

# BOLETÍN DE SEGURIDAD

Número 0.1 Año 2015 / ABRIL



**ACCIDENTABILIDAD**  
ÍNDICES Y DATOS



**CONDUCTOR SEGURO**  
CONDUCTAS DE RIESGO AL MANEJAR



**SUMINISTRO DE MADERA**  
ACCIDENTES CON TIEMPO PERDIDO





### 3-4

Accidentabilidad

### 5

Conductor seguro

### 6

Conductas de riesgo al manejar

### 7

Consejos al Conductor

### 8

Como manejamos?

### 9

La Conducción Prosocial y Antisocial

### 10

Suministro de Madera

### 11

Disponibilidad

### 12

Incendios Forestales

### 13

Salud y Nutrición

### 14

Ergonomía: Pausas Activas

### 15

Novedades



## EDITORIAL

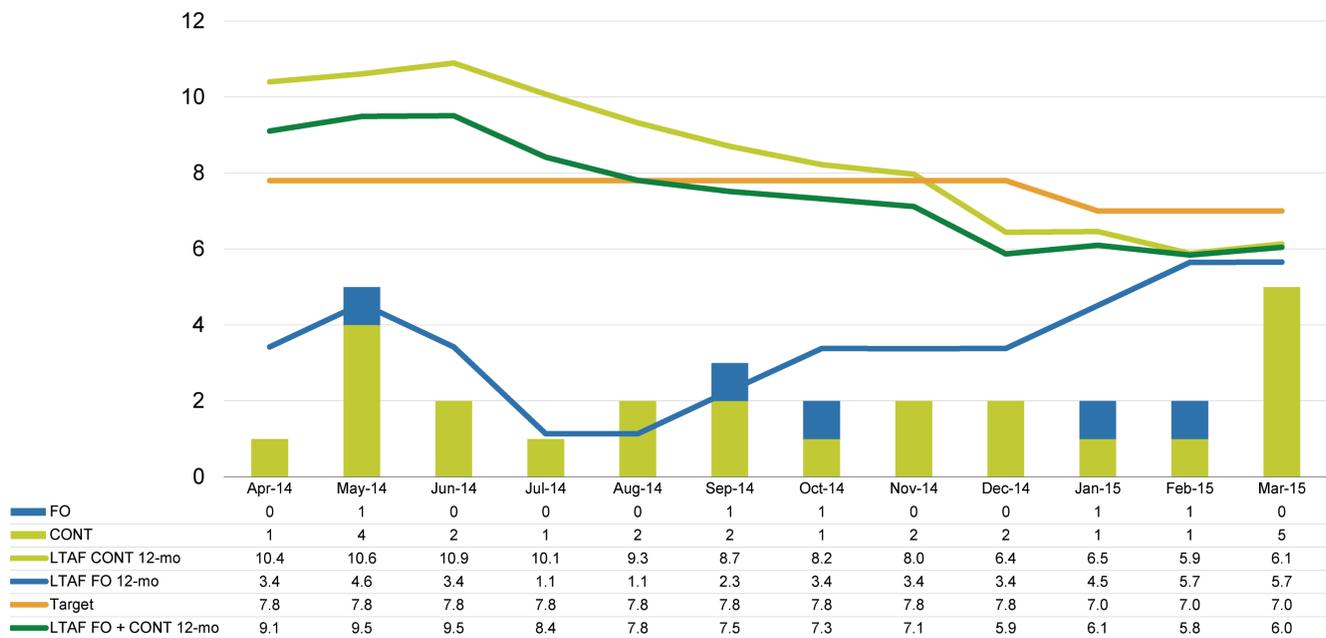
Gracias al invaluable aporte de todos los procesos y funcionarios de Forestal Oriental el 2014 fue un año de importantes logros para el proceso de Seguridad. No solo se alcanzó el objetivo fijado de terminar el año con un LTAF igual o inferior a 7,8 sino que se logró superar ampliamente ese guarismo finalizando el año con un LTAF de 5,9, valor este, que nunca se había alcanzado hasta el momento. De mas esta decir que estos números solo confirman el compromiso de todos los integrantes de nuestra empresa con la Seguridad ,con el convencimiento que solo hay una manera de hacer las cosas... de la forma más segura posible. Es por esto y mucho más que decidimos compartir con todos Uds. nuestros avances y proyectos para que todos juntos podamos mejorar día a día.

# ACCIDENTABILIDAD

El índice de Frecuencia de accidentes con tiempo perdido (LTAF) describe la cantidad de accidentes ocurridos por millón de horas trabajadas. En Forestal Oriental agrupamos los accidentes propios y de todas las empresas prestadoras de servicios.

De esta manera se llevan los resultados mensuales y del año móvil que se muestran en la tabla adjunta. Adicionalmente se abren los resultados por proceso para un mayor seguimiento. De acuerdo a los objetivos definidos, tenemos los resultados hasta el mes de Marzo.

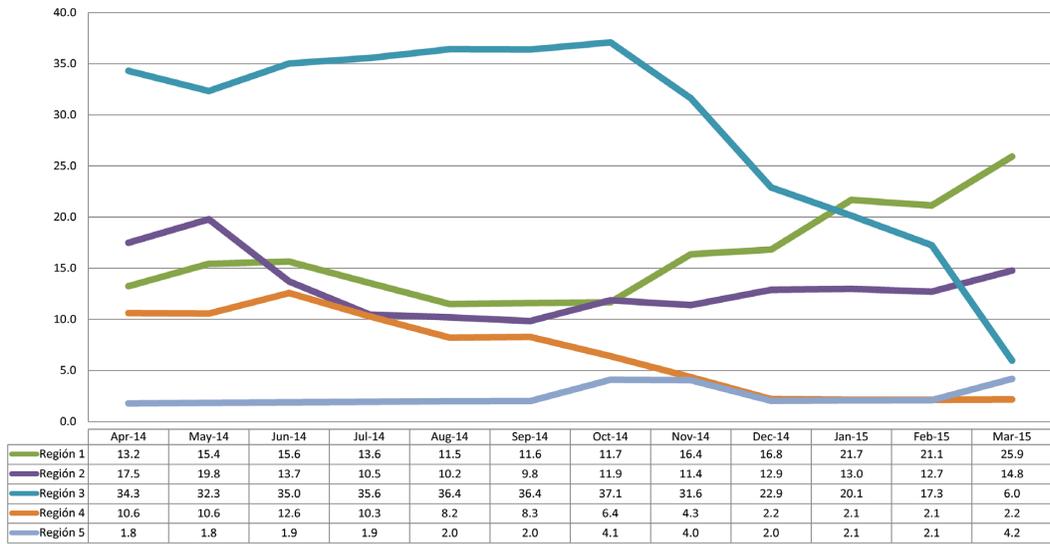
# Accidentes & LTAF (FO y Contratistas) 2015



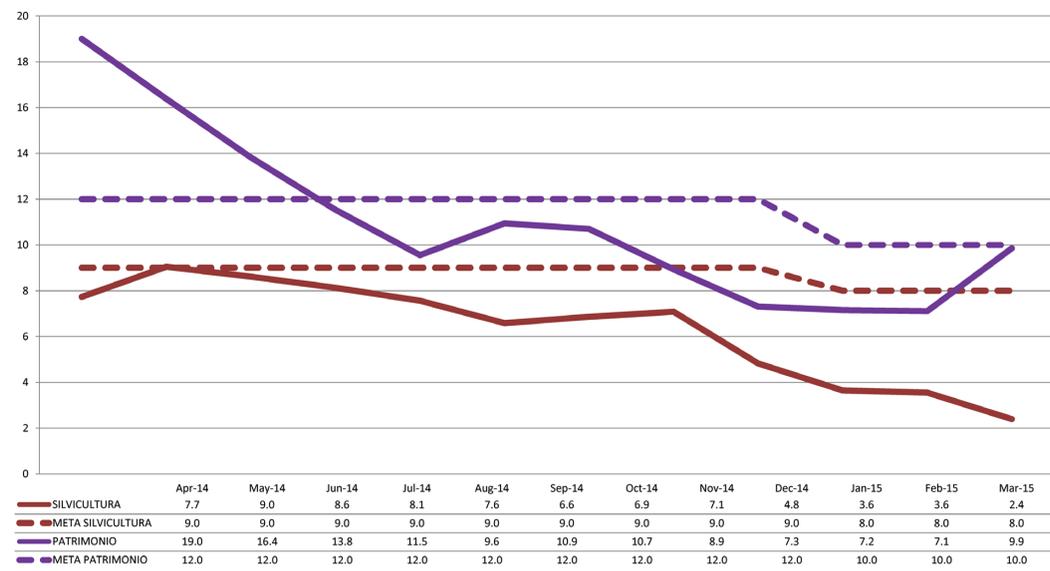
LTAF= FRECUENCIA DE ACCIDENTES CON TIEMPO PERDIDO

LTAf= FRECUENCIA DE ACCIDENTES CON TIEMPO PERDIDO

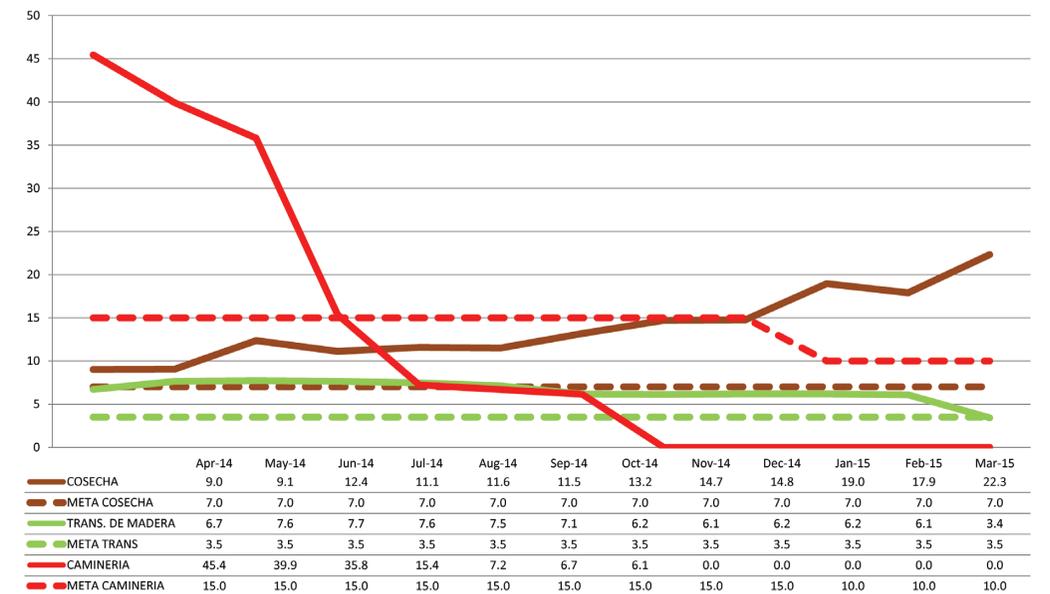
LTAf ANUALIZADO REGIONES



LTAf PROCESOS



LTAf PROCESOS



# CICLO DE CHARLAS CONDUCTOR SEGURO

En este mes de Marzo UPM Forestal Oriental realizó el Ciclo de Charlas 2015 de Seguridad para conductores de Empresas Contratistas de Transporte. Participaron 416 choferes en estas charlas. Las mismas estuvieron a cargo de técnicos de CEPA (Centro Prevención de Accidentes) y se realizaron en diversas zonas:



▼  
RIO NEGRO  
**FRAYBENTOS**  
Lunes 16 – Martes 17

▼  
TACUAREMBÓ  
**TACUAREMBÓ**  
Miércoles 18

▼  
TACUAREMBÓ  
**PASO DE LOS TOROS**  
Miércoles 18

▼  
DURAZNO  
**DURAZNO**  
Jueves 19

▼  
ROCHA  
**ROCHA**  
Viernes 20

Temática tratada:

- Situación general del tránsito
- Análisis de la situación estadística de la flota
- Estudio de las causas, consecuencias de los siniestros viales
- Taller sobre reglamentación de tránsito
- Comportamiento

**USE EL CINTURÓN**

**PRENDA LAS LUCES**

**MANEJE PREVENTIVAMENTE**



# CONDUCTAS DE RIESGO AL MANEJAR

El análisis de principales casos de siniestros en ruta, señalan que existen conductas de riesgo que requieren urgente tratamiento:



## USO DEL TELÉFONO CELULAR

Representa uno de los fallos más comunes que se relacionan con pérdidas de dominio de la unidad, y generan accidentes.



## NO USO DEL CINTURÓN DE SEGURIDAD

El uso del cinturón de seguridad reduce sensiblemente el riesgo de lesiones graves en caso de tener un accidente.



## FATIGA & SUEÑO

**FATIGA:** deteriora las capacidades de respuesta para la conducción y genera la toma de decisiones erróneas.

**SUEÑO:** produce alteraciones negativas en las habilidades psicofísicas que se requieren para poder conducir.

## COMO EVITAR LA FATIGA

La mejor manera de evitar la fatiga y la falta de sueño es descansar y, en todo caso, conocer que existe una amplia serie de factores y estrategias que pueden paliar los perniciosos efectos de la fatiga, entre otros:

### 1 ALIMENTACIÓN ADECUADA

Realizar una alimentación adecuada, para no potenciar la fatiga o favorecer el sueño. No realizar comidas copiosas, pesadas o ricas en calorías y grasas.

### 2 BEBER AGUA

Beber agua abundantemente, ya que la deshidratación produce fatiga muscular y a veces somnolencia. Tomar moderadamente café o algún estimulante no nocivo para la salud. No recurrir a la ingestión de tóxicos como alcohol, tabaco, estimulantes, etc.

### 3 PARAR Y REACTIVAR

Realizar paradas frecuentes (cada 200 kms aproximadamente), sobre todo en los viajes nocturnos con el fin de romper la monotonía y reactivar los músculos. Lavarse la cara y brazos con agua fría.

### 4 TOMAR UN DESCANSO

Si se conduce de noche hay que ir bien descansado. También se considera peligrosa la última hora de conducción de la jornada laboral. No realizar ejercicios físicos fuertes antes de empezar a conducir.

### 5 TEMPERATURA ADECUADA Y HÁBITOS

Tener la cabina del vehículo a buena temperatura, o en cualquier caso bien ventilada. Evitar en el vehículo ruidos y vibraciones, sobre todo de las ruedas.

Procurar no cambiar el ritmo, horas y duración habituales del sueño.

### 6 ESTADO EMOCIONAL

Tener en cuenta que determinados estados emocionales como los disgustos, la excitación, las preocupaciones, etc., facilitan la aparición de la fatiga.

### 7 POSTURAS Y VELOCIDAD

Tener cuidado con los largos recorridos a los que no se está habituado. Cambiar de velocidad frecuentemente y adoptar posturas adecuadas.

### 8 GAFAS O LENTES

Evitar la fatiga ocular mediante gafas de cristal con lentes polarizadas, preferentemente de color marrón, que sirvan para eliminar los destellos y absorban las ondas de luz.

# ESTIMADO CONDUCTOR RECUERDE:

- El conductor es responsable de chequear la carga que no supere la altura máxima de los estaqueros, de las rejas traseras y delanteras.
- Asegurarse de que los estaqueros estén bien distribuidos para contener el tipo de largo a transportar (incluido el largo variable).
- Antes de comenzar el viaje desde el monte se debe de hacer una revisión de carga, eslingas, fajas, estaqueros, luces y frenos.
- De ser necesario volver a ajustar la carga durante el viaje.

## Para sacar las fajas y eslingas en planta:

- Hacerlo en los lugares destinados para tal fin
- Verificar la carga antes de comenzar con la maniobra
- Retírese unos metros del camión para poder evaluar posibles riesgos
- Posicionarse en lugares con luz
- Este atento a la maniobra y a la carga

## Dado los recientes eventos de accidentes en donde resultaron lesionados conductores:

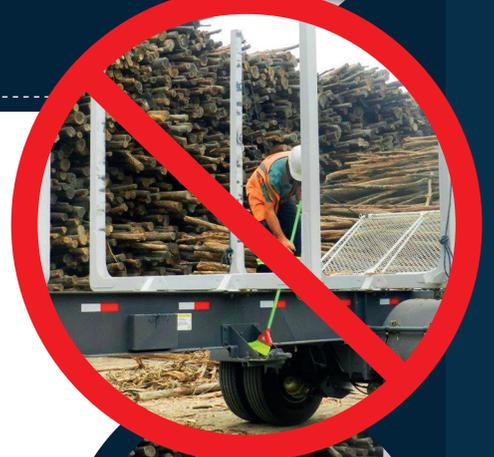
- Para la limpieza del semirremolque o camión y acoplado está prohibido subirse arriba del mismo.
- Para realizar el barrido se debe de hacer desde el piso

Recuerde que la seguridad personal es una parte importante de la seguridad general. Utilice los medios de protección personal que le son entregados y, principalmente, no se confíe de situaciones o trabajos que puedan representar un peligro para su físico y donde, en ocasiones, por la rutina de hacerlos siempre de la misma manera, un exceso de confianza, nos puede costar ser protagonistas de un accidente.

Piense siempre en su propia seguridad antes que nada, asocie su actividad laboral a la prevención, al cuidado a su persona en todo momento.

Nunca se confíe al hacer una tarea, por más sencilla que le parezca, analice el riesgo.

**Recuerde que en su casa lo esperan, sano y salvo.**



# ¿Manejamos como vivimos y vivimos como manejamos?

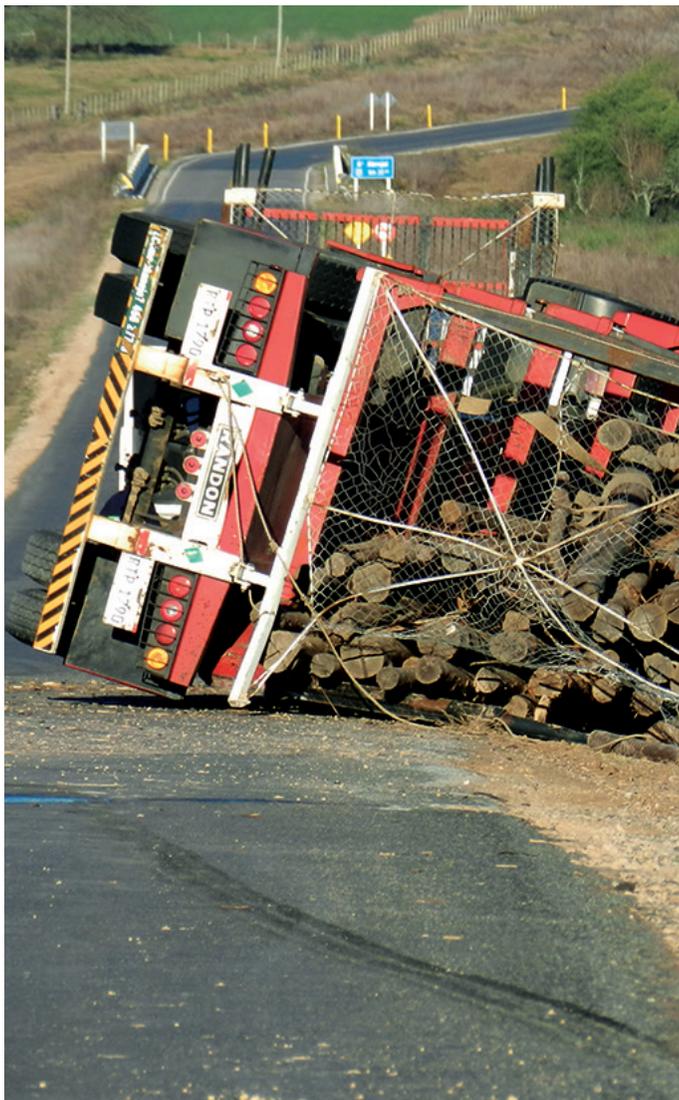
*"a nadie le importa nada del otro..."*

*"antes había más respeto"*

**En las distintas Charlas de Seguridad que recientemente culminamos, escuchamos con mucha frecuencia comentarios tales como: "antes era diferente, había más respeto", "a nadie le importa nada del otro", "no hay solidaridad", "no existe compañerismo", y así toda una serie de frases que hablan de los valores fundamentales de convivencia.**

Este boletín pretende que cada uno de nosotros nos preguntemos y reflexionemos acerca de cómo somos, qué hacemos y por qué lo hacemos cuando conducimos, y si eso tiene relación con nuestro comportamiento diario en otros ámbitos, más allá del tránsito.

No ceder el paso, exceder la velocidad, ser individualista, obstruir, sacar ventaja, poner en peligro la vida de los demás, no ser solidario, etc., no suele ser sólo lo que aplicamos al manejar, sino que es en general, nuestra forma habitual de conducirnos en la vida.



## La culpa... ¿siempre la tiene el otro?

Todos somos especialistas en encontrar excusas para justificar nuestro comportamiento: que la logística, los patrones, los montes, el mal estado de las carreteras, los que no saben conducir, los conductores jóvenes, las autoridades que hacen poca cosa...

Pero qué tiene que ver todo esto con tener una conducta agresiva, transgredir las normas y no ser considerado con el otro? Nada!! Es hora que cada uno de nosotros asumamos nuestra responsabilidad como ser humano, ciudadano y conductor profesional, y dejemos de transferir nuestros enojos, conictos y cuestiones personales a otros.

**La seguridad vial y la convivencia segura y pacífica en el tránsito, requiere interactuar con los demás haciéndonos responsables por nuestras conductas, ofreciendo lo mismo que queremos para nosotros.**

# La Conducción Prosocial y Antisocial

## Cuando conducimos somos frecuentemente agresivos, violentos y transgresores o solidarios y pacíficos?

Observando nuestro comportamiento en el tránsito y escuchando distintas voces podríamos decir que hay conductores que “parecen ser consistentemente egoístas, anteponiendo sus intereses a los de los demás, y persiguiendo implacablemente satisfacer sus propias necesidades y deseos.

Por el contrario otros se interesan por el bienestar propio y de los demás.”

Hay infinidad de ejemplos donde los conductores facilitan un adelantamiento o esperan paciente y solidariamente que un compañero o colega que viene cargado culmine su maniobra, como también ceder el paso a ciclistas o peatones reconociendo el derecho del otro.

Tener un comportamiento prosocial significa actuar mucho más allá del cumplimiento de las normas u obligaciones en la operación.

La conducta prosocial es aquel comportamiento intencionado y proactivo que manifestemos, pensando en las consecuencias que nuestras acciones tengan sobre los demás. Se trata de poner en práctica conductas beneficiosas que definitivamente repercutirán positivamente, ya no solo en la convivencia en el tránsito, sino también en los distintos ámbitos que desarrollamos nuestra vida, incluyendo nuestra familia.



### Practiquemos y promovamos las conductas prosociales

- Sea Solidario
- Brinde ayuda directa o indirectamente
- Cuide a familiares, amigos y compañeros
- Preste ayuda en situaciones de emergencia
- Comprenda las razones del otro
- Entienda los pensamientos y sentimientos del otro
- Responsabilícese sobre daño causado
- Progrese hacia metas que no violen los derechos de los demás
- Cuide el medio ambiente

**EN EL TRÁNSITO  
Y EN LA VIDA  
SE PUEDE SUMAR  
O RESTAR.**

**UD. DECIDE.**

# SUMINISTRO DE MADERA

## Accidentes con tiempo perdido de cosecha



### 6/1

Operador sube a espolón del forwarder para recolocar la antena VHF que se había caído, pierde el equilibrio y se agarra del caño de escape para no caer. Sufre quemaduras en las manos.

### 24/1

Mecánico tropieza y cae sobre banda que se disponía a colocar, fracturándose el brazo.

### 10/3

Operador ingresa al forwarder y cierra la puerta con la mano derecha sin percatarse que tenía la mano izquierda apoyada entre el marco y la puerta. Al cerrar esta, se aprieta el dedo pulgar produciéndose una lesión ósea en el mismo.



### 17/3

Operario al bajar del contenedor utilizado como taller, pisa una piedra, torciéndose el pie derecho.

## ¿que hacer en caso de accidente?



Avise inmediatamente al Supervisor.



Llame a la emergencia móvil.



Brinde los primeros auxilios al accidentado.



En caso de ser necesario, coordine su traslado al centro de salud mas cercano.

# DISPONIBILIDAD

## Accidentes con tiempo perdido



### 7/2

Realizando tareas de aplicación con mochila un operario se clava la marca para identificar el surco en el pie.

### 16/2

Un operario cortando plantas con la máquina podadora, quiso acomodar una planta con la bandeja, se distrajo y se le fue la mano haciéndose un corte en el dedo pulgar derecho.

### 3/3

Motosierrista se encontraba realizando un corte y cuando gira con la motosierra encendida y sin frenar le produce un corte leve en la rodilla a su ayudante que no estaba respetando la distancia de seguridad



### 18/3

Un operario se encontraba desgajando un árbol en el suelo cuando es golpeado por una rama en la zona dorsal.

### 26/3

Operario del vivero cae desde una altura de 3,30mts. mientras se encontraba realizando recambio de polietileno en invernadero. Se fisura el tobillo izquierdo.



## PLAN DE PROTECCIÓN DE INCENDIOS FORESTALES

Para la temporada 2014-2015 se implementó un Plan de Protección Contra Incendios Forestales de alcance nacional, elaborado en el marco de la Sociedad de Productores Forestales (entidad que agrupa a las empresas del sector), por técnicos representantes de las empresas existentes en las tres grandes regiones forestales del país (Sureste, Norte y Litoral del Río Uruguay), especializados en la temática.

A partir de la experiencia recogida en años anteriores donde el sistema fue utilizado exclusivamente en la región sureste del país se trabajó para dar cobertura a una superficie forestada efectiva de 720.000 has. lo que constituye el 90% aproximadamente de las plantaciones forestales totales del país.

El objetivo principal del sistema es disminuir la ocurrencia y consecuencias de los incendios forestales a través de una detección temprana de focos de incendio y una acción rápida, eficiente y coordinada de combate de los mismos.

Para ello se instalaron tres Bases Operativas ubicadas en las ciudades de Treinta y Tres, Guichón y Tacuarembó, cada una de las cuales cuenta con un helicóptero capaz de transportar una Brigada de Combate totalmente equipada integrada con 6 Bomberos y un helibalde para una descarga de agua de 800 litros de capacidad. Dichas bases disponen además de todas las comodidades locativas para el personal afectado y el abastecimiento y atención de los equipos.

El Plan se desarrolló en forma conjunta con un sistema de torres de vigilancia estratégicamente distribuidas en las zonas de mayor concentración de bosques y 6 aviones (proporcionados por cuatro empresas locales) para la detección de focos ígneos. Estos, sobrevuelan las zonas forestadas siguiendo las indicaciones recibidas por una Base de operaciones que coordina los recursos de las tres regiones. Los vuelos que realizan los aviones están determinados por el IRIF (Índice de Riesgo de Incendios Forestales) calculado por la Base.

La tarea de patrullaje que realizan los aviones contratados, proporciona la información necesaria, a la hora de tomar decisiones respecto a un foco detectado, ya que no solo lo detecta sino que además verifica su situación,

georeferenciando y enviando a la Base de Operaciones fotografías a fin de poder determinar la empresa propietaria del campo y si es necesario o no el envío al lugar de la Brigada Helitransportada. De esa forma se reducen los tiempos de respuesta a la emergencia, evitando que el foco se propague y tome una magnitud que demande mayor esfuerzo en las tareas de combate.

Toda la información es centralizada en la Base de Operaciones, y se obtiene a partir de un relevamiento diario de los datos climatológicos del país a los efectos de determinar el IRIF y de coleccionar la información diaria de los recursos disponibles. También en la Base se reciben todas las llamadas de emergencia, se realizan los despachos de los recursos y se efectúa un seguimiento de la situación operativa.

El sistema se complementa con acciones preventivas tales como tareas de mantenimiento de los bosques y áreas cortafuego, tareas de vigilancia y campañas educativas y de difusión radial para evitar las quemaduras de campo que realizan los productores agropecuarios (principal causa de los incendios forestales en nuestro país) y otro tipo de fuegos en el período de mayor riesgo de incendios, durante el cual rige una estricta prohibición.

El costo del Plan ronda los tres millones de dólares anuales y es totalmente financiado por las empresas que participan del mismo.

En lo que refiere a las distintas intervenciones, podemos decir que en el período operativo que fue del 15/12/2014 al 31/3/2015 se detectaron 1723 columnas de humo en todo el país y se debió trabajar en 66 operaciones de combate a fuegos los algunos de los cuales fueron en campos propios de empresas asociadas como también en focos que significaron una amenaza directa contra el patrimonio protegido.

Hoy, una vez finalizada la temporada de incendios, y en base a los resultados, podemos decir que si bien no fue un verano totalmente seco, y si bien la cantidad de humos detectados fue importante, no hubieron incendios que causaran pérdidas importantes a las empresas involucradas en este Plan de Protección Contra Incendios Forestales.

# SALUD & NUTRICIÓN

## Consejos prácticos:

1. Todos los días realiza los 4 tiempos de comida. (desayuno - almuerzo - merienda - cena).
2. Fuera del horario de almuerzo., reemplaza los bizcochos y frituras por frutas, yogur descremado, un puñado de almendras, maní o cereales.
3. A la hora de la cena, cocina siempre un poco de más. Por ejemplo, si preparas pollo, reserva siempre una porción para preparar un sándwich para el almuerzo del día siguiente.
4. Asegúrate siempre de llevar una porción de ensalada. Recuerda agregarle los condimentos cuando vayas a comerla y no antes, para que las verduras no se apelmacen. Es una buena idea reemplazar manteca y mayonesas por limón, vinagre o aceite (en crudo).
5. Para llevar al trabajo : prepara tartas de verduras, empanadas, etc . y guárdalas ya fraccionadas en el congelador.
6. Intenta reducir la cantidad de miga de pan que ingieras. Para tus sándwiches, elige panes integrales con poca miga.
7. Para los postres, lo ideal es llevar fruta o gelatina, si tienes una heladera en tu trabajo. También puedes llevar postres bajos en calorías.
8. Asegúrate de consumir mucho líquido durante tu horario laboral. Los líquidos te ayudan a sentir saciedad, y colaboran a que llegues con menos hambre al almuerzo. Evita gaseosas y jugos artificiales.
9. En lo posible, realizar las comidas principales (almuerzo y cena) en el hogar, en familia antes del trabajo.
10. Elegir alimentos saludables, mantener orden en los horarios según sus posibilidades y liberar el estrés con actividades placenteras en su tiempo libre.

“MANTENER EL EQUILIBRIO DEL ORGANISMO ADAPTADO A NUESTRO GASTO ENERGÉTICO NOS HACE MÁS PRODUCTIVOS”.



**ATENCIÓN!  
EN EL MES  
DE ABRIL  
INICIARÁ LA  
CAMPAÑA DE  
VACUNACIÓN  
ANTIGRI PAL**



# ERGONOMÍA

## PAUSAS ACTIVAS

Hacer ejercicios por diez minutos en la media mañana y en la mitad de la tarde trae beneficios físicos y mentales. Estas pausas le permiten que descanse los músculos que más usa dependiendo la actividad laboral que usted realice. Asimismo, previene los trastornos osteo-musculares causados por posturas prologadas y movimientos repetitivos. Por otro lado, se activan partes del cuerpo que permanecen estáticas por mucho tiempo, brindando descanso y comodidad física.

### COMIENZA TU PAUSA ACTIVA CON EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN Y MOVILIDAD ARTICULAR

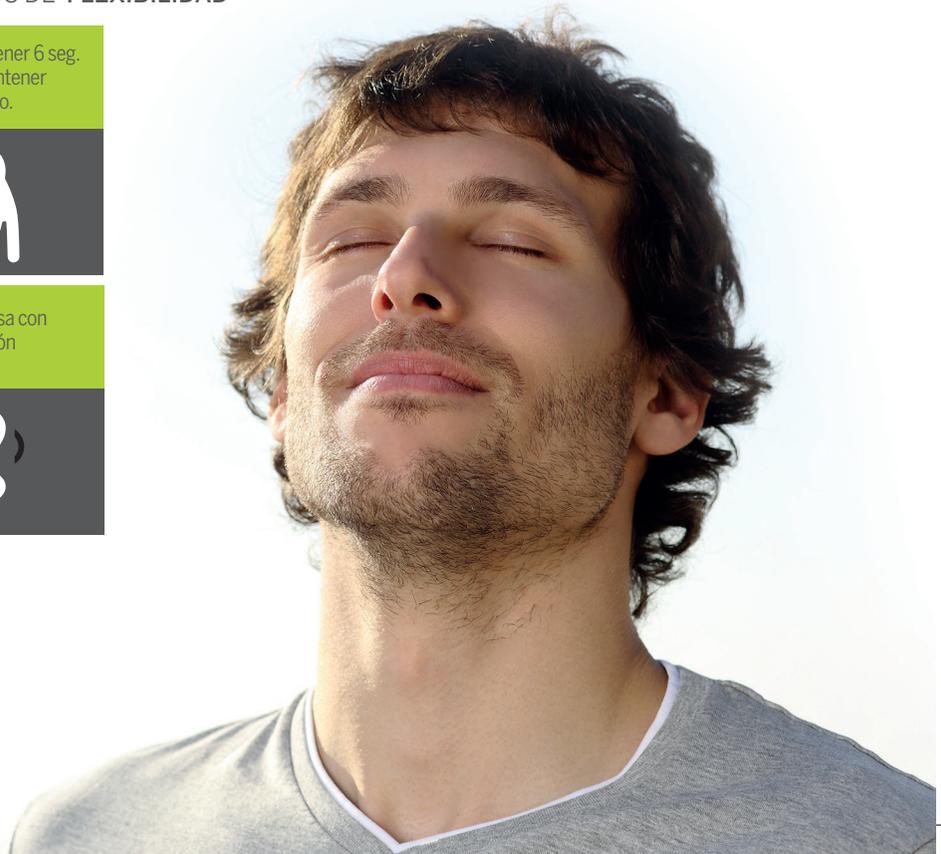
Respiración profunda con cuerpo relajado, repetir 3 veces.	Rotación de hombros 6 veces adelante y 6 veces hacia atrás.	Inclinar la cabeza 6 seg. a la izquierda y 6 seg. a la derecha.	Hacer círculos con la cadera. Repetir 8 veces a cada lado.	Movimiento de onda con dedos entrelazados, 4 veces por lado.	Girar tronco a un lado y al otro. Repetir 6 veces por lado.

### SIGUE CON EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y FUERZA

Alternando las piernas Repetir 2 veces.	Subir pierna y juntar codos. 12 repeticiones alternando piernas.	Con la espalda recta. Repetir 10 veces.	Rebotar como conejo. Extender piernas y mantener 4 seg. Repetir 4.	Repetir 6 veces por lado.	Abrir y cerrar piernas y brazos. repetir 6 veces.

### PARA FINALIZAR TU PAUSA ACTIVA ELIGE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Mantener por 3 seg. cada pierna.	Mantener por 6 seg. cada mano	Estirar, mantener 6 seg. inclinar y mantener 6 seg. por lado.
Elongar por 10 seg. y cambiar de pierna.	Mantener 3 seg.	Cierra tu pausa con una respiración profunda.



# INFO NOVEDADES



## CURSO MANEJO DE PRODUCTOS FITOSANITARIOS

El pasado 14 de Marzo de 2015 se realizó en las instalaciones de la Escuela Agraria de Durazno un curso de Manejo de productos fitosanitarios. Recordar que para UPM-Forestal Oriental, este curso es un requisito indispensable para realizar tareas con productos químicos. El mismo fue impartido por la Ingeniera Ana Inés Antón y contó con una buena concurrencia de operarios de distintas empresas de Silvicultura y Cosecha.



## PRÓXIMO EVENTO CONDUCTOR SEGURO EN LA CIUDAD DE MERCEDES

Desde el 28 al 30 de mayo se realizará nuevamente la feria de seguridad vial "Conductor Seguro". Con espectáculos, competencia y diversión para todos los participantes.

## CONDUCTOR SEGURO



BOLETÍN  DE SEGURIDAD



**Manténgase alerta,**  
**✓ ANTICIPE ✓ SEÑALICE ✓ PREVENGA**