

	FORMATO PLAN DE LECCIÓN	CÓDIGO: PRE-FOR-001
		FECHA: 30/03/2020
		VERSIÓN: 001

NOMBRE DE LA LECCIÓN: Reglas de distanciamiento físico

DURACIÓN	30 minutos
OBJETIVO GENERAL	Establecer reglas para mantener el distanciamiento físico durante la jornada de trabajo
MATERIALES Y EQUIPOS	Computador Cinta métrica Stickers para marcar el suelo o pintura amarilla con 2 mts
COMENTARIOS	RESOLUCION 666 del 24 de abril del 2020. Por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar adecuado manejo de la pandemia del coronavirus COVID-19. Infografías Covid-19 Ministerio de salud.

CONTENIDOS DE LA LECCIÓN	OBSERVACIONES
<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción sobre el covid-19 2. Propósito de la capacitación 3. Estructuración de reglas de distanciamiento físico 4. Metodología de aplicación y divulgación de estas. 	
RESULTADOS DE APRENDIZAJE	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ El participante comprenda la necesidad de generar y cumplir las reglas de distanciamiento físico de mínimo 2 mts en todas las áreas de trabajo. ✓ El participante comprenda cómo generar la sectorización de áreas, demarcación de las áreas y suelo. ✓ Aplique las metodologías de divulgación con el personal para cumplimiento de las reglas de distanciamiento físico. 	
ESTRUCTURA METODOLÓGICA	
<p>1. Introducción Covid-19</p> <p>En esta introducción la idea es dejar claro las formas de transmisión del virus y por qué se debe generar el distanciamiento físico para poder que los participantes informen de manera clara y concisa a los trabajadores.</p> <p>¿Cómo se transmite?</p>	



FORMATO PLAN DE LECCIÓN

CÓDIGO: PRE-FOR-001

FECHA: 30/03/2020

VERSIÓN: 001

- ✓ Por contacto personal cercano con una persona infectada o a través de personas infectadas al toser o estornudar
- ✓ Al tocar objetos o superficies contaminadas y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

¿Por qué generar distanciamiento?

- ✓ Al mantenerse al menos 2 metros de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosen, estornudan y tengan fiebre, evitará inhalar las pequeñas partículas que contienen el virus y que está emitiendo esa persona enferma

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/prevencion-covid19-lugar-trabajo.pdf>

2. Propósito de la capacitación

En la capacitación encontrarás las herramientas necesarias para generar distanciamiento social en las áreas de trabajo, con el fin de evitar el contacto entre el personal durante la jornada laboral de mínimo 2 mts.

También te brindaremos metodologías participativas con actividades dinámicas, donde predomina el aprendizaje desde lo emocional sobre lo cognitivo e intelectual para generar mayor sensibilización en todos los colaboradores.

3. Estructuración de las reglas

En esta parte de la capacitación la idea es informar las reglas generales que se deben tener para evitar el contacto físico entre colaboradores y posibles sospechosos.

- ✓ Adoptar horarios flexibles de trabajo para disminuir la interacción social de los trabajadores tanto directos como contratistas en los transportes públicos o en el ingreso a la empresa.
- ✓ Evite saludar teniendo contacto físico, puede generar reverencia o solo levantar su mano.
- ✓ Establecer horarios de ingreso de proveedores y visitantes para evitar aglomeración de personas.
- ✓ Implementar marcación del suelo cada 2 metros en la portería para evitar el contacto físico al ingreso de la empresa.
- ✓ Toda persona que ingrese a la empresa debe informar cualquier síntoma respiratorio.



FORMATO PLAN DE LECCIÓN

CÓDIGO: PRE-FOR-001

FECHA: 30/03/2020

VERSIÓN: 001

- ✓ En caso de tener algún sospechoso aislar inmediatamente y activar el protocolo de emergencias.
- ✓ Establecer grupos de trabajadores en donde las actividades las desarrollan siempre los mismos, cada trabajador debe tener sus herramientas y no prestarles entre ellos.
- ✓ Demarcar las áreas de trabajo generando distancias de 2 metros entre las actividades a desarrollar en la misma zona.
- ✓ Implementar turnos en los comederos y casinos, u espacios comunes de descanso, de manera que las mismas personas asistan a los mismos turnos.
- ✓ Demarcar en el casino o comederos, almacén o bodega de despacho el suelo con 2 metros de distancia donde debe situarse el trabajador mientras genera la fila para la compra de alimentos o reclamación de EPP y herramientas.
- ✓ Evite reuniones innecesarias, en caso de generarlas no más de más de 5 personas, mantenga distancia de 2 mts entre las personas y preferiblemente que sea en un espacio abierto o ventilado
- ✓ Generar las charlas diarias con mínimo 10 personas y en espacios con ventilación natural.
- ✓ Limitar el ingreso a provisionales de más de 10 personas y demarcar los puestos para guardar y almacenar su ropa y utensilios con distancias de 2 metros
- ✓ Limitar el ingreso a baños y zona de lavado a grupos de no más de 10 personas, demarcando las distancias de dos metros para el uso de estos.

4. Metodología de aplicación y divulgación de estas.

En esta parte se genera el paso a paso para dar cumplimiento a las reglas de distanciamiento estructuradas y la formación al personal.

Organizar el proyecto antes de la llegada de los trabajadores

- ✓ Demarcación de áreas de trabajo, portería, casinos o comederos, almacenes o bodegas, cuartos provisionales, baños y zonas de limpieza (señalizar el suelo que indique la distancia de 2 metros, esta señalización se puede generar con pintura amarilla y negra para colocar la distancia de un punto a otro, que no se borre fácilmente o generación de stickers que estén marcados con dos metros)
- ✓ Demarcar el área donde se va generar las charlas diarias con el personal generando distanciamiento de 2 mts.
- ✓ Establecer las jornadas de trabajo para evitar la aglomeración de trabajadores en la portería.

- ✓ Establecer los grupos de trabajadores de acuerdo a la actividad a desarrollar no mayor a 4 personas para que siempre trabajen juntos, este mismo grupo puede ser el que se establezca para los turnos de alimentación.

Informar al personal sobre las medidas aplicadas

- ✓ Generar una introducción explicando cómo se transmite el Covid-19 y por qué se debe adoptar las medidas de distanciamiento (Explicado en la introducción de esta formación)
- ✓ Informar las áreas que se demarcan, la distancia mínima (2 mts) que se debe tener en lugares que no estén demarcados.
- ✓ Informar al personal que en caso de incumplimiento de estas reglas la respectiva sanción que se emitirá.
- ✓ Dar a conocer las reglas de distanciamiento en la empresa.

Dar a conocer la importancia del distanciamiento físico a los trabajadores.

Por medio de una dinámica que llamaremos **contagiado** (se juega igual que el ponchado) se va generar la formación a los trabajadores la cual se hará con máximo de 10 personas, con el fin de generar más sensibilización en el tema.

- ✓ Para el desarrollo de la actividad necesitaremos cumplir con las siguientes reglas:

1. Un balón suave (plástico)



2. Zona abierta pero segura (Verificar que no haya condiciones inseguras)

3. Grupo de trabajadores de máximo 10 personas. (no se debe recordar la medida de distanciamiento)

4. Si es tocado por la pelota quedara contagiado inmediatamente.

5. Solo hay un ponchador o lanzador de la pelota.



FORMATO PLAN DE LECCIÓN

CÓDIGO: PRE-FOR-001

FECHA: 30/03/2020

VERSIÓN: 001

✓ En qué consiste la Dinámica Contagiado:

Se trata de una dinámica en la que, por medio de una pelota, el profesional de seguridad y salud en el trabajo o el personal encargado de la capacitación, avanzara 5 pasos aproximadamente (equivalen a 2 mts) hacia el trabajador más cercano hasta tocarlo con ella, quien es tocado por la pelota quedara contagiado y será el encargado de avanzar esta vez e intentar tocar a otro compañero y así sucesivamente.

Evitar ser contagiado es el objetivo principal, por lo cual a medida que van evidenciado los contagios los trabajadores automáticamente comenzarán a intentar alejarse de sus otros compañeros.

Nota: el personal que va quedando contagiado deberá quedar situado en el último lugar donde quedó ubicado y al generar el último contagio el resto de trabajadores que no están contagiados tomaran una distancia mayor a dos metros con el fin que los otros sientan la sensación de aislamiento.

Cuando el personal no contagiado se aislé de los contagiados el personal encargado de dar la capacitación comenzará a divulgar las reglas de distanciamiento físico que todos deben cumplir.

Los trabajadores que fueron contagiados pasaran al frente tomando distanciamiento de 2 metros con el resto del grupo y entre ellos y personal encargado de la capacitación o supervisor generará las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se genera el contagio del covid-19?
- ¿Importancia del distanciamiento físico
- ¿Distancia mínima que deben tener con las personas?

✓ Beneficios de esta dinámica

- Es una dinámica que involucra actividad física de todo el cuerpo.
- No se requieren grandes materiales, máquinas, elementos, más que una pelota.
- Fomenta el trabajo en equipo y cooperación.

EVALUACIÓN

Se evaluará por medio de una encuesta virtual generando las siguientes preguntas

- ¿Cómo se genera el contagio del covid-19?
- ¿Importancia del distanciamiento físico?

	FORMATO PLAN DE LECCIÓN	CÓDIGO: PRE-FOR-001
		FECHA: 30/03/2020
		VERSIÓN: 001

- ¿Distancia mínima que deben tener con las personas?	
---	--