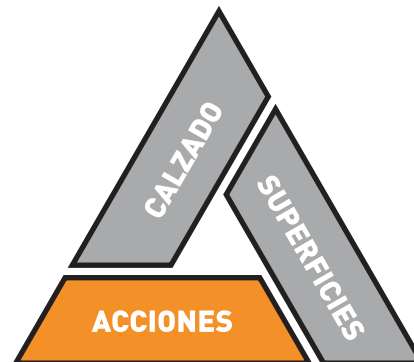


Evita la caída

Acciones



Conclusiones

- Toma medidas para prevenir lesiones por resbalones, tropezos y caídas.
- Ajusta tu zancada según las condiciones de tu área de trabajo.
- Gira de lado en situaciones donde necesites estabilidad adicional, como al caminar en una pendiente.
- Mantén los lugares de trabajo limpios y organizados para prevenir resbalones, tropezos y caídas.

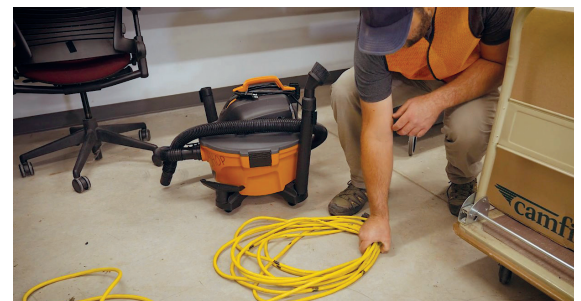
Hay muchas acciones sencillas que puedes tomar para prevenir resbalones, tropezos y caídas en casa y en el trabajo.

Ajustar tu zancada puede ayudarte a mantenerte seguro en diferentes tipos de clima y condiciones ambientales. Utiliza una zancada normal en superficies secas y una zancada más corta en suelos húmedos o nevados. Si la superficie está resbaladiza o con hielo, camina como un pingüino acortando tu zancada y manteniendo los brazos extendidos para mayor estabilidad. Utiliza una zancada más corta si hay escombros en tu camino.

No corras a menos que sea una emergencia.

También puedes girar de lado en situaciones como caminar en una pendiente, o al pasar por encima y agacharte bajo obstáculos para obtener una estabilidad adicional.

El mantenimiento general también es clave para prevenir resbalones, tropezos y caídas. Mantén tu lugar de trabajo organizado y guarda las cosas mientras trabajas. Asegúrate de sujetar todos los cables, limpiar derrames y recoger escombros y basura. Desecha la basura adecuadamente y asegúrate de que cada objeto tenga su lugar.



Toma acción (Completa una o más actividades como equipo)

- DISCUSIÓN EN GRUPO:** Tenga una conversación sobre las condiciones en su lugar de trabajo. ¿Enfrentan condiciones de nieve o hielo? ¿Están los pasillos desordenados? ¿Cuándo tiene sentido ajustar su zancada? ¿Qué más pueden hacer para prevenir resbalones, tropezos y caídas en estas condiciones?
- SALIDA AL CAMPO:** Den un paseo por el área de trabajo para identificar posibles peligros. ¿Dónde tomarían medidas como obstáculos pueden encontrarse en su camino al caminar?
- ACTIVIDAD:** En un área segura, creen un lugar de trabajo desordenado. Trabajen juntos para asegurarse de que los escombros, la basura, los derrames, etc. se manejen adecuadamente. Asegúrense de que las personas sepan dónde deben almacenarse los artículos y dónde desechar la basura.

