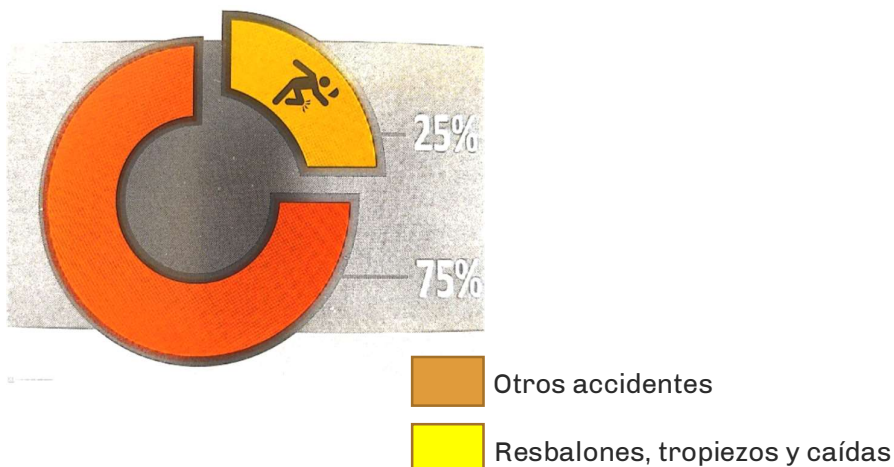


DESPLAZAMIENTO SEGURO

∴ consejos para prevenir resbalones, tropiezos y caídas.

Los **resbalones, tropiezos y caídas** constituyen una de las principales causas de accidentes en todas las actividades económicas, desde la industria pesada hasta el trabajo administrativo. Además, las caídas, representan un porcentaje importante de los accidentes *in itinere*, es decir, de los que ocurren durante el trayecto entre el hogar y el trabajo o viceversa.

∴ LAS CAÍDAS A NIVEL REPRESENTAN UN 25% DE LOS ACCIDENTES DE TRABAJO:



+ LAS CAUSAS:

La mayoría de los accidentes por caídas del mismo nivel ocurren fundamentalmente por:

1. Malas condiciones de la superficie donde se transita

- Desniveles, superficies irregulares (escalones, rampas).
- Pisos mojados, con barro, hielo, nieve.
- Aberturas en el piso (bocas de inspección, pozos).
- Terrenos naturales con desniveles y cubiertos por vegetación.
- Derrames de productos o sustancias.
- Uso de productos de limpieza.
- Otros (mosaicos rotos, alfombras en mal estado, etc.).

2. Obstáculos en las vías de tránsito

- Partes sobresalientes de equipos, tuberías.
- Objetos que obstaculizan el paso (herramientas, cajas, contenedores, hierros, escombros).
- Cables a nivel del piso.
- Existencia de residuos en el suelo (basura, papeles, etc.).



.. Entre **otras posibles causas cabe mencionar también la iluminación deficiente**, ausencia o mal estado de las escaleras, y el uso de calzado inadecuado por parte del trabajador.

.. ¿qué podés hacer?

EN EL LUGAR DE TRABAJO



- Mantener limpio y ordenado el lugar de trabajo es fundamental. Además de prevenir los accidentes, esta acción contribuye a generar un entorno más cómodo y agradable.

∴ ¿qué podés hacer? cont.

EN EL LUGAR DE TRABAJO



- Guarda las herramientas cuando termines de usarlas.
- No acumules objetos en los pasillos.
- Eliminá con rapidez los derrames, manchas de grasa y aceite y demás residuos y desperdicios,

Cuando utilices equipamiento y/o maquinaria eléctrica, evitá que las conexiones interrumpan el normal desplazamiento de los trabajadores.



- Todos los desniveles deben estar señalizados (franjales amarillos y negros con una inclinación de 45°). Si el suelo está desgastado o presenta irregularidades, es conveniente dar aviso al empleador o responsable de seguridad para que se realicen tareas de mantenimiento.

Muchos accidentes se producen en las escaleras fijas. Para que las mismas resulten seguras, deben contar con pasamanos, recubrimientos antideslizantes en los escalones y buena iluminación. **Cuando transites por rampas o escaleras, no transportes cargas por encima de la cintura**, porque pueden afectar el equilibrio y la visibilidad. Además, subí o bajá peldaño por peldaño, sin apresurarte.



- Durante el transporte manual de materiales, la visibilidad del recorrido debe ser completa, **ver siempre donde se camina**. En caso de tener que realizar un mismo recorrido en forma repetida, y si la tarea lo permite, primero reconocé el terreno, planificá los movimientos y luego comenzá con la tarea.

∴ ¿qué podés hacer? cont.

EN EL LUGAR DE TRABAJO



- Utilizar calzado adecuado según el tipo de trabajo que realiza (calzado de seguridad en la manipulación de materiales, botas impermeables en tareas de hormigonado, calzado resistente con suela de goma antideslizante cuando sea imprescindible transitar por suelos mojados o resbaladizos, calzado dieléctrico en trabajos con manipulación de electricidad).



- Cuando se limpien superficies de tránsito lisas o poco abrasivas con agua o líquidos de limpieza, resulta conveniente señalar e impedir la circulación por dicho sector.

EN LA VÍA PÚBLICA

Autocuidado y prudencia son dos aspectos claves que se deben poner en práctica al momento de transitar por la vía pública, tomando en cuenta muchos de los accidentes que aquí ocurren suelen ser responsabilidad de los mismos peatones, motivados por la distracción o la prisa.



- El celular es una de las principales causas de distracción en la vía pública, ya que te impide percibir las situaciones de riesgo. Evitá su uso.



- Cruzá la calle solo por los pasos peatonales establecidos o, si no existieran, por las esquinas. Antes de cruzar, mirá en la dirección en la que vienen los

vehículos, luego hacia el lado opuesto, e iniciá el cruce solo cuando estés seguro de que no se acerca ningún vehículo. **Realizá el cruce de calle en línea recta y caminando con paso ágil, sin trotar ni correr.**

Respetá las indicaciones de los semáforos peatonales. Cuando existen, o la luz verde de los semáforos vehiculares que circulan en igual sentido al tuyo.

Nunca subas o bajas de un vehículo si el mismo está en movimiento, esperá a que se detenga por completo.

No tomes atajos, ni improvises circulando por lugares que no constituyen vías de tránsito para peatones.



- Preferí un calzado cómodo con suela que permita una buena adherencia al piso. **Los tacos altos son causa de una importante cantidad de caídas y de esguinces de tobillo.**

.: CUIDATE TAMBIÉN EN TU CASA...

- **COLOCÁ CINTAS ANTIDESLIZANTES EN LAS ESCALERAS DE TU VIVIENDA.**
- **NO UTILICES SILLAS O BANQUETAS PARA ALCANZAR OBJETOS QUE SE ENCUENTREN A UNA ALTURA ELEVADA. RECURRÍ A ESCALERAS QUE ESTÉN EN ÓPTIMAS CONDICIONES.**