



## EN ESTA EDICIÓN

Pág. 1  
Las Evaluaciones de Riesgo.

Pág. 2  
Galería de Fotos

Pág. 3  
Tips para una vida saludable

Propiedades del Limón

Notas Cortas.

## **EVALUACIONES DE RIESGO, IMPORTANTE HERRAMIENTA QUE EVITA ACCIDENTES**

*Cuando indagamos porqué algunos procedimientos no se siguen para evitar accidentes, escuchamos atenuantes como que el trabajo está rebasando la capacidad de la gente, la presión de las inspecciones, que la gente no apoya o no sabe identificar riesgos, o que ponen las manos donde no deben en forma imprudente.*

*En ese escenario descrito nuestras tripulaciones podrían estar efectuando trabajos sin mediar la planificación que solicita nuestro sistema, sin conocer los peligros y riesgos, por lo tanto llevan a cabo los trabajos a su mejor criterio que no siempre es el mejor.*

*Es obligación de los Oficiales Superiores efectuar Evaluaciones de Riesgo especialmente en trabajos que no son de rutina. Así mismo deben mejorar las Evaluaciones de Riesgo genéricas adaptándolas a sus naves, no se pueden conformar sólo con la evaluación genérica por que puede ser que no corresponda a sus instalaciones particulares y es posible que algún peligro no haya sido identificado.*

*Si no se conocen bien los peligros y riesgos, poco se puede hacer por idear o establecer un control físico que minimice el riesgo de accidente, planificar el trabajo adecuadamente y en forma segura.*

*Cuando ocurre un accidente en nuestras naves, muchas veces es similar a como cuando tenemos un accidente vehicular, muchos de nosotros no aceptamos la responsabilidad de primera intención porque es un acto humano de autodefensa, sin embargo es necesario ir más allá para mejorar la seguridad y las condiciones de trabajo de nuestros tripulantes y salvaguardar también nuestra responsabilidad en caso que este accidente sea fatal.*

*Las Evaluaciones de Riesgo son herramientas importantes sólo si las usamos, de lo contrario tenemos una mayor exposición a situaciones peligrosas al efectuar trabajos sin planificación adecuada.*

*(Colaboración Mario Soria)*



“Orden y Limpieza, siempre”



***¡Donde termina la prevención, comienza la contingencia!***

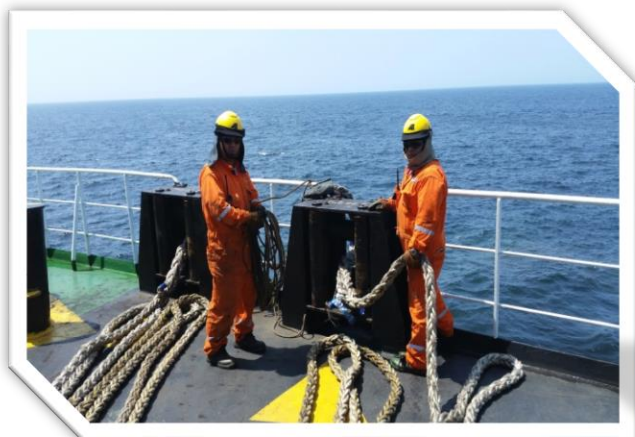
## Evaluando los riesgos en nuestras actividades



Agradeceremos hacernos llegar sus aportes y comentarios a:  
[acarbalaj@navitranso.com](mailto:acarbalaj@navitranso.com)

Lima, 18 de Febrero 2016

## GALERIA DE FOTOS



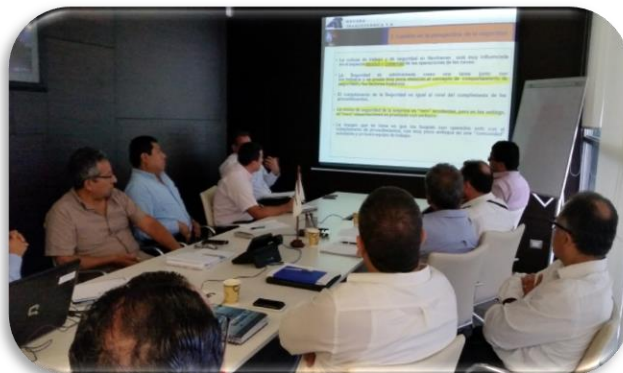
Marinos del "Camisea" en maniobra de amarre, con sus respectivos EPP, demuestran su cultura de seguridad.



En BT "Moquegua" en pintado de la ciudadela, con EERR, 100% seguro.



Personal del "Calipuy" en ejercicio de abandono, en cumplimiento al Código IGS.



GG, GF, GC, SIT y RRHH en evaluación del reporte de Green Jakobsen.



Visita de familiarización de personal de oficina al B/T Amazonas.



Oficiales del BT "Camisea" en entrenamiento de cartas electrónicas por nuestro Centro de Capacitación.

Agradeceremos hacernos llegar sus aportes y comentarios a: [acarbajal@navitranso.com](mailto:acarbajal@navitranso.com)

## Tips para una Vida Saludable

Proporcionamos unos consejos que te ayudarán a tener una vida más sana y feliz:

- **Reducir la velocidad al comer:** Comer despacio y apreciar las texturas y sabores no solo contribuye a su felicidad sino que mejora el funcionamiento de su aparato digestivo.

- **Mantener una actitud positiva:** Sonreír, además de “gratis”, es lo más saludable.

- **Comer frutos secos:** Los frutos secos son muy ricos en antioxidantes, fibra y ácidos grasos insaturados, por lo que comerlos a menudo reduce el riesgo de padecer enfermedades de corazón.

- **Hacer ejercicios regularmente:** El estado físico externo es un reflejo del estado físico interno. Hacer ejercicio regularmente es el mejor método contra el envejecimiento.

- **Mantener el cerebro activo:** Mantener la mente en “buena forma” es vital como el cuidado de su salud física. Recuerde que el cerebro es un músculo y como tal hay que ejercitarlo, pero claro con ejercicios mentales.



## Propiedades del limón

Su alto contenido en vitaminas lo coloca en la cumbre de los frutos por ser un poderoso antibiótico natural, depurativo y bactericida. Su gran aporte de **vitamina C** ayuda a reforzar las defensas evitando y ayudando a combatir multitud de enfermedades, entre las que podemos destacar:

1.- **Resfriados y gripes.** El alto aporte de vitaminas ayuda al aparato respiratorio a combatir enfermedades que van desde un simple catarro, ronquera o amigdalitis hasta pulmonías, gripes o asma.

**Se pueden combatir con jugo de limón endulzado con una cucharita de miel.**

2.- **Anti-viral.** Es efectivo contra los virus del resfriado y la gripe, valiéndose del limonoide terpeno, un componente propio que **consumimos en el jugo natural de limón.**

3.- **Limpieza intestinal.** Tomar **una taza de agua tibia con el jugo de un limón en ayunas** nos ayudará a activar los intestinos, mejorando su bombeo además de limpiar y desinfectar todo el tracto intestinal. También esta terapia desintoxica el hígado.

4.- **Equilibra el pH.** Aunque el limón es ácido, tiene un efecto alcalinizante en el organismo por lo que es muy beneficioso **tomarlo sin endulzar para equilibrar los ácidos.**

### Notas Cortas:

- En proceso de implementar un programa piloto de capacitación On line, usando el intranet de nuestra Empresa, esperamos su colaboración y sugerencia.