

BOLETÍN DE SEGURIDAD

Número 0.2 Año 2015 / JULIO



ACCIDENTABILIDAD
ÍNDICES Y DATOS



CONDUCTOR SEGURO
¿POR QUÉ VOLCAMOS?



INCENDIOS REGISTRADOS
CONSEJOS





3-4

Accidentabilidad

5

Conductor seguro

6

¿POR QUÉ VOLCAMOS?

7

¿POR QUÉ VOLCAMOS?

8

El control de la Unidad

9

El control de la Unidad

10

Jornadas de Seguridad

11

Accidentes

12

Incendios Forestales

13

Incendios Forestales

14

Alimentación + Jornada Laboral

15

¿Que es el Colesterol?



EDITORIAL

Al cierre del primer trimestre el LTAF sumado de las empresas contratistas y UPM Forestal Oriental cerró en 6,0. En el mes de Abril no tuvimos que lamentar accidentes con tiempo perdido, tanto de EPS como propios, hecho este que no se daba desde el año 2005. Esto marca un nuevo hito en el proceso de Seguridad, y nos alienta a continuar trabajando en pos de lograr un desempeño más seguro en todas las actividades. Actualmente, cerramos el primer semestre con un LTAF de 5,2 continuando con la tendencia decreciente en el mismo, lo que no hace más que confirmar el compromiso de todos en temas que consideramos prioritarios, como lo son la Salud y Seguridad de todos los trabajadores.

Los alentamos a seguir priorizando la seguridad en todas las operaciones, y cultivar día a día conductas que hagan nuestros ambientes de trabajo más seguros y que esto sea un valor y un orgullo de todos.

ACCIDENTABILIDAD

El índice de frecuencia de accidentes con tiempo perdido (LTAF) describe la cantidad de accidentes ocurridos por millón de horas trabajadas. En UPM Forestal Oriental realizamos un seguimiento de este índice para las operaciones propias, de todas las empresas contratistas y del conjunto de ambas. UPM-FO: línea de color azul. Empresas contratistas: línea de color verde claro. UPM Forestal Oriental y empresas contratistas sumadas: línea de color verde oscuro. De acuerdo al indicador mencionado se muestran los resultados hasta el mes de Junio. Adicionalmente se muestran por proceso para un mejor seguimiento. Los resultados mensuales y del año móvil se muestran en la tabla adjunta.

Accidentes y LTAF (FO y Contratistas) 2015

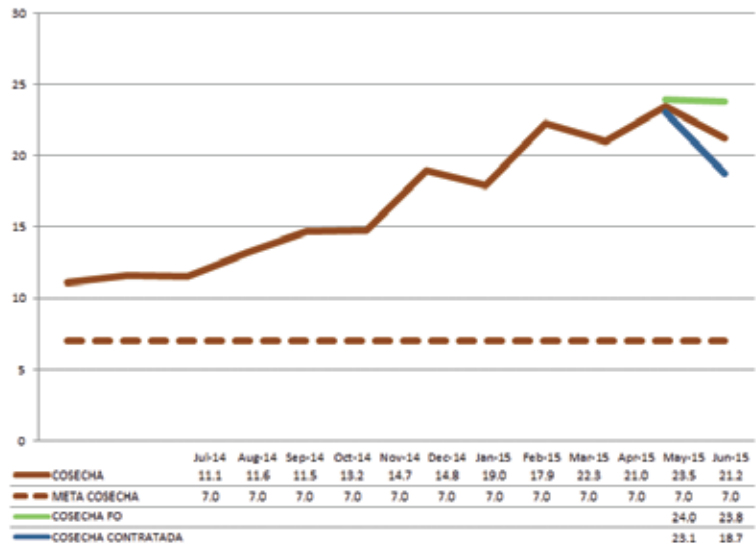


LTAF PROCESOS



LTAf= FRECUENCIA DE ACCIDENTES CON TIEMPO PERDIDO

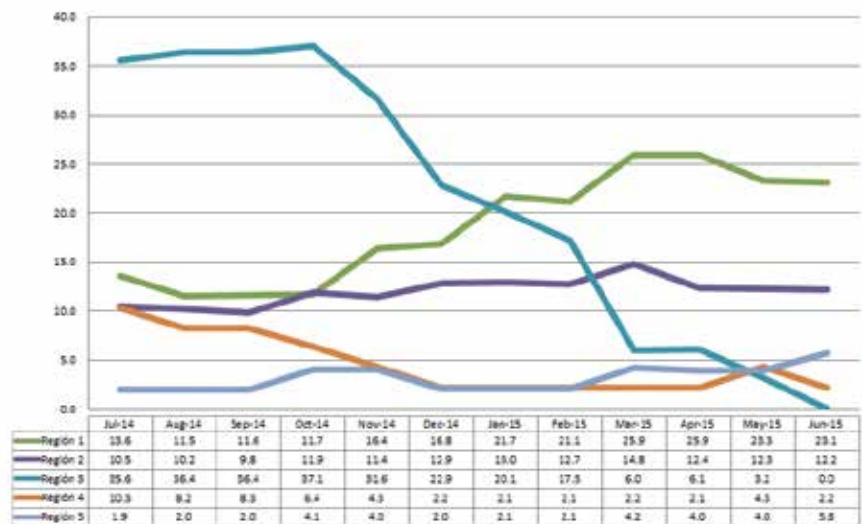
LTAf PROCESOS



LTAf PROCESOS



LTAf ANUALIZADO REGIONES



CICLO DE CHARLAS CONDUCTOR SEGURO

En el mes de Junio UPM Forestal Oriental continuó con el ciclo de Charlas de Seguridad para choferes de flotas contratadas.



RIO NEGRO
FRAYBENTOS
Centro de Protección de Choferes
Lunes 22 y Martes 23
Participantes: 231

TACUAREMBÓ
TACUAREMBÓ
Asociación de Volantes
Miércoles 24 de junio
Participantes: 57

TACUAREMBÓ
PASO DE LOS TOROS
Parador El Sauce
Miércoles 24 de junio
Participantes: 83

DURAZNO
DURAZNO
Hotel Central
Jueves 25 de junio
Participantes: 57

ROCHA
ROCHA
Hotel Trocadero
Viernes 26 de junio
Participantes: 28

Temática tratada:

- Situación Actual
- Tipología de accidentes
- Estudio especial sobre causas y medidas preventivas en los vuelcos
- Resultado de seguimientos
- Comportamientos de riesgo
- Influencia del estado de las rutas en el accionar de los conductores

USE EL CINTURÓN

PRENDA LAS LUCES

MANEJE PREVENTIVAMENTE



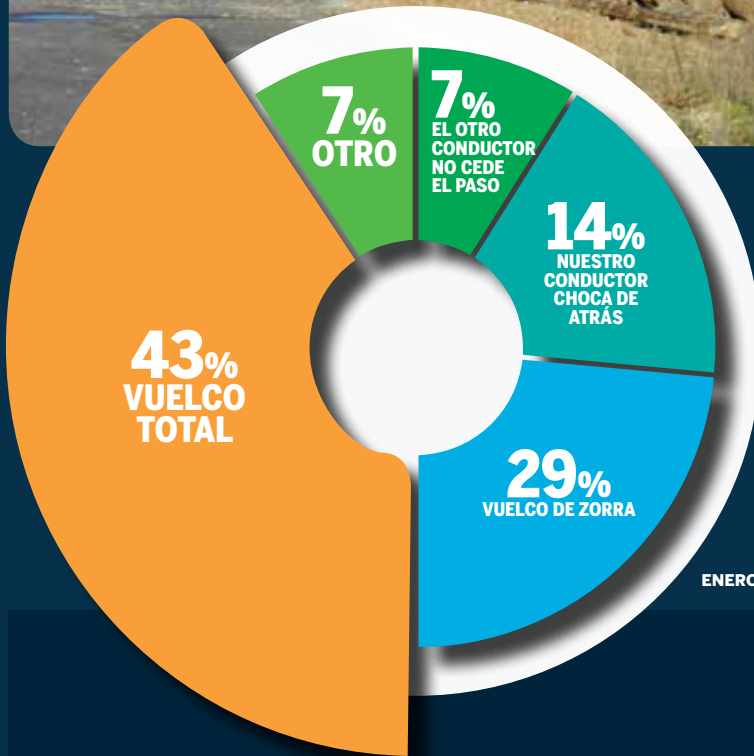
¿POR QUÉ VOLCAMOS?



70%

Más del **70%** de los accidentes ocurridos en nuestra flota son vuelcos. Y la pregunta que surge y que incluso ha sido analizada durante las charlas de seguridad de junio con los conductores es:

¿Por qué volcamos?
¿Qué factores están determinando este tipo de accidentes?



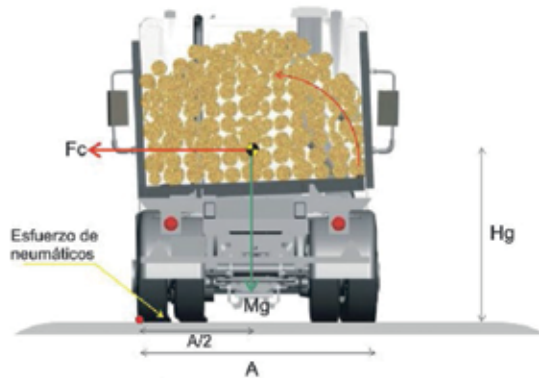
TIPOLOGÍA DE ACCIDENTES EN LA FLOTA UPM FORESTAL ORIENTAL

ENERO - MAYO 2015

▶ ESTUDIOS SOBRE VUELCOS

- Las unidades de gran porte tienen alta posibilidad de vuelco (altura del centro de gravedad).
- Por encima de ciertas velocidades mínimas se generan aceleraciones laterales que rompen con facilidad la adherencia de los neumáticos de los remolques.
- Tomando en consideración todo tipo de camión, aquellos que presentan configuración con algún tipo de remolque (simple, doble, zorra, etc), son los que tienen mayor probabilidad de volcar.
- Cuanto menor es el ángulo de maniobra/giro, mayor es la probabilidad de vuelco.
- La existencia de peralte positivo en la vía, disminuye la posibilidad de vuelco.
- Las irregularidades /desniveles del camino inciden en este tipo de accidentes.
- Falta de mantenimiento/fallas en el sistema de suspensión, ejes, neumáticos y/o estiba y sujeción de la carga, tienen influencia en el volcamiento.

Factores propios del vehículo que influyen en la posibilidad de vuelco.



Fc: fuerza centrípeta
 A: ancho de vía
 Hg: altura del centro de gravedad
 *: punto de apoyo o pivote del vuelco

DISMINUCIÓN o AUMENTO de la probabilidad de vuelco



FACTORES

Como podemos observar, el vuelco puede ser consecuencia de factores vinculados a:

<p>La propia unidad (su estructura, configuración y carga).</p>	<p>Posibles fallas o falta de mantenimiento,</p>	<p>Condiciones de la vía</p>	<p>Las fuerzas resultantes de la combinación de estas variables y el accionar del conductor.</p>
--	---	-------------------------------------	---

Ahora bien, en las charlas de seguridad de estos días se ha admitido que la mayoría de los vuelcos tienen una relación estrecha con errores del conductor.

Y en este sentido es importante señalar que los vuelcos en nuestra flota frecuentemente suceden cuando el conductor pierde el control y tratando de recuperarlo, realiza una maniobra indebida y/o se sale del camino.

En esta dinámica:

Toda o parte de la unidad se desplaza lateralmente, generando una brusca oscilación del centro de gravedad, culminando en vuelco.

En su recorrido lateral, los neumáticos encuentran un desnivel y/o objeto fijo/surco/bache, originando las fuerzas e inclinación suficiente para volcar.



¿Por qué el conductor pierde el control de la unidad?



Identificamos 3 factores extremadamente críticos:

VELOCIDAD - **DISTRACCIONES** - **FATIGA/CANSANCIO/SUEÑO**

VELOCIDAD



- La velocidad determina muchas veces que el conductor no pueda percibir correctamente su entorno y por ende anticipar situaciones de riesgo potencial.
- La velocidad y la pérdida de adherencia tienen una íntima relación, que varía, e incluso se agrava cuando las condiciones de los neumáticos y el piso son deficientes, como por ejemplo cuando está lloviendo.
- La velocidad tiene un papel protagónico en la pérdida de control en maniobras, cambios de posición y principalmente al transitar en curvas, y se transforma en el elemento clave a la hora que el conductor pretende detener el vehículo, cuando se enfrenta a una situación de emergencia, que no puede anticipar.
- La velocidad condiciona la eficacia de componentes tecnológicos como por ejemplo los sistemas ABS y EDB.
- Solo pequeñas dosis de velocidad son suficientes para generar la aparición de fuerzas físicas que superan toda prestación de la unidad y capacidad del conductor (Centrífuga, aceleración "G", energía cinética, etc.), rompiendo el coeficiente de rozamiento de los neumáticos y ocasionando la pérdida de estabilidad de la unidad.

La decisión y responsabilidad de no exceder los límites de velocidad y mantener una marcha adecuada, sigue siendo del conductor.

DISTRACCIONES



- Elementos como el celular, laptop, radio, GPS y otros distractores tecnológicos afectan críticamente la atención del conductor, reduciendo la capacidad de atención sobre las condiciones del tránsito y disminuyendo la capacidad de percepción del riesgo.
- En una distracción o desconcentración de solo 2 segundos a 60k/h el conductor recorre 34 m sin percibir el camino y las condiciones del mismo!!.. Basta solo un metro de desviación lateral para generar la pérdida de control y volcar.
- Comer, tomar mate, fumar y realizar cualquier actividad similar, puede originar la pérdida de concentración en el comportamiento dinámico del vehículo, siendo tarde cuando el conductor observa a través del espejo que su remolque se está desplazando lateralmente.

Antes de comenzar a conducir tome las acciones necesarias para evitar las actividades distractoras. La conducción es una actividad compleja que requiere centrar la atención exclusivamente en las tareas de conducir.

FATIGA/CANSANCIO/SUEÑO



- Se trata de tres factores con incidencia especialmente crítica en el transporte carga.
- La somnolencia excesiva es una grave causa de distracción interna.
- La apnea del sueño es un trastorno cada vez más generalizado e influye impidiendo dormir adecuadamente al conductor.
- Los estados de micro sueños representan un alto riesgo potencial, disminuyendo críticamente la capacidad de percepción y atención.
- Los accidentes relacionados con sueño y la fatiga suelen ser los de mayor gravedad, con una alta posibilidad de pérdida de trayectoria y vuelco, además de choque de frente.

Duerma más de 5 horas por día. La media óptima para el mejor rendimiento es 8 horas. Si está cansado o tiene sueño PARE!! La fatiga dificulta la concentración, aumenta los tiempos de reacción y produce errores en la estimación de distancias y velocidades.

EL VUELCO TIENE UN ALTO POTENCIAL DE RIESGO PARA UD. Y OTROS USUARIOS.
¿QUÉ DECISIONES Y ACCIONES PREVENTIVAS TOMARÁ AL RESPECTO?

JORNADAS DE SEGURIDAD CON EMPRESAS TRANSPORTISTAS

Lugar: Auditorio planta de UPM Fray Bentos
Fecha: miércoles 17 y jueves 18 de junio



El pasado mes de junio se realizaron reuniones jornadas de seguridad, de las cuales participaron 71 personas, pertenecientes a las 39 empresas transportistas que conforman la flota que opera para UPM Forestal Oriental.

Además de reuniones grupales, se desarrollaron reuniones particulares con varias de estas empresas. Se analizaron situaciones particulares

de cada una, se encontraron oportunidades de mejoras a algunas y se felicitó a aquellas que han tenido un buen desempeño.

Las charlas fueron lideradas por Darío Bonilla de CEPA y supervisores de SSOO. Por UPM Forestal Oriental participó el Gerente de Seguridad Gerardo Galimberti, el Gerente de Suministro Gustavo Frejtman, el Jefe de Transporte Miguel Otegui y el equipo de Logística y Transporte.

TEMAS PRESENTADOS:

.....
Análisis de situación del Transporte en materia de Seguridad Vial en el período Enero- Mayo 2015 para toda la flota contratada.

.....
Índices de Accidentabilidad SPMK Enero-Mayo 2015

.....
Análisis de: Accidentes, Fallas en check list, Seguimientos en ruta, Excesos de velocidad Sistema Mobiltrack

.....
Presentación Nuevo Sistema de Scoring que comienza el 1° de julio en etapa de 3 meses de prueba y definitivo a partir de 01 de octubre

.....
Reconocimiento a Empresas y Conductores a ser implementado a fines de 2015.
.....

Al finalizar la charla se entregó una carpeta con análisis individual de situación Enero-Mayo a cada empresa, el Manual de Seguridad UPM Forestal Oriental, Boletín de Seguridad 01-2015, Boletín con Comunicación zona de desate y limpieza de camiones en Planta.

ACCIDENTES

SILVICULTURA Y COSECHA



ACCIDENTES DE SILVICULTURA 29/4

Ubicación: Arévalo. Est. La Palma.

Operario se disponía a cambiar una rueda de cisterna que se había pinchado. Al querer hacerlo, el gato que utilizaba zafa (estaba apoyado sobre unas piedras) provocando que la cisterna caiga sobre sus ruedas y el eje le apriete la mano izquierda. El operario sufrió lesiones en su mano.

Aprendizaje:

Apoyar el gato en una superficie regular y firme, de ser necesario utilizar de tacos de madera y herramientas apropiadas.



ACCIDENTES DE COSECHA 13/5

Ubicación: Establecimiento – La Zulma

Operador de harvester realizando cambio de espada, al aflojar la tuerca zafa la llave golpeando su mano izquierda contra la cadena.

Aprendizaje:

Usar una herramienta y procedimiento adecuado para la tarea a realizar.



22/6

Ubicación: Arévalo

Conduciendo por camino interno, conductor de camioneta pierde el dominio del vehículo chocando contra la alcantarilla y volcando.

Aprendizaje:

Se debe conducir adecuando la velocidad al tipo y condición del camino. Se define como obligatorio el curso BTW para todos los mecánicos de frentes de cosecha y actividades de similares características.



INCENDIOS REGISTRADOS







INCENDIOS OCURRIDOS

Es importante destacar que durante la temporada de incendios, comprendida entre el 1° de Diciembre y 21 de Marzo, no hubo que combatir ningún foco que afectara el patrimonio de la empresa. No obstante se registraron algunos incendios fuera de estas fechas. Si se analizan algunas de las razones para explicar el porqué de estos sucesos, podemos señalar: la escases de las lluvias registradas que generan que el combustible se encuentre más seco, facilitando la ignición del mismo así como su rápida propagación y la finalización de la veda que prohíbe la realización de quemas. Los incendios que se describen debajo nos llevan a concluir que, a pesar de no encontrarnos en temporada estival, la atención y precauciones en relación a este tema deben ser constantes.

EL QUEGUAY

El día 13 de abril en la tarde se desarrolló un incendio en el establecimiento El Queguay, ubicado a 25 km al norte de Ruta 90 (zona de Paso Monzón). El fuego afectó 3,5 ha de monte de eucaliptus de un año y medio de edad (fuego de superficie). La presencia del personal de Región 2 de UPM Forestal Oriental en el lugar de los hechos permitió que el fuego no se propagara. Es de destacar la rápida respuesta de personal de Región 2 de UPM Forestal Oriental quienes concurren al lugar con vehículos y equipos para el combate del fuego. Esta acción no permitió que el foco se propagará evitando que la superficie afectada fuera mayor.

CONSEJOS:

-  Mantener alerta en el tema de prevención, detección y combate de incendios todo el año.
-  Mantenerse informado sobre el clima y tomar precauciones para las actividades que presenten riesgo de incendios.
-  Realizar el mantenimiento de todos los equipos, herramientas, cisternas y autobombas.
-  Dar aviso a su supervisor de forma inmediata en caso de detectar un incendio.



LA MERCED

El día 14 de abril se desarrolló un principio de incendio en la Región 2 en el establecimiento **La Merced**, al borde de un camino vecinal. El fuego, que fue reportado por los vecinos, afectó unos 3000 m² de una cortina de eucaliptus y otras especies (fuego de superficie).

Al lugar concurrió personal de la región, quienes lograron sofocar las llamas con apoyo de vecinos, policía y personal de Caja Bancaria.

De la investigación realizada se presume que el origen del incendio se debió a un comportamiento imprudente.

LA VINCHUCA

El día 29 de Abril se desarrolló un incendio en el establecimiento El Mirlo, de la empresa Weyerhaeuser. El mismo afectó unas 600 ha de campo y unas 106 ha efectivas de monte, además de 26 ha del establecimiento **La Vinchuca** en la Región 5 de UPM Forestal Oriental, próximo al paraje El Duraznero (Ruta 7 y Ruta 26).

El origen del foco se debió a la imprudencia de un productor vecino que realizaba una quema de pastizales. Las condiciones climáticas desfavorables y el tipo de combustible favorecieron la propagación del incendio con mucha velocidad. Dada la magnitud del fuego fue necesaria la intervención de Bomberos con el apoyo del Ejército Nacional e Intendencia de Cerro Largo.



INCENDIO EN BULLDOZER

En la mañana del 8 de junio se desarrolló un incendio en el Establecimiento Santa Matilde. El mismo se originó en una máquina pesada (Bulldozer) de una empresa prestadora de servicios. La misma realizaba tareas de laboreo primario cuando comenzó a incendiarse el vehículo.

El operario de la máquina apagó el fuego con un extintor. Posteriormente se comunicó con el personal de UPM Forestal Oriental de la región 2, quienes acudieron al lugar con una autobomba, para realizar el enfriado.

La investigación constató que el origen del fuego se debió a la falta de mantenimiento en la máquina y a la acumulación de residuos vegetales en el múltiple de escape de la máquina.

Los residuos entraron en contacto con partes calientes del motor originando el incendio.



+ INFO

Es importante contar con los extintores en las máquinas según se indica en los estándares de UPM Forestal Oriental.

Los extintores deben estar en buenas condiciones de uso y colocarse en lugares al alcance del operador.

Es importante que el personal tenga capacitación en el uso de extintores.

Se debe realizar el mantenimiento preventivo y limpieza de las maquinas.



ALIMENTACIÓN + JORNADA LABORAL

Debemos buscar que quienes trabajan en nuestra empresa tengan una alimentación saludable. Esto se logra mediante la generación de hábitos que sean beneficiosos para la salud de la gente. Está demostrado que una mejor alimentación mejora el rendimiento en el trabajo y previene fatigas o accidentes.

Las jornadas laborales extensas, la duración de los traslados, la dificultad de poder adquirir alimentos saludables por falta de locales de expendio de comida o el costo de éstos, la ansiedad, el estrés, la duración breve del tiempo para almorzar, las preferencias alimentarias inadecuadas; son algunas de las razones recurrentes en cuanto a los factores que imposibilitan una alimentación adecuada en el trabajo.

Una alimentación saludable en el trabajo implica que el aporte de calorías sea acorde al tipo de actividad, con un equilibrio de nutrientes y líquidos, además de una adecuada distribución de los alimentos en cuanto a horarios y cantidades.

• Al comenzar el día: **DESAYUNE;** esto incrementa su capacidad física e intelectual, le quita el sueño y evita la ansiedad de comer alimentos hipercalóricos durante el día.



• **INCLUIR COLACIONES** (pequeñas ingestas entre las comidas principales) saludables a media mañana y media tarde; son fuertes potenciadores de su rendimiento y concentración (frutas, yogurt o leches descremadas y/o porciones pequeñas de frutos secos).



• **NO SALTEAR EL ALMUERZO;** durante la jornada laboral usted necesita recuperar energía, pero intente que este almuerzo sea saludable, es útil preverlo el día anterior.

• **TOMAR AGUA;** contribuye a mejorar todas las funciones de su cuerpo y estimula la capacidad de concentración, prefiera agua o jugos libres de azúcar en vez de bebidas gaseosas.



• Realizar actividades que lo relajen; esto ayudará a manejar mejor el stress.

• Si trabaja en turno de noche, evitar las porciones excesivas y con mucha grasa; ya que el proceso de digestión aumenta el sueño. Evitar los alimentos muy condimentados y el exceso de café.



• Si usted trabaja en una zona con mucho frío, no es necesario aumentar la ingesta de alimentos con muchas calorías (chocolates, galletas); es mejor consumir algo que le proporcione calor, ej: sopas, caldos, etc.

Todas las acciones para mejorar la alimentación de los trabajadores, fortalecen la salud individual, la calidad de vida, las relaciones sociales y familiares, el clima laboral, el trabajo en equipo y la imagen de la empresa respecto a los trabajadores.

¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

En el Uruguay, al igual que en otros países occidentales, las enfermedades vasculares (cardíacas y cerebrales) constituyen la primera causa de muerte en la población adulta. ¿Qué factores aumentan el riesgo cardiovascular? Las dislipidemias (aumento de los lípidos -colesterol, triglicéridos), hipertensión arterial, diabetes, tabaquismo otros.

El colesterol es una sustancia grasa que forma parte de todas las células. Es fundamental para nuestro organismo, ya que es indispensable para formar las hormonas, la vitamina D (esencial en el metabolismo del calcio) y sales biliares. Además, el colesterol ayuda a transportar la grasa a través de los vasos sanguíneos. El colesterol, en su mayor parte, se forma en el hígado, el resto proviene de nuestra dieta.

Cuando se encuentra en exceso, es perjudicial para nuestra salud, ya que se va depositando en las paredes de las arterias, formando "placas de ateroma". Estas pueden mantenerse adheridas a las arterias, o desprenderse y bloquear parcial o totalmente el flujo de la sangre. Estos son los llamados "accidentes de placa", que son la causa de la enfermedad cardiovascular y stroke (o accidentes cerebrovasculares).

No hay síntomas que evidencien de manera precoz las alteraciones en los niveles de colesterol, antes de que se formen las placas de ateroma. Por esto es importante prevenir, así evitamos la aparición de stroke, isquemia cardíaca u otros eventos cardiovasculares. Mediante un estudio llamado perfil lipídico, podemos averiguar cómo se encuentran nuestros niveles de colesterol. Es recomendable realizarse este estudio a partir de los 20 años de edad, con la frecuencia que el médico lo indique, según los resultados obtenidos anteriormente.

Hay varios tipos de colesterol que aparecen en el perfil lipídico:

LDL (low density lipoprotein), conocido comúnmente como "colesterol malo". Transporta el colesterol a todo el organismo a través de las arterias, depositándolo en las paredes de ellas. Según el Consenso Nacional de Aterosclerosis (Uruguay, 2004), lo recomendable es mantener los niveles de LDL por debajo de 100 mg/dl. Se habla de hipercolesterolemia cuando los niveles de LDL en sangre se encuentran por encima de lo esperado.

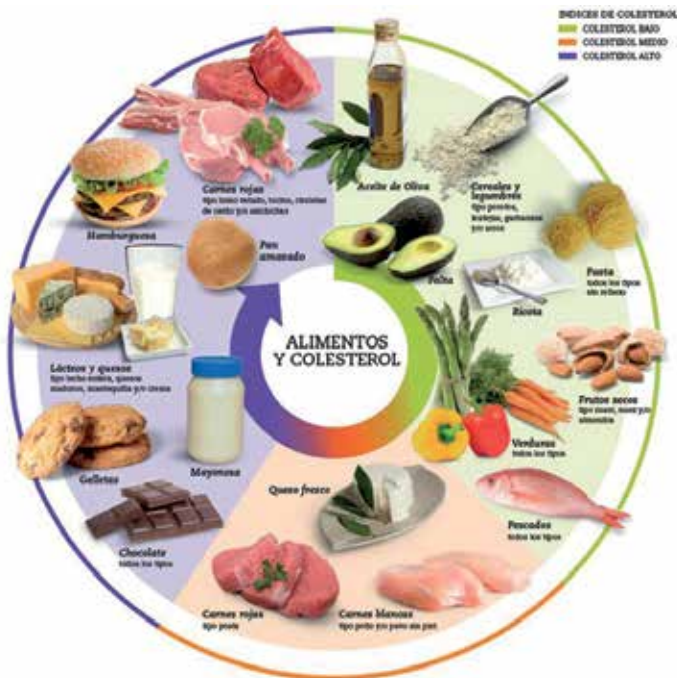
HDL (high density lipoprotein), conocido comúnmente como "colesterol bueno". Disminuye la formación de las placas de ateroma, por eso se lo considera "protector" de los eventos cardiovasculares. Lo recomendable es que el valor del HDL en sangre sea mayor a 60 mg/dl.



TG (Triglicéridos): contienen ácidos grasos y forman parte del metabolismo de los hidratos de carbono. Juegan un rol en el crecimiento y desarrollo. A su vez, son importantes en los mecanismos de defensa contra las infecciones y en la coagulación sanguínea. Su valor en sangre recomendable es menor a 150 mg/dl. Valores elevados de TG aumentan el riesgo de formar placas de ateroma.

Colesterol total: medida aproximada de todo el colesterol circulante en el organismo. Su valor debe ser menor a 200 mg/dl.

Para lograr niveles de colesterol adecuados, hay que mantener una alimentación sana, ya que gran parte del colesterol que hay en nuestro organismo proviene de nuestra dieta. Se debe comenzar con una dieta especial, restringiendo los alimentos que contienen grasa animal saturada (carne roja, queso, productos lácteos no descremados, queso amarillo, huevo, chocolates) y aumentar los alimentos vegetales, pescados, lácteos descremados, nueces, almendras, maní, palta, utilizar aceite de oliva. A su vez, es recomendable realizar ejercicio físico aeróbico, por lo menos 3 veces por semana, durante 30 minutos.



BOLETÍN  DE SEGURIDAD



Manténgase alerta,
✓ ANTICIPE ✓ SEÑALICE ✓ PREVENGA