



# RESBALONES, TROPEZONES, Y CAÍDAS PREVENCIÓN

Empresa/Compañía: \_\_\_\_\_ Sitio/Localización de trabajo: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora de inicio: \_\_\_\_\_ Tiempo de finalización: \_\_\_\_\_ Capataz / Supervisor: \_\_\_\_\_

Prevención de resbalones, tropezones, y caídas requiere que toda personal reconozca los elementos que crean peligros. Adiestro en curso es un método excelente lo cual permite trabajadores y supervisores semejante a identificar y eliminar las condiciones que pueden dirigir a resbalones, tropezones, y lesiones por caídas. Un evaluación de seguridad del sitio de trabajo permite identificación de las áreas que pueden probar inseguro en cuanto respecto a resbalones y caídas. Muchos, si no todos los peligros en superficies de caminar/trabajar pueden ser eliminados o evitados por propio limpieza general, limpieza de operaciones al corriente, y puntual mantenimiento y reparación de estos superficies.

**Fricción, momento, y gravedad son factores involucrado en las fuerzas físicas que causan resbalones, tropezones, y caídas.**

**Fricción** – Es la resistencia entre cosas que pueden crear tracción, tal como entre tu calzado y el superficie de caminar.

**Momento** – Velocidad y tamaño hacen la medida científica de momento. En término en el sitio de trabajo, significa que grandes artículos moviéndose en velocidades altas cayeran más duro que los mismos artículos moviéndose en velocidad más lento.

**Gravedad** – Obviamente, esto es la fuerza que te jale a la tierra cuando te caes. El punto clave es mantener su balance así puedes evitar caídas.

**Impidiendo lesiones desde resbalones** – Aunque controles ingeniado, tal como capas en pisos o superficies de pisar antideslizante, son aplicados para reducir la amenaza de resbalones, tropezones, y caídas, calzado apropiado también puede jugar un papel importante. El material en desde que esta hecho la suela del zapato proveerá un variante cantidad de tracción, dependiendo en el tipo de piso. Por ejemplo, zapatos con suelas de neopreno pueden ser usados seguramente en muchas superficies mojadas o secas. Sin embargo, ellos no son recomendados para condiciones aceitadas.

**Porque ocurren tropezones** – Un tropezón ocurre cuando el pie del trabajador golpea un objeto, y su balance es arrojado. Esto crea suficiente momento para que se cae el trabajador. Tropezones ocurren cuando un área esta en desorden, cuando hay mal iluminación, o cuando una área tiene base suelto. Puedes evitar tropezones por:

- Asegurando que puedes ver sobre la carga.
- Asegurando que iluminación es adecuado.
- Manteniendo áreas libre de desorden y basura.
- Manteniendo equipo fuera de pasillos u otras áreas de tráfico.
- Asegurando que cordones de extensión son cintados o manteniéndolos fuera de pasillos.

**Caídas** – Ocurren cuando te mueves muy afuera de tu centro de balance. Muchas caídas son caídas de la misma superficie (no desde un elevación a otra). Caídas desde alturas deberían ser eliminadas en tomando propias medidas de seguridad tal como usando protección contra caídas e instalando barandas o barreras. Para evitar caídas, considera las siguientes medidas:

- No brinquen. Bajase cuidadosamente mientras bajando desde camiones, plataformas de trabajo, o escaleras.
- Revisa iluminación. Asegure el sitio de obra esta iluminado.
- Repare o reemplaza escalones/pasamanos que están quebrado.
- Mantenga pasillos libre de basura.
- Use botas o zapatos con apropiadas suelas antideslizante.

**Trabajadores pueden protegerse desde resbalones, tropezones, y caídas en siguiendo estas sugerencias de sentidos comunes:**

- Obreros deberían usar zapatos adecuados por la condición en el área de trabajo. Las suelas de zapatos ayudan aumentar fricción entre el zapato y superficie del piso.
- Pisos deberían ser propiamente limpiado. Después de limpiar el piso asegure que no hay “aumento” de detergentes o agentes resbalosas de limpieza.
- Avise empleados de superficies mojados: Afija carteles y barandas en el área para avisar de superficie mojado.
- Agrega ayuda de tracción a superficies resbalosas o superficies que frecuentemente son aceitadas o mojadas.
- Área de trabajo deben estar mantenido propiamente iluminada.
- Mantenga áreas de trabajo libre de escombros.

A través de OSHA y Houston Fall Prevention Alliance (Alianza para la Prevención de caidas Houston).Esta conversación/platica fue desarrollada sólo con fines informativos. No refleja necesariamente la opinión oficial de OSHA o el Departamento de Trabajo de Estados Unidos. Julio del 2016.

Houston Fall Prevention Alliance (Alianza para la Prevención de caidas Houston).fue formada por las organizaciones siguientes para proporcionar a sus miembros, y otros, con la información, la orientación y el acceso a los recursos de información que les ayudará a proteger la salud y seguridad de los trabajadores, en particular para la reducción y prevención de la exposición al riesgo de caídas en las industrias de la construcción y abordar las cuestiones relacionadas con caídas y entender los derechos de los trabajadores y las responsabilidades de los trabajadores en virtud de la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional (Ley OSH). En el desarrollo de esta alianza, estas organizaciones reconocen que los socios del Plan Estatal de OSHA y en sus instalaciones, son una parte integral del esfuerzo nacional de OSHA.



CONVERSACIÓN/PLATICA DE SEGURIDAD EN LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS

# RESBALONES, TROPEZONES, Y CAÍDAS PREVENCIÓN

- Superficies deben ser mantenido en buena condición.
- Pasillos deben ser mantenido libre.
- Dar atención especial a escaleras. Repare sueltas pisadas, tablas quebradas, y pasamanos inestables.
- Inmediatamente limpie cualquier derrame, agua, o aceite en escalones.
- Asegure escaleras son bien iluminada.
- Si trabajas en superficies elevadas asegure que calzado tiene adecuado tracción.
- Nunca camine hacia atrás en un techo o superficie elevado.
- Instala y use propio dispositivos de seguridad y equipo cuando trabajando en un superficie elevado.
- Cuando trabajando en un superficie elevado toma extra cautela a eliminar peligros de tropezones y obstáculos..

**Conclusión:** No es difícil mantener el sitio de trabajo libre de peligros de resbalones, tropezones, y caídas. Todo el tripulación de trabajadores deberían ser propiamente adiestrado en reconociendo y evitando tal peligros. Resbalones, tropezones, y caídas son una común causa de lesiones que pueden ocurrir en casa igual de fácil que en el trabajo. Peligros comunes en casa son juguetes de niños, patinetas, herramienta de jardín, pisos resbalosos, mascotas, y cordones de extensión. Sigue estas puntas de seguridad para ayudar evitar peligros de resbalones, tropezones, y caídas.

NOMBRE ESCRITO	FIRMA
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
21.	
22.	
23.	

A través de OSHA y Houston Fall Prevention Alliance (Alianza para la Prevención de caídas Houston). Esta conversación/plática fue desarrollada sólo con fines informativos. No refleja necesariamente la opinión oficial de OSHA o el Departamento de Trabajo de Estados Unidos. Julio del 2016.

Houston Fall Prevention Alliance (Alianza para la Prevención de caídas Houston). fue formada por las organizaciones siguientes para proporcionar a sus miembros, y otros, con la información, la orientación y el acceso a los recursos de información que les ayudará a proteger la salud y seguridad de los trabajadores, en particular para la reducción y prevención de la exposición al riesgo de caídas en las industrias de la construcción y abordar las cuestiones relacionadas con caídas y entender los derechos de los trabajadores y las responsabilidades de los trabajadores en virtud de la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional (Ley OSH). En el desarrollo de esta alianza, estas organizaciones reconocen que los socios del Plan Estatal de OSHA y en sus instalaciones, son una parte integral del esfuerzo nacional de OSHA.

