

	<b>PROCESO:</b> SISTEMA INTEGRADO DE GESTION	<b>Código:</b> EST-SIG-208	
		<b>ESTANDAR:</b> DISEÑO Y ADECUACIÓN DE PUESTO DE TRABAJO CON VIDEO-TERMINALES	
		<b>Fecha:</b> 30/08/2023	
		<b>Página:</b> 1 de 3	

**Proceso:** Aplica para todos los diseños de los puestos de trabajo con video-terminales en la Alcaldía Municipal de Ibagué.

**Descripción del proyecto/actividad/tarea**

Diseño y adecuación de puestos de trabajo con video terminales orientados a mejorar la higiene postural de los funcionarios de la alcaldía teniendo en cuenta recomendaciones y normatividad legal vigente.

<b>Accidentes/Patologías osteomusculares.</b> Caídas y traumatismos por mala higiene postural y vicios posturales, ocurrencia de síntomas patológicos por síndrome de túnel del carpo, tendinitis de Quervain, epicondilitis, cervicalgia, lumbalgia.	<b>Actividades relacionadas</b> Aplica para todas las actividades de la alcaldía que requieren el uso de video terminales.
--	---

<b>Herramientas, equipos y/o maquinaria.</b> Equipo de cómputo, escáner, impresoras, equipos de telefonía fija, entre otros. (Recomendable no usar video terminal portátil, si la usa ubicar un teclado y mouse externo)	<b>Elementos de protección individual.</b> Tapabocas para personal administrativo con sintomatología respiratoria..
--	--

No	Nombre de las tareas	Peligros y consecuencias	Medidas de control	Medidas de reducción del riesgo por parte del personal.
P	Evaluación y planeación por solicitud del diseño y la adecuación de puestos de trabajo.	Biológico: Virus y bacterias. Físico: Iluminación Locativo: Caídas al mismo nivel. Mecánico, golpes, contusiones, laceraciones. Químico: Polvos orgánicos – inorgánicos. Psicosocial: Características de la organización del trabajo, interface persona – tarea.	Análisis previo de puestos de trabajo, conocer las condiciones de la tarea, capacitaciones en higiene postural, posturas forzadas y movimiento repetitivo, identificar funcionarios con factores de riesgo para DME.	Coordinar con personal de seguridad y salud en el trabajo inspecciones de puesto de trabajo. Optar por normas de higiene postural, pausas activas y autocuidado. Sensibilización en prácticas laborales saludables. Práctica de ejercicio y actividad física rutinaria.
H	Inspecciones de puesto de trabajo a funcionarios identificados con riesgo biomecánico de la alcaldía.	Biológico: Virus y bacterias. Físico: Iluminación Locativo: Caídas al mismo nivel. Mecánico, golpes, contusiones, laceraciones. Químico: Polvos orgánicos – inorgánicos. Psicosocial: Características de la organización del trabajo, interface persona – tarea.	Vistas programadas a inspecciones de puestos de trabajo. Realización de actividades y capacitaciones de prevención en higiene postural de acuerdo a solicitud y plan de trabajo anual. Realización de informes de IPT de los funcionarios visitados. Emitir recomendaciones y sugerencias para modificar aspectos negativos encontrados en las diferentes inspecciones de puesto de trabajo. Aplicación de encuestas para DME.	Concientización y acatamiento a las recomendaciones otorgada por los profesionales de seguridad y salud en el trabajo. Mantener posturas adecuadas dentro de los puestos de trabajo. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cabeza en posición neutra, con los ojos alineados a la altura del monitor.</li> <li>- Hombros alineados y relajados.</li> <li>- Codos en ángulo recto y pegados al cuerpo.</li> <li>- Espalda recta y pegada al respaldo de su silla que le garantice el soporte lumbar.</li> <li>- Codos y muñecas, Alineados a la misma altura del mouse y el teclado, evitar movimientos de extensión excesiva de muñeca, teclea con suavidad.</li> <li>- Antebrazos reposados en el apoya brazos de la silla.</li> <li>- Rodillas al mismo nivel de las caderas en ángulo recto.</li> <li>- Pies apoyados firmemente en el apoyapié o en el suelo.</li> </ul> Realizar pausas activas cada dos horas en su jornada laboral. Evitar vicios posturales y actos inseguros en su puesto de trabajo. Si necesita recoger o tomar algo levantarse primero de su silla de

 <p>Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT. 800113389-7</p>	<b>PROCESO:</b> SISTEMA INTEGRADO DE GESTION	<b>Código:</b> EST-SIG-208	
		<b>ESTANDAR:</b> DISEÑO Y ADECUACIÓN DE PUESTO DE TRABAJO CON VIDEO-TERMINALES	
		<b>Fecha:</b> 30/08/2023	
		<b>Página:</b> 2 de 3	

			<p>trabajo para evitar accidentes laborales.</p> <p>Utilizar calzado cómodo para la realización de sus actividades en la jornada laboral.</p> <p>Identificar riesgos asociados a su puesto de trabajo e inmobiliario y reportar al área de seguridad y salud en l trabajo.</p> <p>Concentrarse en sus actividades y no distraerse en el desarrollo de las mismas para prevenir incidente o accidentes laborales.</p> <p>Planificar previamente sus actividades y mantener orden y aseo en su puesto de trabajo.</p>
Aplicación de encuesta para DME	Biológico: Virus y bacterias. Público, atracos, accidentes de tránsito, locativos, caídas a nivel.	Visitas programadas, consentimiento informado, sensibilización de la encuesta para DME.	Coordinar con el personal de seguridad y salud en el trabajo la visita para aplicación de encuesta.  Retroalimentación de la encuesta para DME.
Seguimiento a funcionarios identificados con riesgo biomecánico y sintomatología asociada a DME.	Biológico: Virus y bacterias. Físico: Iluminación Locativo: Caídas al mismo nivel. Mecánico, golpes, contusiones, laceraciones. Químico: Polvos orgánicos – inorgánicos. Psicosocial: Características de la organización del trabajo, interface persona – tarea.	Visitas programadas a los funcionarios identificados con riesgo biomecánico. Aplicación de encuesta para DME.	Asistir a medicina general por EPS, medicina laboral o fisioterapia. Mantener estilos de vida saludable adecuados a su condición. Realizar pausas activas laborales. Realizar actividad y ejercicio físico rutinario. Utilizar ropa cómoda para la realización de sus actividades. Mantener posturas adecuadas en su jornada laboral. Adoptar el autocuidado como herramienta de vida laboral.
<b>VA</b> Visitas periódicas programadas a los puestos de trabajo y funcionarios identificados en la valoración y aplicación de encuestas para DME.	Biológico: Virus y bacterias. Físico: Iluminación Locativo: Caídas al mismo nivel. Mecánico, golpes, contusiones, laceraciones. Químico: Polvos orgánicos – inorgánicos. Psicosocial: Características de la organización del trabajo, interface persona – tarea. Público, atracos. Accidentes de tránsito.	Sensibilización en riesgo biomecánico a los funcionarios de la alcaldía de Ibagué.  Capacitaciones en higiene postural, manejo de cargas y movimiento repetitivo de acuerdo a cada actividad laboral.  Sensibilización en DME y autocuidado.  Divulgación de estadísticas y datos de encuestas para DME.	Tomar el autocuidado como herramienta de vida y laboral para cada una de sus actividades.  Practica normas de higiene postural en su puesto de trabajo y actividades rutinarias.  Hacer de los estilos de vida saludable su práctica continua y llevarlos como bandera en su vida rutinaria.

Nota N° 1: Una vez estudiado y analizado este documento "Estándar de seguridad para actividades fuera de la sede", se debe dejar registro en el formato Planilla de asistencia interna código FOR-08-PRO-SIG-03, ubicado en la plataforma SIGAMI, enviar registro escaneado al correo sst@ibague.com.co

#### CONTROL DE CAMBIOS

VERSION	VIGENTE DESDE	OBSERVACION
01	14/06/2023	PRIMERA VERSION SIGAMI
02	30/08/2023	SE REALIZA CAMBIO DE LOGO, SE SITUA PIE DE PAGINA, SE CAMBIA LA PALABRA FORMATO POR LA DE ESTANDAR, SE

'La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de la plataforma institucional establecida para el Sistema Integrado de Gestión; la copia o impresión de este documento será considerada como documento NO CONTROLADO'

 <p>Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT. 800113389-7</p>	<b>PROCESO:</b> SISTEMA INTEGRADO DE GESTION	<b>Código:</b> EST-SIG-208	
		<b>ESTANDAR:</b> DISEÑO Y ADECUACIÓN DE PUESTO DE TRABAJO CON VIDEO-TERMINALES	
		<b>Fecha:</b> 30/08/2023	
		<b>Página:</b> 3 de 3	

		MODIFICA EL NOMBRE DEL ESTANDAR, SE REALIZA CORRECCIÓN DE LA RUTA DE ABROBACIÓN Y SE ACTUALIZA EL CONTROL DE CAMBIOS.
--	--	---

**RUTA DE APROBACIÓN**

Elaboró	Revisó	Aprobó
PROFESIONAL ESPECIALIZADO	DIRECTORA TALENTO HUMANO	SECRETARIA ADMINISTRATIVA