Slips and Trips Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

INTRODUCCIÓN

Los resbalones y tropiezos son una de las causas más comunes de lesiones en el lugar de trabajo.

CUÁL ES EL PELIGRO

Muchos directivos, supervisores y trabajadores no tienen en cuenta o no son conscientes de los lugares en los que es probable que se produzcan incidentes y se produzcan lesiones.

COMO PROTEGERSE

PREVENCIÓN – BUENAS PRÁCTICAS DE LIMPIEZA

Un buen orden en el hogar es fundamental. La seguridad y la limpieza van de la mano. Si los hábitos de limpieza de sus instalaciones son deficientes, el resultado puede ser una mayor incidencia de lesiones entre los empleados, el aumento de los costes de los seguros y las citaciones reglamentarias.

Hay tres pasos para empezar:

- **Planificar con antelación**– Saber qué hay que hacer y quién lo va a hacer.
- **Asigne responsabilidades** – Puede ser necesario asignar a una persona o grupo de trabajadores específicos la limpieza.
- **Implemente un programa**– Establezca procedimientos de limpieza como parte de la rutina diaria.

La tracción en las superficies exteriores puede cambiar considerablemente cuando cambian las condiciones meteorológicas.

- Mantenga los aparcamientos y las aceras limpios y en buenas condiciones.
- Cuando haya nieve y hielo, retire o trate estos elementos. En algunos casos extremos, puede ser necesario suspender el uso de la zona.
- Utilice material adhesivo o pintura antideslizante siempre que sea posible.

Las medidas de control en interiores pueden ayudar a reducir la incidencia de resbalones y caídas.

- Utilice alfombras absorbentes de humedad con bordes biselados en las zonas de entrada.
- Coloque carteles de “suelo mojado” cuando sea necesario.
- Utilice cinta adhesiva antideslizante en las zonas problemáticas.
- Limpie inmediatamente los derrames.
- Utilice alfombras o felpudos adecuados para las zonas de preparación de alimentos.

Utilice un calzado adecuado: Los zapatos que usamos pueden jugar un papel importante en la prevención de caídas. Es necesario evaluar el grado de deslizamiento de las suelas y el tipo de tacones que se usan para evitar resbalones, tropiezos y caídas.

Controlar el comportamiento individual: Tener prisa hace que se camine demasiado rápido o se corra, lo que aumenta las posibilidades de resbalón, tropiezo o caída. Tomar atajos, no mirar por dónde se va, utilizar el teléfono móvil, llevar materiales que obstruyan la visión, llevar gafas de sol en zonas con poca luz y no utilizar las pasarelas designadas son elementos comunes en muchas lesiones en el trabajo.

LO QUE LOS EMPLEADOS PUEDEN HACER POR LA SEGURIDAD

- Disponer de una política de empresa que establezca claramente las normas de limpieza, iluminación e inspecciones.
- Garantizar que los equipos de protección personal y otros equipos necesarios estén en buen estado y se utilicen correctamente.
- Ayude a los supervisores a cumplir su obligación de garantizar el cumplimiento de las normas.
- Proporcionar una capacitación adecuada a los trabajadores sobre la forma de limpiar los derrames, el uso de barandillas adecuadas y tapas sobre los agujeros, etc.
- Realice un seguimiento continuo para asegurarse de que las normas son adecuadas y se cumplen, y para identificar lo que hay que mejorar.
- Investigar todos los incidentes para determinar cómo eliminar la causa.

- tomarse su tiempo y prestar atención a dónde va.
- ajustar la zancada a un ritmo adecuado a la superficie en la que se camina y a las tareas que se realizan.
- camine con los pies apuntando ligeramente hacia afuera.
- haga giros amplios en las esquinas.
- Mantenga las zonas de paso libres de obstáculos y desorden.
- mantener el suelo en buen estado.
- utilice siempre fuentes de luz instaladas que proporcionen suficiente luz para sus tareas.
- utilice una linterna si entra en una habitación oscura donde no hay luz.
- asegúrese de que las cosas que lleva o empuja no le impidan ver cualquier obstrucción, derrame, etc.

CONCLUSIÓN

Los resbalones y tropiezos son las principales causas de lesiones en cualquier lugar de trabajo. Lesiones como un tobillo torcido no suelen ser muy graves, pero pueden restar productividad. A veces, los resbalones o tropiezos pueden provocar caídas. Dependiendo de las circunstancias, estas caídas pueden resultar

mortales.