

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA FATIGA			
PROCESO	GESTIÓN HUMANA		
PROCEDIMIENTO	N/A		
FECHA DE APROBACIÓN	CÓDIGO	VERSIÓN	PÁGINA
08/08/2024	GTH-PGM05	01	1 de 4

1. OBJETIVO

Establecer e implementar un programa para el monitoreo y control de la jornada laboral y tiempos de descanso en los conductores que garantice desplazamiento sano, seguro y oportuno.

2. JUSTIFICACIÓN

Diseñar estrategias dirigidas a los conductores de la U.A.E. Contaduría General de la Nación, con la participación proceso de Gestión Administrativa y el proceso de Gestión Humana; cuyas acciones permitan prevenir la aparición de cansancio y fatiga, programando tiempos de descanso y jornada laboral; por consiguiente, eliminando la probabilidad de accidentes.

3. ALCANCE

Este programa tiene alcance a todas las actividades laborales de la CGN y a todos sus servidores y colaboradores.

4. DEFINICIONES

Accidente de tránsito: evento generalmente involuntario, generado al menos por un vehículo en movimiento, que causa daños a personas y bienes involucrados en él e igualmente afecta la normal circulación de los vehículos que se movilizan por la vía o vías comprendidas en el lugar o dentro de la zona de influencia del hecho. (Ley 769 de 2002, artículo 2), Código Nacional de Tránsito

Cansancio: sensación de falta de energía que disminuye la capacidad de trabajo y dificulta a los músculos realizar sus funciones con la facilidad habitual; es normal que este síntoma se presente después de largas jornadas de actividad física o mental, al no dormir lo suficiente, al padecer anemia o depresión o no alimentarse adecuadamente, entre otros factores. Sin embargo, sentir cansancio todo el tiempo puede ser señal de alguna alteración en el organismo.

Cansancio crónico: reducción paulatina de la energía que se prolonga durante semanas o meses.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA FATIGA			
PROCESO	GESTIÓN HUMANA		
PROCEDIMIENTO	N/A		
FECHA DE APROBACIÓN	CÓDIGO	VERSIÓN	PÁGINA
08/08/2024	GTH-PGM05	01	2 de 4

Cansancio mental: se manifiesta mediante dificultad para concentrarse, falta de memoria y bajo rendimiento.

Descanso: es el reposo, la quietud o la pausa que se hace en medio del trabajo o de otra actividad. El descanso, por lo tanto, es lo que ayuda a aliviar la fatiga y las dolencias físicas o morales: “La verdad que me vino muy bien el descanso: me siento mucho mejor”, “El médico me recomendó que no quite tiempo al descanso”. La noción de descanso también puede utilizarse como sinónimo de sueño (el estado de reposo uniforme del organismo, caracterizado por el bajo nivel de actividad fisiológica), relajación (el procedimiento que ayuda a reducir la tensión física o mental) u ocio (el tiempo que se utiliza a discreción y no para cumplir con actividades obligatorias).

Choque o colisión: encuentro violento entre dos (2) o más vehículos, o entre un vehículo y un objeto fijo. (Ley 769 de 2002, artículo 2), Código Nacional de Transito

Comparendo: orden formal de notificación para que el presunto contraventor o implicado se presente ante la autoridad de tránsito por la comisión de una infracción. (Ley 769 de 2002, artículo 2), Código Nacional de Transito

Fatiga: es la sensación sostenida y abrumadora de cansancio y disminución de la capacidad para el trabajo mental y físico a nivel habitual. La fatiga puede ser una respuesta normal e importante al esfuerzo físico, al estrés emocional, al aburrimiento o la falta de sueño. Sin embargo, también puede ser un signo no específico de un trastorno psicológico o fisiológico grave. La fatiga que no se alivia con el hecho de dormir bien, comer bien o tener un ambiente de bajo estrés debe ser evaluada por un médico. Dado que la fatiga es un motivo común de queja, se puede pasar por alto alguna causa potencialmente seria.

Infracción: transgresión o violación de una norma de tránsito. Habrá dos tipos de infracciones: simple y compleja. Será simple cuando se trate de violación a la mera norma. Será compleja si se produce un daño material. (Ley 769 de 2002, artículo 2), Código Nacional de Transito

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA FATIGA			
PROCESO	GESTIÓN HUMANA		
PROCEDIMIENTO	N/A		
FECHA DE APROBACIÓN	CÓDIGO	VERSIÓN	PÁGINA
08/08/2024	GTH-PGM05	01	3 de 4

Sueño: es un estado de reposo uniforme de un organismo. En contraposición con el estado de vigilia (cuando el ser está despierto), el sueño se caracteriza por los bajos niveles de actividad fisiológica (presión sanguínea, respiración, latidos del corazón) y por una respuesta menor ante estímulos externos.

5. RESPONSABILIDADES

El proceso de Gestión Administrativa y el proceso de Gestión Humana son los responsables de liderar la ejecución de las estrategias del programa adicionalmente al Líder PESV y cuentan con la colaboración y participación de los conductores y del personal del SG-SST de la CGN.

6. INTERVENCIÓN

Las medidas de control se deben realizar preferiblemente en el ambiente de trabajo eliminando las fuentes generadoras de riesgo:

- El tiempo diario de conducción es de ocho (8) horas, más dos (2) horas extras permitidas por ley.
- El tiempo de conducción semanal es de 40 horas.

7. INTERVENCIÓN EN LA FUENTE Y EL RIESGO

Son muchos los factores que pueden incidir en el conductor y que pueden ser causantes de un accidente. Entre ellos cabe destacar el sueño, o la fatiga. Por lo que se ofrecen algunos consejos para evitar la fatiga durante la conducción:

- Antes de iniciar un viaje debe estar descansado.
- Cuando el conductor se detenga a descansar; debe moverse, caminar, beber abundante agua (nada de alcohol) y comer algo ligero. Es necesario hidratar.
- Cuando se conduzca en estos trayectos, debe hacerlo a la velocidad recomendada. Ir más rápido supone fatigarse antes y todo lo ganado se pierde descansando más tiempo.

8. INTERVENCIÓN EN EL TRABAJADOR EXPUESTO

- Pausa o períodos de descanso entre jornadas.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA FATIGA			
PROCESO	GESTIÓN HUMANA		
PROCEDIMIENTO	N/A		
FECHA DE APROBACIÓN	CÓDIGO	VERSIÓN	PÁGINA
08/08/2024	GTH-PGM05	01	4 de 4

- Realización de sesiones educativas con los conductores; explicando los riesgos de conducir fatigado o estresado y pausas activas.
- Promoción del mejoramiento del estado físico en cuanto a estiramientos y fortalecimiento.
- Verificación de inicio de jornadas en el reporte de satelital por vehículo.

9. HORARIOS DE TRABAJO

- El horario de trabajo para los conductores corresponde al definido por la CGN.
- Garantizar un espacio de descanso adecuado para prevenir accidentes relacionados con fatiga.

10. RECOMENDACIONES GENERALES

- Atender las inquietudes de los conductores, en relación con la situación fisiológica/mental de los conductores.
- Verificar diariamente antes del inicio de la jornada que los trabajadores se encuentran en buen estado fisiológico y mental para realizar sus actividades.

11. RESTRICCIONES

- Conducir en condiciones anormales de trabajo (Cansancio, enfermedad o somnolencia).
- Conducir vehículos que se encuentren en mal estado.
- Consumir alimentos mientras se conduce.
- Hacer uso de celulares mientras se conduce, utilizándolos para hablar o enviar mensajes de texto, entre otros.
- Estacionarse en lugares no apropiados.
- Conducir bajo la influencia de alcohol y sustancias psicoactivas.