



TOOLBOXTALK



RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

En nuestro sector, realizamos trabajos en muchas superficies de trabajo diferentes, incluidas zanjas y excavaciones bajo rasante, andamios apoyados y suspendidos, mástiles y plataformas de trabajo elevadas móviles. Los resbalones, tropiezos y caídas pueden ocurrir en cualquier lugar de la obra.

Pueden provocar invalidez o muerte y son una de las causas más frecuentes de lesiones en el lugar de trabajo. **Las caídas por resbalones y tropiezos son la principal causa de baja laboral. Son la segunda causa principal de siniestros por lesiones corporales, sólo superada por los accidentes de tráfico.**



Los resbalones se definen como una fricción demasiado pequeña entre los pies y la superficie sobre la que se camina o trabaja, lo que provoca una pérdida de equilibrio.

Las zancadillas se definen como el golpe de un pie o de la parte inferior de la pierna contra un objeto y la continuación del movimiento de la parte superior del cuerpo que provoca una pérdida de equilibrio.

Los tropiezos también incluyen bajar a una superficie más baja y perder el equilibrio.

Las caídas se definen como el descenso rápido a una posición inferior cuando el cuerpo está demasiado alejado del centro del equilibrio. Hay dos tipos de caídas: caídas al mismo nivel y caídas a un nivel inferior.

Reglas sencillas de seguir:

La inmensa mayoría de los resbalones y caídas se producen porque la persona no presta atención a por dónde camina o a lo que y tropiezan con algo o el suelo está resbaladizo. Estas son algunas reglas sencillas que, si se siguen, deberían reducir el número de resbalones, tropiezos y caídas en el lugar de trabajo:

- Concéntrate en lo que estás haciendo, adónde vas y lo que te espera.
- Actúa para arreglar, eliminar o evitar los peligros que encuentres en tu camino. **¡NO dejes el peligro para otra persona!**
- Lleve calzado resistente o botas con suela antideslizante y tacón plano.
- Preste atención a los suelos irregulares, húmedos o con agujeros.
- Limpie los derrames y las zonas húmedas y prevea un buen drenaje durante las actividades de trabajo húmedas.
- No llesves cargas sobre las que no puedas ver.

- Asegúrese de que existen pasarelas adecuadas alrededor del lugar de trabajo hasta la zona de trabajo y manténgalas despejadas.
- Utilizar caídas para permitir el paso seguro sobre mangueras, cables, etc.
- Mantenga las zonas de paso y almacenamiento limpias y libres de escombros, chatarra y otros materiales.
- Mantenga la zona de aparcamiento nivelada y lisa.
- Alise los surcos de los neumáticos de camiones y equipos.
- Coloque cables alargadores, mangueras y otros obstáculos de forma segura para minimizar las interferencias con el tráfico peatonal.
- Asegúrese de que haya iluminación adecuada en el lugar de trabajo.
- Utiliza la regla de los 3 puntos: Una mano y dos pies o un pie y dos manos al subir y bajar de equipos o utilizar escaleras.

Si todo el mundo en la obra sigue estas sencillas normas y se cuida mutuamente, el resultado será una obra más segura y con menos lesiones.

HACER

- Realice una buena limpieza para mantener las zonas de paso libres de residuos y peligros.
- Lleve calzado de seguridad adecuado con suela antideslizante.
- Disponga de iluminación adecuada en toda la obra para que todas las zonas estén bien iluminadas.
- Marque y/o controle todos los peligros de tropiezo inevitables.
- Proteger tanto a los ciudadanos como a los trabajadores, no sólo a unos u otros.

NO HACER

- No pase por delante de un peligro sin abordarlo.
- No deje agujeros abiertos en el suelo por los que alguien pueda tropezar o caerse.
- No utilice escaleras o escalerillas defectuosas.

REVIEW QUESTIONS

1. Los resbalones, tropiezos y caídas sólo tienen un impacto menor en el lugar de trabajo?
a) Verdadero
b) Falso
2. Sólo hay que prestar atención a un incidente de resbalón, tropiezo y caída si hay lesiones.
a) Verdadero
b) Falso
3. Usted y sus compañeros de trabajo deben colaborar para eliminar los riesgos de resbalones, tropiezos y caídas.
a) Verdadero
b) Falso
4. Una buena limpieza desempeña un papel fundamental en la prevención de resbalones, tropiezos y caídas en el lugar de trabajo.
a) Verdadero
b) Falso



ALIANZA OSHA

Suspensión nacional de la seguridad Siga el enlace para obtener más información



OSHA POWERPOINT

Resbalones, tropiezos y caídas (STF)

Charla dada por:	Fecha:
Nombre de la Compañía:	Ubicación:
Nombre en letra de molde	Firma

Según la Ley de Salud y Seguridad Ocupacional, los empleadores son responsables de proporcionar un lugar de trabajo seguro y saludable y los trabajadores tienen derechos. OSHA puede ayudar a responder preguntas o inquietudes de empleadores y trabajadores. El Programa de OSHA de consulta en el sitio ofrece asesoramiento gratuito y confidencial a pequeñas y medianas empresas, dando prioridad a los lugares de trabajo de alto riesgo. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de OSHA de su región o área, llame al 1-800-321-OSHA (6742) o visite www.osha.gov.

A través de la alianza de OSHA y el instituto SWR, el Instituto SWR desarrolló esta charla informativa solo con fines informativos. No refleja necesariamente los puntos de vista oficiales de OSHA o del Departamento de Trabajo de los EE. UU.

AVISO DE DERECHOS DE AUTOR

Derecho de Autor ©2022 por el Instituto para Selladores, Impermeabilizantes y Restauración. Todos los derechos reservados. Impreso en los Estados Unidos de América.