

MULTISECOL SAS

Meses	Sesión	Tema	Objetivo Específico	Duración	Normatividad Aplicable	Responsable	Evidencia
Mes 1	Sesión 1	Introducción al SG-SST y Normatividad	Familiarizar al personal con el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo y su importancia legal en Colombia.	1 hora	Ley 1562 de 2012; Decreto 052 de 2017	Especialista en SG-SST	Acta de capacitación y ficha de asistencia.
	Sesión 2	Prevención de Riesgos Ergonómicos	Identificar y mitigar riesgos relacionados con malas posturas, manejo manual de cargas y trabajo en espacios reducidos.	1 hora	Resolución 3673 de 2008 ; GTC 45; ISO 11228	Ergónomo o fisioterapeuta	Acta de capacitación y ficha de asistencia.
Mes 2	Sesión 3	Trabajo en Alturas: Normas y Técnicas	Enseñar el uso adecuado de arneses, líneas de vida, y procedimientos seguros para trabajar en altura.	1 hora	Resolución 4272 de 2021; NTC 2037	Profesional en alturas	Acta de capacitación y ficha de asistencia.
	Sesión 4	Manejo Seguro de Herramientas y Equipos	Reducir los riesgos mecánicos mediante el uso correcto y mantenimiento de herramientas manuales y eléctricas.	1 hora	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) ; GTC 45	Técnico en mantenimiento	Acta de capacitación y ficha de asistencia.
Mes 3	Sesión 5	Uso y Mantenimiento de EPP	Garantizar el uso adecuado y el cuidado de los Equipos de Protección Personal, según la tarea y el riesgo asociado.	1 hora	Resolución 5018 de 2019; Decreto Decreto 052 de 2017	Especialista en seguridad EPP	Acta de capacitación y ficha de asistencia.
	Sesión 6	Simulacro y Evaluación Práctica	Evaluar la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos en situaciones simuladas de riesgos identificados.	1 hora	Todas las normas mencionadas anteriormente	Equipo multidisciplinario	Acta de capacitación y ficha de asistencia.

MULTISECOL SAS

CONTENIDOS GENERALES DE LAS CAPACITACIONES

Objetivo General: Mitigar los riesgos ergonómicos, mecánicos y de trabajo en alturas mediante la capacitación del personal en el uso adecuado de EPP, implementación de métodos de trabajo seguros y promoción de buenas prácticas laborales, en cumplimiento de la normativa colombiana.

Participantes: Todo el personal operativo de Multisecol S.A.S.

Metodología: Teórico-práctica con talleres, simulaciones, y evaluación final.

1. Riesgos Ergonómicos:

Temas:

- Identificación de posturas correctas y su impacto en la salud.
- Técnicas para el manejo seguro de cargas pesadas (ISO 11228).
- Ejercicios y pausas activas para reducir molestias musculares.
- Cumplimiento de la Resolución 3673 de 2008, sobre condiciones ergonómicas en el lugar de trabajo.

2. Riesgos Mecánicos:

Temas:

- Inspección y mantenimiento preventivo de herramientas y equipos.
- Protocolos para evitar accidentes con equipos defectuosos.
- Buenas prácticas en el uso de herramientas eléctricas y manuales, conforme a la GTC 45 y Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).

3. Trabajo en Alturas:

Temas:

- Revisión de la Resolución 4272 de 2021 que regula el trabajo seguro en alturas.
- Uso y revisión de arneses, líneas de vida, y sistemas de detención de caídas.
- Procedimientos seguros para trabajar en techos y estructuras elevadas.

4. EPP:

Temas:

- Selección y uso adecuado según el riesgo identificado (Decreto 052 de 2017).
- Revisión y mantenimiento de cascos, guantes, gafas, botas, y demás EPP.
- Sustitución oportuna de equipos en mal estado, conforme a la Resolución 5018 de 2019.