

	PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA FATIGA	CODIGO	CLM-SST-PESV-001
	PLAN ESTRATÉGICO DE SEGURIDAD VIAL	VERSIÓN	001
		FECHA	29/07/2024
	COLMINERCO SAS		Pág. 1 de 16

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA FATIGA

1. Introducción

El cansancio, el no tener un sueño reparador y exponerse a horas prolongadas de manejo del vehículo, son aspectos que generan fatiga en el ser humano, convirtiéndose en uno de los factores críticos para la seguridad vial, ya que genera un desgaste físico y mental en las personas y reduce su capacidad para concentrarse, lo que a su vez aumenta la probabilidad de que ocurran choques u otros incidentes viales.

En el sector transporte, se pueden identificar diversos factores que elevan los índices de fatiga, encontrando desde la poca flexibilidad por parte de los empleadores, así como altas exigencias en los recorridos. Igualmente, existen personas con dificultades para conciliar el sueño, por lo que es importante que los conductores desde la óptica de autocuidado, fortalezcan las buenas prácticas y hábitos para mejorar su tiempo de descanso.

No obstante, la reducción de la fatiga es una responsabilidad compartida y a nivel empresarial, se deben adelantar las acciones pertinentes que conlleven a la recuperación corporal y cognitiva de los trabajadores, con el fin de mejorar su salud física y mental, e impacten de manera positiva su capacidad de concentración y eficiencia laboral.

	PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA FATIGA	CODIGO	CLM-SST-PESV-001
	PLAN ESTRATÉGICO DE SEGURIDAD VIAL	VERSIÓN	001
		FECHA	29/07/2024
	COLMINERCO SAS	Pág. 2 de 16	

2. Justificación

El Plan Estratégico de Seguridad Vial es una herramienta importante, establecida para fomentar conductas viales seguras, la cual a través de la Resolución 40595 de 2022 se incluyen directrices específicas para ser implementadas y cumplidas por las empresas dependiendo el nivel misional en el que se encuentren.

Así mismo, se plantean diversos programas de gestión de riesgos críticos para eliminar, sustituir o reducir los riesgos identificados a través de las empresas en los sectores de movilidad y transporte para que puedan ejercer influencia en los actores viales y conlleven a la toma de decisiones apropiadas como guía de acción en seguridad vial.

En este sentido, es responsabilidad de las empresas implementar un programa de prevención de la fatiga, que conlleve a la reducción de accidentes viales por este motivo y fortalezca el compromiso para mejorar la calidad de vida y el bienestar de sus trabajadores.

3. Lineamientos

- Todos los colaboradores de la empresa indistintamente del tipo de vinculación, deben cumplir lo establecido en la normatividad vigente y las directrices que se implementen para prevenir el riesgo de sueño y fatiga durante la jornada de trabajo. Para esto, se establecen los siguientes lineamientos:

	PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA FATIGA	CODIGO	CLM-SST-PESV-001
	PLAN ESTRATÉGICO DE SEGURIDAD VIAL	VERSIÓN	001
		FECHA	29/07/2024
	COLMINERCO SAS		Pág. 3 de 16

- Cumplir las disposiciones establecidas en la Resolución 2646 de 2008 *“Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional”*.
- Art. 5 de la Ley 1355 de 2009 *“Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención”*.
- Resolución 312 de 2019 *“Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST”*
- Capítulo 6, artículo 2.2.4.6.10, literales 1,3 y 6 del Decreto 1072 de 2015.
- La jornada laboral de trabajo será la establecida legalmente y ningún conductor trabajará más de 5 días a la semana.
- La hora máxima de trabajo nocturno será hasta las 11:00PM
- Se realizarán pausas activas de 15 minutos, después de 3 horas continuas de conducción.
- Ningún trabajador podrá reemplazar a otro trabajador si no ha descansado los días correspondientes en la semana ni tampoco está permitido doblar turnos.
- Promover la alimentación saludable y la actividad física en los trabajadores.
- Cumplir con los exámenes médicos ocupacionales programados.

	PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA FATIGA	CODIGO	CLM-SST-PESV-001
	PLAN ESTRATÉGICO DE SEGURIDAD VIAL	VERSIÓN	001
		FECHA	29/07/2024
	COLMINERCO SAS	Pág. 4 de 16	

4. Alcance

El programa incluye a todos los colaboradores de la organización que realizan actividades de conducción, tanto conductores de la empresa, como trabajadores del área administrativa y contratistas que requieran el uso de vehículos automotores y no automotores para su desplazamiento.

5. Vigencia del Programa

Fecha de Inicio	Duración
xx-xx-200X	Un (1) año.

6. Línea base

Teniendo en cuenta que la empresa Colminerco SAS, no presenta siniestros viales relacionados con este factor de riesgo y el programa es nuevo para la organización, la línea base serán los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a los distintos actores viales y la información recopilada en la entrevista realizada a la alta dirección (Numerales 5.1.2, 5.1.3, 5.2.5 y 5.2.6 del PESV), siendo este el referente para determinar los factores de desempeño y establecer las actividades que se desarrollaran en el programa de prevención de la fatiga.

	PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA FATIGA	CODIGO	CLM-SST-PESV-001
	PLAN ESTRATÉGICO DE SEGURIDAD VIAL	VERSIÓN	001
		FECHA	29/07/2024
	COLMINERCO SAS		Pág. 5 de 16

7. Objetivos

7.1 Objetivo General

Diseñar un programa para la prevención de la fatiga dentro del PESV, dirigido al personal interno y externo de la empresa Colminerco SAS que utilicen vehículos, a través de la implementación de acciones que permita el cumplimiento de la jornada de trabajo, las horas de conducción establecidas diariamente y el descanso durante la jornada laboral de los conductores encaminadas al mejoramiento en su calidad de vida, la ejecución eficiente de las tareas encomendadas y la prevención de accidentes de tránsito.

7.2 Objetivos Específicos:

- Revisar las políticas laborales respecto a los tiempos de los recorridos según la ruta de trabajo durante la jornada de trabajo, verificando que no se excedan las horas de conducción establecidos legalmente.
- Asignar las rutas de trabajo de acuerdo con la zonificación municipal de las viviendas de los conductores de manera que se logre la reducción en los tiempos de desplazamiento in-itínere.
- Implementar un mecanismo digital que alerte sobre la realización de pausas activas durante la jornada de trabajo, de manera que se ejecuten en los tiempos establecidos y a su vez, se genere conciencia sobre su importancia.

	PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA FATIGA	CODIGO	CLM-SST-PESV-001
	PLAN ESTRATÉGICO DE SEGURIDAD VIAL	VERSIÓN	001
		FECHA	29/07/2024
	COLMINERCO SAS		Pág. 6 de 16

- Evaluar el cumplimiento y la efectividad el programa diseñado presentando el informe correspondiente a la Alta Dirección.

8. Metas

- Cumplir con el 100% de las actividades programadas durante la vigencia.
- Cero (0) accidentes de tránsito por fatiga y/o microsueños.
- Lograr que todos los trabajadores de la empresa tengan claridad y conciencia suficiente sobre la importancia de tomar los tiempos de descanso, dormir bien y alimentarse sanamente dentro y fuera del trabajo.

9. Indicadores y forma de medición

N.	Nombre del indicador	Formula de medición	Periodicidad	Meta de cumplimiento
1	Porcentaje de cumplimiento de ajuste de horas trabajadas	% horas ajustadas = (# de trabajadores con horas ajustadas/# total de trabajadores que requieren ajuste en las horas) *100	Mensual	100%
2	Porcentaje de cumplimiento de rutas ajustadas	% rutas ajustadas = (# rutas ajustadas al domicilio de los colaboradores/ # total de colaboradores) x 100	Trimestral	100%
3	Porcentaje de cumplimiento capacitación	% capacitaciones = (# de capacitaciones realizadas/ # de capacitaciones programadas) x 100	Mensual	95%

	PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA FATIGA		CODIGO	CLM-SST-PESV-001
	PLAN ESTRATÉGICO DE SEGURIDAD VIAL		VERSIÓN	001
	COLMINERCO SAS		FECHA	29/07/2024
			Pág. 7 de 16	

N.	Nombre del indicador	Formula de medición	Periodicidad	Meta de cumplimiento
4	Porcentaje de cumplimiento de pausas activas	% de cumplimiento pausas activas = (# de pausas activas ejecutadas/# de pausas activas programadas) x 100	Mensual	100%
5	Porcentaje de cumplimiento del programa de prevención de la fatiga	% cumplimiento programa = (# de actividades ejecutadas/ # de actividades programadas) x 100	Trimestral	100%

Fuente: Elaboración propia (2024)

10. Factores de desempeño

- Fomentar y promover el cumplimiento de la jornada laboral.
- Usar el GPS como herramienta tecnológica satelital para controlar los tiempos de descansos durante la jornada laboral.

11. Actividades

11.1 Actividades programadas para prevenir la fatiga y el sueño en los trabajadores

Ítem	Actividad	Responsable
1	Revisar las horas trabajadas por cada uno de los colaboradores y en caso de requerirse, ajustarlas.	Líder del SG-SST Líder del PESV
2	Revisar la ubicación del domicilio de los colaboradores de manera que se ajusten las rutas de trabajo y se minimicen los desplazamientos in-itinere.	Gerente General Líder del SG-SST Líder del PESV
	Implementar un mecanismo digital para que los colaboradores	Gerente General

	PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA FATIGA	CODIGO	CLM-SST-PESV-001
	PLAN ESTRATÉGICO DE SEGURIDAD VIAL	VERSIÓN	001
		FECHA	29/07/2024
	COLMINERCO SAS	Pág. 8 de 16	

Ítem	Actividad	Responsable
3	realicen las pausas activas durante la jornada de trabajo, asegurando su ejecución y sus tiempos de descanso.	Líder del SG-SST Líder del PESV
4	Realizar capacitación sobre el programa de fatiga diseñado y el mecanismo digital implementando de pausas activas, donde se socialice su propósito y se enfatice sobre la importancia de cumplir los tiempos de descanso durante la jornada de trabajo.	Líder del SG-SST Líder del PESV
5	Presentar un informe trimestral a la Alta Dirección que incluya la ejecución del programa y permita su evaluación sobre la efectividad y mejoras según necesidad.	Gerente General Líder del SG-SST Líder del PESV

Fuente: Elaboración propia (2024)

11.2 Mecanismo o equipo de medición que se va a utilizar

El equipo de medición a utilizar es el GPS instalado en los vehículos a través de la empresa de rastreo satelital DETEKTOR¹, el cual permite controlar los tiempos de descanso que realizan los conductores durante la jornada de trabajo.

Por otra parte, se implementará un mecanismo digital para alertar el momento en que deberán realizar las pausas activas que incluya las estrategias, acciones y movimientos articulares que se deben ejecutar, de manera que se promueva un estilo de vida saludable y la realización de actividad física durante estos tiempos.

¹ Organización fundada en 1993, con cobertura en 9 países de Latinoamérica que se dedica a la gestión de la información, para lo cual ofrece soluciones integrales en IOT, telemetría, monitoreo y localización de bienes. <https://www.detektor.com.co/somos>

	PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA FATIGA	CODIGO	CLM-SST-PESV-001
	PLAN ESTRATÉGICO DE SEGURIDAD VIAL	VERSIÓN	001
		FECHA	29/07/2024
	COLMINERCO SAS		Pág. 9 de 16

11.3 Planificación de los viajes para evitar los excesos en las jornadas de trabajo

El Gerente General, planificará semanalmente los recorridos de acuerdo a la demanda de la carga solicitada, y en ningún caso excederán las horas permitidas legalmente. Los conductores tendrán una asignación semanal de 5 días laborales máximo. De igual manera, se tendrá en cuenta la ubicación del domicilio de los colaboradores de manera que se ajusten dichos recorridos y se minimicen los desplazamientos in-itinere.

11.4 Frecuencia de evaluación de los resultados

La evaluación de los resultados del programa se realizará de manera trimestral, dejando como registro un informe escrito que incluya los cambios y/o mejoras que se requieran. El indicador de medición es el siguiente:

Indicador de medición	Descripción
Nombre	Porcentaje de cumplimiento del programa de prevención de la fatiga
Formula de medición	% cumplimiento programa = (# de actividades ejecutadas/ # de actividades programadas) * 100
Periodicidad	Trimestral
Meta de cumplimiento	100%

Fuente: Elaboración propia (2024)

	PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA FATIGA	CODIGO	CLM-SST-PESV-001
	PLAN ESTRATÉGICO DE SEGURIDAD VIAL	VERSIÓN	001
		FECHA	29/07/2024
	COLMINERCO SAS	Pág. 10 de 16	

11.5 Procedimiento en caso de excesos en las jornadas de trabajo u horas de conducción y casos reiterativos por parte de los conductores

N.	Descripción de la acción	Registro
1	Llamado de atención verbal si es la primera vez que se presenta.	Planilla de llamados de atención verbal
2	En caso de presentarse la situación por segunda vez, se registra el llamado de atención por escrito en la hoja de vida y se suspende por 3 días de sus labores con las consecuencias establecidas en el Código Sustantivo del Trabajo.	Hoja de vida
3	Los conductores suspendidos deberán formar parte del equipo de preparación de la capacitación que se realizará mensualmente.	Acta y registros de la capacitación realizada.
4	Los conductores que presenten dos (2) suspensiones por este motivo, serán desvinculados de la empresa atendiendo las disposiciones que establezca para tal fin, el Código Sustantivo del Trabajo.	Hoja de vida Liquidación contrato de trabajo

Fuente: Elaboración propia (2024)

11.6 Mecanismos de comunicación

- Circulares informativas enviadas por grupo de WhatsApp para transmitir los mensajes con enfoque de prevención del sueño y la fatiga.
- Reuniones virtuales para impartir instrucciones específicas en temas de seguridad vial a través de WhatsApp y Teams.
- Teléfono móvil
- Mecanismo digital implementado para pausas activas.

	PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA FATIGA	CODIGO	CLM-SST-PESV-001
	PLAN ESTRATÉGICO DE SEGURIDAD VIAL	VERSIÓN	001
		FECHA	29/07/2024
	COLMINERCO SAS	Pág. 11 de 16	

11.7 Campañas de prevención vial para prevenir el sueño y la fatiga.

- Avisos digitales para la sensibilización y educación vial.
- Guía interactiva digital sobre educación y gestión del riesgo vial que refleje el impacto que tiene el no controlar de manera segura los posibles eventos y/o peligros a los que se exponen en la vía.
- Implementar el mecanismo digital para la ejecución de las pausas activas durante la jornada laboral.

12. Responsables del programa

- Gerente General/Empleador
- Líder del SG-SST
- Líder del PESV
- Personal Operativo y Administrativo

12.1 Responsabilidades

Gerente General

- Revisar y aprobar los programas de gestión de riesgos críticos de seguridad vial.
- Prestar los recursos necesarios para la ejecución del programa.
- Velar porque se cumplan las normas, políticas y programas en seguridad y salud en el trabajo dentro de la entidad.

	PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA FATIGA	CODIGO	CLM-SST-PESV-001
	PLAN ESTRATÉGICO DE SEGURIDAD VIAL	VERSIÓN	001
		FECHA	29/07/2024
	COLMINERCO SAS	Pág. 12 de 16	

Líder del SG-SST (Recursos Humanos)

- Identificar las necesidades del PESV frente a los programas de SG-SST.
- Participar y promover la integración en las actividades contenidas en el programa.
- Requerir elementos para dar cumplimiento a los programas.

Líder del PESV

- Velar por el desarrollo de cada una de las etapas del Plan Estratégico en Seguridad Vial.
- Planificar actividades para los programas en seguridad vial.
- Realizar seguimiento sobre la ejecución de los programas y política del PESV
- Implementar acciones y estrategias que mitiguen los accidentes viales en las jornadas laborales y no laborales.

Personal Operativo y Administrativo

- Asistir a los programas de seguridad vial
- Firmar las planillas de asistencias o el formulario de registro digital según corresponda.
- Participar activamente en los eventos programados por el Administrador en SST y el Líder del PESV.

	PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA FATIGA	CODIGO	CLM-SST-PESV-001
	PLAN ESTRATÉGICO DE SEGURIDAD VIAL	VERSIÓN	001
	COLMINERCO SAS	FECHA	29/07/2024
		Pág. 13 de 16	

13. Presupuesto

Presupuesto Programa			
Cantidad	Concepto	Valor Unitario	Valor Total
1	Desarrollo mecanismo digital para pausas activas	\$ 700.000	\$ 700.000
20	Refrigerios capacitacion importancia pausas activas	\$ 3.000	\$ 60.000
1	Insumos producción documental (resmas de papel, tinta impresora, generacion de reportes, etc)	\$ 150.000	\$ 150.000
TOTAL			\$ 910.000

Fuente: Elaboración propia (2024)

14. Cronograma

Actividad	Estado	Trimestre											
		1			2			3			4		
		Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8	Mes 9	Mes 10	Mes 11	Mes 12
Revisar las horas trabajadas por cada uno de los colaboradores y en caso de requerirse, ajustarlas.	Planeada		x										
	Ejecutada												
Revisar la ubicación del domicilio de los colaboradores de manera que se ajusten las rutas de trabajo y se minimicen los desplazamientos in-itinere.	Planeada			x			x			x			x
	Ejecutada												
Implementar un mecanismo digital para que los colaboradores realicen las pausas activas durante la jornada de trabajo, asegurando su ejecución y sus tiempos de descanso.	Planeada	x	x	x									
	Ejecutada												
Realizar capacitación sobre el programa de fatiga diseñado y el mecanismo digital implementando de pausas activas, donde se socialice su propósito y se enfatice sobre la importancia de cumplir los tiempos de descanso durante la jornada de trabajo.	Planeada	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Ejecutada												
Programar las pausas activas durante la jornada de trabajo, generando la alerta con el mecanismo digital implementado.	Planeada	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Ejecutada												
Presentar un informe trimestral a la Alta Dirección que incluya la ejecución del programa y permita su evaluación sobre la efectividad y mejoras según necesidad.	Planeada			x			x			x			x
	Ejecutada												

Fuente: Elaboración propia (2024)

	PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA FATIGA	CODIGO	CLM-SST-PESV-001
	PLAN ESTRATÉGICO DE SEGURIDAD VIAL	VERSIÓN	001
		FECHA	29/07/2024
	COLMINERCO SAS	Pág. 14 de 16	

15. Mecanismos para realizar seguimiento al programa

- Realizar monitoreo constante por el GPS, ya que este dispositivo permite controlar los tiempos de descanso por parte de los conductores.
- Los indicadores de medición del programa permiten tener un dato numérico porcentual, que sirve para conocer el estado de cumplimiento de lo planeado por la empresa durante la vigencia del programa.
- Formulario digital y planillas de asistencia a las capacitaciones programadas por la empresa.
- Evaluar los resultados que se obtienen con estricto cumplimiento en su frecuencia para que se logre tener datos veraces que contribuyan a la toma de decisiones oportunas.

	PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA FATIGA	CODIGO	CLM-SST-PESV-001
	PLAN ESTRATÉGICO DE SEGURIDAD VIAL	VERSIÓN	001
		FECHA	29/07/2024
	COLMINERCO SAS	Pág. 15 de 16	

16. Referencias

Alcaldía Mayor de Bogotá (2023). “*Programa de Prevención de la Fatiga vigencia 2023*” Departamento Administrativo de la Defensoría de Espacio Público. Recuperado de <https://www.dadep.gov.co/sites/default/files/sig/programa%20de%20prevencion%20de%20la%20fatiga.pdf>

Alcaldía Mayor de Bogotá (2024). *Plan Estratégico de Seguridad Vial - PESV 2024-2025*. Instituto Distrital de Turismo. Recuperado de <https://intranet.idt.gov.co/sites/default/files/2024-02/GB-PR01%20Plan%20Estrategico%20de%20seguridad%20vial%20-PESV%202024-2025%20V1%2009022024.pdf>

Carga SAS (2024). “*Descansar para activarse: pausas activas para profesionales de la Conducción*”. Recuperado de <https://carga.com.co/descansar-para-activarse-pausas-activas-para-profesionales-de-la-conduccion/>

Fatigue-Science. (2024). *Blog “Fatiga en el sector del transporte” Gestión de la fatiga*. Recuperado de <https://fatiguescience.com/es/blog/fatigue-across-the-transportation-industry>

Secretaría General Bogotá D.C. (2024). *Plan Estratégico de Seguridad Vial PESV 2024*. Instituto Nacional de Metrología de Colombia. Recuperado de

	PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA FATIGA	CODIGO	CLM-SST-PESV-001
	PLAN ESTRATÉGICO DE SEGURIDAD VIAL	VERSIÓN	001
		FECHA	29/07/2024
	COLMINERCO SAS	Pág. 16 de 16	

https://inm.gov.co/web/wp-content/uploads/2024/02/PLAN_-Estrategico-de-Seguridad-Vial_2024.pdf

SuperTransporte. (2023). *Plan Estratégico de Seguridad Vial versión 1*. Recuperado de https://www.supertransporte.gov.co/documentos/2023/Marzo/Talentohumano_24/Plan-Estrategico-de-Seguridad-Vial-ST.pdf

SURA. (2017). “*Cartilla Gestión de la fatiga en la conducción*”. Recuperado de <https://www.arlsura.com/files/archivos-movilidad/documentos/cartilla-gestion-fatiga.pdf>