

CHECKLIST DE SEGURIDAD: TU PRIMER DÍA

Una guía general para llegar preparado. **Siempre mandan los procedimientos de la empresa donde trabajes y las indicaciones de tu supervisor.** Esta lista no las reemplaza.

Antes de salir

- ☐ Inducción de seguridad de la empresa hecha y firmada.
- ☐ Cursos que te pidieron, vigentes (por ejemplo H2S, manejo defensivo, primeros auxilios).
- ☐ Ropa de trabajo y EPP completos: casco, anteojos, botines, guantes, protección auditiva y ropa ignífuga si la piden.
- ☐ Número de emergencias de la locación y nombre de tu supervisor agendados.
- ☐ Descansado y sin alcohol ni sustancias. Hay controles.

H2S (sulfuro de hidrógeno)

- ☐ Sé dónde puede aparecer: pozos, separadores, tanques, piletas y bocas de muestreo.
- ☐ Llevá el detector personal encendido, probado (bump test) y con la calibración al día.
- ☐ No confíes en el olfato: en concentraciones altas el H2S lo anula (NIOSH).
- ☐ Conocé la dirección del viento (manga) y el punto de reunión. Si suena la alarma, evacuá con el viento de costado y hacia arriba del terreno, porque el gas es más pesado que el aire.
- ☐ Nunca entres a rescatar sin equipo de respiración autónomo: así se suman víctimas.

Dato de referencia: NIOSH fija un límite recomendado techo de 10 ppm (10 minutos) para H2S ([NIOSH Pocket Guide](#)). En Argentina rigen los valores de la [Res. MTEySS 295/2003](#) y lo que defina tu empleador.

Trabajo en altura

- ☐ Arnés de cuerpo completo revisado (costuras, hebillas, etiqueta) antes de usarlo.
- ☐ Punto de anclaje adecuado, por encima de la cabeza si se puede.
- ☐ Escaleras y plataformas en buen estado, con barandas.
- ☐ Herramientas atadas y área de abajo señalizada.
- ☐ Plan de rescate definido antes de subir.

Espacios confinados

- ☐ Nunca entres sin permiso de entrada específico.
- ☐ Medición de atmósfera antes y durante: oxígeno, inflamables y tóxicos (H2S, CO).
- ☐ Aislamiento y bloqueo de líneas y equipos.
- ☐ Vigía afuera todo el tiempo, con comunicación.
- ☐ Equipo de rescate listo antes de entrar.

Permisos de trabajo

- ☐ Leé el permiso: tarea, lugar, riesgos, controles y vigencia.
- ☐ Verificá en el lugar que los controles estén hechos (bloqueos, mediciones, señalización).
- ☐ Si cambia la tarea o las condiciones, se para y se revisa el permiso.
- ☐ Bloqueo y etiquetado (LOTO) antes de intervenir equipos con energía.
- ☐ Tenés derecho a parar cualquier tarea que no sea segura.

Fuentes oficiales gratuitas

- [Superintendencia de Riesgos del Trabajo \(SRT\)](#) · [Publicaciones de prevención](#)
- [Decreto 351/79](#) (reglamentación de la Ley 19.587 de Higiene y Seguridad)

- [OSHA – Hydrogen Sulfide](#) · [OSHA – Confined Spaces](#) · [OSHA – Fall Protection](#) · [OSHA – Oil and Gas Extraction](#)
- [NIOSH – Hydrogen sulfide](#) · [NIOSH – Oil and Gas Extraction](#) · [NIOSH – Falls](#)

Vaca Muerta en 3D es un proyecto personal e independiente de Raúl Rodríguez, ingeniero mecánico de Neuquén. No representa ni habla en nombre de ninguna empresa. Es material de divulgación general: no reemplaza la capacitación formal, los procedimientos de tu empleador ni la normativa vigente. Revisado el 29/10/2026.

Vaca Muerta en 3D · vacamuertaen3d.com