



Manual de Seguridad

Terracota

Contenido

Introducción

Identificación de Riesgos: Comportamientos y Condiciones Inseguras

Lineamientos para la Prevención de Accidentes

- Prevención de caídas, resbalones, tropezones
- Orden y limpieza
- Lineamientos para el uso del estacionamiento
- Lineamientos de seguridad si vienes a pie o haces uso del transporte KOF
- Lineamientos para la prevención de incendios

Ergonomía Básica en Oficinas

- Postura correcta en el escritorio
- Posición de la pantalla y el teclado
- Silla Ergonómica
- Pausas Activas

Significado de los Señalamientos de Seguridad

- Señales de prohibición
- Señales de obligación
- Señales de precaución
- Señales de información
- Señales de información para salidas de emergencia y primeros auxilios

Procedimientos de Actuación en Caso de Emergencia

- Antes de que ocurra una emergencia
- Durante una emergencia
- Qué hacer en caso de incendio
- Cómo hacer uso del extintor

Teléfonos de emergencia y medios de comunicación

Introducción

En **Coca-Cola FEMSA Valoramos a Nuestra Gente** y por ellos sabemos que la seguridad en el lugar de trabajo no solo es un requisito legal y moral, también es una condición esencial para el éxito sostenido y responsabilidad de todas y todos.

Creemos firmemente que los incidentes pueden prevenirse. Por esta razón, hemos elaborado esta guía de seguridad en el edificio de Terracota que incluye:

- **Identificación de Riesgos: Comportamientos y Condiciones Inseguras**
- **Lineamientos para la Prevención de Accidentes**
- **Ergonomía Básica en Oficinas**
- **Significado de los Señalamientos de Seguridad**
- **Procedimientos de Actuación en Caso de Emergencia**

Este documento tiene como objetivo proteger tu integridad física mediante la adopción de prácticas seguras en tu lugar de trabajo.

Este manual establece el estándar de comportamiento seguro, el cual es de cumplimiento obligatorio y tiene como propósito fomentar la prevención y autocuidado.

Esperamos que te sea de utilidad y te invitamos a participar activamente en la identificación, corrección, reporte de condiciones inseguras y comportamientos riesgosos.

Gracias por tu compromiso con la seguridad.



**VALORAR A
NUESTRA GENTE**

Identificación de Riesgos: Comportamientos y Condiciones Inseguras

La prevención de accidentes comienza con la correcta identificación de los factores que pueden generar riesgos. Estos factores se dividen principalmente en dos categorías:



Comportamiento Inseguro

Es cualquier acción u omisión realizada por una persona que incrementa la probabilidad de un accidente o incidente. Va en contra de las normas, procedimientos o prácticas seguras establecidas.



Condición Insegura

Es cualquier situación física o ambiental en el lugar de trabajo que representa un riesgo para la seguridad y salud de las personas. Generalmente está relacionada con el estado de las instalaciones, los equipos o el entorno.

Importante:

Tanto los comportamientos como las condiciones inseguras deben ser reportados de inmediato para su corrección. **Todos los colaboradores tenemos la responsabilidad de mantener un entorno seguro, identificando y eliminando riesgos antes de que se conviertan en accidentes.**



Documenta y reporta actos y condiciones inseguras.

Si un comportamiento pone en riesgo grave a alguien o se repite, repórtalo en **QR NOTIFK** para su seguimiento formal. Su fin último no es imponer sanciones, es la prevención.

Escanea el código o da clic en él.



¡TOMA ESTO EN CUENTA!

Los Incidentes Serios y Fatales (SIF) se definen como aquellos incidentes que tuvieron graves consecuencias o impacto en las personas y/o afectan negativamente la reputación de la marca.

Los incidentes Potencialmente Serios o Fatales (SIFP) se definen como un evento que podría haber resultado en una lesión grave o la muerte bajo condiciones diferentes.

Lineamientos para la Prevención de Accidentes



Prevención de caídas, resbalones, tropezones

- **Observa** en la dirección de tu desplazamiento peatonal.
- **Identifica y reporta** condiciones de riesgo en los pisos, como obstrucciones, desniveles, zonas resbalosas, superficies dañadas.
- **No corras** dentro de la oficina.
- **No uses el teléfono** celular mientras de te desplazas.
- En escaleras: **Usa el pasamanos**, recuerda que está prohibido el uso del celular, correr o brincar en ellas.
- **Reporta** inmediatamente cualquier incidente o condición de peligro.
- Si no es necesario para tu día, te recomendamos **evitar el uso de tacones**, de esta manera podrás evacuar con mayor seguridad el edificio en caso de emergencia y serás menos propenso a caídas o esguinces.



Orden y limpieza

- Mantén los pasillos **libres de obstáculos**.
- **No acumules** materiales o equipos sobre áreas comunes.
- **No obstruyas** extintores, hidrantes, rutas de evacuación y salidas de emergencia.



Lineamientos para el uso del estacionamiento

- **Respetar** la velocidad máxima de 10 kilómetros por hora.
- **Enciende** faros y luces intermitentes.
- **Prioriza** el cuidado del peatón, cede el paso.
- **Estacionate de reversa** dentro de la zona determinada por franjas amarillas.
- Camina por las **líneas peatonales**.
- **Evita distracciones** en el área que está frente a los elevadores, pon especial atención a las banquetas, desniveles y topes para evitar tropezones y caídas.
- **No camines por el caracol.**



Lineamientos de seguridad si vienes a pie o haces uso del transporte KOF

- **Identifica** zonas con riesgo de tropiezos, resbalones y caídas en la vialidad.
- **Cruza por zonas seguras** como cruces peatonales y puentes.
- **Mira a ambos lados** antes de cruzar la calle.
- **Evita distracciones** como el celular o audífonos a alto volumen.
- Antes de subir o bajar del autobús, espera a que haga **alto total**, usando siempre el pasamanos.
- **Usa el cinturón** de seguridad.
- **Reporta** cualquier incidente, condición o conducción insegura por parte del prestador de servicio de transporte KOF.



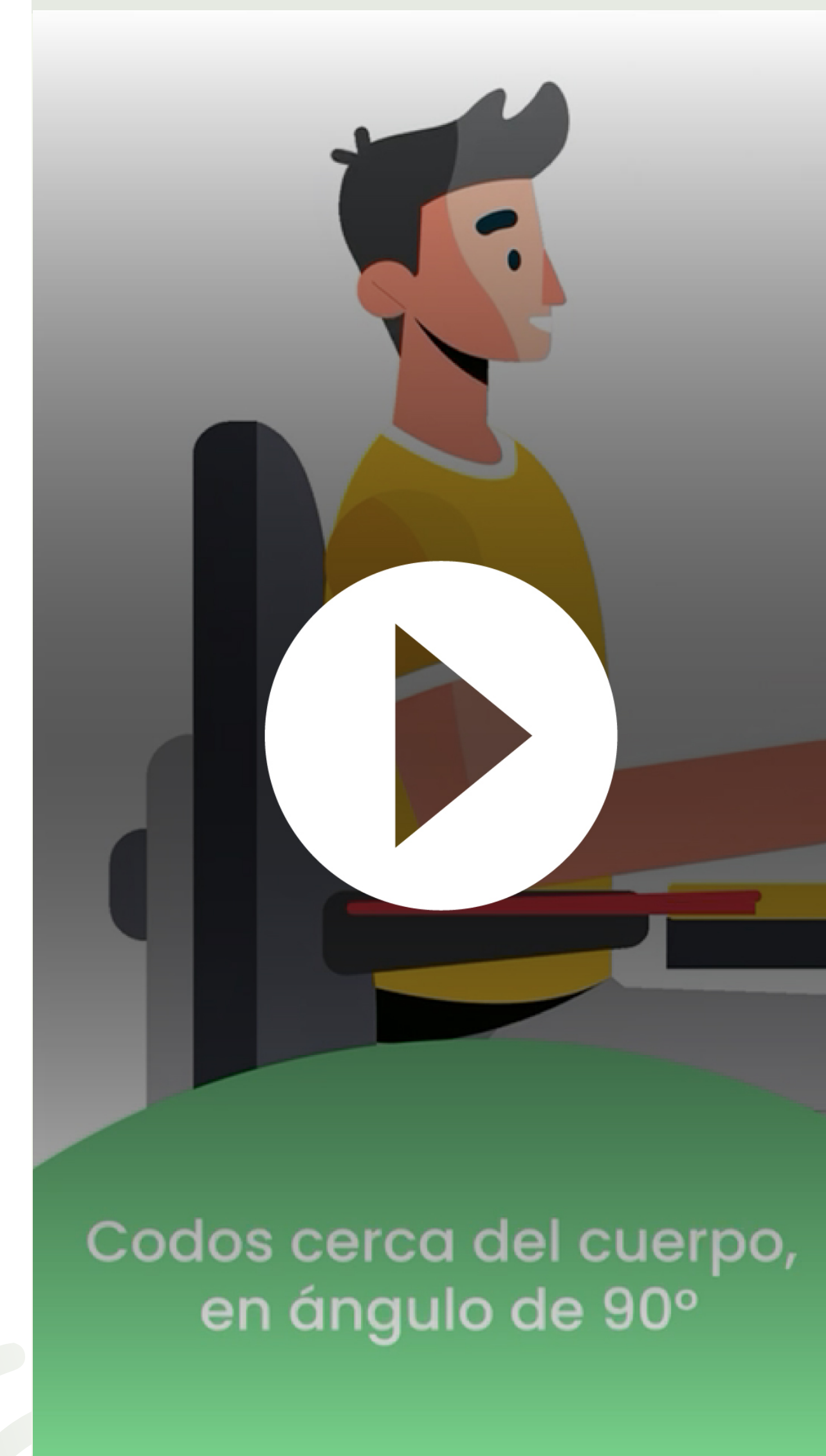
Lineamientos para la prevención de incendios

- Si requieres ingresar materiales inflamables o sustancias químicas, deberás **solicitar autorización** al área de Seguridad del edificio.
- **No fumes** dentro de las instalaciones.
- **No sobrecargues** los enchufes. Está prohibido usar extensiones con empalmes o dañadas.

Ergonomía Básica en Oficinas

La ergonomía busca adaptar el entorno de trabajo al cuerpo humano para prevenir molestias, fatiga y lesiones. Aplicarla en la oficina mejora tu salud, tu bienestar y tu productividad.

Postura correcta



Codos cerca del cuerpo,
en ángulo de 90°

DA CLIC PARA VER EL VIDEO



Pausas activas



Haz pausas de 1-2 minutos cada
30-60 minutos



Realiza estiramientos suaves de
cuello, hombros y muñecas



Parpadea con frecuencia para
evitar fatiga visual



Cambia de postura regularmente

Significado de los Señalamientos de Seguridad

La señalización es una valiosa herramienta que nos ayudan a identificar riesgos y normas de seguridad que debemos de seguir en cada espacio del edificio.

Conocer su significado es responsabilidad de todos.

Señales de obligación



Uso obligatorio del equipo de protección personal



Uso obligatorio del pasamanos

Señales de prohibición



Prohibido fumar



Prohibido caminar usando el celular



Prohibido el uso del celular en las escaleras

Señales de información



Ubicación de un extintor

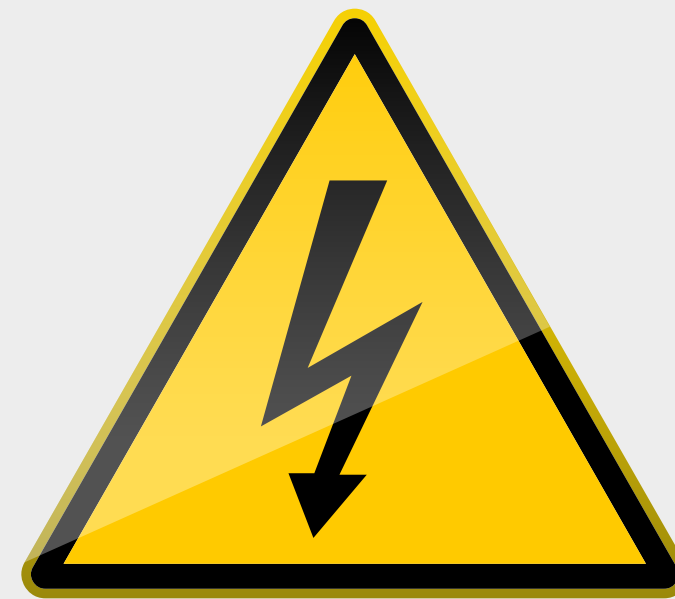


Ubicación de un hidrante



Ubicación de un dispositivo de activación de alarma

Señales de precaución



Advertencia de riesgo eléctrico



Precaución, materiales inflamables y combustibles

Señales de información para salidas de emergencia y primeros auxilios



Ubicación de una salida de emergencia



Ubicación de las escaleras de emergencia



Ubicación de ruta de evacuación



Zona de menor riesgo



Punto de reunión

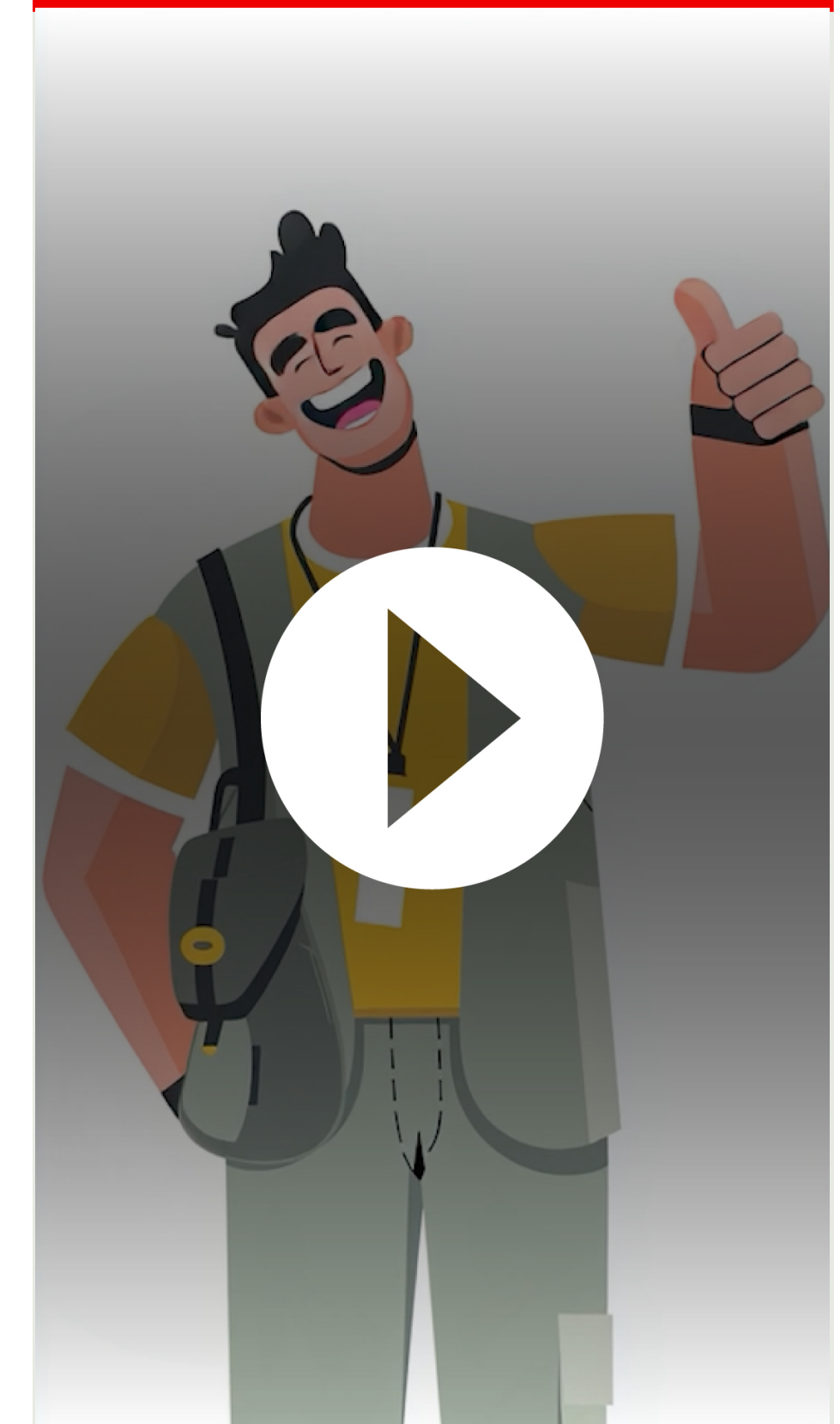
Procedimientos de Actuación en Caso de Emergencia



Antes de que ocurra una emergencia

- 1. Identifica las zonas de menor riesgo en el edificio, conoce las rutas de evacuación y la ubicación del punto de reunión.**
 - a. Zonas de menor riesgo:**
 - i. Columnas señalizadas.
 - ii. Marcos estructurales.
 - iii. Muros de carga.
 - iv. Muebles robustos como: escritorios, libreros.
 - b. Rutas de evacuación:**
 - i. Escalera Alfa (Referencia ala del edificio lado Zentrika).
 - ii. Escalera Bravo (Referencia ala del edificio lado Hoteles).
 - c. Punto de reunión:**
 - i. Mario Pani frente a OXXO.
- 2. Conoce a los brigadistas de tu piso.**
- 3. Conoce las técnicas de auto protección en caso de sismo.**
 - a. Protegiendo la cabeza con brazos y en posición fetal.
 - b. A un costado de muebles robustos.
 - c. Debajo de escritorios robustos.
- 4. Conoce los tonos de alarma contra incendio y de alerta sísmica.**
 - a. Alarma contra incendio. Sonidos intermitentes.
 - b. Alerta sísmica. Tono oficial de la CDMX.
- 5. Conoce la ubicación de los extintores y las instrucciones de su uso.**
- 6. Ubica las radios de emergencia (áreas de bebidas) y de las estaciones manuales de alarma (acceso a cubo de elevadores y escaleras de emergencia).**

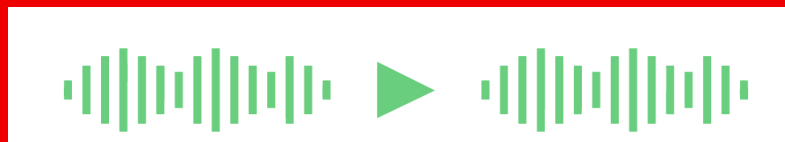
DA CLIC PARA VER EL VIDEO



DA CLIC PARA ESCUCHARLAS
USA AUDÍFONOS PARA
REPRODUCIR LOS SONIDOS



ALARMA CONTRA INCENDIOS



ALERTA SÍSMICA



“Por que tu vida y la de los demás importa, participar en los simulacros no es opcional, es nuestra obligación”.

Qué hacer en caso de sismo

El edificio Terracota cuenta con un sistema de alerta sísmica. Este sistema emitirá un sonido y mensaje indicando alerta sísmica. En caso de activarse:

1. **Mantén la calma.**
2. **Aplica técnicas de auto protección en caso de sismo** lejos de ventanas, estantería, pantallas u objetos que puedan caer.
3. Si te encuentras en el lobby o comedor, **evacua el inmueble,** siempre y cuando no se perciba movimiento sísmico.
4. Si te encuentras en cualquier otra parte del edificio, **espera y sigue las instrucciones que te serán dadas por tu brigadista,** o las instrucciones de voceo para auto protegerte y formarte cuando llegue el momento.
5. No evacúes el inmueble durante el movimiento sísmico, **y no uses el elevador.**
6. **No corras,** muchos accidentes ocurren durante una evacuación desordenada o durante el movimiento telúrico.
7. **Mantente atento** a las instrucciones dadas por voceo o de tu brigadista, y evacua por las escaleras una vez te lo indiquen usando el barandal, sin correr, sin gritar, sin empujar.
8. **Llega al punto de reunión,** fórmate y espera instrucciones.
9. **Una vez terminado el sismo,** espera a que el equipo de brigada de emergencia verifique las condiciones de tu piso y de las escaleras de emergencia antes de usarlas.

Qué hacer en caso de incendio

El edificio Terracota cuenta con un sistema de detección y alarma contra incendio. En caso de un incendio, este sistema emitirá una serie de sonidos intermitentes.

Si se activa:

1. **Interrumpe las actividades que estés realizando.**
2. **Fórmate de inmediato frente a las escaleras de emergencia** y espera instrucciones de los brigadistas o a través del sistema de audio del edificio.
3. Una vez se dé la instrucción, **evacúa usando el barandal,** sin correr, sin gritar, sin empujar.
4. **Llega al punto de reunión,** fórmate y espera instrucciones.



Cómo hacer uso del extintor

Si detectas un incendio o detectas olor a humo, repórtalo de inmediato a la brigada de emergencia, activando una estación manual de alarma, o por Radio Canal 1. Si sabes usar un extintor controla el incendio en su etapa incipiente (inicial) siempre acompañado de otra persona y con una salida de emergencia disponible.

Usa la Técnica JAAM



Si se vuelve a producir fuego y el extintor no está vacío, repite el procedimiento de apuntar, apretar y mover nuevamente.

Actúa rápidamente. Un extintor puede vaciarse en tan solo ocho segundos.

Mantente a salvo. Si el extintor no logra contener el fuego, o si el fuego es demasiado grande para tu extintor, entonces evacúa de inmediato.



Contamos con tu compromiso para mantener un entorno de trabajo seguro.
¡La seguridad empieza contigo!

Teléfonos de emergencia y medios de comunicación

Radio Canal 1.

Teléfono Central Terracota: 55 3517 4912

Informa la ubicación y tipo de emergencia, brindando la mayor cantidad de información posible.

