

# Cómo hacer de la capacitación una herramienta efectiva de prevención

Capacitar es clave para la gestión de prevención.

Es importante conocer cómo evitar la ocurrencia de lesiones en las manos, ya que son la parte del cuerpo más expuestas, y asumir un comportamiento preventivo que nos permita trabajar seguros sin lastimarnos.

## Qué tener en cuenta para una capacitación eficaz

Saber qué se quiere comunicar y de qué manera, ayudará a que la charla sea efectiva. Por eso es importante presentar el objetivo de la charla. Qué se espera que ocurra y por qué.



**La Escucha.** Es importante partir de lo que los participantes creen y piensan sobre el tema, sus saberes personales. Escuchar a los participantes, proponerles preguntas disparadoras como puntapié para transmitir contenidos y conceptos, es clave para poder desarrollar los contenidos de manera atractiva y atraer la atención.



**El Tiempo.** Es bueno buscar el momento más oportuno para capacitar. Planificar una actividad semanal es una forma de mantener continuidad en las actividades sin entorpecer demasiado las tareas laborales. Pueden realizarse charlas de no más de 20 minutos.



**El lugar.** Las actividades de capacitación y reflexión sobre la tarea pueden realizarse en el puesto de trabajo.



## Antes

Antes de realizar la charla con los trabajadores, les proponemos poner en la cartelera o algún lugar visible el kit de los 4 afiches que presentamos en las próximas hojas. Y luego de unos días realizar la charla de capacitación.

## Tips para el instructor

Una buena manera de plantear el tema es hacer preguntas simples y concretas. En el caso de la Prevención de lesiones en las manos las preguntas para comenzar la charla podrían ser:

**¿Cómo cuidan sus manos en el trabajo? o  
¿Cuáles creen que son las medidas que tenemos que tomar para proteger las manos de posibles lesiones?**

En esas respuestas, en lo dicho y en lo no dicho, encontrarán la punta del hilo para desarrollar el tema y dar el mensaje propuesto.



## Cumplimiento Legal

Es muy importante que se acredite la participación de cada asistente con su firma, para dar cumplimiento al requerimiento legal sobre capacitación. Para ello lo más simple es elaborar una lista de asistentes que tenga el nombre de la actividad, la fecha, el título del instructor, y los datos completos de cada trabajador (nombres - apellido- legajo y firma), donde certifiquen que fueron capacitados en el tema. Con el envío de ese registro de capacitación, EXPERTA ART, podrá hacerle llegar a la empresa los certificados de asistencia individuales para cada asistente.

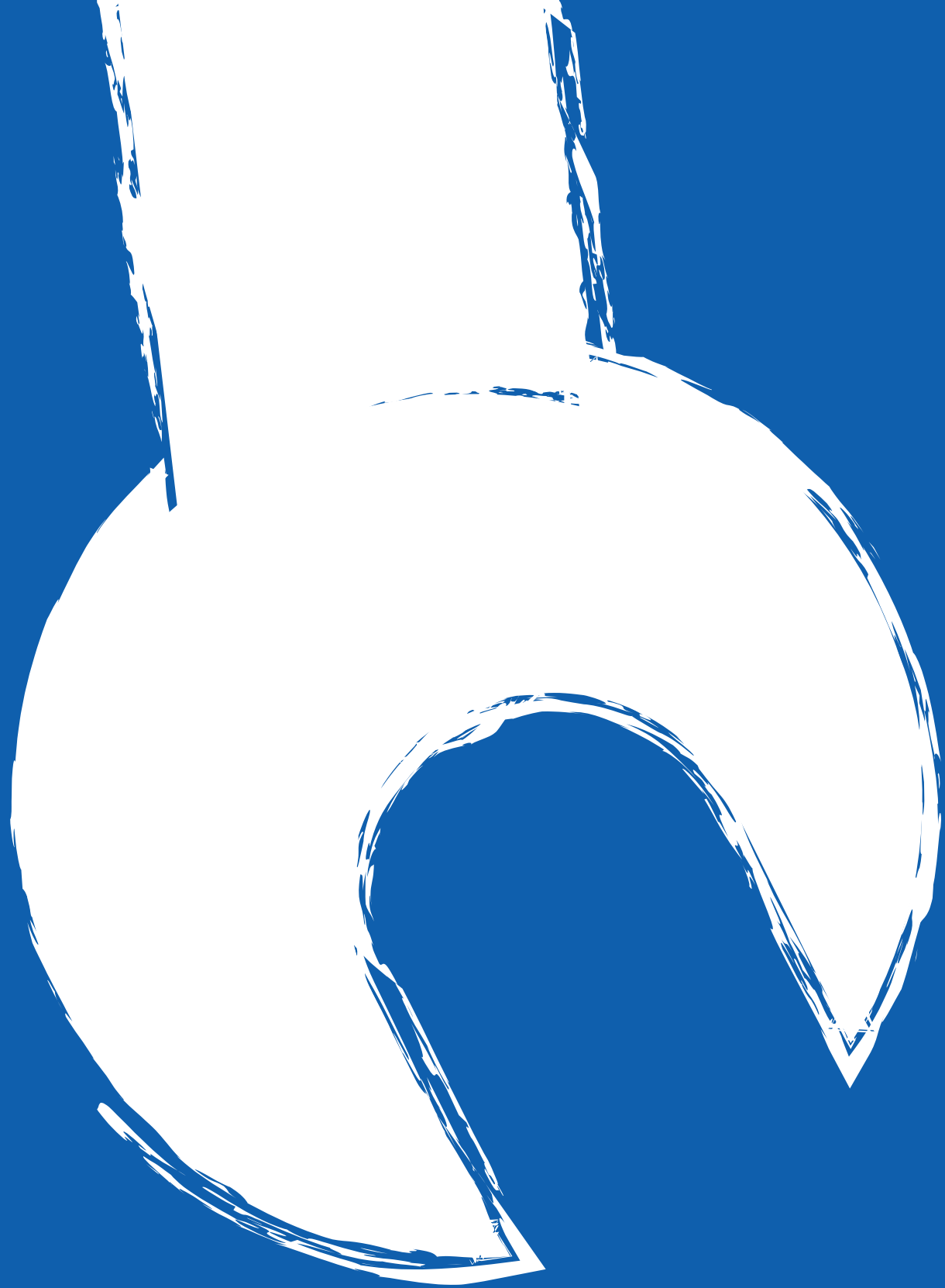
Para ello hay que comunicarse con **capacitacion@experta.com.ar**



**¿CUÁL ES LA  
HERRAMIENTA  
QUE NO PODÉS  
OLVIDAR?**

**¿QUÉ HERRAMIENTA  
NO TE PUEDE FALTAR?**





**¿SABÉS CUÁL ES LA  
HERRAMIENTA QUE NO  
SE PUEDE REEMPLAZAR?**

# TUS MANOS

**SON LAS HERRAMIENTAS  
MÁS VALIOSAS**

**NO LAS PODÉS OLVIDAR  
NO TE PUEDEN FALTAR  
NO SE REEMPLAZAN**



**EXPERTA  
ART**

# Tus manos

Las manos son, generalmente, la primera parte de nuestro cuerpo que puede lastimarse cuando trabajamos.

Son muy valiosas e irremplazables y, es por eso, que es importante protegerlas especialmente.

## Riesgos más comunes para las manos



Puntos de rozamiento o atrapamiento



Superficies calientes



Movimientos alternativos de máquinas automáticas



Mal uso de herramientas

### ¿Cómo pueden prevenirse los accidentes en las manos?

- Sabiendo cómo realizar la tarea de manera correcta de acuerdo a procedimientos seguros.
- Estando atento y con la cabeza puesta en la tarea.
- Con las barreras, resguardos y protectores correspondientes
- Utilizando los EPP adecuados
- Utilizando el bloqueo de equipos
- Respetando los contenidos de las Tarjetas de Seguridad
- CON LA DECISIÓN PERSONAL DE CUIDARLAS

### Factores que contribuyan a la ocurrencia de lesiones

- Hacer trabajo de manera rutinaria, de manera automática.
- Distraerse durante la tarea.
- No utilizar los EPP (guantes) o hacerlo de manera incorrecta.
- No cumplir con los procedimientos de seguridad



Usar la cabeza significa prestar atención y estar pendiente de la seguridad en el trabajo.  
Eso cuidará tus manos.  
Eso te cuidará.

