

Actuar Juntos por la Prevención

IV
ENCUENTRO
**CULTURA
PREVENTIVA**

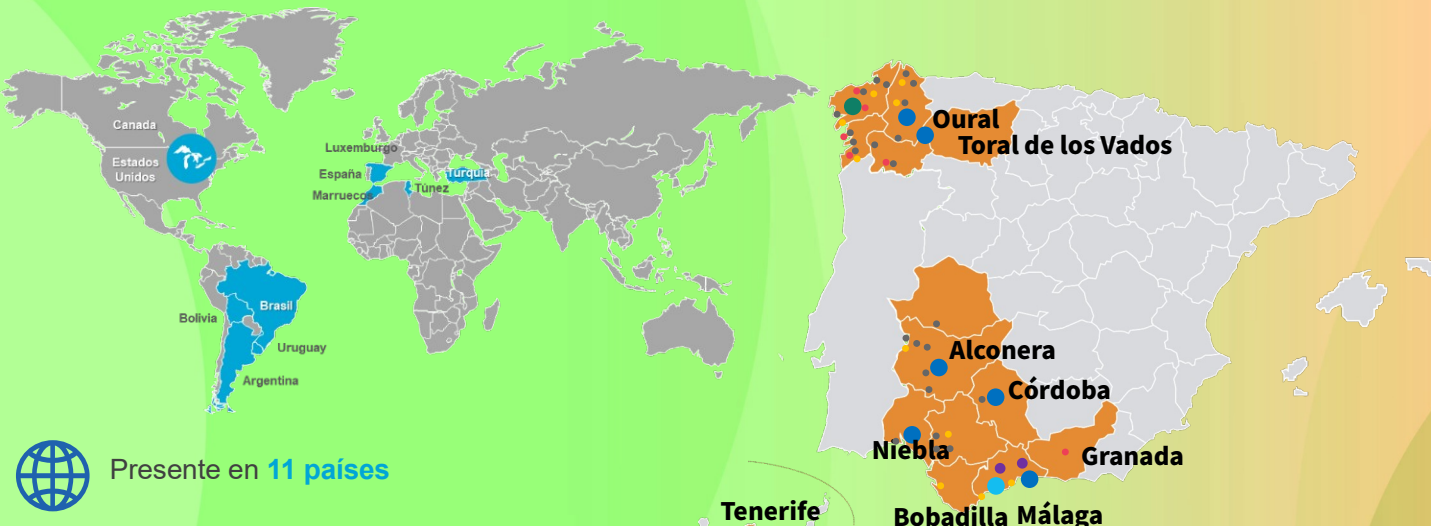


en
EMPRESAS
ANDALUZAS



Votorantim Cimentos

Una empresa global de materiales de construcción



Presente en **11 países**



#1 en Brasil
#6 en el mundo



12.000 trabajadores



Capacidad instalada
52,8 Mt/año



Capacidad anual instalada de cemento
4,5 Tm

+700 trabajadores
(Incluyendo las participadas)

- **6 Fábricas de cemento**
- **2 Moliendas de cemento**
- **27 Plantas de hormigón**
- **10 Explotaciones de áridos**
- **1 Fábrica de morteros**
- **2 Instalaciones mortero**
- **seco**

6 Puntos de distribución
Participaciones en otras empresas:
CEISA, Canpesa, Hormigones & Áridos La Barca, Comercializadora de Calizas y Cenizas.



Problema vs. Solución



En 2012 se analizó la situación y los indicadores de seguridad, salud & bienestar de la compañía y los datos eran preocupantes



10 años después, hemos conseguido nuestro objetivo, mejorar esos indicadores e inculcar una cultura del bienestar entre todos los trabajadores



Ser una empresa saludable con trabajadores sanos, una empresa donde el bienestar y la seguridad, no son cuestionables

¿Cómo?

Garantizando **las mejores condiciones** de trabajo en términos de calidad, sostenibilidad e integridad

Promoviendo acciones enfocadas a facilitar a los trabajadores y trabajadoras la **adopción de estilos de vida seguros y saludables**

Generando una **cultura del bienestar** físico, emocional y social en la estrategia de la compañía



Ser una empresa saludable con trabajadores sanos, una empresa donde el bienestar y la seguridad, no son cuestionables

Estrategia y acciones para el Bienestar

Entorno físico

Cero accidentes y enfermedades profesionales. Reducción de bajas y duración media

Bienestar físico

Reducir jornadas perdidas por ECV. Reducir sedentarismo. Prevalencia del Síndrome Metabólico <4%. Score REGICOR <2

Bienestar Emocional

Reducción jornadas perdidas por causas psicológicas. Estudio impacto emocional COVID

Bienestar Social

Contribuir a la prosperidad económica, social, ambiental, cultural y sostenible de la comunidad, creando valor compartido

Estrategia de Seguridad, basada en cuatro elementos clave

Conductas seguras

Actitudes correctas para un lugar de trabajo seguro

Percepción y gestión de los riesgos críticos

Evaluar los riesgos y las condiciones de trabajo de forma proactiva

Normas que salvan vidas y otras herramientas de gestión

Procedimientos y herramientas para reforzar nuestra estrategia

Comunicación y aprendizaje

Implicar a la gente, compartir eventos y aprender de ellos



Entorno físico de trabajo

Pilates & Entrenamiento Funcional
 Oficina de Vigo

Comenzamos! Es el inicio de nuestro proyecto para la promoción de hábitos saludables en el lugar de trabajo. Votorantim Cimentos España ofrece a los trabajadores de Vigo el taller práctico que combina entrenamiento funcional con el Pilates.

Horario: martes y jueves a las 17:00h
Precio: 15€/mes

El taller consiste en un taller de 45 minutos de actividad física, que puede prolongarse de 60 minutos hasta 90 minutos.

Para inscribirlo o para más info, escriba a blanca.martinez@vorticimentos.com



CUIDA TUS OJOS

Realiza rutinas sencillas con tu oftalmólogo.

Una buena de prescripción con la graduación indicada por el médico y la buena protección del rayo UVB.

Evita los rayos de luz azul para reducir el estrés que ocasiona un alto nivel de atención y concentración.

Escucha la temperatura y distribución de los habitáculos, para prevenir la sequedad y la fatiga ocular.

Resaca o dolor en los ojos de exposición frente al ordenador, televisión o dispositivos móviles.

DESCANSAR TUS OJOS

Una recomendación de 20 segundos de descanso por cada 20 minutos de trabajo.

LA RECETA TUS OJOS

Evitar el uso de pantallas durante el tiempo de descanso.

Protégete contra el ruido
 Campaña de protección contra el ruido

En España existe un Real Decreto (1961/2006) para proteger a los trabajadores de los riesgos derivados de la exposición al ruido y los vibraciones que estos suponen para su salud.

¿Cómo se mide el ruido?

Con un instrumento se realizan mediciones periódicas en las zonas de trabajo para determinar el nivel de ruido y el nivel de presión acústica (sonido) que se produce en el trabajo.

Si los valores obtenidos en la medición son inferiores a 80 decibelios (dB) el nivel de ruido es aceptable, pero si estos valores fueran superiores a 85 dB o 127 dB es necesario usar el equipo de protección acústica. Este equipo que se evaluarán los tiempos periódicamente y se realizarán controles auditivos a los trabajadores para asegurar su salud.

¿Tienes el nivel de protección adecuado?

Los niveles de protección son:

- Insuficiente (80 dB)
- Adecuada (75 dB)
- Óptima (70 dB)
- Adecuada (65 dB)
- Sobresupervisión (Menos de 65)

¿CÓMO NOS AFECTA EL EXCESO DE RUIDO?

El ruido puede causar problemas de salud como pérdida de audición, tinnitus, estrés, problemas de sueño, problemas de concentración y problemas de comunicación.

Creación de una sala de bienestar para la práctica de yoga/pilates, circuitos funcionales o tenis de mesa.

Prevención de los efectos del ruido laboral y de la deshidratación.

RECETAS

JUDÍAS CON JAMÓN

Ingredientes: 1 kg de judías verdes, 100 g de jamón, 100 g de aceite de oliva, 100 g de tomate frito, 100 g de queso, 100 g de cebolla, 100 g de ajo, 100 g de pimentón, 100 g de sal, 100 g de pimienta.

SE LA HAMBRE EMOCIONAL

¿Qué es el hambre emocional? Es el hambre que surge por razones emocionales, como el estrés, la ansiedad o la tristeza.

¿Cómo se reconoce? Se reconoce por el hecho de que el hambre emocional surge de repente y se acompaña de sentimientos negativos.

¿Cómo se evita? Se evita comiendo alimentos saludables, como frutas, verduras y proteínas, y evitando los alimentos procesados y azúcares.

Campaña actividad física y alimentación online durante el teletrabajo.

PAUSA ACTIVA

¡LEVÁNTATE DE LA SILLA!

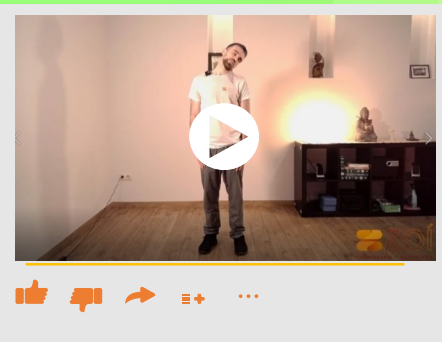
A partir del 8 de abril, te recomendamos hacer PAUSA ACTIVA

Todas las mañanas y jueves a las 11:30h
 15 minutos de duración
 Ejercicios sencillos, dirigidos
 Acceso libre para todos
 Sin necesidad de inscripción

¡CONTAMOS CONTIGO!

¡ANÍMATE!

Votorantim Cimentos



Talleres y webinars para el cuidado de la espalda. Pausas activas en la jornada laboral. Servicio de Fisioterapia en régimen de copago.



Programa de Working Motion con estudios personalizados sobre cada trabajador.

Bienestar emocional



MIÉRCOLES 9/ FEBRERO 11:30h

TALLER DE MEDITACIÓN

Contra los efectos de la meditación online, impartido por el Dr. Víctor Becerra Prieto, psicólogo clínico y profesor de Psicología en la Universidad Jaume I de Castellón.

LOS BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

- Existen diversas técnicas y definiciones para entender la meditación como una práctica en la cual entrenamos nuestra mente para liberarla de un estado de preocupación y control del momento presente. No se quiere "ser consciente de todo". Esta práctica tiene multitud de beneficios para nuestra mente, nuestro cuerpo y la manera en la que nos relacionamos con el entorno.
- AFIRMARE NUESTRO CONOCIMIENTO:** Mediando podemos bajar la presión arterial, reducir el riesgo a padecer enfermedades cardíacas y vasculares.
- PREVENIR EL SOBREPESO:** Mediando podemos bajar la presión arterial, reducir el riesgo a padecer enfermedades cardíacas y vasculares.
- REDUCE EL DOLOR:** Nos ayuda a tener la capacidad de alterar el control de respuesta al dolor del cuerpo, por lo que la sensación de dolor disminuye.
- BIENESTAR:** Con la meditación podemos llegar a niveles más profundos de relajación y conseguir un mayor bienestar del cuerpo.
- DEFENSIÓN Y BIENESTAR:** Nos da la herramienta para tener una mejor reacción ante situaciones adversas, en control con nuestro patrón de comportamiento habitual.

PREVENIR EL SOBREPESO: Mediando podemos bajar la presión arterial, reducir el riesgo a padecer enfermedades cardíacas y vasculares.

BIENESTAR

CONFERENCIA Bienestar emocional en tiempos de incertidumbre

26 OCTUBRE 13.00h

CONFERENCIA Bienestar emocional en tiempos de incertidumbre

Evaluación del bienestar emocional con el equipo Want de la Universidad Jaume I en 2022 (modelo HERO Healthy and Resilient Organization).

Prevención y optimización de la salud psicosocial de los empleados

Talleres de meditación y gestión positiva del estrés

Acciones específicas durante el confinamiento, informando sobre ocio "online", actividades a realizar con niños, coaching y mecanismos y herramientas para gestionar el estrés durante el

Programa Votosalud para la gestión óptima del seguro médico privado y programa de apoyo a bajas y retorno al trabajo.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

¿Cómo resolver los problemas que surgen en el trabajo?

Este taller te enseñará a identificar los problemas que surgen en el trabajo y a encontrar soluciones creativas y efectivas.

El taller se imparte en formato online y presencial.

El taller se imparte los días 14 y 15 de octubre de 2022 a las 10:00h.

El taller se imparte en formato online y presencial.

El taller se imparte los días 14 y 15 de octubre de 2022 a las 10:00h.

ASERTIVIDAD Y HABILIDADES COMUNICATIVAS

El Entrenamiento en Asertividad y Comunicación Directa es un programa diseñado para aumentar la capacidad de gestión de las relaciones interpersonales.

Este programa te ayudará a mejorar tu comunicación y a manejar mejor las situaciones de conflicto.

El taller se imparte los días 14 y 15 de octubre de 2022 a las 10:00h.

El taller se imparte en formato online y presencial.

El taller se imparte los días 14 y 15 de octubre de 2022 a las 10:00h.

Asistencia VotoSalud

Desde el servicio médico de Votorantim Cimentos España podremos canalizar toda la demanda que pueda surgir en materia de salud y concertarla al seguro médico de Adiflex, para encontrar las soluciones más rápidas y eficaces en relación estas cuestiones:

- ¿En qué consiste?
- Te asesoraremos sobre especialidades y centros hospitalarios
- Te daremos una segunda opinión
- Asesoramiento en problemas de salud intermedios (quimioterápicos, ingresos hospitalarios, etc.)
- Agilización en la petición y obtención de pruebas y consultas médicas
- Otros problemas de salud
- Podemos prescribir pruebas médicas o sesiones de fisioterapia
- Te ayudaremos en la tramitación de autorizaciones

Este programa está destinado a todos los trabajadores de Votorantim Cimentos España que hayan suscrito el seguro médico con Adiflex.

Bienestar SIEMPRE CONIGO

Asistencia psicológica y servicio de coaching gratuito, confidencial y sin límite, los 365 días del año con profesionales, por teléfono o video.

Accede al portal
www.mibbienestar.es/votorantim
por la app o llama gratuitamente al teléfono 900 53 57 83.

APP BH
Agora tienes tu código de activación electrónico para acceder a la App.

¿CÓMO REGISTRARTE EN LA PLATAFORMA POR PRIMERA VEZ?

Para registrarte puedes utilizar otro correo electrónico que no sea el de empresa o si no dispones de uno, podrás hacer uso del Programa BH Bienestar llamando gratuitamente al 900 53 57 83.

Una vez registrado, recibirás un correo automático con una contraseña provisional.

Ahora ya podrás identificarte en www.mibbienestar.es e introducir tu usuario (la dirección de email con la que te has registrado) y la contraseña (que has recibido vía correo electrónico). Desde el portal, accede a "mi perfil", encontrará la opción para cambiar la contraseña.

Si no conoces tu usuario y contraseña o tienes cualquier incidencia por favor contacta al 900 53 57 83 o por email a info@mibbienestar.es

900 53 57 83

Votorantim Cimentos

Estrés

¿Qué es el estrés? ¿Cómo afecta a nuestra salud? ¿Cómo podemos gestionarlo?

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones que percibimos como desafiantes o amenazantes.

El estrés puede afectar a nuestra salud física y mental.

El estrés puede afectar a nuestra productividad y rendimiento en el trabajo.

El estrés puede afectar a nuestra vida personal y familiar.

El estrés puede afectar a nuestra salud emocional.

El estrés puede afectar a nuestra salud física.

El estrés puede afectar a nuestra salud mental.

El estrés puede afectar a nuestra productividad y rendimiento en el trabajo.

El estrés puede afectar a nuestra vida personal y familiar.

El estrés puede afectar a nuestra salud emocional.

El estrés puede afectar a nuestra salud física.

El estrés puede afectar a nuestra salud mental.

900 53 57 83

¿Qué es el Mindfulness?

El Mindfulness es una práctica que consiste en prestar atención plena al momento presente, sin juzgar ni evaluar lo que estamos experimentando.

El Mindfulness puede ayudarnos a reducir el estrés y a mejorar nuestra salud emocional.

El Mindfulness puede ayudarnos a mejorar nuestra productividad y rendimiento en el trabajo.

El Mindfulness puede ayudarnos a mejorar nuestra vida personal y familiar.

El Mindfulness puede ayudarnos a mejorar nuestra salud emocional.

El Mindfulness puede ayudarnos a mejorar nuestra salud física.

El Mindfulness puede ayudarnos a mejorar nuestra salud mental.

900 53 57 83

RELACIONES SALUDABLES EN EL TRABAJO

Las relaciones saludables en el trabajo son fundamentales para el bienestar emocional y la productividad.

Las relaciones saludables en el trabajo pueden ayudarnos a reducir el estrés y a mejorar nuestra salud emocional.

Las relaciones saludables en el trabajo pueden ayudarnos a mejorar nuestra productividad y rendimiento en el trabajo.

Las relaciones saludables en el trabajo pueden ayudarnos a mejorar nuestra vida personal y familiar.

Las relaciones saludables en el trabajo pueden ayudarnos a mejorar nuestra salud emocional.

Las relaciones saludables en el trabajo pueden ayudarnos a mejorar nuestra salud física.

Las relaciones saludables en el trabajo pueden ayudarnos a mejorar nuestra salud mental.

900 53 57 83

¿Cómo puedo solicitar ayuda?

La consulta puede realizarse por teléfono o directamente con el Dr. Santiago Díaz del Foye (927 510 731) o bien con los enfermeros de filtro.

1. No a menos los datos de tu tarjeta para facilitar el registro de tu proceso al servicio médico.

2. Una vez hecha la petición, el servicio médico consultará y evaluará el caso con Adiflex y en breve te remitirá una solución.

3. Como te oprimos es importante, se la pedirá que citas un diagnóstico de Adiflex para evaluar el estado y para ayudarnos a mejorar.

Votorantim Cimentos

COSSMOS TEIDE Pulmaro Prebrotung

Una de cada tres personas sufren trastorno del sueño en España

El trastorno del sueño es un problema de salud que afecta a una de cada tres personas en España.

El trastorno del sueño puede afectar a nuestra salud emocional y física.

El trastorno del sueño puede afectar a nuestra productividad y rendimiento en el trabajo.

El trastorno del sueño puede afectar a nuestra vida personal y familiar.

El trastorno del sueño puede afectar a nuestra salud emocional.

El trastorno del sueño puede afectar a nuestra salud física.

El trastorno del sueño puede afectar a nuestra salud mental.

900 53 57 83

Campaña para mejorar la calidad del sueño y webinar de estrategia psicológica para dormir bien

Bienestar social

- Donaciones y convenios de colaboración con ONGs (Cáritas, AECC, FEC)
- Colaboraciones con Colegios para charlas sobre temas de salud: primeros auxilios, hábitos de vida saludables o nutrición
- Acciones de Voluntariado



Los principios básicos: “actuar juntos”



La Seguridad y la Salud no son negociables: vienen antes que los resultados y deben guiar nuestro comportamiento dentro y fuera de la empresa



Lideramos con el ejemplo



Tenemos tolerancia cero con los comportamientos inseguros.



Todos los trabajadores hablamos de seguridad, todos los días



Escuchamos a todos y aprendemos de todos



En seguridad no hay mala suerte sino malas decisiones



Cada uno de nosotros somos responsables de la seguridad: si uno falla, todos fallamos



Reconocemos las buenas prácticas de las personas



Los resultados son de todos, por ello celebramos los éxitos juntos.



Todos, trabajadores propios, contratados de servicios y operadores logísticos, debemos conocer y cumplir los mismos estándares de seguridad.



Nuestro objetivo es tener cero accidentes hoy, y todos nuestros esfuerzos están enfocados a conseguirlo.



Cultura de SST basada en el compromiso y la participación

Diálogos Diarios de Seguridad

Programa Observaciones Preventivas / Contactos Seguridad

4Ps (Evaluación Preliminar de Riesgos)

Comunicación: Riesgos / Alertas

Digitalización / Nuevas Tecnologías



- Incrementar el **compromiso** y la **motivación**
- **Alertas y notificaciones** en tiempo real
- **Agilidad** en la toma de decisiones
- **Comunicación** bidireccional
- **Análisis de datos** y estudios **predictivos**
- Enfocar **esfuerzos** en áreas o tareas **críticas**

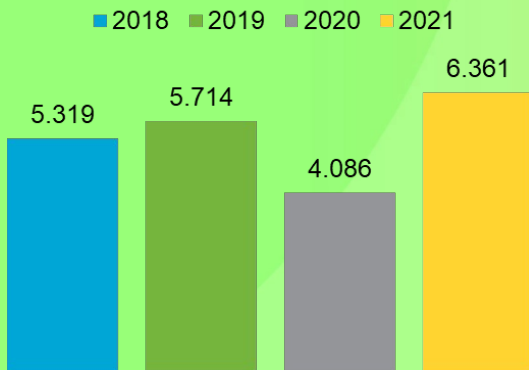


Diálogos Diarios de Seguridad

Herramienta que contribuye a:

- Dar visibilidad al **compromiso** con la seguridad.
- Demostrar el **liderazgo** de los mandos y supervisores.
- Mejorar la **comunicación** directa con los trabajadores.
- Incrementar la **participación**, la **motivación** y la interacción.
- Compartir objetivos, resultados; **sentido de pertenencia**.

Diálogos Diarios de Seguridad)



4Ps (Evaluación Preliminar de Riesgos)

Objetivo: identificar el riesgo en la tarea a través de una cuidadosa observación del entorno de trabajo, y siempre antes de iniciarla.

- Cada vez que ejecutamos un trabajo y que cambiamos de tarea.
- Si se identifica un riesgo se elimina, se controla, o se reporta al supervisor antes de continuar. **Derecho de recusa.**
- Comunicados de riesgos y las sugerencias de mejora.

4Ps CADA TAREA CADA DÍA TODO EL TIEMPO

PARA PIENSA PLANIFICA PROCEDE!

Votorantim Cimentos
Life is made to last

PREVENCIÓN DE RIESGOS Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

REGISTRO DE COMUNICADOS 4Ps

Incidente Sugerencia Observación de comportamiento

Riesgo potencial Oportunidad de mejora Otra

Datos del observador
Nombre: _____ Sección: _____
Dpto: _____ Empresa: _____
Local: _____ Fecha: _____
Empresa: _____ Sección: _____

Hecho/descripción:

Falta de uso de EPI
 No seguir las Indicaciones de la señalización
 No seguir normas o procedimientos
 Resguardos y protecciones retradas
 Trabajar en condiciones inseguras
 Uso incorrecto de equipamiento o herramientas
 Falta de señalización en el lugar de trabajo
 Falta de orden y limpieza
 Otros: _____

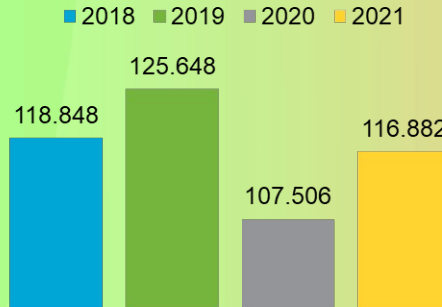
Acción inmediata:

Sugerencia:

Estatus de registro: Cierre inmediato Enviado

CADA TAREA - CADA DÍA - TODO EL TIEMPO

4Ps (Ev. Prel. Riesgos)



4P's PARA PIENSA/PLANIFICA/PROCEDE! Votorantim Cimentos Life is made to last

Empleado: _____ Supervisor: _____
Tarea: _____ Fecha: _____
Área: _____

CANTERA: INVERSIONES: MTO. ELÉCTRICO: EXPEDICIONES:
LABORATORIO: FABRICACIÓN: MTO. MECÁNICO: SERVICIOS GENERALES:

EVALUACIÓN PRELIMINAR DE RIESGOS

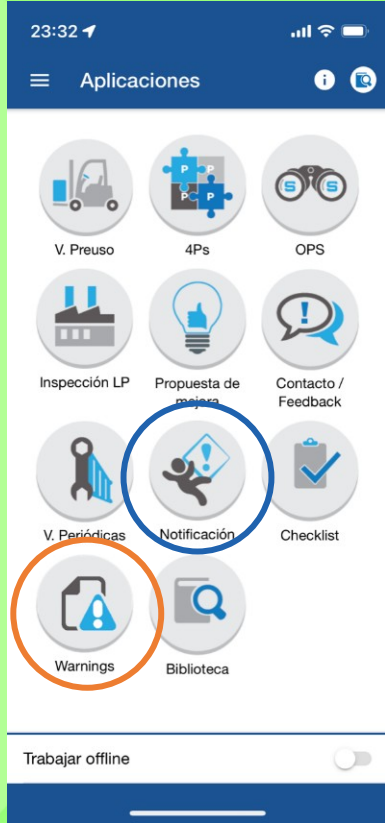
	SI	NO
1 Existen riesgos derivados del lugar de trabajo <input type="checkbox"/> Iluminación <input type="checkbox"/> Orden y limpieza <input type="checkbox"/> Otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Se requiere de permiso de trabajo <input type="checkbox"/> Espacios confinados <input type="checkbox"/> Trabajos en altura <input type="checkbox"/> Zonas ATEX <input type="checkbox"/> Elevación de cargas <input type="checkbox"/> Trabajos en caliente <input type="checkbox"/> Otros:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Se requiere consignar (bloquear) fuentes de energía <input type="checkbox"/> Se requiere liberar energía residual <input type="checkbox"/> Eléctrica <input type="checkbox"/> Neumática <input type="checkbox"/> Hidráulica <input type="checkbox"/> Otras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Las tareas interfieren en otras áreas o se realizan trabajos en las proximidades que puedan causar riesgos (comunicar/balazar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Se requiere comunicar el inicio de los trabajos a la sala de Control o al Operador de planta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Se requieren dispositivos o equipos de emergencia adicionales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Se requiere realizar inspección preuso (ver dorso) <input type="checkbox"/> Equipos de elevación de cargas <input type="checkbox"/> Equipos móviles <input type="checkbox"/> Equipos de soldadura / oxicorte / radial <input type="checkbox"/> Escaleras <input type="checkbox"/> Herramientas eléctricas portátiles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Se requiere algún EPI además de casco, gafas, ropa AV, calzado de seguridad <input type="checkbox"/> Máscara de protección <input type="checkbox"/> Guantes protección mecánica <input type="checkbox"/> Arnés <input type="checkbox"/> EPIs soldadura <input type="checkbox"/> EPIs Ignifugo <input type="checkbox"/> Otros:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Las herramientas manuales de las que disponen pueden generar un riesgo no controlado (mal estado / no adecuada)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Después de las medidas adoptadas se puede hacer el trabajo de forma segura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

INDIQUE LAS ACCIONES Y MEDIDAS ADOPTADAS

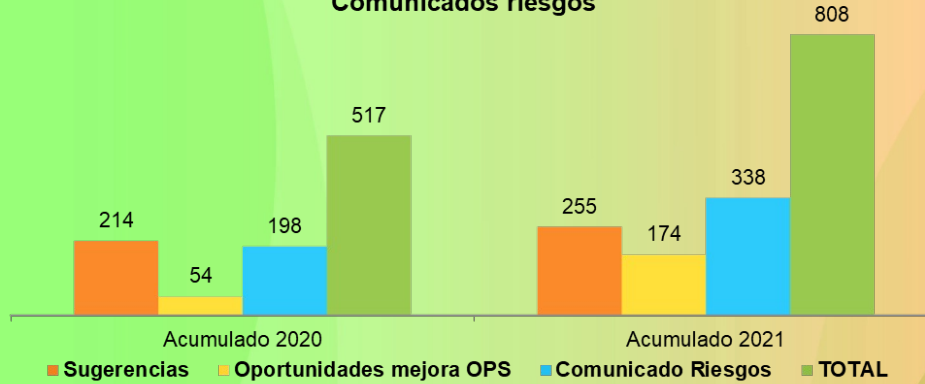
CONCLUIDA LA TAREA

11 La zona de trabajo ha quedado limpia y ordenada, y las máquinas con sus protecciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Se han reportado incidentes o sugerencias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Comunicación bidireccional



Nuevas Sugerencias, Oportunidades de mejora OPS, Comunicados riesgos



Como lo hacemos.....



El viaje continua...



Convertir la seguridad en un valor y en un legado que perdure en el tiempo es el sueño que nos ha guiado en este largo viaje...



**MÁS SEGUR@S,
JUNT@S**





**MÁS SEGUR@S,
JUNT@S**

Más de 2.500 días sin accidentes
**Un legado del que
sentirnos orgullosos**

 **Votorantim**
Cimentos

La seguridad empieza por mí