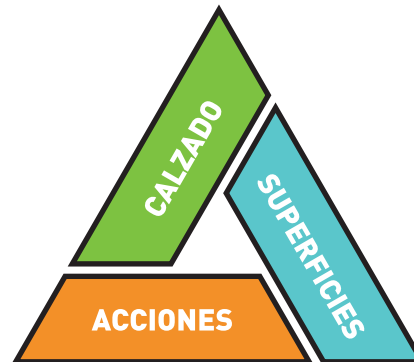


Prevención de resbalones, tropiezos y caídas

Detén las caídas



Conclusiones

- Muchos trabajadores resultan heridos debido a resbalones, tropiezos y caídas.
- Es importante usar el calzado adecuado para tu trabajo.
- Mantente alerta ante peligros como escombros y derrames.
- El orden y la limpieza son fundamentales para prevenir resbalones, tropiezos y caídas.

Los resbalones, tropiezos y caídas son una de las principales causas de lesiones laborales en diversas industrias. Miles de lesiones incapacitantes, e incluso muertes, ocurren cada año debido a resbalones, tropiezos y caídas. Utilizando el modelo Detener la Caída, podemos identificar los tres factores más importantes de resbalones, tropiezos y caídas. Comprender estos factores nos ayuda a todos a desempeñar nuestro papel en la prevención de estas lesiones.

Calzado

Elegir el calzado adecuado es fundamental para prevenir caídas. Use suelas antideslizantes en entornos con suelos mojados o resbaladizos. Es posible que también se necesiten botas con puntera de acero en su lugar de trabajo. Los dispositivos de tracción, como crampones o calzadores de hielo, son útiles para caminar sobre hielo o nieve. Recuerde revisar regularmente sus zapatos en busca de desgaste y reemplazarlos según sea necesario.

Superficies

Las caídas pueden ocurrir desde alturas, en escaleras en incluso a nivel del suelo. Presta atención a las superficies por las que caminas y trabajas, y mantente alerta peligros como terrenos irregulares, derrames y escombros. Siempre bloquea y limpia los derrames de inmediato. En las escaleras, asegúrate de mantener tu visión despejada y utiliza el pasamanos.

Acciones

En el trabajo y en casa, podemos prevenir caídas. Prácticas sencillas de organización, como mantener los cables y enchufes fuera de los pasillos y colocar la basura en contenedores adecuados, pueden marcar una gran diferencia. Sortear obstáculos y acortar tus pasos en hielo y nieve pueden ayudarte a mantener la seguridad en diferentes condiciones.

Toma acción (Completa una o más actividades como equipo)

- DISCUSIÓN EN GRUPO:** Nombre una acción que puedan tomar hoy para mejorar la prevención de peligros de tropiezo en el trabajo. ¿Cuál es un paso que pueden dar para disminuir los peligros en casa?
- EXCURSIÓN:** Da un paseo por tu área de trabajo. Encuentra y corrige cualquier peligro de tropiezo que puedas identificar y envía solicitudes para los elementos que requieren mayor atención.
- ANÁLISIS:** ¿Cuál área del lugar de trabajo ha sido la fuente de más resbalones, tropiezos o caídas? ¿Qué peligros pueden gestionarse? ¿Debería cambiarse el diseño del área?

Hoja de registro de participantes

Anota los participantes para cumplir el requisito.

Nombre del lider: _____

Fecha de entrenamiento: _____

NOMBRE DE PARTICIPANTES
(En letra de molde)

FIRMA DE PARTICIPANTES

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____