

UN RESBALON, UN TROPIEZO O UNA CAIDA, NOS PUEDEN LLEVAR AL CIELO

Muchas lesiones dolorosas, incapacitantes y hasta la muerte de una persona, pueden ser consecuencia de una caída, un resbalón o un tropiezo.

Esto se debe a que muchas veces no vemos o no le damos importancia a algunas situaciones peligrosas.

No olvide que una caída, un resbalón o un tropiezo, nos pueden llevar al cielo antes de tiempo.....

LOS RESBALONES

Se producen cuando el rozamiento entre la superficie que pisamos y la de la suela de nuestro calzado no es la adecuada; por ejemplo, cuando caminamos con zapatos de suela sobre piso húmedo.

LOS TROPIEZOS

Se producen cuando, al desplazarnos, chocamos con algún objeto con los pies.

LAS CAIDAS

Se producen cuando nuestro cuerpo, por algún motivo, pierde el equilibrio.

RECUERDE:

- PRESTE ATENCION POR DONDE CAMINA
- CONSIDERE LAS SITUACIONES DE RIESGO.
- NO SOLO PIENSE HACIA DONDE VA, SINO TAMBIEN POR DONDE LO HACE.
- APLIQUE SU SENTIDO COMUN.
- MANTENGA EL ORDEN Y LA LIMPIEZA EN SU LUGAR DE TRABAJO Y EN LOS PASILLOS.

REGLAS BASICAS PARA PREVENIR CAIDAS

- 1 No se mueva más rápido de lo necesario; hágalo en forma adecuada al lugar por donde se desplace.
- 2 No cree situaciones de peligro innecesarias.
- 3 Utilice el equipo adecuado correctamente.
- 4 Evite saltar innecesariamente.



PREVENGA LOS RESBALONES

Tenga cuidado con los cambios repentinos en la superficie por donde se desplace.

Por ejemplo, cambios del tipo o del estado de los pisos, o sea cambios de rugosidad: (por ejemplo pasar de un piso de cemento a uno de cerámica).

Las causas más comunes de caída son las superficies mojadas, las suelas de los zapatos húmedas, los derrames de líquidos, los objetos que obstruyen los pasillos o tirados en el piso, la mala iluminación.

Si a estas condiciones, le agregamos que en general pensamos hacia donde vamos pero no por donde pasamos, y que no observamos el camino, es muy probable que terminemos en el piso.

Por todo esto, es conveniente que nos desplazemos a una velocidad adecuada, con las manos fuera de los bolsillos.

No es seguro correr; recuerde que entre paso y paso, nuestro cuerpo debe mantener el equilibrio.

No suba o baje escaleras corriendo; hágalo despacio, sujetándose de los pasamanos, para lo cual debe tener por lo menos una mano libre.

Si ve algún derrame de líquido en el piso, límpielo.

Si ve objetos tirados en zonas de circulación, júntelo, colóquelos en su lugar.

PREVENGA LOS TROPIEZOS

No deje cosas tiradas en cualquier lado, sobre todo en zonas de circulación.

No cree obstáculos innecesarios.

No deje cajones abiertos.

No deje mangueras o cables eléctricos tirados.

No cargue ni transporte objetos que obstaculicen su visión: piense en otra forma de trasladarlos.

No descuide la buena iluminación en los lugares de trabajo.

PREVENGA LAS CAIDAS

Las caídas pueden ser consecuencia de un tropiezo o un resbalón; pero muchas veces ocurren porque nuestro cuerpo pierde el equilibrio estando a nivel del piso, a distinta altura.

Si en posición parado y con los brazos extendidos no logra alcanzar el lugar donde debe realizar una tarea, use una escalera. No improvise, ni utilice bancos, sillas, o cajones.

Ellos muchas veces no están diseñados para soportar el peso del cuerpo; por lo cual probablemente si los usa como escalera, terminara tirado en el piso.

ESCALERAS PORTATILES

Antes de usar una escalera, verifique que este en condiciones adecuadas: que los escalones, los parantes, la unión entre las hojas, etc. Sean firmes y seguros.

No pinte las escaleras portátiles de madera, pues con la pintura podría ocultar cualquier defecto.

Cuando suba o baje de una escalera manual, hágalo de frente a la misma, nunca de espaldas, pues es muy probable que se enganche en un escalón con el taco del calzado, cayendo hacia delante sin control. Cuando suba o baje una escalera, utilice las dos manos, sin llevar nada en ellas.

Antes de subir una escalera verifique que realmente este bien apoyada y sujeta. De ser posible fije la escalera a la estructura donde la apoye.

Nunca trabaje pisando el escalón mas alto, pues allí es más fácil perder el equilibrio; tampoco se estire hacia los costados.

Si utiliza una escalera de una sola hoja apoyada sobre una pared, la inclinación optima es de 1 a 4. esto significa por ejemplo, para una escalera de 4 m de altura, que la distancia horizontal desde su base a la pared debe ser de 1m.

EL CALZADO DE SEGURIDAD

La adecuada selección del calzado de seguridad contribuye a evitar resbalones a quienes lo usan.

La suela del calzado, debe seleccionarse en función del tipo de piso o superficie por donde se deba caminar; también influye el tipo de dibujo que tenga dicha suela.

ALGUNOS TIPOS DE SUELAS:

Suela de neopreno: se adapta tanto a superficies secas, como húmedas o mojadas, aunque no es aconsejable para superficies con aceites.

Suela de crepé: no es adecuada para superficies lisas, como madera o concreto liso.

Suela de goma:

1) DE GOMA BLANDA, aptas para superficies secas, no para superficies mojadas o grasosas.

2) DE GOMA DURA, que son aptas para superficies de madera y concreto y para superficies grasosas.

.....RECUERDE ESTA SEÑAL:



.....Y RESPÉTELA EN AQUELLOS LUGARES DONDE, POR SU SEGURIDAD, ESTA INDICADA.

SELECCIONE EL ELEMENTO MAS ADECUADO Y PÓNGASELO !!!!



ATIHST

CONSULTORA

ASESORAMIENTO TECNICO INTEGRAL EN
HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO



3644-414418
3644-621547



WWW.ATIHST.COM.AR



atihst@arnet.com.ar