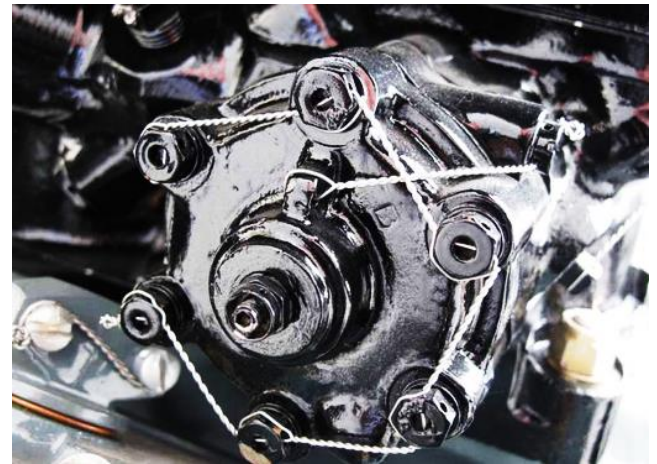
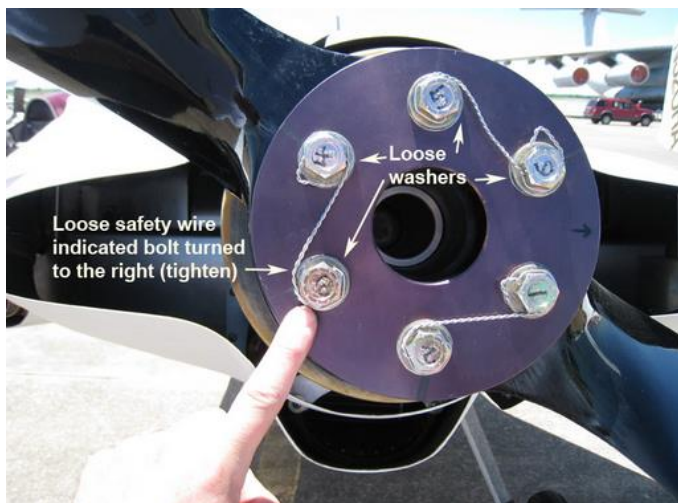


FRENOS DE SEGURIDAD

La palabra SAFETYING es un término que se utiliza universalmente en la industria aeronáutica. En pocas palabras, safetying se define como: "Asegurar por diversos medios cualquier tuerca, perno, tensor etc., en la aeronave de manera que las vibraciones no aflojen los componentes durante la operación", esta práctica es complementada con alambres de seguridad, pasadores, tuercas de seguridad, arandelas de retención, entre otros.



ALAMBRE DE SEGURIDAD. No utilice acero inoxidable, monel, acero al carbono o alambre de aleación de aluminio para asegurar mecanismos de emergencia, tales como manijas de conmutación, manijas utilizadas en las salidas, extintores u otros equipos de emergencia.

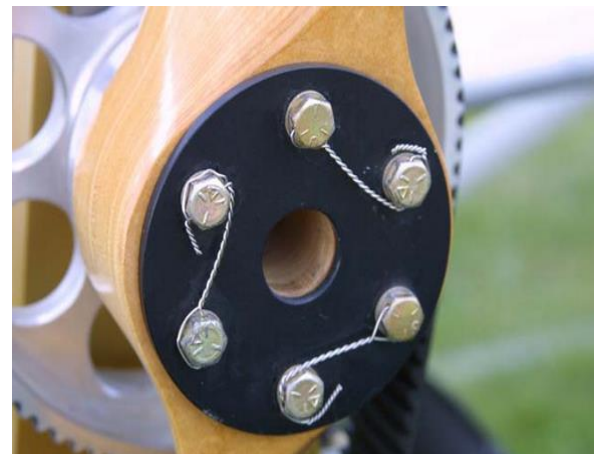
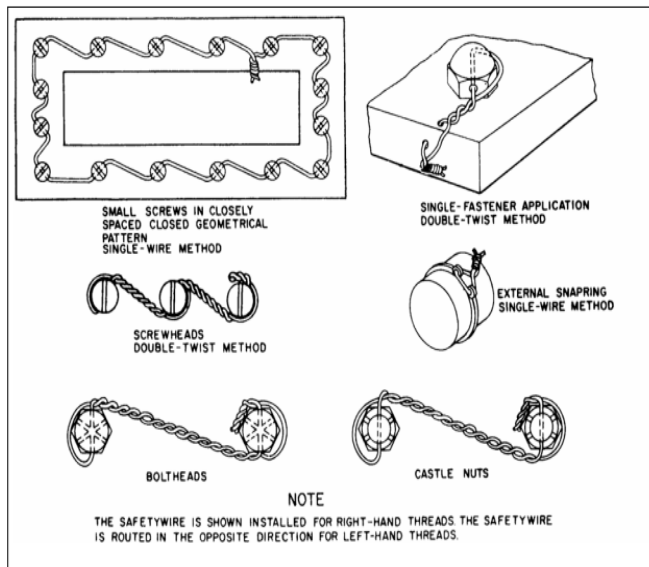


MÉTODOS DE FRENADO:

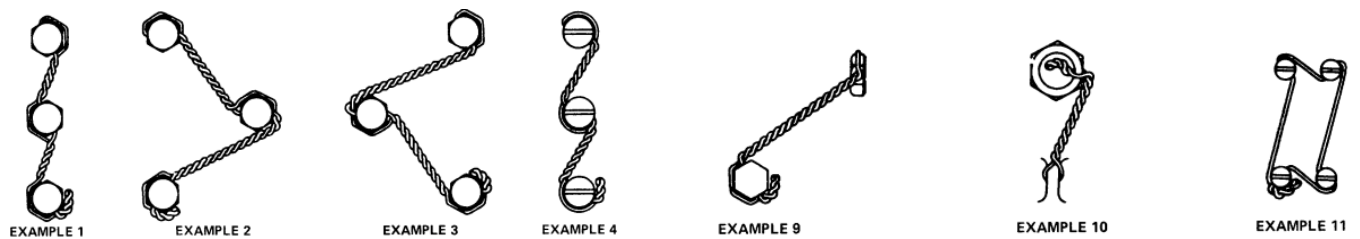
El Método de doble torsión se utiliza con mayor frecuencia y el método sencillo utilizado en los tornillos, pernos y/o tuercas es usado en modelos estrechamente espaciado o cerrados geométricamente tal como un triángulo, cuadrado, rectángulo o círculo. El método unifilar también se puede utilizar en partes de sistemas eléctricos y en lugares que son difíciles de acceder.

Boletín Mayo - 2021 Sistema de Gestión de Seguridad Operacional

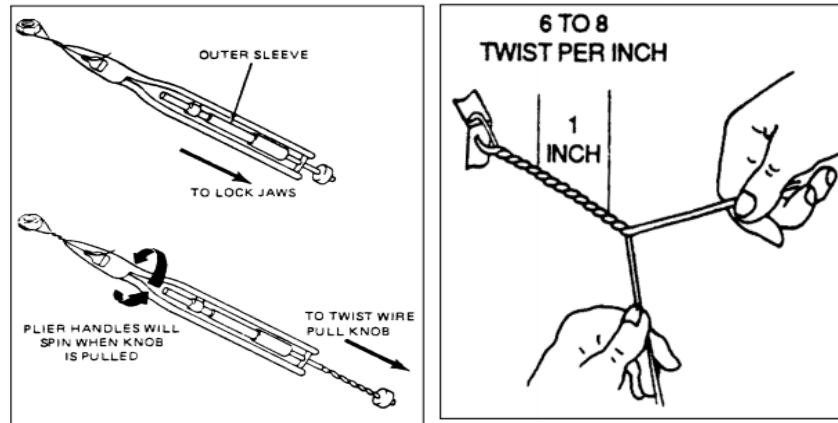
Cuando use el método de doble torsión de frenos de seguridad con un diámetro mínimo de 0.032 pulgadas se debe utilizar en piezas que tengan un diámetro de orificio mayor a 0.045 pulgadas. Alambre de seguridad de 0.020 pulgadas (doble cadena) de diámetro se utiliza en piezas que tengan un diámetro de orificio nominal entre 0,045 y 0,062 pulgadas con una distancia entre partes de menos de 2 pulgadas.



NOTA: A pesar de que hay numerosas técnicas de frenos de seguridad para asegurar el hardware (componentes partes piezas; otros) de las aeronaves, prácticamente todos se derivan de la ejemplos básicos mostrados en las siguientes figuras:

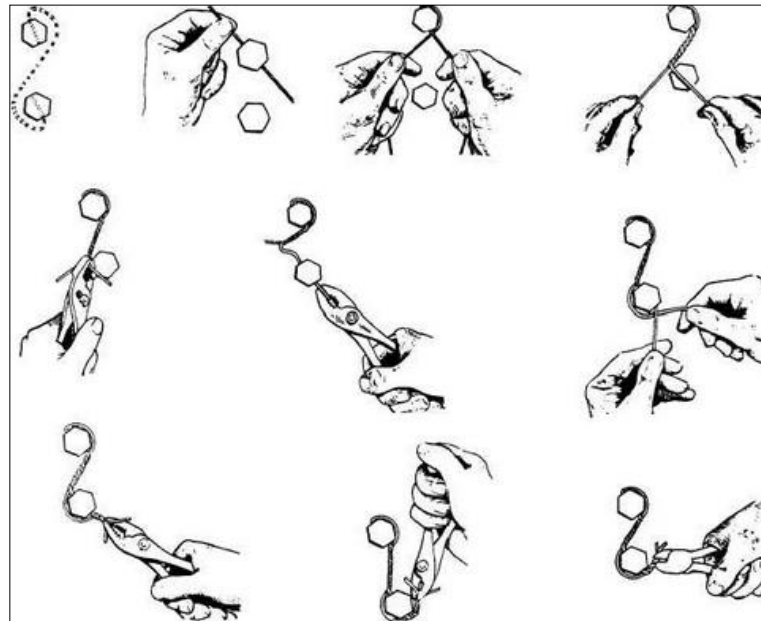


Los frenos de seguridad se pueden realizar a través de herramientas especiales para frenar y/o con la ayuda de las manos, lo importante es que el freno cumpla con las especificaciones.



PASO A PASO:

Como realizar un freno de seguridad.



PROCEDIMIENTOS DE FRENOS DE SEGURIDAD: Actualmente existen muchas combinaciones de frenos de seguridad con ciertas normas básicas comunes que puedes conocer en Circular **AC 43.13-1B** o en la pagina http://www.faa.gov/documentLibrary/media/Advisory_Circular/AC43.13-1b.pdf

FACTORES HUMANOS EN AVIACIÓN

Durante mucho tiempo se han estudiado todos los factores relevantes para el buen funcionamiento de una empresa. Sin embargo, dada la importancia que ha cobrado el factor humano en la actualidad, es preciso realizar un estudio sobre el comportamiento humano para ver de qué manera influye en una organización.

Por lo anterior los factores humanos en aviación se definen como ciencia interdisciplinaria encargada del estudio, análisis y comprensión de las capacidades, limitaciones humanas y factores que pueden afectar el desempeño humano.



Es importante tener en cuenta que en el factor humano está involucrado:



Debido a que la ERGONOMIA juega un papel muy importante en los factores humanos, el personal de Aerohelices dentro de su jornada laboral debe realizar PAUSAS ACTIVAS.

IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN AEROHELICES

Que son las Pausas Activas: Es la actividad física realizada en un breve espacio de tiempo durante la jornada laboral que no requieren mayor esfuerzo, que relajan y distienden los músculos del cuerpo y están orientadas para que las personas recuperen energías y tengan un desempeño eficiente en el trabajo.

Las **PAUSAS ACTIVAS** han sido una de las principales herramientas de la Salud Ocupacional para promover actividad física enfocada a mejorar la movilidad articular, realizar estiramientos y ejercicios que propician cambios de posición y disminución de cargas osteomusculares por mantenimiento de posiciones prolongadas y/o movimientos repetitivos durante la jornada laboral.

4 EJEMPLOS DE PAUSAS ACTIVAS PARA REALIZAR EN LA OFICINA



1. Extender los brazos hacia arriba de forma alternada estirando la columna. Ayuda a descomprimir los discos intervertebrales: Realizar 2 ó 3 veces con cada brazo.



2. Entrecruze los dedos de las manos y lívelos por detrás de la cabeza. Estire la espalda con el mentón hacia el techo. Sostenga el estiramiento 15 segundos.



3. Con las manos juntas estire los brazos hacia adelante. Encorve la espalda, relaje la cabeza y mantenga 30 segundos. Realice este ejercicio 3 veces al día.



4. Tomese del respaldo de la silla. Levante las rodillas alternada y dinámicamente, esto favorece la circulación sanguínea. Realice 8 veces con cada pierna, cada vez que haga una pausa activa.

10 RAZONES POR LAS QUE SE DEBEN REALIZAR PAUSAS ACTIVAS

- + Disminuye el **ESTRÉS**.
- + Favorece el cambio de posturas y rutinas.
- + Libera Estrés articular y muscular.
- + Estimula y favorece la circulación.
- + Mejora la postura.
- + Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
- + Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social.
- + Disminuye el riesgo de enfermedad profesional.
- + Promueve el seguimiento de nuevos líderes.
- + Mejora el desempeño laboral.



Esta información fue inicialmente publicada en:

- + *Frenos de seguridad:* http://www.faa.gov/documentLibrary/media/Advisory_Circular/AC43.13-1b.pdf
- + *Factores humanos disponible en la página:* <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/BOLETIN-11-IMPORTANCIA-PAUSAS-ACTIVAS.pdf>