

Evita la caída Superficies



Conclusiones

- Las superficies en las que trabajamos desempeñan un papel importante en la probabilidad de resbalones, tropezos y caídas.
- En las escaleras, da un paso a la vez y mantén tu visión despejada.
- Ten precaución al trabajar en suelos mojados y limpia los derrames de inmediato.
- Estate atento a cualquier terreno irregular o condiciones climáticas que puedan causar resbalones, tropezos y caídas.

Las superficies en las que trabajamos desempeñan un papel crucial en resbalones, tropezos y caídas. Las lesiones pueden ocurrir al caer por escaleras, resbalar en suelos mojados o tropezar en terrenos irregulares. Es importante estar conscientes de nuestro entorno y actuar en consecuencia para prevenir lesiones.

En las escaleras, siempre da un paso a la vez y utiliza el pasamanos siempre que sea posible. Asegúrate de limitar tu carga y mantener tu visión despejada para ver dónde estás pisando. Cuando trabajas en o alrededor de suelos mojados, utiliza señales de piso mojado para asegurarte de que quienes te rodean estén al tanto.

Limpia siempre de inmediato cualquier área mojada o derrame. Puedes utilizar tapetes con tracción, así como calzado antideslizante adecuado, para prevenir aún más los resbalones.

Al caminar por estacionamientos u otras áreas, asegúrate de estar atento a cualquier superficie irregular. Estas pueden ser grietas grandes en el concreto, bordillos o baches.

Mantén los pasillos libres de escombros y ajusta tu zancada según las condiciones climáticas. En condiciones de nieve o hielo, reduce la velocidad y da pasos cortos.

Paso estándar



Paso más seguro y corto cuando hay peligros presentes



Paso más seguro al caminar en superficies resbaladizas



Toma acción (Completa una o más actividades como equipo)

- DISCUSIÓN EN GRUPO:** Hablen sobre el tipo de superficies con las que se encuentran a lo largo del día. ¿Hay áreas que representen un mayor riesgo? ¿Alguien ha tenido algún incidente o lesión cercana? ¿Qué pueden hacer para disminuir el riesgo?
- EXCURSIÓN:** Den un paso por su área de trabajo y señalen cualquier peligro, como terreno irregular. También busquen señales de piso mojado y materiales de limpieza para asegurarse de poder abordar peligros como derrames o escombros.
- ACTIVIDAD:** Como grupo, practiquen subir escaleras de manera segura o dar zancadas más cortas, como lo harían en hielo o nieve. Compárenlo con su forma habitual de caminar para ver cómo pueden reducir su propio riesgo.

**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
