui JLT y/o Médico Ocupacional. Recursos Materiales: Laptop, Proyector, Lapiceros, Papel bond A4.
11.	EVALUACIÓN
	Se aplicará un Post Test para evaluar el aprendizaje.

CAMPAÑA DE DIFUSION MASIVA

Tema	CUIDADOS DE PIEL ANTE RADIACION SOLAR – DIA DEL LUNAR
1.	DATOS GENERALES:
	✓ Entidad: Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú ✓ Responsables: Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo – Medidas de Prevención Consultorio Médico -
2.	PROBLEMA PRIORIZADO:
	La Radiación Solar en pequeñas cantidades son beneficiosas para la salud, sin embargo la excesiva exposición a la radiación solar incrementa el riesgo a quemaduras solares, cáncer cutáneo, envejecimiento acelerado de la piel, cataratas y otras enfermedades oculares.
3.	ACTIVIDAD EDUCATIVA
	Campaña de Difusión masiva difundirá medidas preventivas que se deben tomar ante la exposición a la radiación solar y las consecuencias en la salud Concientización sobre el uso de protectores solares, lentes solares, sombreros de ala ancha y/o gorras tipo árabe, ropa manga larga, uso de sombras como toldos. Difusión del Día del Lunar 6 de Febrero.
4.	PÚBLICO OBJETIVO
	Esta actividad está dirigida a todo el personal del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú. Para tener más llegada a los colaboradores del IRTP la campaña de difusión deberá ser en lugar céntrico como local TV-Perú, donde haya más afluencia de colaboradores tanto administrativos como operativos.
	MODALIDAD
	7 Charlas de presenciales para colaboradores del IRTP c/ hora (Grupos de 20 a 25 colaboradores) Entrega de Trípticos para difusión. Campaña de despistaje dermatológico por Médico Dermatólogo para 30 pacientes.
6.	METODOLOGÍA
	➤ Exposición ➤ Intervenciones ➤ Material Visual ➤ Despistaje Dermatológico por especialista
7.	CONTENIDO
	a) Radiación Ultravioleta b) Recomendaciones al exponerse al sol c) Uso de Protector solar d) Pronóstico de Radiación Ultravioleta en Perú e) Como afecta la Radiación UV a nuestra salud

f)	Epidemiología
8.	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
	Duración de 8 horas.
9.	LUGAR
	Sala de Uso Múltiples.
10.	RECURSOS
	Recursos Humanos: Especialista de SST Coordinador de SST Asistente de SST, Médico General IRTP, Medico Dermatólogo externo
	Recursos Materiales: - Campaña 3 Banner del tema: (Anexos) (ABC del cáncer de la piel, Pronóstico de Radiación Ultravioleta en el Perú) Tríptico para difusión Cámara fotográfica, -Descarte dermatológico
	2 Biombo de separación de ambiente 1 lámpara de luz blanca
Entrega de:	Protector solar Lentes solares Gorras tipo árabe

Tema	GIMNASIA LABORAL
11.	DATOS GENERALES:
	✓ Entidad: Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú ✓ Responsables: Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo – Medidas de Prevención
12.	PROBLEMA PRIORIZADO:
13.	ACTIVIDAD EDUCATIVA
	Campaña de Difusión masiva difundirá manera de ejercitarse saludablemente en el trabajo Apoyo software de JLT Mariátegui
14.	PÚBLICO OBJETIVO
	Esta actividad está dirigida a todo el personal del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú. Para tener más llegada a los colaboradores del IRTP la campaña de difusión deberá ser en lugar céntrico como local TV-Perú, donde haya más afluencia de colaboradores tanto administrativos como operativos.
15.	MODALIDAD
	7 Charlas de presenciales para colaboradores del IRTP c/ hora (Grupos de 20 a 25 colaboradores)
16.	METODOLOGÍA
	➤ Exposición ➤ Intervenciones ➤ Material Visual
17.	CONTENIDO
	a) Ejercicios de Gimnasia Laboral
18.	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
	Duración de 20 minutos por grupo.
19.	LUGAR
	Sala de Uso Múltiples y/o lugares de trabajo.
20.	RECURSOS
	Recursos Humanos: Especialista de SST Asistente de SST, Médico General IRTP,
	Recursos Materiales: - Campaña Tríptico para difusión Cámara fotográfica,

1.2. BOLETINES INFORMATIVOS

La metodología de trabajo se basa en el aprendizaje investigativo y autónomo de los colaboradores, enviándoles boletines informativos vía virtual en la página web, a sus correos electrónicos y publicándolos en vitrinas informativas del IRTP.

1.3. CAPACITACIÓN BRIGADAS**1.3.1. FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO DE BRIGADAS DE EMERGENCIA**

El curso debe estar dirigido a los colaboradores responsables de la formación de las brigadas de emergencia dentro del IRTP.

El objetivo es proporcionar a los integrantes de las brigadas los conocimientos teóricos y prácticos para enfrentar eficazmente las emergencias que pueden surgir en la institución, reconociendo las instalaciones y su equipamiento para asegurar la capacidad de respuesta.

1.3.2. CURSOS PARA LOS INTEGRANTES DE LAS BRIGADAS DE EMERGENCIA**CURSO N°01: "PREVENCIÓN Y COMBATE CONTRA INCENDIOS"**

OBJETIVO : Adiestrar a los integrantes de Brigadas para que al finalizar esta sesión el participante sea capaz de:

- Prevenir situaciones que induzcan a incendios potenciales.
- Reconocer la constitución del fuego.
- Manejar y combatir situaciones de incendio.
- Aplicar los principios de extinción del fuego.
- Reconocer los peligros y consecuencias en incendios.

TEMARIO :

- ▶ Fuego
- ▶ Extintores
- ▶ Mangueras e Hidrantes
- ▶ Acordonamiento
- ▶ Práctica

CURSO No. 3.- PRIMEROS AUXILIOS

OBJETIVO: Proporcionar al participante los conocimientos más elementales para realizar una ayuda eficaz para todas aquellas personas que han sufrido cualquier tipo de accidente. Al término del entrenamiento el participante conocerá, en teoría y práctica, lo básico de los primeros auxilios ante una situación de emergencia.

TEMARIO:

1. Generalidades de primeros auxilios
2. Accidentes más comunes en la oficina
3. Normas generales de actuación
4. Lesiones y actuaciones ante las mismas
5. Contusiones
6. Heridas
7. Hemorragias
8. Quemaduras
9. Luxaciones
10. Esguince
11. Fracturas
12. Lipotimia
13. Convulsiones
14. Reanimación cardiopulmonar (Soporte básico de vida)
15. Taller de RCP



VII.- Programa de Capacitaciones 2018



SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

PROGRAMA DE ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

DENOMINACIÓN SOCIAL			RUC	DOMICILIO												ACTIVIDAD ECONÓMICA
INSTITUTO NACIONAL DE RADIO Y TELEVISIÓN DEL PERÚ - IRTP			20338915471	José Gálvez N° 1040 Santa Beatriz - Lima												ACTIVIDADES DE RADIO Y TELEVISIÓN
N°	Actividades Programadas		Responsable	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Programada
IV	PROGRAMA DE CAPACITACIÓN															15
4.1	Inducción en SST		SST	De acuerdo a demanda												0
4.2	BÁSICA: dirigido a todo los colaboradores	Actualización de la Ley y Reglamento en Seguridad y Salud en el Trabajo - RISST	MINTRA				X									1
4.3		Reporte de accidentes de trabajo	MINTRA									X				1
4.4		Movimiento Manual de Cargas	Marsh Rehder					X					X			2
4.5		Seguridad en Trabajos Eléctricos	Marsh Rehder						X							1
4.6		Manejo Defensivo	Marsh Rehder								X	X				2
4.7	Trabajos de Alto Riesgo: Trabajo en Alturas certificado		Externo	De acuerdo a demanda												0
4.8	Salud Ocupacional	Ergonomía en Oficinas	Marsh Rehder			X									X	1
4.9	Brigadas	Primeros Auxilios y Reanimación Cardiopulmonar RCP	Marsh Rehder										X			1
4.10		Lucha contra Incendios	Marsh Rehder											X		1
4.11	Capacitación SST en filial Zona Norte 1 (Piura, Tumbes)		SST y/o Externo					X								1
4.12	Capacitación SST en filial Zona Norte 2 (Chiclayo, Jaén, Cajamarca)		SST y/o Externo													0
4.13	Capacitación SST en filial Zona Norte 3 (Chimbote, Trujillo, Huaraz)		SST y/o Externo													0
4.14	Capacitación SST en filial Zona Oriente (Tarapoto, Iquitos, Pucallpa)		SST y/o Externo						X							1
4.15	Capacitación SST en filial Zona Centro (Ayacucho, Huancayo, Huánuco)		SST y/o Externo								X					1
4.16	Capacitación SST en filial Zona Sur 1 (Ica)		SST y/o Externo													0
4.17	Capacitación SST en filial Zona Sur 2 (Cuzco, Puerto Maldonado, Puno)		SST y/o Externo									X				1
4.18	Capacitación SST en filial Zona Sur 3 (Tacna, Moquegua, Arequipa)		SST y/o Externo										X			1

Registro

 Radio Nacional TV PERÚ		SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD SALUD EN EL TRABAJO			Código: P-GAF-N° 02-2018/F-01	
					Versión: 02	
		REGISTRO DE ASISTENCIA A CAPACITACIÓN			Fecha: Marzo 2018	
					Página: /	
DENOMINACIÓN SOCIAL		RUC	DOMICILIO		ACTIVIDAD ECONÓMICA	N° TRABAJADORES EN EL CENTRO LABORAL
INSTITUTO NACIONAL DE RADIO Y TELEVISIÓN DEL PERÚ - IRTP		20338915471	José Gálvez N° 1040 Santa Beatriz – Lima		Comunicaciones	
MOTIVO	Charla de Inducción ☒	Capacitación SST ☐	Entrenamiento SST ☐	Otras ☐	FECHA:	
					Hora Inicio	Hora Término
TEMA:					Duración	N° Asistentes
LUGAR:						
EXPOSITOR:					FIRMA:	
Nº	APELLIDOS Y NOMBRES		ÁREA		DNI	FIRMA
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
Responsable del Registro			Cargo:		Firma	



	SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD SALUD EN EL TRABAJO		Código: P-GAF-N° 02-2018/F-02	
			Versión: 01	
	COMPROMISO DE INDUCCIÓN		Fecha: Marzo 2018	
			Página: 1 / 1	
DENOMINACIÓN SOCIAL	RUC	DOMICILIO	ACTIVIDAD ECONÓMICA	N° TRABAJADORES EN EL CENTRO LABORAL
INSTITUTO NACIONAL DE RADIO Y TELEVISIÓN DEL PERÚ - I RTP	20338915471	José Gálvez N° 1040 Santa Beatriz - Lima	Comunicaciones	

Yo,.....,

declaro haber asistido a la **CAPACITACIÓN DE INDUCCIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO** en el **INSTITUTO NACIONAL DE RADIO Y TELEVISIÓN DEL PERÚ - I RTP**, donde se me capacitó en los siguientes temas:

- 1.- Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
- 2.- Política de Seguridad y Salud en el Trabajo del I RTP
- 3.- Reglamento Interno de SST
- 4.- Responsabilidades del Colaborador
- 5.- Identificación de Peligros y Evaluación de Riesgos y Controles IPERC
Recomendaciones de SST del colaborador
- 6.- Actos y Condiciones Inseguras en el Trabajo
- 7.- Inspecciones de Seguridad
- 8.- Limpieza y mantenimiento de las áreas de trabajo
- 9.- Equipos de protección personal -EPP
- 10.- Reporte de Incidentes y Accidentes de Trabajo
- 11.- Señalizaciones significado y tipos
- 12.- Prevención y Actuación Emergencias (Incendios, Sismos, etc.)
Identificación de Mapa de Riesgo y Rutas de evacuación
- 13.- Exámenes Médicos Ocupacionales

Por lo que declaro que los temas que he marcado en el párrafo precedente, los entiendo, comprendo y me comprometo a cumplir durante todo el tiempo que realice mis tareas. Siendo de mi exclusiva responsabilidad el acatar las normas indicadas.

Nombres y Apellidos: _____ DNI: _____

Gerencia / División: _____

Cargo: _____ Área: _____

Jefe inmediato _____

Fecha	Firma Colaborador	Firma de Instructor
		Nombres y Apellidos

	SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD SALUD EN EL TRABAJO			Código: P-GAF-N° 02-2018/F-03
				Versión: 02
	EVALUACIÓN			Fecha: Marzo 2018
				Página: 1 / 2
DENOMINACIÓN SOCIAL	RUC	DOMICILIO	ACTIVIDAD ECONÓMICA	N° TRABAJADORES EN EL CENTRO LABORAL
INSTITUTO NACIONAL DE RADIO Y TELEVISIÓN DEL PERÚ – IRTP	20338915471	José Gálvez N° 1040 Santa Beatriz – Lima	Radio y Televisión	

APELLIDOS Y NOMBRES _____ NOTA _____

ÁREA Y CARGO _____ FECHA _____

Marque una sola opción.



.....
Firma del Trabajador