

SIETE MANERAS DE EVITAR RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Los resbalones ocurren cuando no hay suficiente fricción o tracción entre sus pies (zapatos) y la superficie sobre la que está caminando o trabajando.

Los tropiezos ocurren cuando el pie o la parte inferior de la pierna chocan contra un objeto y la parte superior del cuerpo sigue avanzando, lo que hace que se pierda el equilibrio.

Las caídas ocurren cuando resbala, o tropieza y estás demasiado desequilibrado.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Las caídas se encuentran entre las principales causas de muerte en el lugar de trabajo y una caída en el trabajo puede ponerlo fuera de servicio. Semanas de dolor, meses en un yeso o años en una silla de ruedas pueden ser el resultado de un simple resbalón, tropiezo o caída. Incluso una caída desde el mismo nivel, en lugar de una caída desde una altura, puede causar una lesión fatal o paralizante.

El peligro aumenta porque los riesgos de resbalones, tropiezos y caídas se encuentran en casi todos los entornos de trabajo que pueda imaginar.

COMO PROTEGERSE

Aquí hay 7 formas de detener accidentes por resbalones, tropiezos y caídas:

1. Reduzca la velocidad

- Muchas caídas ocurren cuando una persona camina demasiado rápido a través del área de trabajo.
- No estás en una carrera y no hay premio por llegar primero al comedor. Incluso si lo hubiera, sería difícil comer esas donas que su compañero de trabajo trajo si tiene la mandíbula rota debido a una caída.

2. ¡Cuidado!

- Tenga cuidado con el desorden y los derrames y con los cambios inesperados en el nivel del piso, como un escalón, desagües del piso o baches y rejillas en el

estacionamiento.

- Esté atento a peligros como baldosas o alfombras sueltas y superficies de escaleras rotas. Reporte estos defectos inmediatamente para que puedan ser reparados.
- Los vestíbulos, las escaleras, los pasillos de los almacenes y otras áreas de tráfico deben tener suficiente luz para ver hacia dónde se dirige. Si no es así, informe de los problemas a su supervisor.

3. La ropa no es opcional

- Use zapatos bien ajustados con tacón bajo. Mantenga los cordones atados para evitar tropezar.
- Es posible tropezar con tu propia ropa. Los pantalones holgados o acampanados a veces son los culpables.

4. Manos libres

- Mantenga las manos libres cuando camine, para ayudarlo a recuperar el equilibrio si comienza a caerse.
- No camine con las manos en los bolsillos.
- Lleve el teléfono en el bolsillo o déjelo en su estación de trabajo para que no tenga la tentación de enviar mensajes de texto o utilizarlo mientras camina.

5. Muévelo

- No deje equipos, herramientas o materiales en el piso.
- No bloquee las salidas y pasillos con materiales o equipo.
- No deje objetos en las escaleras, ni siquiera por un momento.
- No pase cables o mangueras por los pasillos.
- Si tiene que llevar algo, asegúrese de que pueda ver por encima o alrededor de él.

6. Manténgalo cerrado

- Siempre cierre los cajones, incluso si están en un área donde no esperaría que alguien tropiece con ellos.
- Tapar y cerrar botellas, latas, y otros recipientes para evitar que su contenido se derrame y crear un riesgo de resbalones, tropiezos y caídas.

7. Manténgase alerta

- Sus probabilidades de sufrir un accidente de tropiezo -o cualquier otro accidente- son mayores si está cansado o distraído.

CONCLUSIÓN

Los resbalones, tropezones y caídas son una de las principales causas de lesiones y muerte en el lugar de trabajo. También causan mucho dolor y sufrimiento. Tome en serio los riesgos de resbalones, tropiezos y caídas, y no deje que lo hagan tropezar.

- Verdadero
- Falso

varios orificios y otros riesgos de resbalones y tropiezos. No está seguro si su empleador es responsable del mantenimiento y la seguridad del área de estacionamiento, pero ha tropezado varias veces e incluso se ha caído. ¿Qué harías?

- a.** resbalones
b. tropiezo

- a.** saltado
b. resbalado

- Verdadero
- Falso

[illegible]

Safety Talks | SafetyNow © | www.SafetyNow.com | 1.800.667.9300

ANTES DE LA REUNIÓN

Antes de la reunión Consejos de preparación

- Pase las hojas de asistencia.
- Esté preparado para discutir los peligros de resbalones, tropiezos y caídas específicos del grupo, así como los peligros generales específicos del lugar relacionados con resbalones, tropiezos y caídas.
- Discutir y difundir prácticas y políticas de trabajo seguras, incluyendo cómo reportar los peligros y a quién reportarlos.
- ¿Hay algún riesgo crónico de resbalones o tropiezos en su área de trabajo - el tipo de riesgos que reaparecen tan pronto como usted los retira?
- Las acumulaciones de chatarra y goteos de aceite de la maquinaria son frecuentes entre los reincidentes.
- Haga que su equipo busque soluciones para eliminar estos peligros de forma permanente
- Ayude a organizar un día de limpieza en su lugar de trabajo para eliminar los riesgos de resbalones, tropiezos y caídas.
- Ocúpese del desorden y las cajas, especialmente en las escaleras y en las áreas de mucho tráfico.
- Desvíe los cables eléctricos que obstruyen el paso.
- Rellenar agujeros y hendiduras alrededor de la propiedad y reemplazar las bombillas quemadas.

DESPUÉS DE LA REUNIÓN - CHECKLIST

Se brindó seguimiento a los trabajadores que obtuvieron malos resultados en el cuestionario.

Nombre:

Fecha: _____

Trabajadores observados

Tarea (s): _____

Fecha:

Cursos de actualización

Tema (s):

Fecha: _____

Otros(describir): _____

Fecha de reunión:

Lugar: _____

Dirigido por:

NOTAS

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, text, or other markings on the page.

RESPUESTAS:

1. Falso
2. b

3. b
4. Verdadero

ATTENDANCE

[illegible]

INSTRUCTOR: _____ **FECHA:** _____

SAFETY TALK: _____