	<b>MANUAL PARA FORMADORES AÑO 2026</b>	Código: M-SST-01
		Versión: 7
		Fecha: 04/03/2026

## PRESENTACIÓN


Para + SER es muy importante contar con su participación en nuestros procesos, por eso lo invitamos muy cordialmente a conocer y cumplir con los requisitos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo descritos en el presente documento, el cual está orientado a dar cumplimiento a lo establecido en la Resolución 0312 de 2019.

El Manual describe los requisitos mínimos, en Seguridad y Salud en el Trabajo que deben cumplir los Formadores que realizan tareas para +SER. Estos requisitos forman parte integral del servicio que presta el Formador, pero no reemplazan las obligaciones de Ley que le sean aplicables a este.

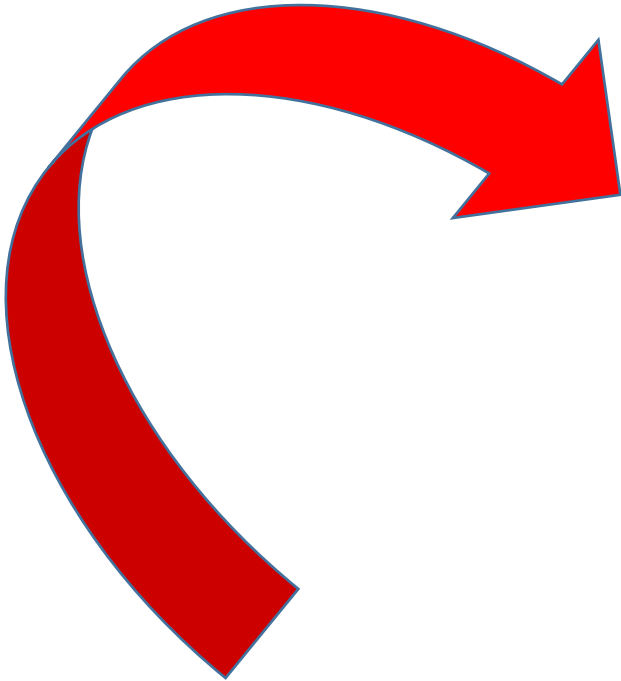
+ SER invita a sus Formadores a conocer los peligros y riesgos generales y específicos del lugar de trabajo, definidos en el presente manual, los cuales están orientados, no solo al trabajo presencial, si o también al trabajo virtual e identificar otros riesgos y reportarlos para establecer los controles respectivos.


Las disposiciones establecidas en este manual son de obligatorio cumplimiento por parte de los Formadores durante la ejecución de las actividades.



	<b>MANUAL PARA FORMADORES AÑO 2026</b>	Código: M-SST-01
		Versión: 7
		Fecha: 04/03/2026

- 1.1 Establecer los lineamientos de Seguridad y Salud en el Trabajo para los formadores de + SER
- 1.2 Definir las medidas de seguridad que deben cumplir los Formadores durante la ejecución de las actividades realizadas.



	<b>MANUAL PARA FORMADORES AÑO 2026</b>	Código: M-SST-01
		Versión: 7
		Fecha: 04/03/2026


## 2. DEFINICIONES

**2.1 Peligro:** fuente, situación o acto con potencial de causar daño en la salud de los trabajadores, en los equipos o en las instalaciones.

**2.2 Riesgo:** Combinación de la probabilidad de que ocurra una o más exposiciones o eventos peligrosos y la severidad del daño que puede ser causada por éstos.

**2.3 Prevención de riesgos:** acciones tendientes a disminuir las posibilidades de ocurrencia de un riesgo a partir de la preservación de la salud de las personas.


**2.4 Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo:** Es el desarrollo de un proceso lógico y por etapas, basado en la mejora, continua y que incluye la política, la organización, la planificación, la aplicación, la evaluación, la auditoría y las acciones de mejora con el objetivo de anticipar, reconocer, evaluar y controlar los riesgos que puedan afectar la seguridad y la salud en el trabajo.

	<b>MANUAL PARA FORMADORES AÑO 2026</b>	Código: M-SST-01
		Versión: 7
		Fecha: 04/03/2026



**Antes y durante la prestación del servicio, los Formadores deben:**


- Presentar la afiliación a la seguridad social vigente.
- Ingresar a la página de + SER y presentar la evaluación de conocimiento del Manual de Formadores
- Cumplir con los protocolos de Bioseguridad establecidos por la Empresa en donde se realizará la tarea.
- Procurar el cuidado integral de su salud.
- Acatar las normas de seguridad establecidas por la Empresa en donde se realizará la tarea.
- Si la actividad es por fuera de la ciudad identificar las IPS donde puede ser atendido en caso de accidente.
- En caso de accidente reportar a su ARL.
- Los formadores deben adquirir sus elementos de protección y los que le sean necesarios según el lugar donde realizarán la actividad.

	<b>MANUAL PARA FORMADORES AÑO 2026</b>	Código: M-SST-01
		Versión: 7
		Fecha: 04/03/2026



#### **4.1 Biológico:**


- Utiliza el tapabocas las empresas que así lo exijan como el sector salud, hogares geriátricos, entre otros.
- Conserva el distanciamiento físico con las demás personas.
- Lavarse las manos cada 2 horas.
- Aplicar la etiqueta respiratoria: al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado. Usar pañuelos desechables, y tirarlos tras su uso.
- Evita tomar alimentos preparados en la calle. Tómalos en restaurantes o el hotel.
- Toma agua de la cual estés seguro de su procedencia.

	<b>MANUAL PARA FORMADORES AÑO 2026</b>	Código: M-SST-01
		Versión: 7
		Fecha: 04/03/2026

## 4.2 Tránsito:

### 4.2.1 Al conducir el vehículo:

- Conocer y respetar las señales de tránsito y los límites de velocidad. La velocidad influye directamente en las consecuencias de los accidentes de tránsito. Chocar a 60Km/h en lugar de chocar a 80Km/h da 36% menos probabilidad de morir en el accidente
- Verifica el estado mecánico del vehículo.
- Usar adecuada y permanentemente el cinturón de seguridad.
- Detenerse completamente cuando encuentre una señal de pare o un semáforo en amarillo o rojo, y reiniciar su marcha cuando éste cambie a verde, después de cerciorarse que los otros vehículos hayan pasado la intercesión.
- Disminuir la velocidad para ingresar a la curva.
- Conservar una distancia prudente con el vehículo que está adelante.
- Observar si puede realizar una maniobra de adelantamiento y anunciarla con las direccionales tanto para salir como para ingresar al carril
- Ceder el paso en una intersección, teniendo en cuenta el concepto de prelación.
- No utilizar el celular mientras conduce.
- Conducir siempre con una actitud preventiva
- Si el vehículo es una motocicleta, además de retomar estas recomendaciones, usar siempre el casco, ¡un buen casco!

	<p align="center"><b>MANUAL PARA FORMADORES AÑO 2026</b></p>	Código: M-SST-01
		Versión: 7
		Fecha: 04/03/2026



**4.2.1 Al transitar como peatón:** tener en cuenta:


- Caminar siempre sobre el andén.
- Tener paciencia, esperar a que cambie el semáforo.
- Cruzar únicamente por cebras, esquinas o puentes.
- Mirar hacia ambos lados y asegurarse que no haya carros en movimiento antes de pasar la calle.

**4.2.1 Al utilizar el transporte público:**

tener en cuenta:

- Tomar y dejar el vehículo solo en las paradas y cuando el vehículo esté totalmente detenido y próximo a la acera.
- Antes de entrar, dejar que salgan los pasajeros que deseen
- No sacar la cabeza, el torso o los brazos por las ventanillas ni lanzar basura u objetos a la calle.
- Usar el cinturón de seguridad.




	<b>MANUAL PARA FORMADORES AÑO 2026</b>	Código: M-SST-01
		Versión: 7
		Fecha: 04/03/2026



**4.2.1 Al utilizar el transporte aéreo:**  
tener en cuenta:


- Antes de viajar verificar como es el servicio de atención médica.
- Desinfectar a menudo las manos con el gel, toser en la parte interior del codo y llevar siempre puesto el tapabocas.
- Estar atento a la demostración de seguridad del personal de cabina para conocer las instrucciones específicas del vuelo.
- Limitar los movimientos dentro de la cabina a lo mínimo imprescindible.
- Reducir en la medida de lo posible el uso de las boquillas de suministro de aire individual.

	<b>MANUAL PARA FORMADORES AÑO 2026</b>	Código: M-SST-01
		Versión: 7
		Fecha: 04/03/2026



**4.3 Locativo:** recomendaciones para prevención de caídas:


- Sujetarse del pasamanos al subir o bajar escalas.
- Detener la marcha para hablar por celular.
- Presta atención a las condiciones del piso (humedad, desnivel, uniformidad, irregularidad).
- En vías públicas transita sobre andenes
- Utiliza el largo del pantalón o falda, por encima del zapato.
- Camina por los senderos peatonales

	<b>MANUAL PARA FORMADORES AÑO 2026</b>	Código: M-SST-01
		Versión: 7
		Fecha: 04/03/2026

#### 4.4 Carga física

- Utilizar una silla provista de cinco patas con ruedas y de altura regulable para sentarte.
- Realizar ejercicios de relajación y estiramientos (pausas activas) para todos tus segmentos corporales, haciendo énfasis en cuello, espalda, cintura, manos y ojos.
- En tareas con elevada carga informativa, realizar pausas regulares de 10 minutos después de dos horas de trabajo continuo.
- En la medida de las posibilidades, colocar las pantallas de visualización de datos de forma perpendicular a las fuentes de luz. Las ventanas deben estar cubiertas con cortina, persiana o películas, entre otros.




	<b>MANUAL PARA FORMADORES AÑO 2026</b>	Código: M-SST-01
		Versión: 7
		Fecha: 04/03/2026



#### **4.5 Eléctrico:**

- Evitar utilizar extensiones que no garanticen la continuidad del conductor de tierra, ya que, pueden generar cortocircuito.
- No sobrecargar los conectores de energía.
- Si algún equipo produce chispas o descargas, se debe desenchufar y llamar a una persona experta para su revisión.
- Al finalizar la jornada laboral, o al desconectar cualquier equipo eléctrico, tomar el enchufe y quitarlo de los tomacorrientes de forma firme, nunca halando del cable.

	<b>MANUAL PARA FORMADORES AÑO 2026</b>	Código: M-SST-01
		Versión: 7
		Fecha: 04/03/2026

#### 4.6 Público:

##### **Observar Preincidentes:**

- Un carro inusual abandonado en la vía pública
- Un vehículo que se adelanta, abusando de la velocidad.
- Una calle sola y dos personas paradas en la esquina


##### **Estrategias:**

- Quitarse los accesorios, evitar sacar el celular, entre otros
- Aplicar medidas de seguridad: subir el vidrio del carro, poner los seguros...
- Usar adecuada y permanentemente el cinturón de seguridad
- Agudizar la capacidad de observación.
- Evitar dar información, teléfonos, sitios.
- Evitar dejar en el vehículo computadores, bolsos, entre otros.

##### **Durante el incidente**

- Conservar la calma.
- Informar a los delincuentes los movimientos que va a realizar (me voy a quitar el cinturón de seguridad, voy a sacar el celular...)
- Abstenerse de mirar al victimario a los ojos, mirarlo a la altura de los hombros.
- Hacerle sentir al atracador que él tiene el control.
- Intentar identificar señales en el cuerpo del agresor (cicatrices, lunares, tatuajes).




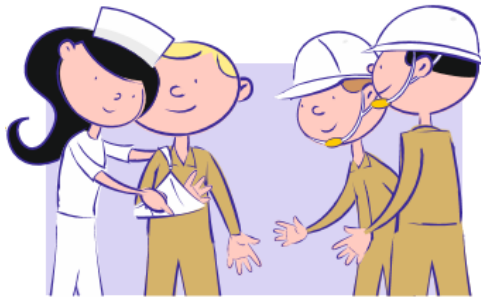
	<p align="center"><b>MANUAL PARA FORMADORES AÑO 2026</b></p>	Código: M-SST-01
		Versión: 7
		Fecha: 04/03/2026

**4.7 Carga Física: Carga dinámica por sobreesfuerzo de la voz**  
**Recomendaciones para la conservación del a voz:**

- Evitar gritar o hablar por encima de sus posibilidades
- Eliminar el carraspeo: el choque fuerte y repetido de las cuerdas vocales da lugar a su inflamación.
- Respirar por la nariz: respirar por la boca favorece la entrada de aire frío y de bacterias.
- Utilizar la regla 60 / 10: por 60 minutos de charla, 10 minutos de silencio.
- Mantener una postura corporal correcta: espalda, hombros y caderas alineados, para amplificar su voz y no forzar su garganta.
- Tomar agua con frecuencia: le ayudará a mantener las cuerdas vocales hidratadas. Lo mejor es beber al menos 1,5 litros diarios.
- Comer al menos 5 frutas y verduras al día; disminuya el consumo de grasa, esta genera sequedad en la boca.
- Dormir de siete a ocho horas diarias: el descanso nocturno favorece el reposo vocal.
- Evitar fumar: el tabaco reseca la mucosa de la laringe.




	<b>MANUAL PARA FORMADORES AÑO 2026</b>	Código: M-SST-01
		Versión: 7
		Fecha: 04/03/2026



#### **4.8 En caso de emergencias**

- Al llegar al sitio de la actividad, preguntar por la ubicación de: salida de emergencias, punto de encuentro y sonido de alarmas.
- Identificar el Coordinador de evacuación del área.
- Mantener a la mano los teléfonos de emergencia: Policía, bomberos, entre otros, identifica el punto de encuentro y rutas de evacuación

**“Los formadores son parte fundamental de la cadena de valor de nuestra Empresa, por esto los invitamos a trabajar de una manera segura y a cumplir con lo establecido en el presente manual”**

	<b>MANUAL PARA FORMADORES AÑO 2026</b>	Código: M-SST-01
		Versión: 7
		Fecha: 04/03/2026

Marzo de 2026

## **POLÍTICA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**


+SER, empresa dedicada a actividades de consultoría de Gestión; tiene dentro de sus prioridades el diseño y la implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, el cual está fundamentado en la identificación, valoración y control de los riesgos generados en el proceso, contribuyendo así a la prevención de accidentes de trabajo.

La Dirección de la Empresa se compromete con la asignación de los recursos necesarios para la implementación de estrategias orientadas a la seguridad y salud de los trabajadores, formadores y demás partes interesadas. Además, se compromete con el cumplimiento de la legislación aplicable en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Cada empleado, formador y demás partes interesadas, tienen la responsabilidad del cuidado de su salud e integridad física. Así mismo +SER promueve la salud y seguridad de las personas y procura el mejoramiento continuo de su Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo y de sus procesos en general.

*Ana María Roldán*

**ANA MARÍA ROLDÁN YEPES**  
CC. 43.590.872 de Medellín  
Gerente

	<b>MANUAL PARA FORMADORES AÑO 2026</b>	Código: M-SST-01
		Versión: 7
		Fecha: 04/03/2026

Marzo de 2026

## **POLITICA DE PREVENCIÓN DEL ACOSO SEXUAL EN EL CONTEXTO LABORAL**

+SER, empresa dedicada a actividades de consultoría de Gestión; establece la presente Política de Prevención del Acoso Sexual, con el propósito de fomentar el bienestar y mantener una relación sana, respetuoso y libre de toda forma de violencia o discriminación, que promueva el trabajo en condiciones dignas, justas y equitativas.

Conscientes sobre: el sentido, alcance e importancia de evitar los estereotipos, impedir la violencia por razones de género y/o discriminación por motivos de género y garantizar el derecho a la igualdad material y la obligación que tienen las empresas privadas frente a la información, atención, prevención, protección y eventual sanción de las formas de violencia y discriminación contra las mujeres y personas de sectores LGBTIQ+ y en general de todas las personas que participan en el entorno de la empresa, hemos diseñado y definido la presente política.

Para su contratación, la empresa no hará distinción, exclusión o preferencia basada en motivos de sexo, género o de cualquier otro tipo que tenga por efecto anular o alterar la igualdad de oportunidad o de trato en el empleo y la ocupación.


La empresa expresa su compromiso del cumplimiento con la normatividad vigente en la materia y la de no tolerancia o neutralidad frente a los actos de violencia de género o acoso sexual. Para tal fin cuenta con medidas preventivas y correctivas enfocadas en posibilitar la toma de decisiones inmediatas que salvaguarden los derechos de las personas, especialmente de las mujeres y personas de sectores sociales LGBTIQ+ y de todas las personas que independientemente de su tipo de vínculo (formadores, contratistas, entre otros) hagan parte del entorno de la empresa.

*Ana María Roldán*

**ANA MARÍA ROLDÁN YEPES**

CC. 43590872

Gerente

	<b>MANUAL PARA FORMADORES AÑO 2026</b>	Código: M-SST-01
		Versión: 7
		Fecha: 04/03/2026

Versión 1

### **Gestión del Cambio**

Se retira el siguiente texto:

- Diligenciar la encuesta de signos y síntomas.
- Antes de realizar la actividad, ingresar a la plataforma de + SER y diligenciar la encuesta de signos y síntomas de Covid-19.
- Se agregó recomendaciones con los alimentos y el agua.
- Se codificó el documento.
- Año 2026 se retiró el texto Cumplir con el protocolo de Bioseguridad de + SER .
- Año 2026 se agregó la política de prevención del acoso sexual.

Versión 7