

◆ GUARDAS DE SEGURIDAD: ¡TU BIENESTAR ES PRIMERO! ◆

👮 Ser un guarda de seguridad es más que vigilar: es proteger con inteligencia y cuidar de ti mismo. Sigue estas recomendaciones clave para tu bienestar y desempeño.

● ERGONOMÍA Y SALUD FÍSICA

Postura correcta



Si estás de pie, mantén la espalda recta y distribuye el peso en ambos pies. Si estás sentado, usa una silla con buen respaldo.

Carga segura

Dobla las rodillas al levantar objetos pesados, nunca uses solo la espalda.



Evita la fatiga

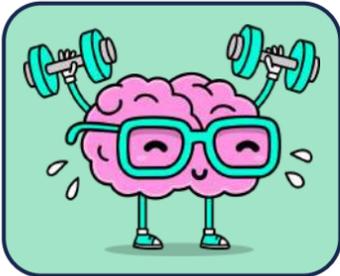
Alterna entre estar de pie y sentado cuando sea posible.



● PAUSAS ACTIVAS: RENUEVA TU ENERGÍA



🕒 Cada 2 horas, realiza estiramientos o camina un poco para evitar tensiones musculares.



👋 Gira muñecas, estira brazos y mueve el cuello suavemente.



🚶 Caminar unos minutos ayuda a mejorar la circulación y concentración.

● RIESGO PÚBLICO Y SITUACIONES DE CONFLICTO

⚠️ **Mantén la calma**

No respondas con agresividad ante personas problemáticas.

🗣️ **Usa comunicación asertiva**

Habla con firmeza y respeto.

🔄 **Sigue los protocolos**

Reporta cualquier incidente a la central.

📍 **Ubica siempre rutas de evacuación y zonas seguras.**





Seguridad Imperio Ltda

Marca Registrada

BIENESTAR PSICOSOCIAL

Estrés bajo control

Respira profundo y practica técnicas de relajación.



Apóyate en tu equipo

Hablar con compañeros ayuda a aliviar la presión.



Evita el agotamiento

Dormir bien y desconectarte fuera del trabajo es clave.



USO RESPONSABLE DE EQUIPOS Y ELEMENTOS DE SEGURIDAD



 Verifica tu EPP según el caso: Casco de Seguridad, calzado antideslizante, botas de seguridad, chaleco antibalas y reporta cualquier daño.



 Atención al entorno: Evita distracciones con celulares o audífonos.



 Mantén en buen estado tu linterna, radio y otros dispositivos utilizados en tu labor, reporta cualquier daño o deterioro.

VIGILANCIA EFECTIVA Y ATENCIÓN AL ENTORNO

Mantén una observación activa

Escanea constantemente tu entorno y detecta comportamientos sospechosos.

Registra todo incidente

Anota en la minuta cualquier novedad relevante en tu turno.

Verifica accesos y controles

Asegúrate de que puertas, cercas y cámaras funcionen correctamente.

Comunica cualquier irregularidad

Reporta a tu supervisor situaciones inusuales o riesgos potenciales.

