



PERÚ

Presidencia del
Consejo de Ministros

Instituto Nacional de
Radio y Televisión del Perú

Tv Perú
Radio Nacional
Radio La Crónica

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

ABRIL 2014



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 de acuerdo con necesidades de la organización, plan individual de desarrollo y desempeño de los colaboradores del IRTP y contratistas cuando sea aplicable.

II.- ALCANCE

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

III.- DEFINICIONES

a) Capacitación: Sistema de formación, que sirve para proporcionar y/o incrementar los conocimientos, habilidades y actitudes 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 audio visual 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 General: Capacitación obligatoria dirigida a todo colaborador nuevo. Dicha capacitación tratará temas de seguridad y salud ocupacional, medioambientales y de responsabilidad social a fin que pueda realizar un trabajo eficiente, eficaz y seguro.

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 emplazamiento.

IV.- RESPONSABILIDADES

4.1. 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

4.2. 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 para 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 VII del presente Plan y dentro de la programación autorizada por la Oficina de Administración de Personal.

ii. Coordinar con las instituciones para las capacitaciones externas.

iii. Administrar las evaluaciones de capacitación de todo el personal.



- iv. Mantener los registros de la Inducción General 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.

4.3. De los trabajadores

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

4.4. 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.

V.- 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.

VI.- DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES DE CAPACITACIÓN

6.1. MODALIDAD, METODOLOGIA 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:	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Charla Presencial para colaboradores de Lima. ➤ Audiovisual colgado en página web del IRTP para colaboradores de las Filiales y Retransmisoras
6. METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Exposición ✓ Intervenciones ✓ Material Visual
7. CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> a) Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo b) Política de Seguridad y Salud en el Trabajo de IRTP c) Identificación de Peligros y Evaluación de Riesgos d) Actos y Condiciones inseguras en el trabajo e) Condiciones locativas del Trabajo f) Limpieza y mantenimiento de las áreas de trabajo g) Equipos de protección personal -EPP

YBR
PDR. CSST



h) Reporte de Incidentes y Accidentes de Trabajo
i) Señalizaciones significado y tipos
j) Emergencias (prevención y actuación en incendios, Sismos, etc.)
k) Prevención en Salud Ocupacional
l) 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
11. EVALUACIÓN
Se aplicará un Post Test para evaluar el aprendizaje.

CURSO N° 2: IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS Y EVALUACIÓN DE RIESGOS Y CONTROL - IPERC	
Tema	METODOLOGÍA DE LA MATRIZ IPERC
1. DATOS GENERALES:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Entidad: Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú. ➤ Responsable: Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo
2. PROBLEMA PRIORIZADO:	Es importante que todo personal tenga conocimiento de la metodología de la matriz IPERC, ya que es un procedimiento documentado para la continua Identificación de Peligros y Evaluación de Riesgos y la determinación de los controles de las actividades que se desarrollan en la institución.
3. ACTIVIDAD EDUCATIVA	Capacitación Básica en metodología de Matriz IPER
4. PÚBLICO OBJETIVO	Actividad dirigida a todo el personal del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú.
5. MODALIDAD	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Curso – Taller Presencial para colaboradores en Lima. ✓ Audiovisual colgado en la página web del IRTP para colaboradores de Filiales y retransmisoras.
6. METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exposición ➤ Intervenciones ➤ Material Visual
7. CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> - PREPARACION: <ul style="list-style-type: none"> Definiciones sistemáticas de actividades rutinarias y no rutinarias por proceso. Definición de proceso para evaluación. a) IDENTIFICACION DE PELIGROS <ul style="list-style-type: none"> - Consideraciones necesarias para la identificación de Peligros. - Identificación de consecuencias de los riesgos por Peligro. b) EVALUACION DE RIESGOS ASOCIADOS <ul style="list-style-type: none"> - Criterios para evaluación del nivel de riesgo que representa cada uno de los peligros y las consecuencias de los riesgos. - Selección de los peligros de acuerdo a la significancia que representa en la actividad. c) DETERMINACION DE CONTROLES <ul style="list-style-type: none"> - Criterios de selección de mecanismos de control, para cada peligro identificado (significativo y no significativo), tomando referencia la JERARQUIA DE CONTROLES - Implementación de control seleccionado. - Comunicación y divulgación a todos aquellos que interactuaran con el tipo de peligro, LOS CONTROLES operacionales. - Implementación de herramientas de gestión (procedimientos, PETS, AST, Instructivos, Inspección etc.) como controles operacionales - Verificación de la eficacia de los controles operacionales adoptados. d) SEGUIMIENTO Y CONTROL <ul style="list-style-type: none"> - Verificar y hacer seguimiento a la selección e implementación y mantenimiento de los controles. - Identificar las oportunidades de mejora, que permitan mejorar los controles adoptados.
8. DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	

YB2
POTE CSST



	La capacitación tiene una duración aproximada de 2 horas.
9. LUGAR	Sala de capacitaciones del IRTP en Lima, y en su caso Local de la Oficina Zonal - Filial
10. RECURSOS	Recursos Humanos: 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: REPORTE E INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES E INCIDENTES DE TRABAJO	
Tema	ADIESTRAR PARA REPORTAR INCIDENTES Y ACCIDENTES DE TRABAJO.
1. DATOS GENERALES:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Exposición ✓ Intervenciones ✓ Material Visual
7. CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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: Mariátegui JLT y/o Especialista y/o Coordinador de SST Recursos Materiales: Laptop, Proyector, Lapiceros, Papel bond A4
11. EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se aplicará un Post Test para evaluar el aprendizaje. ➤ Evaluación de procedimientos durante el taller.

SBP
RTE. CSST



CURSO N° 4	
Tema	ORDEN Y LIMPIEZA - APLICACIÓN DE 5S
1. DATOS GENERALES:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 conozcan la importancia de mantener el orden y limpieza en todas las áreas de trabajo.							
3. ACTIVIDAD EDUCATIVA	Capacitación Básica en metodología de Matriz IPER.						
4. PÚBLICO OBJETIVO	Actividad dirigida a todo el personal del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú.						
5. MODALIDAD	Curso – Taller Presencia para colaboradores de Lima Audiovisual colgado en la página web del Instituto para colaboradores de Filiales y retransmisoras						
6. METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Exposición ✓ Intervenciones ✓ Material Visual 						
7. CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> a) Condiciones Inseguras de Trabajo b) Contribución del Orden y limpieza en el trabajo c) Metodología 5S: <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">Seiri – Clasificar</td> <td style="width: 33%;">Seiton – Ordenar</td> <td style="width: 33%;">Seiso – Limpiar</td> </tr> <tr> <td>Seiketsu –Estandarizar</td> <td>Shitsuke – Disciplina</td> <td></td> </tr> </table> 	Seiri – Clasificar	Seiton – Ordenar	Seiso – Limpiar	Seiketsu –Estandarizar	Shitsuke – Disciplina	
Seiri – Clasificar	Seiton – Ordenar	Seiso – Limpiar					
Seiketsu –Estandarizar	Shitsuke – Disciplina						
8. DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	La capacitación tiene una duración aproximada de 2 horas.						
9. LUGAR	Sala de capacitaciones del IRTP, o de ser el caso en local de la Oficina Zonal – Filial.						
10. RECURSOS	Recursos Humanos: Mariátegui JLT y/o Especialista y/o Coordinador de SST Recursos Materiales: Laptop, Proyector, Lapiceros, Papel bond A4						
11. EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se aplicará un Post Test para evaluar el aprendizaje. ✓ Evaluación de procedimientos durante el taller. 						

YBR
PDE CSST



CURSO N° 5	
Tema	CONTROL DE INCENDIOS: USO DE EXTINTORES
1. DATOS GENERALES:	<ul style="list-style-type: none"> > Entidad: Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú. > Responsable: Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo
2. PROBLEMA PRIORIZADO:	Importancia que todos los colaboradores identifiquen los tipos de fuego, los agentes y ubicación de los extintores a fin de que sean correctamente utilizados en caso de incendios.
3. ACTIVIDAD EDUCATIVA	Capacitación Básica en Control de Incendios: Uso de extintores
4. PÚBLICO OBJETIVO	Actividad dirigida a todo el personal del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú.
5. MODALIDAD	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Curso – Taller Presencial para colaboradores de Lima ✓ Audiovisual colgado en la página web del IRTP para colaboradores de Filiales y retransmisoras.
6. METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> > Exposición > Intervenciones > Material Visual
7. CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> a) Conceptos Generales b) Definición del fuego c) Clasificación del fuego d) Definición del extintor e) Tipos y partes de los extintores f) Manejo de Extintores g) inspección de extintores
8. DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	

	La capacitación tiene una duración aproximada de 2 horas.
9. LUGAR	Sala de capacitaciones del IRTP en Lima y en su caso en el local de la Oficina Zonal - Filial
10. RECURSOS	Recursos Humanos: 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° 6	
Tema	SEGURIDAD EN TRABAJOS DE OFICINA
1. DATOS GENERALES:	
	<ul style="list-style-type: none"> > 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	
	<ul style="list-style-type: none"> > Exposición > Intervenciones > Material Visual
7. CONTENIDO	
	<ul style="list-style-type: none"> 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 disergonomicos g) Iluminación del ambiente de trabajo h) En la oficina, debe realizar: <ul style="list-style-type: none"> - Reporte superficies resbaladizas o disperejas. - Mantenga los archivadores y cajones del escritorio cerrados. - Almacene cajas y suministros con cuidado para que no se caigan. - Asegúrese de que los archivadores no estén demasiado pesados. - Reemplace los cables eléctricos cuando el aislamiento se desgaste. - Reporte condiciones de luz deficientes. - Asegúrese de que los enchufes concuerdan con las tomas. - Guarde los materiales y equipos cuando no los use. - Tenga cuidado con los cuchillos, cortadoras, tijeras y otros objetos puntiagudos. - Conozca a quien debe contactar y a donde ir en caso de emergencia. - Conozca la ubicación de las alarmas de incendio, extinguidores de fuego y botiquines de primeros auxilios. - Utilice una escalera o un banco con pasos para alcanzar lugares altos. i) En la oficina, no debe realizar: <ul style="list-style-type: none"> - 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	

SBR
POTE. CSST



	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: 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° 7	
Tema	SEGURIDAD EN TRABAJOS ELÉCTRICOS
1. DATOS GENERALES:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Exposición ✓ Intervenciones ✓ Material Visual
7. CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> 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 desenergizar 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: 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.

SBD
PDE. CSST



CURSO N° 8	
Tema	MANEJO DEFENSIVO
1. DATOS GENERALES:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Exposición ✓ Intervenciones ✓ Material Visual
7. CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> 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: 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	MANIPULACIÓN DE CARGAS
1. DATOS GENERALES:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 Manipulación 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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Exposición ✓ Intervenciones ✓ Material Visual
7. CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> 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.

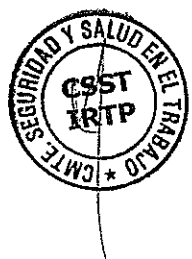


NBR
POTE. CSST

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: 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° 10	
Tema	SEGURIDAD EN TRABAJO EN ALTURAS
1. DATOS GENERALES:	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Curso – Taller Presencial para colaboradores de Lima ✓ Audiovisual colgado en la página web del Instituto para colaboradores de la Filial y retransmisoras.
6. METODOLOGIA	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exposición ➤ Intervenciones ➤ Material Visual
7. CONTENIDO	
	<ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> ▶ Colectiva ▶ Individual (especificaciones para el 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: 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.

YBR
Pte. CSST



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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exposición ➤ Intervenciones ➤ Material Visual ➤ Taller
7. CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> 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: Mariátegui JLT y/o Especialista y/o Coordinador de SST Recursos Materiales: Laptop, Proyector, Lapiceros, Papel bond A4
11. EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Se aplicará un Post Test para evaluar el aprendizaje. ▶ Evaluación de procedimientos durante el taller.

SBD
POTE. CSST



CURSO N° 2	
Tema	GIMNASIA LABORAL
1. DATOS GENERALES:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Entidad: Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú. ➤ Responsable: Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo
2. PROBLEMA PRIORIZADO:	Existe suficiente evidencia acerca de que la inactividad física es uno de los factores que pueden contribuir al stress, una vez percibida la situación que genera estrés, los sujetos pueden enfrentarla y resolverla satisfactoriamente y estrés no llega a concretarse; pero cuando se realiza lo contrario la <u>fase de alarma</u> se prolonga disminuyendo su capacidad de respuesta <u>fase de resistencia</u> y la persona acaba por llegar a la <u>fase de agotamiento</u> , en la cual se produce una disminución progresiva en el organismo, la cual conduce a un estado de deterioro que se caracteriza por la presencia de fatiga, ansiedad y depresión, síntomas que pueden aparecer de manera simultánea o individual, afectando el rendimiento laboral.
3. ACTIVIDAD EDUCATIVA	

Capacitación en gimnasia laboral.	
4. PÚBLICO OBJETIVO	Esta 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 Instituto para colaboradores de la Filial y retransmisoras.
6. METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exposición ➤ Intervenciones ➤ Material Visual ➤ Taller: Se realiza la actividad práctica con los trabajadores, se enseñarán los ejercicios diseñados para cada puesto de trabajo
7. CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Generalidades del programa de gimnasia laboral ✓ Beneficios a la salud ✓ Desarrollo de ejercicios expansivos y de tonificación muscular
8. DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	La capacitación de gimnasia laboral tiene una duración aproximada de 1 hora.
9. LUGAR	Sala de capacitaciones del IRTP en Lima y/o el local de la Oficina Zonal – Filial.
10. RECURSOS	Recursos Humanos: 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.

CURSO N° 3	
Tema	ERGONOMIA EN LA OFICINA
1. DATOS GENERALES:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Entidad: Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú. ➤ Responsable: Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo
2. PROBLEMA PRIORIZADO:	La ergonomía puede tener un impacto grande sobre la productividad y las ganancias de una organización. Cuando los empleados están trabajando en trabajo de mal diseño, la fatiga muscular, vista cansada, los dolores de cabeza y otros pueden llegar a ser factores que disminuyen la eficacia de su organización.
3. ACTIVIDAD EDUCATIVA	Capacitación en ergonomía en la oficina
4. PÚBLICO OBJETIVO	Actividad dirigida a todo el personal del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú.
5. MODALIDAD	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Curso: Presencial para colaboradores de Lima ➤ Audiovisual colgado en la página web del Instituto para colaboradores de la Filial y retransmisoras.
6. METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Exposición ✓ Intervenciones ✓ Material Visual
7. CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> a) Ergonomía y prevención de la lesión b) Beneficios de la ergonomía c) Factores de riesgo ergonómico en la oficina d) Síntomas de trastornos musculo esqueléticos relacionados al trabajo. e) Aplicación de ergonomía en la oficina f) Análisis del sitio de trabajo g) Recomendaciones
8. DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	La capacitación de ergonomía en la oficina tiene una duración de 2 horas

YBR
Rte. CSST



9. LUGAR	Sala de capacitaciones del IRTP
10. RECURSOS	Recursos Humanos: 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.

CURSO N° 4	
Tema	DAÑOS A LA SALUD ASOCIADOS AL USO DE LA COMPUTADORA
1. DATOS GENERALES:	<ul style="list-style-type: none"> > Entidad: Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú. > Responsable: Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo
2. PROBLEMA PRIORIZADO:	A consecuencia de los cambios tecnológicos realizados en los procesos productivos, el uso de computadoras personales se ha venido incrementando cada vez más hasta llegar a ser un instrumento de trabajo usado masivamente, por lo se ha visto la necesidad de conocer los diferentes y posibles efectos sobre la salud de los usuarios, desarrollando investigaciones en torno al masivo del uso de esta herramienta de trabajo, como por las características de los daños que se han asociado al trabajo con la computadora, debiendo tener en cuenta estos factores para poder hacer prevención en salud.
3. ACTIVIDAD EDUCATIVA	Daños a la salud asociados al uso de la computadora.
4. PÚBLICO OBJETIVO	Actividad dirigida a todo el personal del IRTP.
5. MODALIDAD	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Curso: Presencial para colaboradores de Lima ✓ Audiovisual colgado en la página web del Instituto para colaboradores de la Filial y retransmisoras.
6. METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> > Exposición > Intervenciones > Material Visual
7. CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> a) Generalidades b) Daños a la salud asociados a la computadora <ul style="list-style-type: none"> - Trastornos musculo esqueléticos - Fatiga visual - Fatiga mental c) Determinación del riesgo por el uso de la computadora d) Pautas para trabajo seguro
8. DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	La capacitación de Daños a la salud asociados al uso de la computadora, tiene una duración aproximada de 1 hora.
9. LUGAR	Sala de capacitaciones del IRTP de Lima y/o en el local de la Oficina Zonal – Filial.
10. RECURSOS	Recursos Humanos: 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.

BR
POTE. CSST



CURSO N° 5	
Tema	SINDROME DEL TUNEL DEL CARPO
1. DATOS GENERALES:	<ul style="list-style-type: none"> > Entidad: Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú > Responsable: Médico ocupacional
2. PROBLEMA PRIORIZADO:	El síndrome del túnel carpiano es uno de los principales problemas de salud de los trabajadores

que desarrollan tareas relacionadas con esfuerzos manuales y movimientos repetitivos del miembro superior, generando disminución en la calidad de vida, aumento de ausentabilidad y productividad.	
3. ACTIVIDAD EDUCATIVA	Síndrome del túnel del carpo
4. PÚBLICO OBJETIVO	Actividad dirigida a todo el personal del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú.
5. MODALIDAD	<ul style="list-style-type: none"> > Curso: Presencial para colaboradores de Lima. > Audiovisual colgado en la página web del Instituto para colaboradores de la Filial y retransmisoras.
6. METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> > Exposición > Intervenciones > Material Visual > Taller
7. CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> a) Definición b) Factores de riesgo c) Causas d) Cuadro clínico e) Posibles complicaciones f) Recomendaciones
8. DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	Duración aproximada de 1 hora.
9. LUGAR	Sala de capacitaciones del IRTP en Lima y/o en el local de la Oficina Zonal – Filial.
10. RECURSOS	Recursos Humanos: 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.

YBR
PDR. CSST



CURSO N° 6	
Tema	DESORDENES MUSCULOESQUELETICOS EN EL TRABAJO
1. DATOS GENERALES:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Entidad: Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú ✓ Responsable: Médico ocupacional
2. PROBLEMA PRIORIZADO:	<p>Los desórdenes musculo esqueléticos son una de las causas más frecuentes de patologías más importantes que afectan la salud en el trabajo. Se presentan en todos los sectores económicos, siendo enfermedades con un impacto importante en la calidad de vida de los trabajadores, una de las principales causas de pérdida de días laborales en las empresas, con una significativa repercusión socioeconómica; en términos de días perdidos de trabajo y de la invalidez resultante está estimado en 215 mil millones de dólares por año, en los Estados Unidos.</p> <p>Por ello es imperiosa la necesidad de capacitar, sensibilizar al personal para conseguir una cultura de prevención en salud ocupacional.</p>
3. ACTIVIDAD EDUCATIVA	Capacitación en Desordenes Musculo esqueléticos en el trabajo
4. PÚBLICO OBJETIVO	Actividad dirigida a todo el personal del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú.
5. MODALIDAD	Curso para colaboradores de Lima Audiovisual colgado en la página web del Instituto para colaboradores de la Filial y retransmisoras.
6. METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> > Exposición > Intervenciones > Material Visual
7. CONTENIDO	

	<ul style="list-style-type: none"> a) Generalidades b) Desordenes musculo esqueléticos c) Situaciones potenciales de riesgo de desórdenes musculo esqueléticos d) Factores de riesgo de desórdenes musculo esqueléticos e) Criterio de buenas prácticas preventivas f) Recomendaciones
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: 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.

CURSO N° 7	
Tema	RIESGOS EN SALUD RELACIONADOS A CARGA Y FATIGA MENTAL
1. DATOS GENERALES:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Curso – Taller: Presencial para colaboradores en Lima ✓ Audiovisual colgado en la página web del Instituto para colaboradores de la Filial y retransmisoras.
6. METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Exposición ➢ Intervenciones ➢ Material Visual
7. CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> 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	duración aproximada de 1 hora
9. LUGAR	Sala de capacitaciones del IRTP en Lima y/o en el local de la Oficina Zonal – Filial.
10. RECURSOS	

YBR
Rte. CSST



Recursos Humanos: 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.

CURSO N° 8	
Tema	PATOGENOS EN LA SANGRE
1. DATOS GENERALES:	
<input checked="" type="checkbox"/> Entidad: Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú <input checked="" type="checkbox"/> Responsable: Médico ocupacional	
2. PROBLEMA PRIORIZADO:	
<p>La exposición a patógenos transmitidos por la sangre puede ocurrir de muchas maneras, por pinchazos con agujas es lo más común, pero pueden ser transmitidos a través del contacto con las membranas mucosas y con la piel dañada de los trabajadores. La OSHA reconoce la necesidad de una reglamento que prescriba medidas de seguridad para proteger a los trabajadores de los peligros contra la salud relacionados con los patógenos transmitidos por la sangre y capacitación al personal para su respectiva concientización sobre este tema.</p>	
3. ACTIVIDAD EDUCATIVA	
Capacitación en patógenos en la sangre	
4. PÚBLICO OBJETIVO	
Actividad dirigida a todo el personal del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú.	
5. MODALIDAD	
Curso para colaboradores de Lima Audiovisual colgado en la página web del Instituto para colaboradores de la Filial y retransmisoras.	
6. METODOLOGÍA	
<ul style="list-style-type: none"> > Exposición > Intervenciones > Material Visual > Taller 	
7. CONTENIDO	
<ul style="list-style-type: none"> a) Generalidades b) Principios de prevención a la exposición de infecciones de transmisión sanguínea. c) Enfermedades infecciosas de transmisión sanguínea d) Procedimientos seguros e) Profilaxis pre exposición f) Conductas a seguir ante un accidente laboral con exposición a sangre 	
8. DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	
Duración aproximada de 1 hora	
9. LUGAR	
Sala de capacitaciones del IRTP en Lima y/o en el local de la Oficina Zonal - Filial	
10. RECURSOS	
Recursos Humanos: 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.	

SBR
POTE CSST



CURSO N° 9	
Tema	EFFECTOS A LA SALUD POR LOS CAMPOS ELECTROMAGNETICOS
1. DATOS GENERALES:	
<input checked="" type="checkbox"/> Entidad: Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú <input checked="" type="checkbox"/> Responsable: Médico ocupacional	
2. PROBLEMA PRIORIZADO:	
<p>Se han registrado en los últimos años un incremento en la preocupación de los ciudadanos hacia cuestiones relacionadas con eventuales efectos nocivos derivados de la exposición involuntaria o inconsciente a campos electromagnéticos tanto en el trabajo como en la vida diaria. Los riesgos a la salud debido a estos campos electromagnéticos son poco conocidos y difundidos por lo que es importante informar sobre este tema.</p>	
3. ACTIVIDAD EDUCATIVA	

Capacitación en: Efectos a la salud por los campos electromagnéticos.	
4. PÚBLICO OBJETIVO	Esta actividad está dirigida a todo el personal del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú
5. MODALIDAD	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Curso – Taller: Presencial para colaboradores de Lima. ➢ Audiovisual colgado en la página web del Instituto para colaboradores de la Filial y retransmisoras
6. METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> a) Exposición b) Intervenciones c) Material Visual d) Taller
7. CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> a) Generalidades b) Concepto de campos electromagnéticos c) Clasificación de los campos electromagnéticos d) Efectos biológicos de campos electromagnéticos e) Efectos a la salud derivados de la exposición a campos electromagnéticos f) Análisis y revisión de estudios epidemiológicos g) Fuentes comunes de exposición h) Medidas de protección i) Recomendaciones
8. DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	Duración aproximada de 1 hora.
9. LUGAR	Sala de capacitaciones del IRTP y/o en el local de la Oficina Zonal – Filial.
10. RECURSOS	Recursos Humanos: 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.

YBR
RTE CSST

CURSO N° 10	
Tema	TRABAJOS EN CALOR
1. DATOS GENERALES:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Entidad: Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú ✓ Responsable: Médico ocupacional
2. PROBLEMA PRIORIZADO:	Nuestro cuerpo, para funcionar con normalidad, necesita mantener invariable la temperatura en su interior en torno a los 37°C, cuando la temperatura central del cuerpo supera los 38°C ya se pueden producir daños a la salud y, a partir de los 40,5°C, la muerte. Por lo que se debe capacitar a los trabajadores para prevenir los riesgos para la salud.
3. ACTIVIDAD EDUCATIVA	Capacitación en trabajos en calor.
4. PÚBLICO OBJETIVO	Esta actividad está dirigida a todo el personal del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú
5. MODALIDAD	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Curso: Presencial para colaboradores de Lima ➢ Audiovisual colgado en la página web del Instituto para colaboradores de la Filial y retransmisoras
6. METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Exposición ✓ Intervenciones ✓ Material Visual ✓ Taller
7. CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> a) Generalidades b) Efectos del calor sobre el organismo c) Estrés térmico d) Prevención de riesgos de trabajos en calor e) Medidas a aplicar en trabajadores expuestos f) Prevención y protección.



8. DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	Duración aproximada de 1 hora.
9. LUGAR	Sala de capacitaciones del IRTP y/o en el local de la Oficina Zonal – Filial.
10. RECURSOS	Recursos Humanos: 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.

CURSO N° 11	
Tema	PERJUICIOS A LA SALUD POR EFECTOS DEL RUIDO EN EL TRABAJO
1. DATOS GENERALES:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Entidad: Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú ✓ Responsable: Médico ocupacional
2. PROBLEMA PRIORIZADO:	El ruido es uno de los contaminantes laborales más comunes, la gran cantidad de trabajadores se ven expuestos diariamente a niveles sonoros potencialmente peligrosos para su audición, además de sufrir otros efectos perjudiciales en su salud. Por lo que es necesario capacitar para manejar el exceso de ruido aplicando técnicas de ingeniería acústica sobre las fuentes que lo generan.
3. ACTIVIDAD EDUCATIVA	Capacitación para reducir perjuicios a la salud de los trabajadores por efectos de Ruido en el Trabajo
4. PÚBLICO OBJETIVO	Esta 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 Instituto para colaboradores de la Filial y retransmisoras
6. METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exposición ➤ Intervenciones ➤ Material Visual ➤ Taller
7. CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> a) Generalidades b) Efectos del ruido sobre la salud c) Fisiopatología d) Cuadro clínico e) Prevención y Recomendaciones
8. DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	Duración aproximada de 1 hora.
9. LUGAR	Sala de capacitaciones del IRTP y/o en el local de la Oficina Zonal – Filial.
10. RECURSOS	Recursos Humanos: 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.

CURSO N° 12	
Tema	EFECTOS A LA SALUD POR MATERIAL PARTICULADO
1. DATOS GENERALES:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Entidad: Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú ✓ Responsable: Médico ocupacional
2. PROBLEMA PRIORIZADO:	El material particulado en suspensión es considerado como uno de los contaminantes del aire más importantes en términos de sus posibles efectos sobre la salud de las personas, puede causar un aumento en la mortalidad de origen cardíaco y respiratorio, una reducción de los niveles de la capacidad pulmonar

30
POTE. CSST



en niños y adultos asmáticos y enfermedades crónicas de obstrucción pulmonar.	
3. ACTIVIDAD EDUCATIVA	Efectos a la salud por material particulado.
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	a) Exposición b) Intervenciones c) Material Visual d) Taller
7. CONTENIDO	a) Generalidades b) Vías de penetración c) Clasificación de las partículas por sus efectos en la salud d) Efectos en la salud e) Prevención f) Recomendaciones
8. DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	Duración aproximada de 1 hora.
9. LUGAR	Sala de capacitaciones del IRTP en Lima y/o en el local de la Oficina Zonal – Filial.
10. RECURSOS	Recursos Humanos: 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.

CURSO N° 13	
Tema	FATIGA VISUAL POR EL USO DE PVD
1. DATOS GENERALES:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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
1. DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	

VBD
PTE. CSST



	La capacitación de fatiga visual por el uso de PVD tiene una duración aproximada de 1 hora.
2. LUGAR	Sala de capacitaciones del IRTP y/o en el local de la Oficina Zonal - Filial
3. RECURSOS	Recursos Humanos: Mariátegui JLT y/o Especialista y/o Coordinador de SST Recursos Materiales: Laptop, Proyector, Lapiceros, Papel bond A4
4. EVALUACIÓN	Se aplicará un Post Test para evaluar el aprendizaje.

1.2. BOLETINES INFORMATIVOS

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

1.3. CAPACITACIÓN BRIGADAS

1.3.1. FORMACION 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, reconocer las instalaciones en 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 será 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
- ▶ Practica

CURSO N°02 : "BUSQUEDA Y RESCATE"

OBJETIVO: Brindar información y explicación sobre la materia, para al término de esta sesión el participante será capaz de reconocer los escenarios para iniciar un rescate exitoso

TEMARIO:

- Situación de rescate
 - Rescate en edificios en fuego y derrumbados
 - Rescate en atmósferas peligrosas
 - Rescate en contactos eléctricos
 - Traslado de víctimas
- Empaquetamiento de pacientes a camilla rígida
 - Técnica de descenso
 - Rescate de heridos a desnivel

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, Teórico y Práctico, 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





YBO
POTE CSST

IRTP		SISTEMA DE GESTION DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO												Código: IRTP-SST-PL-01					
TEMA		CRONOGRAMA DE CAPACITACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO												Variedad: 00					
IRTP		FECHA PROGRAMADA												Fecha: 01/12/2013					
IRTP		Observaciones												Página 51 de 53					
N°	TEMAS	TIPO CAPACITACION	DURACION	RESPONSABLE DEL CURSO	PARTICIPANTES	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	Observaciones	
1. CAPACITACIONES EN TEMAS DE SEGURIDAD:																			
1.1	Inducción general en SST	Basica	Charla	2 horas	SST														
1.1	Inducción para empresa que brindan servicios en SST	Basica	Charla	2 horas	SST														
1.2	Identificación de Peligros y Evaluación de Riesgos y Control	Basica	Curso Taller	2 horas	SST														
1.3	Reporte o investigación de Accidentes e incidentes de Trabajo	Basica	Curso Taller	2 horas	SST														
1.4	Orden y Limpieza - Aplicación de 5S	Basica	Curso Taller	2 horas	SST														
1.5	Control de incendios: Uso de Extintores	Basica	Curso Taller	2 horas	SST														
1.6	Seguridad en Trabajos de Oficina	Especificas	Curso Taller	2 horas	SST y/o Externos														
1.7	Seguridad en Trabajos Eléctricos	Especificas	Curso Taller	2 horas	SST y/o Externos														
1.8	Manejo Defensivo	Especificas	Curso Taller	2 horas	SST y/o Externos														
1.9	Manipulación de Cargas	Especificas	Curso Taller	2 horas	SST y/o Externos														
1.10	Seguridad en Trabajo en Alturas	Especificas	Curso Taller	2 horas	SST y/o Externos														
2. CAPACITACIONES PARA BRIGADAS:																			
2.1	Brigada de Primeros Auxilios	Especificas	Entrenamiento	8 horas	EXTERNOS														
2.2	Brigada de Lucha contra Incendios	Especificas	Entrenamiento	8 horas	EXTERNOS														
2.3	Brigada de Evacuación	Especificas	Entrenamiento	8 horas	EXTERNOS														
3. CAPACITACION VIRTUAL:																			
3.1	Boletines Informativos	Virtual	Difusión	-	SST														
4. CAPACITACIONES EN TEMAS DE SALUD OCUPACIONAL:																			
4.1	Primeros auxilios y soporte básico de vida	Basica	Curso Taller	4 horas	MEDICO OCUPACIONAL														
4.2	Gimnasia laboral	Basica	Curso Taller	1 hora	MEDICO OCUPACIONAL														
4.3	Ergonomía en la oficina	Basica	Charla	2 horas	MEDICO OCUPACIONAL														
4.4	Fatiga visual por uso de PVD	Basica	Charla	1 hora	MEDICO OCUPACIONAL														
4.5	Síndrome de túnel del carpo	Basica	Charla	1 hora	MEDICO OCUPACIONAL														
4.6	Lesiones osteomusculares en el trabajo	Basica	Charla	2 horas	MEDICO OCUPACIONAL														
4.7	Problemas de salud por el uso de computadores	Basica	Charla	2 horas	MEDICO OCUPACIONAL														
4.8	Riesgos en salud relacionados a fatiga mental	Basica	Charla	3 horas	MEDICO OCUPACIONAL														
4.9	Patógenos en la sangre	Especificas	Charla	1 hora	MEDICO OCUPACIONAL														
4.10	Efectos a la salud por los campos electromagnéticos	Especificas	Charla	1 hora	MEDICO OCUPACIONAL														
4.11	Exposición al calor en trabajos al aire libre	Especificas	Charla	1 hora	MEDICO OCUPACIONAL														
4.12	Los efectos del ruido a la salud en el trabajo	Especificas	Charla	2 horas	MEDICO OCUPACIONAL														
4.13	Efectos a la salud de material particulado respirable	Especificas	Charla	1 hora	MEDICO OCUPACIONAL														

Anexo

1. P-GAF N°01-2014/F01: FORMATO DE REGISTRO DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú TVPERU Radio Nacional		SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD SALUD EN EL TRABAJO			Código: P-GAF N°01-2014/F-01	
		REGISTRO DE ASISTENCIA A CAPACITACION			N° de página	
MOTIVO:		Charla de Inducción <input type="checkbox"/>	Capacitación SST <input type="checkbox"/>	Entrenamiento SST <input type="checkbox"/>	Otras <input type="checkbox"/>	Duración:
TEMA:						Hora Inicio:
EXPOSITOR:						Hora Término:
FIRMA:						
N°	ASISTENTES: APELLIDOS Y NOMBRES	AREA	DNI	FIRMA		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						

✓ BO
POTE. CSST



2. P-GAF N°01-2014/F02: Formato de Compromiso de Inducción

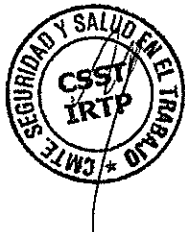
Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú 	SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD SALUD EN EL TRABAJO	Código: P-GAF N°01-2014/F-02
	COMPROMISO DE INDUCCION	N° de página
		Fecha:

Yo,.....

declaro haber asistido a la **CAPACITACION DE INDUCCION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO** en el **INSTITUTO NACIONAL DE RADIO Y TELEVISIÓN DEL PERÚ - IRTP**, donde se me capacito en los siguientes temas:

- 1.- Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
- 2.- Política de Seguridad, Salud en el Trabajo del IRTP
- 3.- Reglamento Interno de SSTYMA
- 4.- Responsabilidades del Colaborador
- 5.- Identificación de Peligros y Evaluación de Riesgos
- 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.)
- 13.- Prevención en Salud Ocupacional
- 14.- Exámenes Médicos Ocupacionales

CSST
PODE. CSST



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	Firma de Instructor
		Nombres y Apellidos