

## I. Título de la Práctica: Toma 5.



## II. Objetivo:

Establecer una metodología rápida de identificación de peligros, evaluación de riesgos y determinación de controles específicos con la aplicación de la jerarquía de control de riesgos buscando con esto que el personal lo realice en todas las actividades de su día a día para realizar el trabajo de manera segura.

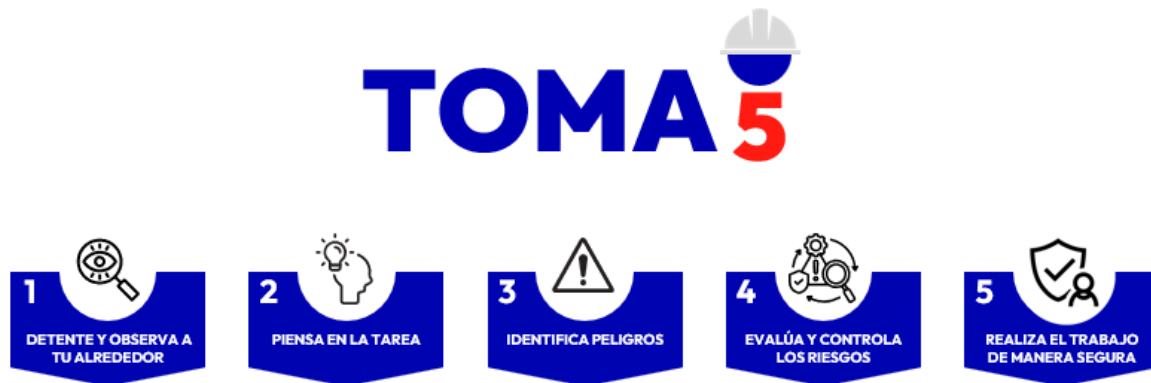
## III. Problemática:

A nivel CEMEX se detecta un área de oportunidad en la realización de los análisis de riesgo los cuales estaban realizados por permisos de trabajo, análisis de riesgos de la tarea, en los cuales el personal no se involucraba en todos los casos de manera directa para el llenado o la comunicación de estos. Ante esta situación se define el crear este programa que garantiza que cada colaborador realice un análisis previo a la generación de las actividades.

#### IV. Solución:

El proyecto de implementación del programa TOMA 5 se basa en cinco pasos los cuales son los siguientes:

- 1.- Detente y observa a tu alrededor
- 2.- Piensa en la tarea
- 3.- Identifica peligros
- 4.- Evalúa y controla los riesgos
- 5.- Realiza el trabajo de manera segura



### Conozcamos cada uno de los 5 Pasos:

#### V. Explicación:

- 1.- Detente y observa a tu alrededor.

En este primer paso como su nombre lo indica lo que el personal realiza es un análisis del área en la que realizara sus actividades para identificar peligros, evaluar riesgos y determinar los controles adecuados que le permitan realizar las actividades de manera segura. En esta parte es donde tambien ingresas los datos generales de la actividad, la unidad de negocio, por mencionar algunos de los requisitos.

**5 Pasos para estar libre de incidentes**  
Realizar siempre antes de iniciar cualquier tarea **TOMAS**

Región: México

Vicepresidencia: Operaciones

Fuera sitio Cemex

Ubicación: Pta. Monterrey EA20

Área: Molino de crudo 1

Tarea a Realizar: Cambio de rodillo

Tipo de actividad: Sitio

**1 Detente y observa a tu alrededor**

¿Observaste el sitio para identificar peligros que puedan causar alguna lesión a ti u otros?  SI  NO

**2 Piensa en la tarea**

¿Estas capacitado, conoces los riesgos y los procedimientos de seguridad aplicables a la tarea?  SI  NO

¿Tienes autorización para realizar la tarea? ¿Realizaste permiso de trabajo en caso de requerirse?  SI  NO

¿Dispones de las herramientas adecuadas a utilizar, se encuentran en buen estado y certificadas?  SI  NO

¿Cuentas con el equipo de protección personal requerido y se encuentra en buen estado?  SI  NO

¿Estas apto para realizar la tarea (SIN alguna condición de: cansancio, distracción, prisa, estrés o exceso de confianza)?  SI  NO

← Si respondes **NO** a alguna de las preguntas anteriores. **NO** realices la tarea y habla con tu supervisor.

**5 Pasos para estar libre de incidentes**  
Realizar siempre antes de iniciar cualquier tarea **TOMAS**

Sitio de trabajo: Planta Monterrey Fecha: 01/08/2023

Tarea a realizar: Cambio de rodillos de transportador #1

**1 Detente y observa a tu alrededor**

¿Observaste el sitio para identificar peligros que puedan causar alguna lesión a ti u otros? **SI**   **NO**

**2 Piensa en la tarea**

A. ¿Estas **capacitado**, conoces los riesgos y los procedimientos de seguridad aplicables a la tarea?  **SI**  **NO**

B. ¿Tienes **autorización** para realizar la tarea? ¿Realizaste permiso de trabajo en caso de requerirse?  **SI**  **NO**

C. ¿Dispones de las **herramientas** adecuadas a utilizar, se encuentran en buen estado y certificadas?  **SI**  **NO**

D. ¿Cuentas con el **equipo de protección personal** requerido y se encuentra en buen estado?  **SI**  **NO**

E. ¿Estas **apto** para realizar la tarea (SIN alguna condición de: cansancio, distracción, prisa, estrés o exceso de confianza)?  **SI**  **NO**

Si respondes **NO** a alguna de las preguntas anteriores **NO** realices la tarea y habla con tu supervisor.

## 2.- Piensa en la tarea

En este segundo paso pensaremos en la tarea para poder contestar las siguientes preguntas de manera muy objetiva y con ello comprender si estamos preparados física y mentalmente para la actividad.

Si alguna pregunta se contesta con un **NO**, no debe realizarse la actividad y debemos acercarnos con el supervisor para hablar de la situación

¿Estas **capacitado**, conoces los riesgos y los procedimientos de seguridad aplicables a la tarea?

¿Tienes **autorización** para realizar la tarea? ¿Realizaste permiso de trabajo en caso de requerirse?

¿Dispones de las **herramientas** adecuadas a utilizar, se encuentran en buen estado y certificadas?

¿Cuentas con el equipo de protección personal requerido y se encuentra en buen estado?

¿Estas apto para realizar la tarea (SIN alguna condición de: ¿Cansancio, distracción, prisa, estrés o exceso de confianza)?

**5 Pasos para estar libre de incidentes**  
Realizar siempre antes de iniciar cualquier tarea **TOMA5**

Sitio de trabajo: Planta Monterrey Fecha: 01/08/2023

Tarea a realizar: Cambio de rodillos de transportador #1

**1 Detente y observa a tu alrededor**  
¿Observaste el sitio para identificar peligros que puedan causar alguna lesión a ti u otros?  SÍ  NO

**2 Piensa en la tarea**

A. ¿Estas **capacitado**, conoces los riesgos y los procedimientos de seguridad aplicables a la tarea?  SÍ  NO

B. ¿Tienes **autorización** para realizar la tarea? ¿Realizaste permiso de trabajo en caso de requerirse?  SÍ  NO

C. ¿Dispones de las **herramientas** adecuadas a utilizar, se encuentran en buen estado y certificadas?  SÍ  NO

D. ¿Cuentas con el **equipo de protección personal** requerido y se encuentra en buen estado?  SÍ  NO

E. ¿Estas **apto** para realizar la tarea (SIN alguna condición de: cansancio, distracción, prisa, estrés o exceso de confianza)?  SÍ  NO

Si respondes **NO** a alguna de las preguntas anteriores **NO** realices la tarea y habla con tu supervisor.

**5 Pasos para estar libre de incidentes**  
Realizar siempre antes de iniciar cualquier tarea **TOMA5**

Región: México

Vicepresidencia: Operaciones

Fuera sitio Cemex Ubicación: Pta. Monterrey EA20

Área: Molino de crudo 1

Tarea a Realizar: Cambio de rodillo

Tipo de actividad: Sitio

**1 Detente y observa a tu alrededor**  
¿Observaste el sitio para identificar peligros que puedan causar alguna lesión a ti u otros?  SÍ  NO

**2 Piensa en la tarea**

¿Estas capacitado, conoces los riesgos y los procedimientos de seguridad aplicables a la tarea?  SÍ  NO

¿Tienes autorización para realizar la tarea? ¿Realizaste permiso de trabajo en caso de requerirse?  SÍ  NO

¿Dispones de las herramientas adecuadas a utilizar, se encuentran en buen estado y certificadas?  SÍ  NO

¿Cuentas con el equipo de protección personal requerido y se encuentra en buen estado?  SÍ  NO

¿Estas apto para realizar la tarea (SIN alguna condición de: cansancio, distracción, prisa, estrés o exceso de confianza)?  SÍ  NO

Si respondes **NO** a alguna de las preguntas anteriores. **NO** realices la tarea y habla con tu supervisor.

¿Capacitado?

¿Autorizado?

¿Herramientas?

¿Equipo de protección personal?

¿Apto?

### 3.- Identifica peligros

En esta actividad se diseñaron tarjetas con los diferentes tipos de peligros los cuales se clasificaron de la siguiente manera:

- A.- Energías Peligrosas (con 10 peligros enlistados)
- B.- Lesiones en manos (con 10 peligros enlistados)
- C.- Golpeado o atrapado (con 10 peligros enlistados)
- D.- Quemaduras (con 10 peligros enlistados)
- E.- Salud (con 10 peligros enlistados)

F.- Caídas (con 5 peligros enlistados)

G.- Viales (con 5 peligros enlistados)

H.- Herramientas (con 5 peligros enlistados)

I.- Factores Externos / Condiciones del sitio (con 10 peligros enlistados)

De esta manera el personal realiza la identificación de los peligros que se pueden encontrar en la actividad que van a desempeñar marcándola en su libreta o marcándola en su celular.

**PASO 3 – Identifica peligros** Hoja 1 de 2

**A ENERGÍAS PELIGROSAS**

A1 Electricidad A2 Gravedad A3 Hidráulica A4 Mecánica A5 Neumática  
A6 Térmica A7 Vapor A8 Agua A9 Gas A10 Química

**B LESIONES DE MANOS**

B1 Sierra B2 Engranajes B3 Banda B4 Cadena B5 Rodillos  
B6 Aplastamiento B7 Corte / Abrasión B8 Contacto eléctrico B9 Químicos B10 Otros

**C GOLPEADO O ATRAPADO**

C1 Aplastado por C2 Atrapado entre C3 Atrapado por C4 Carga suspendida C5 Caída de objeto  
C6 Objeto afilado C7 Objetos fijos a baja altura C8 Objeto en vuelo C9 Liberación de presión C10 Gas comprimido

**D QUEMADURAS**

D1 Flama abierta D2 Explosión D3 Flama gas D4 Material corrosivo D5 Chispa y soldadura  
D6 Choque eléctrico D7 Material caliente D8 Superficie caliente D9 Superficie fría D10 Peligro de incendio

**PASO 3 – Identifica peligros** Hoja 2 de 2

**E SALUD**

E1 Polvo, humo, vapores E2 Ruido E3 Manejo de cargas E4 Posturas inadecuadas E5 Radiación  
E6 Material tóxico E7 Flora y fauna peligrosas E8 Riesgo biológico E9 Luz dañina E10 Vibraciones

**F CAIDAS**

F1 Escaleras F2 Bordes abiertos / trabajo de altura F3 Resbalón / Tropezón F4 Caída en agua / Ahogamiento F5 Zanjas

**G VIALES**

G1 Tránsito vehicular G2 Peatones/Ciclistas G3 Ferrocarril G4 Riesgos en ruta G5 Riesgo de volcadura

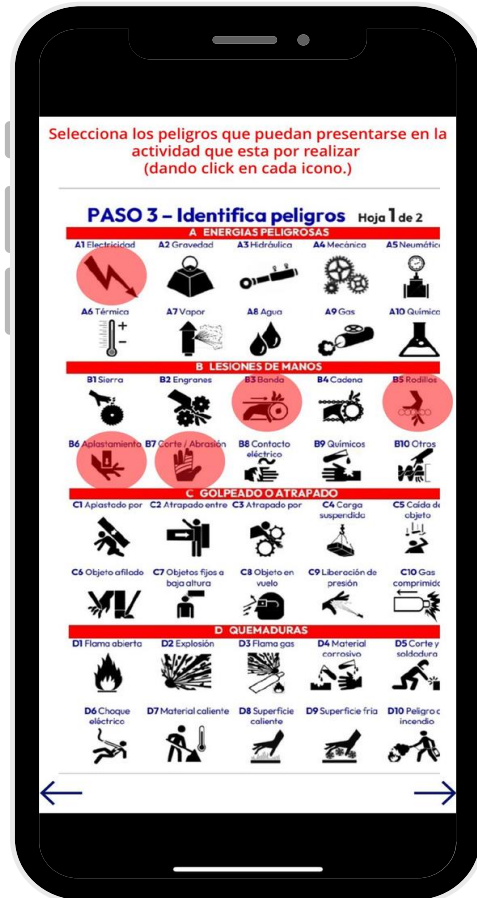
**H HERRAMIENTAS**

H1 Herramienta manual H2 Otras herramientas H3 Herramienta cortante H4 Herramientas de izaje H5 Escaleras y andamios

**I FACTORES EXTERNOS / CONDICIONES DEL SITIO**

I1 Alta temperatura I2 Baja temperatura I3 Viento I4 Lluvias / Tormentas I5 Niebla  
I6 Falta de iluminación I7 Espacio reducido I8 Espacio confinado I9 Atmósfera peligrosa I10 Falta orden y limpieza

Si existe algún peligro que no aparece en la lista, inclúyelo en tu análisis.



#### 4.- Evalúa y controla los riesgos.

En esta actividad determinas los controles que se estarán implementando para cada peligro identificado el cual queda plasmado de manera física en la libreta o de manera digital en el celular. Estos controles deben ser asignados con base a la pirámide de jerarquía de controles la cual nos marca los siguientes pasos.



3 Identifica peligros	4 Controla los riesgos Elimina, Reduce, Aísla, Controla, Utiliza EPP
AI	<u>Bloqueo de energía eléctrica.</u>
B3, B5, B6, B7	<u>Uso de guantes anticorte e impacto.</u>
EI	<u>Uso de respirador antipolvo durante limpieza.</u>
HI	<u>Revisar que la herramienta este certificada.</u>
I10	<u>Retirar material acumulado antes de iniciar.</u>

### 5 Realiza el trabajo de forma segura

¿Puedes realizar la tarea de forma segura, sin que puedan afectarse tu o tus compañeros?  SI  NO

#### Ayúdanos a hacer del lugar de trabajo un sitio más seguro

- Si cambia el alcance original de la tarea, realiza un nuevo **TOMA 5**.
- Si observas algún **compañero en riesgo** detente y realiza con él un **TOMA 5 Juntos**.
- Si observas algún **peligro** rellena una tarjeta de alerta de peligros o casi incidentes (**NMHA**) e informa a tu supervisor.
- Al terminar deja el área **limpia** y realiza la entrega formal del trabajo.



### 5.- Realiza el trabajo de forma segura

En este ultimo paso solo reflexionas si lo anterior lo has realizado de manera efectiva y contestas la siguiente pregunta para poder iniciar con tus actividades.

¿Puedes realizar la tarea de forma segura, sin que puedan afectarse tu o tus compañeros?



3 Identifica peligros	4 Controla los riesgos Elimina, Reduce, Aísla, Controla, Utiliza EPP
A1	<u>Bloqueo de energía eléctrica.</u>
B3, B5, B6, B7	<u>Uso de guantes anticorte e impacto.</u>
E1	<u>Uso de respirador antipolvo durante limpieza.</u>
H1	<u>Revisar que la herramienta este certificada.</u>
I10	<u>Retirar material acumulado antes de iniciar.</u>
<b>5 Realiza el trabajo de forma segura</b> ¿Puedes realizar la tarea de forma segura, sin que puedan afectarse tu o tus compañeros? <input checked="" type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	
Ayúdanos a hacer del lugar de trabajo un sitio más seguro	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si <b>cambia el alcance original</b> de la tarea, realiza un nuevo <b>TOMA 5</b>.</li> <li>• Si observas algún <b>compañero en riesgo</b> detente y realiza con él un <b>TOMA 5 Juntos</b>.</li> <li>• Si observas algún <b>peligro</b> rellena una tarjeta de alerta de peligros o casi incidentes (<b>NIMBA</b>) e informa a tu supervisor.</li> <li>• Al terminar deja el área <b>limpia</b> y realiza la entrega formal del trabajo.</li> </ul>	



# TOMA 5



## 5 PASOS PARA CUIDARTE