

NORMAS GENERALES DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EL alumno está obligado a cumplir las siguientes Normas de Seguridad y Salud Ocupacional:

- Procurar el cuidado integral de su salud.
- Suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud.
- Cumplir las normas de Seguridad que exige el Docente en las clases teóricas y prácticas.
- Los alumnos no deben realizar tareas de alto riesgo, como limpieza de techos, tareas de electricidad, manejo de carga superiores a 25 kg, entre otros.
- No realizar ninguna tarea adicional a las contempladas en el Régimen Interno sin tener una supervisión controlada por parte de un superior.
- Reportar a la Oficina de Salud Ocupacional de la Unidad todo acto y/o condición insegura que observe dentro de las instalaciones de la Escuela.
- Informar a la Oficina de Salud Ocupacional de la Unidad y a su Régimen Interno de inmediato, cualquier situación de salud sea por enfermedad o accidente, con el fin de proceder a brindarle una atención médica oportuna en el Establecimiento de Sanidad Militar CAMAN.
- Si se siente enfermo, no automedicarse, solicitar ser llevado al Médico con el Servicio de Distinguido de Seguridad.
- Tener en cuenta las instrucciones de seguridad y recomendaciones que se le darán antes de salir a alguna actividad de bienestar y/o práctica deportiva fuera de la Unidad.
- No consumir alimentos dentro de las Aulas y Alojamientos.
- Evitar fumar y consumir sustancias alucinógenas dentro de las instalaciones de la Escuela.
- Mantener siempre una buena higiene y presentación personal.
- Si observa alguna anomalía con la preparación de los alimentos del Casino de Alumnos, informarla de inmediato a Superior.
- En caso de una reacción simulada o real por emergencia, no correr, conservar la calma y dirigirse al punto de encuentro respectivo de la Escuela que es la Plaza de Armas.
- Recuerde tener en cuenta en caso de una emergencia los toques de la alarma, así:
 - En caso de ataque a la Unidad: UN TOQUE
 - En caso de desastre natural: DOS TOQUES
 - En caso de Catástrofe Aérea: TRES TOQUES

Lo anterior, con el fin de pueda diferenciar el tipo de reacción que se está presentando en el momento.

- Hacer conocer a sus Superiores si tiene alguna restricción médica temporal y/o permanente en el momento en el que le sea ordenado realizar algún tipo de ejercicio físico controlado, ya que esto puede deteriorar más su estado de salud.
- Evitar participar y/o liderar riñas entre sus compañeros que finalmente pueda ocasionar lesiones entre los implicados.
- Utilizar siempre protector solar para todas las actividades que participe a campo abierto.
- Evitar empujar a sus compañeros cuando están trotando o corriendo en grupo o cuando se ordena formar en la plaza de armas.
- En temporadas y tiempos de lluvia evitar correr, el hacerlo puede generarle caídas y posteriores lesiones.
- Utilizar las barandas correspondientes al subir y bajar las escaleras, y no correr mientras transita por ellas.
- No consumir agua directa del grifo, la cual no es apta para el consumo humano.
- Mantener una hidratación constante.
- Lavarse las manos antes y después de consumir alimentos.
- Siempre que consuma alimentos verificar la fecha de vencimiento.
- No hacer labores y/o actividades a convicción, sin haber sido ordenadas.
- Durante la noche no deje artefactos eléctricos conectados a tomacorrientes ni duerma con su teléfono celular debajo de la almohada; guardarlo dentro de su cómoda y en estado apagado.
- Cuando se encuentre en las aulas de clase, verificar el estado de las tomacorrientes y siempre que vaya a salir y/o se termine el horario de clase, apague correctamente los equipos de cómputo y desconéctelos. Si observa alguna anomalía repórtela al respectivo docente y/o instructor.
- Adoptar una postura adecuada y segura en su respectiva silla en las aulas de clase, que contribuya a evitar problemas de espalda por malas posiciones.
- Siempre que realice prácticas de laboratorio o taller, debe utilizar los Elementos de Protección Individual de acuerdo a la labor o actividad que vaya a realizar.
- Arrojar las basuras en el color de las canecas correspondientes de acuerdo al tipo de residuo.
- Cuando se realizan prácticas en otras Unidades, cumpla las normas de Seguridad y Salud Ocupacional establecidas allí y utilice los Elementos de Protección Individual respectivos.
- Utilizar el calzado adecuado (chanclas) al momento de bañarse, y tenga precaución al ingresar y salir del baño.

- No manipular ni descargar los extintores de la Escuela si no se presenta conatos de incendio, y cuide los implementos que se requieren utilizar en caso de una emergencia como son las camillas y los botiquines.

-

NORMAS DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL PARA EL GIMNASIO Y PRÁCTICAS DEPORTIVAS

- Pida siempre asesoría al Entrenador o Instructor que se encuentre en el gimnasio.
- Solicite inicialmente al Entrenador la rutina de entrenamiento que va a realizar y manténgala siempre que vaya a utilizar las instalaciones del Gimnasio.
- Siga al pie de la letra las instrucciones que da el Entrenador.
- Deje el área que ocupó completamente limpia y ordenada, y acomode los implementos que utilizó durante su rutina de ejercicios como: mancuernas, colchonetas, balones, entre otros, en los lugares destinados.
- Verifique que las máquinas y equipos que va a utilizar, se encuentren en buenas condiciones; y los dispositivos de seguridad de las mismas estén bien ubicados.
- Mantener hidratación.
- Si encuentra alguna anomalía o daño en las máquinas y/o equipos que pueda atentar contra su estado de salud, infórmela de inmediato al Entrenador o Instructor.
- Para poder hacer el uso del gimnasio, es su responsabilidad el conocer y verificar su estado de salud el cual le indicará si está apto para la práctica dentro del mismo.
- El uso del gimnasio será bajo el propio riesgo del usuario, por lo tanto es su responsabilidad las lesiones que pudiera sufrir durante el uso de los aparatos. La administración no se hará responsable por los accidentes y lesiones que puedan presentarse por el mal uso de los elementos del gimnasio.
- En las prácticas deportivas, realice el calentamiento y estiramiento respectivo para cada deporte; así como utilice calzado adecuado para evitar lesiones osteomusculares.
- Cuando realice prácticas deportivas fuera de la Unidad, acate las normas del Entrenador y por ningún motivo se desplace a otro lugar si no está autorizado por la Escuela.

- El día anterior a una ceremonia, procure descansar lo más que pueda y alimentarse bien; informe su estado de salud si no siente bien para participar en la ceremonia.

NORMAS DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL DURANTE TRASLADOS FUERA DE LA UNIDAD

- Hacer conocer al conductor del vehículo en el que se están trasladando, si está manejando con exceso de velocidad y/o está incumpliendo las normas de tránsito establecidas.
- No sacar las manos y cabeza por las ventanas.
- Verifique las ventanas de emergencia del vehículo en caso de una situación de reacción.
- Si es posible, utilice el cinturón de seguridad respectivo para cada silla si existen.
- Al subir y bajar del vehículo, hacerlo de forma ordenada y con precaución.
- Asegurar que el conductor del vehículo lo deje en un lugar seguro al momento de bajarse.
- No permita que el conductor haga paradas no autorizadas durante el recorrido establecido; si esto ocurre informe la novedad.
- No permita que el conductor hable por celular mientras está manejando.
- Deje el vehículo en las condiciones de aseo como lo encontró inicialmente.

NORMAS DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL PARA TIRO NOCTURNO Y TIRO INSTINTIVO

- Aplique al pie de la letra el Decálogo de Seguridad con las Armas de Fuego.
- Antes de empezar la instrucción de tiro pase una revista detallada del polígono y sus contornos, cerciorándose de que está despejado y que haga énfasis sobre las medidas de seguridad.
- Una vez se encuentre en el polígono o pista mantenga el bloque de cierre atrás y el seguro puesto en la letra "S".
- No cambie de frente, mire siempre su blanco o eje de desplazamiento.
- Observe permanentemente dónde está pegando el proyectil.
- Terminando el fuego, inspeccione su arma y controle que no haya quedado cartucho en la recámara.
- Ocupe la línea de fuego como punto de partida a orden del instructor principal.
- Comunique al auxiliar inmediato cualquier falla de su arma.
- Cargue y descargue su arma a orden del instructor principal.
- Utilice Protectores Auditivos durante el ejercicio del Polígono.