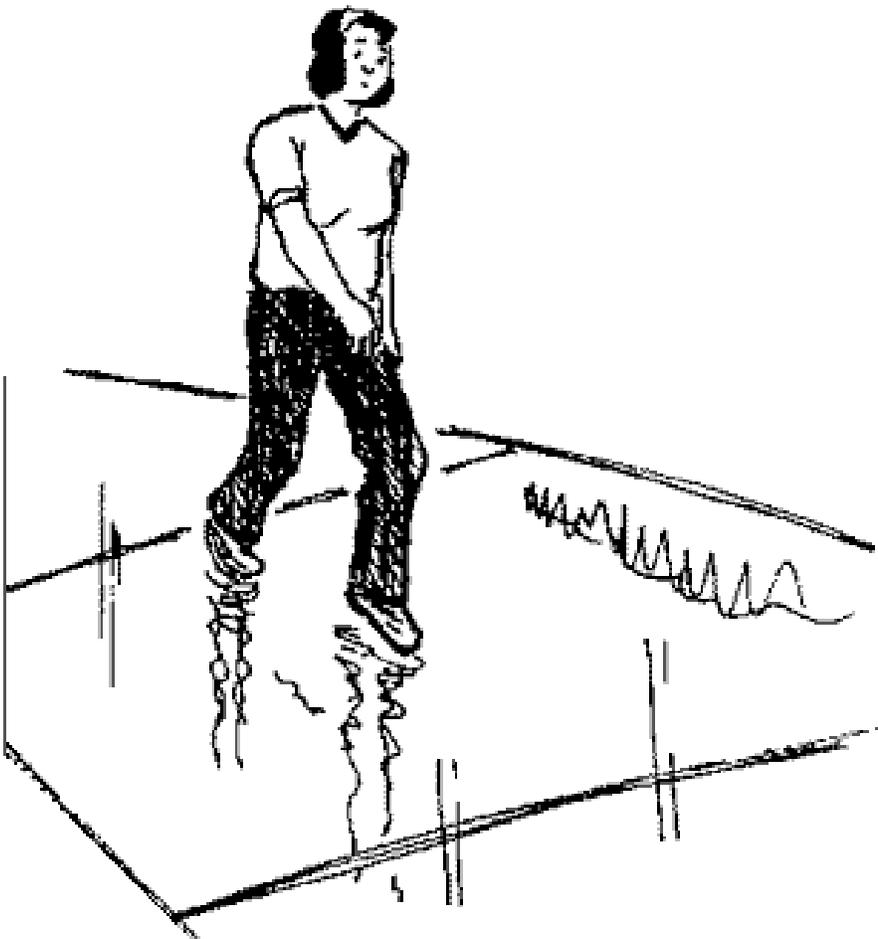


Evitando Resbalones y Tropezones

Evitando Resbalones y Tropezones



ÍNDICE

No Se Apresure	3
Preste Atención A Su Paso	3
Limpie Derrames	3
Practique Caminar Con Seguridad	4
Utilice Zapatos Y Superficies Anti-Deslizantes Cuando Estén Disponibles	4
Mantenga Adecuada Iluminación	4
Practique Seguridad De Escalones	5
Inspeccione Su Escalera	5

RECURSOS

El División de Compensación para Trabajadores (Division of Workers' Compensation – DWC, por su nombre y siglas en inglés) también ofrece en línea, muchas publicaciones de seguridad gratuitas en <http://www.tdi.texas.gov/wc/safety/videoresources/index.html>.

DWC ofrece una biblioteca gratuita con materiales audiovisuales de seguridad ocupacional y de salud. Para obtener más información, llame al 512-804-4620 o visite el sitio Web de DWC en <http://www.tdi.texas.gov/wc/safety/videoresources/avcatalog.html>.

Módulo de seguridad producido por AgSafe. Esta publicación está compilada de diversas fuentes de referencia y esta diseñada para proveer información actual y autoritaria sobre el tema. Información del Proyecto Agsafe se obtiene al escribir a Agsafe, 140 Warren Hall, University of California, Berkeley, CA 94720.

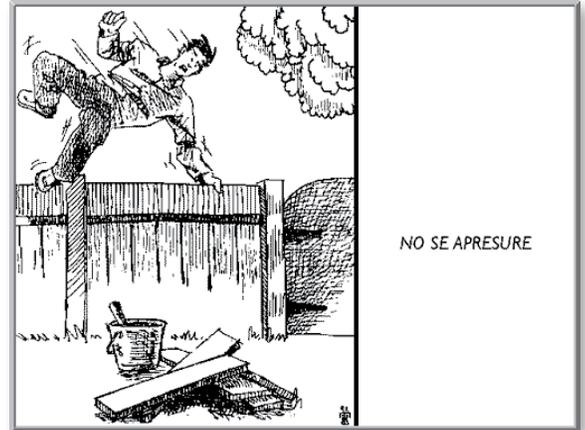
División de Compensación para Trabajadores

Centro de Recursos • 512-804-4620 • resourcecenter@tdi.texas.gov

Línea Directa de Violaciones de Seguridad • 1-800-452-9595 • safetyhotline@tdi.texas.gov

NO SE APRESURE

Los tropezones y las caídas frecuentemente ocurren mientras la gente anda con prisa porque frecuentemente toman atajos y no ponen atención a lo que están haciendo. Todos hemos tratado de saltar sobre un obstáculo en lugar de caminar “el camino largo” a nuestro destino. Estos tipos de actos son inseguros. Aprenda a mantener un ritmo más lento y camine con paso seguro evitando atajos potencialmente peligrosos.



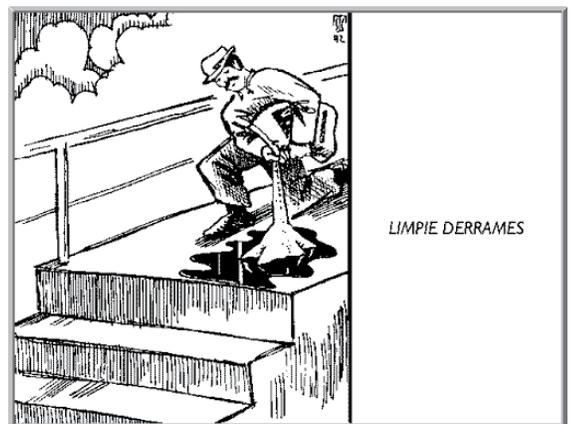
PRESTE ATENCIÓN A SU PASO

Evite lesiones prestando atención hacia donde está caminando. Aprendiendo a reconocer peligros y evitar peligros potenciales ahorran tiempo, dinero y lesión. Como mencionamos previamente, resista la tentación de tomar atajos porque los atajos están compuestos generalmente por objetos o vías no diseñadas para caminar y frecuentemente consisten en superficies inestables, inseguras o resbaladizas.



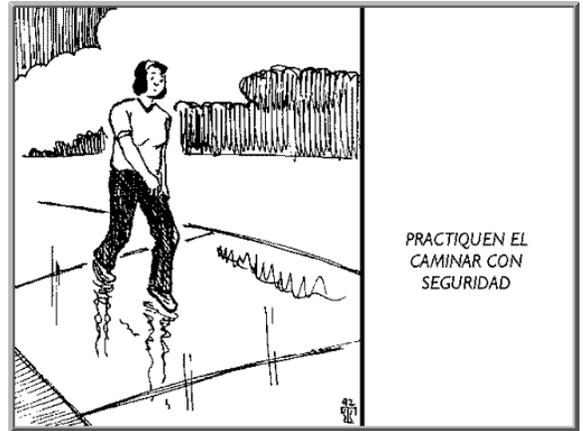
LIMPIE DERRAMES

Las superficies resbaladizas frecuentemente no parecen peligrosas hasta que usted pisa sobre ellas, y entonces es demasiado tarde. Limpie grasa, agua y otras formas de derrame en cuanto los note. Cubra las partes con hielo y grasa con arena o tierra u otros tipos de material absorbente.



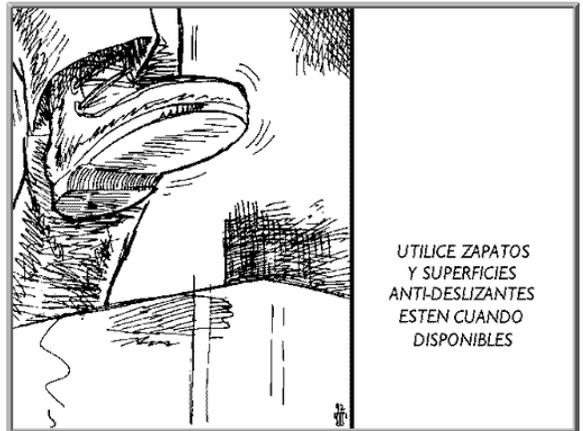
PRACTIQUE CAMINAR CON SEGURIDAD

Si no puede evitar caminar en superficies resbaladizas o mojadas, practique caminar sobre ellas con seguridad. No intente correr, saltar o deslizarse a través de estas superficies lisas. En lugar de eso, tome pasos cortos con los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia afuera. Para equilibrio adicional, mantenga las manos a los lados (no en los bolsillos) para sostenerse si se empieza a caer. Recuerde que un piso recién pulido también puede ser muy resbaloso aunque usualmente no parece peligroso.



UTILICE ZAPATOS Y SUPERFICIES ANTI-DESLIZANTES CUANDO ESTÉN DISPONIBLES

Si trabaja en un área que tiene superficies resbaladizas, tales como un establo de ordeñar o vivero de piso de cemento, use zapatos que tengan suelas resistentes a resbalones. Pregunte a su supervisor acerca del zapato correcto para su trabajo. Mantenga sus zapatos libres de grasa y aceite. En pasillos muy grandes, use tapetes o cubiertas de grado tosco para ayudar a disminuir las caídas.



MANTENGA ADECUADA ILUMINACIÓN

Iluminación inadecuada puede ocultar lo que esté en su camino, así que reemplace los aparatos de luz o focos que no funcionan. Cuando Ud. entre a un cuarto oscuro siempre prenda la luz primero, aunque permanezca solamente por un momento. Mantenga los pasillos libres de obstrucciones en áreas que tengan poca iluminación.



PRACTIQUE SEGURIDAD DE ESCALONES

Las escaleras muy empinadas o no lo suficientemente empinadas, pueden crear el potencial de tropezones y caídas. Porque es muy fácil perder su apoyo mientras está subiendo escaleras, camine lentamente al subir o bajar escaleras. Sea precavido de escalones gastados o quebrados, o de iluminación insuficiente que pueden hacer difícil ver adecuadamente. Nunca corra al subir o bajar las escaleras y evite saltar escalones. Si tiene que llevar una carga mientras está subiendo las escaleras, lleve la carga de modo que no bloquee su visión y si es posible, mantenga una mano libre para sostenerse del pasamanos.



INSPECCIONE SU ESCALERA

Revise su escalera para asegurar de que los escalones estén en buena condición y que no tengan grietas o partes quebradas. Si la escalera está equipada con un separador que traba el armazón de la escalera en posición, asegúrese de que esté asegurada antes que empiece a subir. Es de suma importancia revisar que la escalera sea de la altura correcta para la tarea en camino esto le evitará el alcanzar demasiado lejos hacia adelante o arriba causandole perder el equilibrio.

