

Cómo Prevenir Resbalones, Tropezones y Caídas

Nota del Editor: Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están [disponibles en ingles en www.gemplers.com](http://www.gemplers.com).

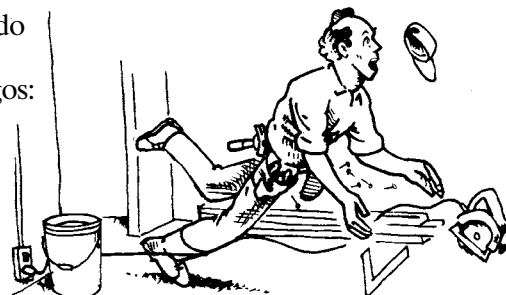
PUNTOS PRINCIPALES:

- Muchos resbalones, tropezones y caídas pueden prevenirse.
- Esté alerta a los riesgos que presentan las escaleras inseguras, las superficies mojadas y resbalosas y la poca iluminación.
- Corrija inmediatamente todos los riesgos de peligro que usted vea o comuníquese a su supervisor.

Nota al instructor: Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de “tailgate” de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.

Esté alerta ante los peligros

- Los resbalones, tropezones y caídas son las mayores causas de accidentes en el trabajo y fuera del trabajo.
- Aunque algunos de estos accidentes son menores, otros son graves – resultando en lesiones incapacitantes y aún muerte. En muchos casos es necesario ausentarse del trabajo por días.
- Los accidentes por caídas y resbaladas se pueden prevenir teniendo mucho cuidado con lo que hace y por dónde camina.
- Es también importante estar siempre alerta de los siguientes riesgos:
 - obstáculos en los pasillos y caminos; por ejemplo, carros, cajas vacías, cables eléctricos, mangueras o basura
 - escaleras o escalones inseguros
 - terreno de superficie dispareja y abrupta
 - superficies resbalosas; pavimento mojado; hielo en las entradas y estacionamientos en el invierno
 - mala iluminación
- Si nota alguno de estos riesgos, arréglelo inmediatamente o informe a su supervisor.



Consejos para prevenir las caídas

1. Inspeccione cuidadosamente las escaleras antes de usarlas.
2. Revise los escalones y vea si faltan rieles, si están quebrados, mojados y tapados.
3. Use **zapatos** con suelas no resbalosas y no corra.
4. No se suba a cajas o sillas en vez de usar escaleras.
5. Aléjese de las orillas de los puentes de carga y otros bordes.
6. No permita que la carga que transporta le tape la vista.
7. Asegúrese de tener suficiente luz.
8. Si usted no puede remover una obstrucción, camine a su alrededor – no sobre ella.
9. Use ropa adecuada. Los pantalones con doblez demasiado largos se pueden enganchar en el talón. No se olvide de atar las cintas de los zapatos.
10. Use los escalones – ¡No brinque!



(Continúa al reverso)

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.

Cómo Prevenir Resbalones, Tropezones y Caídas

Evite los tropezones y los resbalones

- Tenga cuidado con las superficies mojadas. Cuando se derraman productos químicos, grasa, aceite, agua y hielo se dificulta mucho la caminata.
- Comunique a su supervisor inmediatamente los derrames de productos químicos. Ponga arena en los lugares con hielo y limpie todo derrame que usted vea.
- Tenga cuidado con el suelo de baldosas recién pulidas. Puede estar muy resbaloso.
- Mantenga limpio su lugar de trabajo. No deje en el suelo las herramientas, baldes de pintura, latas de gasolina, material de empaque ni otros objetos.
- No deje cables ni mangueras de agua en los pasillos ni en las entradas.
- Siempre limpie y barra con cuidado los pasillos principales durante el día. Las basuras y material de la planta puede ser muy resbaloso.
- Tenga cuidado de enredarse en los pantalones sueltos y otra ropa suelta.
- Tenga siempre todos los cajones cerrados.



Otros consejos de seguridad

1. No ande de prisa. Nunca suba ni baje las escaleras corriendo.
2. Esté siempre alerta a los posibles peligros.
3. Use las dos manos cuando suba una escalera. Afírmese por lo menos con una mano y tenga los dos pies firmes en la escalera mientras trabaja.
4. Use los rieles en las escalinatas.
5. No transporte carga más pesada de lo que usted puede tolerar. Mantenga un buen equilibrio cuando lleve carga. Y tenga buena visibilidad para ver donde va.
6. Ponga la basura en los basureros adecuados.
7. Notifique inmediatamente a su supervisor si el suelo está roto, quebrado o si tiene otros problemas que deban ser reparados.
8. Fíjese en la superficie donde usted camina. Algunos lugares, como por ejemplo, algunos caminos no pueden arreglarse. Tenga especial cuidado cuando camina en esas superficies.



¿Quiere alguien hacer alguna pregunta?

Nota al instructor: Responda las preguntas de los participantes y después revise lo que **Debe** y **No Debe Hacer para no Resbalarse y Caerse**.

LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA NO RESBALARSE Y CAERSE

DEBE:

- Estar constantemente alerta a los peligros del suelo mojado y resbaloso, a mangueras o cables en los pasillos.
- Usar ropa de trabajo adecuada, incluyendo [zapatos](#) con suelas no resbalosas
- Recoger todos los objetos que están en el suelo.

NO DEBE:

- Transportar carga demasiado pesada para usted o carga que le tapa la vista.
- Usar escaleras ni escalones inseguros, ni subir o bajar las escaleras corriendo.
- Ignorar los posibles peligros. Corríjalos y avísele a su supervisor.

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.