



Reunión semanal sobre seguridad

Resbalones, Tropiezos, y Caídas

Aunque lo hemos visto en los dibujos animados y en las películas un millón de veces, no mucha gente realmente se desliza sobre las cáscaras de plátano. Aunque los resultados pueden producir algunas risas en el teatro, las caídas no son nada de qué reírse. De hecho, algunas estimaciones ponen el número de lesiones incapacitantes resultantes de caídas en más de 30.000 por año. El número de muertes es de cerca de 12.000 al año. Alrededor de una de cada diez muertes ocurre en el lugar de trabajo.

Hay varias maneras de sufrir resbalones y caídas durante el trabajo. Puede deslizarse y perder el equilibrio, tropezar con objetos dejados descuidadamente en una pasarela, o simplemente puede caer de una posición elevada por encima del suelo. La mayoría de las lesiones que resultan de caídas no son causadas por caídas desde arriba, como quizás pensaría. Son de caídas a nivel de suelo o piso donde se camina y trabaja.

Orden y aseo es fundamental en todas áreas de trabajo para evitar resbalones, tropiezos, y caídas. Esto es probablemente lo más importante que puede hacer para prevenir este tipo de accidente.

Para Evitar Resbalones, Tropiezos, y Caídas:

- Mantenga las pasarelas, pasillos, y escaleras libres de herramientas, materiales, y otros peligros.
- Limpie cualquier fugas o derrames en los pisos, escaleras, entradas y muelles de carga de inmediato.
- Repare o reporte problemas con el piso, tales como tabloncillos rotos, azulejos que faltan, etc.
- Bloquee y marque las áreas del piso que se están siendo limpiadas o reparadas.
- Mantenga los cordones, cables de alimentación, y mangueras de aire fuera de los pasillos.
- Coloque basura en los recipientes apropiados lo antes posible.
- Mantenga cajones cerrados. Tome precauciones en escaleras y alrededor de los bordes de muelles.
- Reporte barandillas de escaleras faltantes o rotas, y peldaños resbaladizos o dañados.
- Camina, no corra, por las escaleras. Agarre los rieles de la escalera mientras sube y baja.
- No salte encima de o desde las plataformas y los muelles de carga, y manténgase alejado de los bordes.
- No lleve una carga si no alcanza a ver a dónde va por encima, especialmente en las escaleras o alrededor de los bordes del muelle.

Preste Atención a Sus Movimientos y a la Zona Circundante:

- Concéntrese en adónde va, qué está haciendo, y qué está por delante.
- Espere lo inesperado.
- Asume la responsabilidad de arreglar, eliminar, o evitar peligros en su camino.
- Use zapatos robustos con suelas antideslizantes y tacones planos.
- Evite los pantalones holgados o sueltos que pueden plantear un peligro de tropiezo.
- Camine, no corra.
- Límpiase los pies cuando entre en interiores si hay lluvia o nieve afuera.
- Reporte o reemplace cualquier luz quemada o iluminación inadecuada.
- Tenga cuidado con los pisos que son irregulares, tienen agujeros, etc.
- Mantenga las manos a los costados, no en los bolsillos, para mejor equilibrio.
- No lleva cargas si no alcanza a ver por encima. Necesita tener un campo visual adecuado.
- Camine despacio sobre superficies resbaladizas. Deslice los pies y evite giros bruscos.
- Cuando se sienta en una silla, no recline. Asegure que todas las patas estén en el suelo.
- Asegúrese de que todas las ruedas o ruedecillas estén en el suelo.
- Esté constantemente alerta para obstrucciones en su camino, y elimine o anda alrededor de ellas.

Cómo Prevenir Resbalones, Tropiezos, y Caídas:

- Reporte cualquier problema de iluminación. Esto significa para interiores y exteriores. Caídas pueden suceder tan fácilmente en el estacionamiento como en el piso de la tienda. Se puede prevenir al menos algunas caídas por asegurar que se puede ver a dónde va.
- Reporte cualquier piso peligroso. Si hay artículos sueltos, alfombras rotas, tableros de piso rotos o sueltos, o protuberancias o grietas en las superficies de hormigón, deje que la persona apropiada lo sepa.
- Si está involucrado en cualquier operación de limpieza, por favor, señalice los pisos resbaladizos de algún modo.
- Si nota un derrame o una superficie grasosa, límpielo o repórtelo a alguien que pueda limpiarlo.
- Nunca coloque cuerdas, cables, o mangueras a través de áreas de alto tráfico. Si no puede ser evitado, asegúrese de que el área esté bien marcada.
- Reporte cualquier peligro especial que pueda estar escondido en las escaleras o en otras áreas de la instalación. Estos incluyen peldaños de escalera sueltos o faltantes o áreas peligrosas en la muelle de carga.

El prevenir resbalones y caídas tiene que ser un esfuerzo de equipo. Caminar alrededor de un derrame o pasar por encima de un cajón abierto podría mantenerle salvo a usted, pero ¿qué pasa con la próxima persona que pasa?

Al corregir el peligro o reportarlo, no sólo se mantiene a salvo, sino también a sus compañeros de trabajo.

¡UN DERRAME + UN RESBALADO = UN VIAJE AL HOSPITAL!

Hoja de Registro para Junta de Seguridad

Supervisor:	Asunto:
Local:	Fecha:
Realizada por:	Firma de Instructor:

[illegible]