

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA FATIGA

### 1. Justificación

La fatiga de los trabajadores genera problemas de concentración, que son una de las principales razones de la pérdida del control por parte del conductor a la hora de maniobrar un vehículo. De hecho la fatiga es una de las causas del 45% de los siniestros viales; por tal razón, es importante diseñar un programa que mejore la situación de la empresa y que garantice disminuir o eliminar los siniestros, en el que se beneficien los actores viales.

El propósito de documentar el programa para la prevención de la fatiga, el sueño y cansancio durante la jornada laboral de los conductores, vinculados al colegio como de las empresas que prestan el servicio de transporte escolar es:

- ❖ Prevenir siniestros viales asociados a factores de sueño, fatiga y cansancio.
- ❖ Aumentar el estado de alerta en la vía.

### 2. Alcance del programa:

El programa cubre a los conductores permanentes y tercerizados del COLEGIO GIMNASIO VERMONT. Las empresas contratistas deben tomar medidas para cumplir los requisitos legales aplicables a la prevención de la fatiga y reglamento de horarios de trabajo.

### 3. Objetivos del programa:

Objetivo	Indicador	Meta	Frecuencia	Responsable
Medir el tiempo laboral de los conductores del colegio.	Porcentaje de ejecución de la jornada laboral =Número de excesos en la jornada diaria laboral de los conductores / Sumatoria total de los días trabajados por todos los conductores *100	Medir indicador	Anual	Responsable PESV
Realizar seguimiento a excesos en la jornada diaria laboral de los conductores tercerizados.	Porcentaje: Empresa que miden indicador de fatiga en los conductores = Número de empresas que miden el número de excesos en tiempo laboral de los conductores /Total de empresas contratadas.	80% de las empresas que miden el indicador	Anual	Responsable PESV

Los resultados de medición de los indicadores que evalúan el grado de cumplimiento de este programa se llevarán como registro adicional a este documento.

#### 4. Responsables:

La rectoría, dispondrá de los recursos necesarios y motivará la realización de las actividades propias del programa de prevención de la fatiga.

El comité de seguridad vial es responsable de la administración, divulgación, control, seguimiento y evaluación del programa, así como de la ejecución de las actividades establecidas.

Los colaboradores del colegio deben conocer y cumplir las políticas y reglamentos del programa, así como participar en las actividades que surjan de este.

El COPASST hará seguimiento al programa y podrá proponer actividades al mismo.

#### 5. Duración del programa:

La duración del programa será indefinida, pero las actividades e indicadores se medirán anualmente.

#### 6. Generalidades:

##### DEFINICIONES:

- **Fatiga:** Estado de disminución en la capacidad para el trabajo producido por una actividad excesiva.
- **Somnolencia:** es la tendencia de la persona a quedarse dormida, también conocido como la propensión a dormirse.
- **Prevención:** Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida.
- **Higiene del Sueño:** medidas preventivas para cuidar el sueño y descanso

##### SIGNOS Y SÍNTOMAS DE FATIGA LABORAL

Es normal sentir en ocasiones fatiga. Esta forma parte de la condición humana. Se suele percibir el cansancio después de un sobreesfuerzo o tensión sostenida. Bajo este término se etiquetan estados de diferente intensidad (desde muy ligera hasta el agotamiento total), y no es fácil dar con una definición única y aceptable para todos. Se podría decir que la fatiga se manifiesta como una sensación de debilidad y agotamiento acompañada de molestias, incluso dolor e incapacidad para relajarnos.

Los diferentes tipos de fatiga tienen en común diversas características:

- Generalmente la fatiga se traduce en una disminución de la capacidad de respuesta o de acción de la persona.
- Es un fenómeno multicausal, aunque en su origen pese más un factor específico.
- Afecta al organismo como un todo (físico y psíquico) y en grado diverso, dado que se percibe de manera personal.

- Sus elevados aspectos subjetivos y psicosomáticos.
- Es difícil reparar
- Su tendencia a hacerse crónica y persistente.
- Su impacto en todos los niveles profesionales.
- Es un mecanismo regulador del organismo, de gran valor adaptativo, pues nos indica cuándo debemos descansar.

Por lo anterior, la empresa desarrollará acciones centradas en la persona, como el entrenamiento en estrategias y habilidades de gestión del cansancio.

Bajo los efectos de la fatiga, se alteran las percepciones del conductor causando cambios en su comportamiento y dificultad en su razonamiento. Un trabajador que conduce cuando experimenta fatiga, podría:

- Encontrarse irritable
- Frotarse constantemente la cara, los ojos, la espalda o el cuello.
- Presentar inquietud física.
- Bostezar constantemente.
- Apariencia de cansancio.
- Desenfoque en sus actividades, permanecer callado, no acatar instrucciones.
- Parpadear prolongadamente.
- Posiblemente tener microsueños.

El conductor puede sufrir:

- Visión borrosa, generando disminución visual.
- Aumenta el tiempo de reacción ante el peligro, por ejemplo; frenar bruscamente ante un pitido.
- Se mueve constantemente en el asiento.
- Puede hacer desvíos bruscos en carretera.

La gestión en la prevención de fatiga por parte de la institución, se basa también en la planificación de la jornada laboral del conductor, teniendo en cuenta los descansos a los que tiene derecho y promoviendo su participación activa en todas las actividades programadas.

El colegio deberá incluir dentro de su programa el cronograma de actividades para la prevención de la fatiga.

#### 7. Actividades del programa:

Actividad	Dirigida A	Frecuencia	Responsable
Socialización del programa de prevención de fatiga	Todo el personal	Anual	Responsable del PESV
Realizar campaña de pausas activas	Conductores	Permanente	Gestor de seguridad y salud en el trabajo y coordinador de riesgos.

			Empresas prestadoras de servicio de transporte escolar.
Inspección de puesto de trabajo.	Conductores	Anual	Gestor de seguridad y salud en el trabajo y coordinador de riesgos
Campañas de prevención de fatiga (TIPS para la gestión de un equipo GV sin fatiga)	Todo el personal	Semestral	Comité de seguridad vial

En el documento Plan Anual de Trabajo se tiene definido para el año en curso el cronograma de ejecución de las actividades indicadas.

## 8. Seguimiento

El cumplimiento y seguimiento del presente programa lo realizará el comité de seguridad vial en las reuniones, quedando evidenciado en las actas y plan anual de trabajo del PESV.

## 9. Aprobación

Este Programa fue aprobado en el comité de seguridad vial del colegio GIMNASIO VERMONT, en Acta No. AC-2324-03-PESV de veinticuatro (24) de enero de 2024.

**RAQUEL ROJAS DE PÉREZ**

**Rectora**

**Colegio Gimnasio Vermont S.A.**

Revisó: Natalia Perez Rojas

Versión: 001 de 08 de febrero de 2024