Prácticas seguras:

* Reduzca la velocidad y mire adónde va.
* Use ropa apropiada: los resbalones y los tropezones pueden ser de puños de pantalón embolsados o acampanados.
* Mantenga un ojo hacia fuera para el desorden en el suelo y para los cambios en el nivel del suelo.
* Recoja herramientas o materiales que esten en el suelo. ¡Practica una buena limpieza!
* Limpie los derrames inmediatamente y use el letrero "Precaución – Suelo mojado" hasta que el área esté seca.
* No permita que las cuerdas, cables, o mangueras crucen en los caminos del tráfico peatonal.
* Asegúrese de que las escaleras tengan pasamanos adecuados, que los peldaños y alzados se mantengan y que tengan una superficie antideslizante.
* Asegúrese de que las plataformas de trabajo elevadas tengan barandillas, rodapies, y medios permanentes de acceso.
* Mantenga las escaleras portátiles: asegúrese de que la escalera está en buenas condiciones, con un uniforme funcionamiento espaciado y pies de seguridad antideslizantes y entrene a los empleados en el uso seguro de escaleras.
* Asegúrese de que haya la iluminación adecuada en las áreas de trabajo para evitar caídas.
* Antes de montar o desmontar un vehículo, asegúrese de tener una buena sujeción de la mano antes de subir o salir del vehículo y asegúrese de estar siempre frente al vehículo al montar o desmontar.

Realize una inspección mensual de las áreas de trabajo. para identificar cualquier resbalón, tropiezo y caída. Es importante abordar estos peligros de inmediato.

OSHA FACT

Las caídas son una de las principales causas de lesiones involuntarias en los Estados Unidos, lo que representa aproximadamente 9.. 2 millones de visitas al hospital.

***PREVENCIÓN***

***RESBALOS, TROPIEZOS & CAIDAS***

Las caídas son la principal causa de lesiones en el lugar de trabajo. La mayoría de estas caídas en el lugar de trabajo son del mismo nivel y no desde alturas, como si pierde el equilibrio o se resbala.

Las caídas desde el mismo nivel, como pisos, plataformas y escaleras, pueden ser resbaladizas. Tropiezos pueden ocurrir de cables eléctricos, cajas, equipos u otros artículos dejados en pasillos o pasarelas.

Las caídas de un nivel más alto a un nivel inferior pueden ocurrir por falta de barandillas, pasamanos, bandas de rodadura de escaleras, o rodapies. En las escaleras portátiles, la distancia entre los escalones puede no ser uniforme, faltan pies de seguridad antideslizantes en la escalera o el empleado no está capacitado en el uso seguro de escaleras.

Los resbalones pueden ocurrir cuando hay una pérdida de fricción entre los pies y la superficie en la que caminas o trabajas y la pérdida de tracción es la causa de los resbalones en el lugar de trabajo. Tropiezos pueden ocurrir cuando te mueves con suficiente impulso, como cuando el pie golpea un objeto al caminar y pierdes el equilibrio causando tropiezos en el lugar de trabajo. En un resbalón o un tropezon, cuando el centro de equilibrio de su cuerpo está desplazado , no hay otro lugar a donde ir, pero hacia abajo.

HOJA DE INICIO DE SESIÓN

**TOPIC: Resbalos, torpiezos y prevención de caídas**

Fecha: Hora:AM / PM

Realizado por:

Traducido por:

|  |  |
| --- | --- |
| NOMBRE (imprima claramente) | Firma |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Firma del supervisor: Fecha: