

CHARLA DE SEGURIDAD

Resbalones, Tropiezos y Caídas

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Los resbalones, tropiezos y caídas son la causa más común de lesiones laborales en todas las industrias. Representan más del 25% de todas las lesiones reportadas y son la causa #1 de reclamos de compensación. La mayoría son causadas por peligros fáciles de prevenir.

25%

De todas las lesiones laborales reportadas

#1

Causa de reclamos de compensación laboral

100%

Resbalones y tropiezos son prevenibles

5 Formas de Prevenir Resbalones, Tropiezos y Caídas

Aplique estos métodos de prevención todos los días en cada sitio de trabajo:

1

MANTENGA PASILLOS LIMPIOS Y SECOS

Limpie derrames inmediatamente. Use señales de piso mojado. Retire escombros de los pasillos.

2

MANTENGA BUEN ORDEN Y LIMPIEZA

Organice materiales, enrolle cables, cierre cajones. Un sitio limpio es un sitio seguro.

3

USE CALZADO ADECUADO

Botas antideslizantes con punta de acero y buena suela. Reemplace cuando estén desgastadas.

4

USE PASAMANOS Y 3 PUNTOS DE CONTACTO

Siempre sujétese de pasamanos en escaleras y rampas. Use 3 puntos de contacto.

5

ASEGURE ILUMINACIÓN ADECUADA

Reporte luces fundidas inmediatamente. Use iluminación temporal en áreas oscuras.

Antes de Comenzar — Lista de Verificación

- ¿Todos los pasillos y áreas de trabajo están libres de obstáculos?
- ¿Las superficies mojadas o resbalosas están marcadas y limpias?
- ¿La iluminación es adecuada en todas las áreas y escaleras?
- ¿Las aberturas en el piso y agujeros están cubiertos o barricados?
- ¿Los pasamanos están en su lugar en todas las escaleras y plataformas?

Identificación de Peligros — Sepa Qué Buscar

Superficies mojadas: Agua, aceite, grasa, lodo o hielo en pisos. Limpie inmediatamente o coloque señales.

Materiales sueltos: Herramientas, cables, mangueras, empaques o restos en pasillos. Retírelos antes de trabajar.

Superficies irregulares: Baldosas rotas, baches, bordes elevados o tablas sueltas. Reporte y barricada inmediatamente.

Mala iluminación: Pasillos, escaleras o áreas de trabajo oscuras. Reporte y use iluminación temporal.

Aberturas en piso: Huecos, zanjas o drenajes descubiertos. Cubra de forma segura o barricada con señales.

Pasamanos faltantes: Escaleras, rampas o plataformas sin pasamanos. Reporte y evite hasta que se instalen.

Errores Comunes que Causan Lesiones

- ✗ Caminar sobre un derrame en vez de limpiarlo — "alguien más lo hará" causa accidentes
- ✗ Correr o apresurarse en el sitio — reduzca la velocidad en escaleras, rampas y pisos mojados
- ✗ Usar el teléfono mientras camina — la distracción es una causa principal de tropiezos
- ✗ Usar botas desgastadas sin suela — su calzado es su primera defensa contra resbalones
- ✗ Pasar sobre obstáculos en vez de retirarlos — si puede tropezar, muévelo ahora

Consejos de Seguridad para Recordar

- ✓ ¿Ve un derrame? Límpielo AHORA — no lo ignore, no suponga que alguien más lo hará
- ✓ Dé pasos cortos en superficies mojadas o heladas — vaya despacio y mantenga el equilibrio
- ✓ Mantenga una mano libre — no cargue objetos que bloqueen su visión o impidan agarrarse
- ✓ Reporte peligros inmediatamente — un bache reportado hoy previene una lesión mañana
- ✓ Mire por dónde camina — observe adelante, examine el suelo y evite distracciones

Preguntas de Discusión para su Equipo

1. ¿Qué peligros de resbalones, tropiezos o caídas existen en nuestro sitio ahora?
2. ¿Cuándo fue la última vez que limpió un derrame o retiró un obstáculo?
3. ¿Hay áreas en el sitio con mala iluminación que necesiten atención?
4. ¿Tenemos suficientes señales de piso mojado y materiales de barricada?
5. ¿Qué haría si notara un pasamanos faltante en una escalera?

FIRMA DE CHARLA DE SEGURIDAD

Fecha: _____ Supervisor: _____

Proyecto: _____ Ubicación: _____

Hoja de asistencia adjunta: [] Sí