Capacitación de uso de EPP para contratistas

Antes de ingresar a **[nombre del sitio]**, toda persona de las empresas contratistas debe conocer cómo se usan los elementos de protección personal (EPP). Lea el material completo y después responda el cuestionario. Se aprueba con el 80 % de las respuestas correctas.

1. Para qué sirven los EPP

Un elemento de protección personal no elimina el peligro: protege a la persona cuando el peligro sigue ahí. Por eso es la **última barrera**. Antes se intenta eliminar el riesgo, después aislarlo o reducirlo con protecciones colectivas, como barandas, cubiertas y ventilación, y recién después se protege a la persona.

Eso no lo hace menos importante: es la protección que queda cuando las demás fallaron. Solo funciona si es el adecuado, si le queda bien, si está en buen estado y si lo lleva puesto.

2. Quién lo entrega y qué se firma

Su empleador le entrega los elementos que su tarea exige. Cada entrega se anota en una constancia a su nombre, con:

- Cada elemento recibido, con su marca y su modelo.
- Si el elemento tiene certificación.
- La cantidad y la fecha de entrega.
- Su firma en cada renglón.

Firme solo lo que recibió. Su firma prueba que usted tuvo el elemento en las manos, no que la empresa lo compró. Si necesita un elemento nuevo porque el suyo se gastó, se dañó o ya no le queda, pídalo: la reposición se anota en la misma constancia.

En este sitio, **[Razón social de la empresa]** presta algunos elementos propios del sector, como **[elementos que presta la empresa]**. Su entrega también se firma.

3. Cabeza, ojos y oídos

- **Casco:** protege de golpes y de objetos que caen. Se usa con el barboquejo cuando se trabaja en altura o hay riesgo de que se caiga. Un casco que recibió un golpe fuerte, tiene grietas o pasó la vida útil que indica el fabricante se cambia, aunque parezca entero. No se pinta ni se le pegan cosas.
- **Anteojos de seguridad:** protegen de partículas y polvo. Si hay riesgo de salpicaduras de productos químicos o de rotura de un disco, se usan antiparras o protector facial.
- **Protección auditiva:** en los sectores señalizados por ruido. Tapones bien colocados hasta el fondo del canal, o auriculares que cubren toda la oreja. Se usan todo el tiempo que dure el ruido, no solo un rato.

4. Vías respiratorias, manos y pies

- **Protección respiratoria:** se elige según lo que se respira. Un barbijo común no protege de vapores ni gases. El filtro correcto, el que dice el fabricante para ese contaminante, y un buen ajuste al rostro son condiciones: con barba o con el sello flojo, el aire pasa por los costados. Un respirador con filtro no sirve donde falta oxígeno: ahí se usa un equipo con suministro de aire.
- **Guantes:** según la tarea. Hay guantes contra cortes, contra químicos, para calor, para soldar y para riesgo eléctrico, y no sirven unos en lugar de otros. Un guante dañado o que no es para ese producto da una falsa seguridad.
- **Calzado de seguridad:** con puntera y suela antideslizante, y con protección contra perforaciones donde haya clavos o chapas. Se usa cerrado y atado, siempre.

5. Cuerpo y altura

- **Ropa de trabajo:** de manga larga, sin partes sueltas que se enganchen, y limpia. Donde se pide, de alta visibilidad, ignífuga o antiestática. Sobre la ropa ignífuga no se usa ropa común que pueda arder.
- **Protección contra caídas:** arnés de cuerpo entero, cabo de vida y conectores, para toda tarea en altura. Tiene su propia capacitación y su propia revisión.
- **Protección contra el calor o el fuego:** caretas, delantales y polainas para soldar o cortar, según la tarea.

6. Uso, cuidado y reposición

1. **Elija** el elemento que corresponde a su tarea. Si no está seguro, pregunte antes de empezar.
2. **Revíselo** antes de cada uso: sin cortes, grietas, deformaciones ni partes sueltas, con las correas y los cierres funcionando.
3. **Póngalo bien:** ajustado a su cuerpo, sin partes colgando, y compruebe que no lo incomoda al trabajar.
4. **Úselo todo el tiempo** que dure el riesgo.
5. **Límpielo y guárdelo** en un lugar seco y limpio, lejos del sol, del calor y de productos químicos.
6. **Repóngalo** cuando está gastado, dañado, vencido o sucio al punto de no cumplir su función, y avise.

Un elemento dañado no se arregla con cinta ni se presta. Se retira y se cambia. Compartir un elemento de uso personal, como un casco, un respirador o unos tapones, también está prohibido por razones de higiene y de ajuste.

Si usted cree que el elemento que le dieron no es el adecuado para su tarea, o no hay, **no empiece**. Avise al supervisor y espere el elemento correcto antes de empezar.

Cuestionario

Apellido y nombre: _____ DNI: _____

Empresa: _____ Fecha: _____

Marque una sola respuesta por pregunta. Se aprueba con 9 respuestas correctas de 11 (80 %).

Para qué sirven y quién los entrega

1. ¿Qué lugar ocupan los EPP entre las medidas de control de un riesgo?

- ○ Son la primera medida: protegen aunque se pueda eliminar el riesgo
- ○ Son una medida opcional cuando la tarea es corta
- ○ Son la última barrera: protegen cuando el peligro sigue ahí

2. Recibe un casco nuevo. ¿Qué se firma en la constancia de entrega?

- ○ Lo que usted recibió, con su marca, su modelo y la fecha
- ○ Una lista general de lo que la empresa compró para todo el personal
- ○ Una hoja en blanco que completa el supervisor después

3. Los guantes se gastaron antes de lo previsto. ¿Qué hace?

- ○ Los sigue usando hasta que se rompan del todo
- ○ Pide la reposición y queda anotada en su constancia
- ○ Compra unos por su cuenta y no avisa

Qué protege cada elemento

4. ¿Cuándo se cambia un casco?

- ○ Solo cuando está sucio
- ○ Una vez por año, esté como esté
- ○ Cuando recibió un golpe fuerte o tiene grietas, aunque parezca entero

5. Va a trabajar con vapores de un solvente. ¿Qué protección respiratoria corresponde?

- ○ Un barbijo común, porque tapa nariz y boca
- ○ Un respirador con el filtro que indica el fabricante para ese contaminante, bien ajustado
- ○ Cualquier respirador, el que haya en el pañol

6. ¿Qué guantes se usan para una tarea con productos químicos?

- ○ Los de cuero, que son los más resistentes
- ○ Los que el fabricante indica como aptos para ese producto
- ○ Los mismos de todas las tareas, para no perder tiempo

7. Pasa por un sector con ruido señalizado. ¿Cuándo se usa la protección auditiva?

- ○ Solo cuando el ruido molesta
- ○ Todo el tiempo que se permanece en el sector con ruido
- ○ Solo cuando hay un supervisor mirando

Revisar, cuidar y reponer

8. ¿Cuándo se revisa un elemento de protección?

- ○ Antes de cada uso
- ○ Una vez por mes, junto con la entrega
- ○ Cuando lo pide la ART

9. El cierre de su arnés se rompió. ¿Qué hace?

- ○ Lo arregla con una cinta y sigue
- ○ Se lo pide prestado a un compañero
- ○ Lo retira, lo avisa y pide uno nuevo antes de trabajar

10. Un compañero se olvidó su respirador y le pide el suyo. ¿Qué corresponde?

- ○ Prestárselo si lo limpia antes de devolverlo
- ○ Prestárselo solo por una tarea corta
- ○ No prestarlo: es de uso personal y debe ajustarse a cada rostro; el compañero pide uno propio

11. El elemento que le dieron no es el adecuado para su tarea. ¿Qué hace?

- ○ No empieza y avisa al supervisor
- ○ Empieza la tarea con lo que tiene y avisa al final
- ○ Cambia el elemento con un compañero que tiene otro

Firma de quien rinde

Respuestas correctas

N.º	Pregunta	Respuesta correcta
1	¿Qué lugar ocupan los EPP entre las medidas de control de un riesgo?	Son la última barrera: protegen cuando el peligro sigue ahí
2	Recibe un casco nuevo. ¿Qué se firma en la constancia de entrega?	Lo que usted recibió, con su marca, su modelo y la fecha
3	Los guantes se gastaron antes de lo previsto. ¿Qué hace?	Pide la reposición y queda anotada en su constancia
4	¿Cuándo se cambia un casco?	Cuando recibió un golpe fuerte o tiene grietas, aunque parezca entero
5	Va a trabajar con vapores de un solvente. ¿Qué protección respiratoria corresponde?	Un respirador con el filtro que indica el fabricante para ese contaminante, bien ajustado
6	¿Qué guantes se usan para una tarea con productos químicos?	Los que el fabricante indica como aptos para ese producto
7	Pasa por un sector con ruido señalizado. ¿Cuándo se usa la protección auditiva?	Todo el tiempo que se permanece en el sector con ruido
8	¿Cuándo se revisa un elemento de protección?	Antes de cada uso
9	El cierre de su arnés se rompió. ¿Qué hace?	Lo retira, lo avisa y pide uno nuevo antes de trabajar
10	Un compañero se olvidó su respirador y le pide el suyo. ¿Qué corresponde?	No prestarlo: es de uso personal y debe ajustarse a cada rostro; el compañero pide uno propio
11	El elemento que le dieron no es el adecuado para su tarea. ¿Qué hace?	No empieza y avisa al supervisor