

**COPASST (antes COPASO) • 1 •**

**¿Cómo se conforma el COPASST en una empresa?**

**Estilos de Vida Saludables • 2 •**

**10 Pasos para conseguir su propio infarto**

**Comité de Convivencia Laboral • 3 •**

**Importancia del Comité de Convivencia Laboral**

**SG-SST Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo • 4 •**

**El ABCD de la protección contra caídas**

**RSE • 5 •**

**¿Cómo ahorrar energía desde mi lugar de trabajo?**



**TE CONTAMOS**



**¡En G4S siempre tenemos algo que contar!**



## ¿Cómo se conforma el COPASST en una empresa?

La conformación del Comité Paritario de Salud y Seguridad en el Trabajo se hace tal como lo ordena la resolución 2013 de 1986, así:

“Artículo primero. Todas las empresas e instituciones, públicas o privadas, que tengan a su servicio diez o más trabajadores, están obligadas a conformar un Comité de Medicina, Higiene y Seguridad Industrial, cuya organización y funcionamiento estará de acuerdo con las normas del Decreto que se reglamenta (el Dto. 614/84) y con la presente Resolución.”

“Artículo segundo. Cada comité de Medicina, Higiene y Seguridad Industrial estará compuesto por un número igual de representantes del empleador y de los trabajadores, con sus respectivos suplentes, así:

- De 10 a 49 trabajadores, un representante por cada una de las partes.
- De 50 a 499 trabajadores, dos representantes por cada una de las partes.
- De 500 a 999 trabajadores, cuatro representantes por cada una de las partes.
- De 1000 o más trabajadores, cuatro representantes por cada una de las partes.”



Para la integración del COPASST, el empleador debe nombrar sus representantes y, los trabajadores, elegir los suyos mediante votación libre.

# 10 Pasos para conseguir su propio infarto

Buscamos cumplir con todas las obligaciones mientras olvidamos cuidar nuestra salud física y mental. Una de las afecciones que cobra la vida de millones de personas es el infarto cardiaco. Una



enfermedad que se presenta cuando los vasos sanguíneos que irrigan sangre al corazón se bloquean, impidiendo la llegada de suficiente oxígeno a este órgano, lo cual hace que el músculo cardiaco muera o resulte dañado en forma permanente.

1. **No controle su presión arterial.** Si a usted no le interesa conocer estas cifras de su cuerpo debe saber que va por buen camino, porque la hipertensión representa grandes riesgos para su corazón.
2. **Fume.** Consuma todos los cigarrillos diarios que pueda, fumar desde temprana edad aumenta 10 veces el riesgo de sufrir un infarto.
3. **Evite una dieta rica en frutas y verduras.** Para que comer como vegetariano si siempre le han encantado las carnes, además, este tipo de alimentos son para los conejos y usted no necesita de “ensaladitas” para alimentarse bien.
4. **Suprima el consumo de pescado.** Definitivamente no necesita el omega tres de este alimento, pues su corazón debe estar en buenas condiciones, al fin y al cabo usted es una persona muy productiva y no deberá enfermarse.
5. **Nunca haga ejercicio.** Lleve una vida sedentaria, aumente de peso y evite esforzarse físicamente al mínimo.
6. **No descance.** Descansar es perder el tiempo, usted es una persona muy activa y ocupada.
7. **Tensióñese.** Encárguese de todo y échese encima cuantas responsabilidades pueda, así podrá estresarse lo suficiente como para conseguir un ataque cardíaco.
8. **No se realice chequeos médicos.** El médico es para los flojos y usted es una persona fuerte, así que definitivamente no va a desperdiciar su tiempo.
9. **No preste atención a las alertas de su cuerpo.** En cambio siga su vida acelerada, cargada de trabajo y de malos hábitos.
10. **Trabaje, trabaje y trabaje.** Piense que la Tierra dejará de girar y el sol de aparecer si interrumpe su labor.

**Recuerde:** preocúpese únicamente por producir, ya que tiene que ser una persona de éxito, aunque lo disfrute en el cementerio.

# Importancia del Comité de Convivencia Laboral



El acoso laboral es un problema muy común al interior de las empresas, es una de las causas que provoca en las personas altos niveles de estrés, ira, inconformidad, inestabilidad, ansiedad y deseo permanente de finalizar la relación laboral, y no es de fácil identificación, pues suele confundirse con actitudes y tratos aparentemente “normales” de parte de jefes y compañeros de trabajo haciendo uso de su jerarquía y líneas de autoridad.

Por esta razón con la resolución 2646 de 2008 en su Art 14 se crean los comités de convivencia laboral, convirtiéndose así en una estancia dentro de la empresa que le daría un abordaje imparcial a las posibles situaciones de acoso expuesta por los funcionarios.

De esta manera se tiene toda la herramienta normativa para que los comités de convivencia cumplan un papel importante dentro de una organización y sea de impacto su gestión, lo que se traducirá en resultados positivos en el clima laboral y el bienestar de los trabajadores.

Conoce a continuación los miembros de nuestro comité de convivencia laboral:

Representantes de la Empresa	
Principal	Suplente
Johanna Melgarejo C.C. 29.108.475	Joanna Ortiz C.C. 42.152.152
July Cabrera C.C. 1.030.537.493	Carmen Cuellar C.C. 29.122.738
Representantes de los Trabajadores	
Principal	Suplente
Deicy Moreno C.C. 52.855.971	Mayra Maya C.C. 49.782.450
Laura Bastidas C.C. 1.010.182.280	Fredy Portes C.C. 80.385.390

## El ABCD de la protección contra caídas



Individualmente estos componentes no proporcionarán protección contra caídas, pese a todo, cuando son usados correctamente y en conjunto uno con otro, forman un sistema de detención de caída personal que se hace sumamente importante para la seguridad en el sitio de trabajo.

**A – Anclajes:** significa un punto seguro de sujeción (a la estructura) para el sistema de protección de caídas. El tipo de anclaje varía según la industria, el trabajo a ser desarrollado, el tipo de instalación y más importante aún, la estructura disponible. Los conectores de anclaje proveen un medio de sujeción a los sistemas de anclaje.

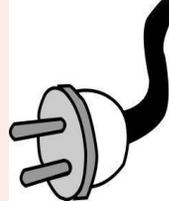


**Body – Soportes Corporales:** Los arneses de cuerpo completo proveen un punto de conexión al trabajador para el sistema de protección contra caídas. Dependiendo de la aplicación, ellos pueden ser usados como la parte del sistema que protege al trabajador durante una caída y limitar las lesiones potenciales en caso de que esta ocurra.

**C – Conectores:** Los conectores son dispositivos usados para conectar el arnés del trabajador a un sistema de anclaje. Los conectores incluyen eslingas o líneas de vida, ganchos, carabineros (mosquetón), dispositivos de desaceleración y especialmente sistemas líneas de vida auto-retráctiles, sistemas de ascenso a escaleras, líneas de vida vertical con frenos de cuerda, y líneas de vida horizontal.



**D – Desaceleración, Descenso y Rescate:** El rescate de un trabajador que ha sufrido una caída o el auto-rescate del trabajador, es uno de los componentes fundamentales de todo programa de protección de caídas. Se requiere que cuando un trabajador está expuesto al riesgo de caída debe estar implantado un plan de auto-rescate o un mecanismo de rescate externo para traer de vuelta a un trabajador que haya sufrido una caída.



## ¿Cómo ahorrar energía desde mi lugar de trabajo?

- **Apagar los equipos eléctricos:** Establecer como regla que los computadores, impresoras, ventiladores, calentador o enfriador de agua y hasta las cafeteras, estén apagadas y en lo posible desconectados al término de la jornada laboral.
- **Apagar las luces:** Apagar las luces siempre que las oficinas estén desocupadas.
- **Evitar el consumo de electricidad en espera:**
  - Desconectar la carga, retirando la clavija del contacto.
  - Usar un interruptor manual o un multicontacto desde el cual se pueda cortar la corriente de suministro.
  - Utilizar un elemento más sofisticado como los reguladores, para apagar totalmente el equipo sin desconfigurar sus funciones.

Yo SOY **gas**  
Colombia

Yo SOY **responsable**  
con el medio ambiente

