

Boletín informativo #5

Prevención de accidentes por caídas, resbalones y tropezones

Los resbalones, tropezones y caídas son causas de los accidentes más comunes que ocurren en la UNED, por eso a continuación te mostramos las principales causas y como prevenirlas.

La seguridad es responsabilidad de todos, elegí la prevención.

Principales Causas

Resbalones:

- Los resbalones ocurren principalmente debido a superficies mojadas o resbalosas o por el tipo de material de construcción.
- El riesgo es incrementado cuando se usa el calzado inadecuado.
- Pisos sueltos (mosaicos rotos, baldosas, tapetes, alfombras, etc.).

Tropezones:

- Moverse desde áreas iluminadas a áreas oscuras.
- Pasillos obstruidos por herramientas, equipos u otros objetos.
- Caminar sobre superficies desniveladas, con huecos o grietas.
- Cargar objetos largos y/o pesados.

Caídas:

- Los resbalones y tropezones por lo general terminan en caídas.
- Al subir o bajar escalones.
- Calzado Inadecuado.
- Transportar con las dos manos un objeto de grandes dimensiones.
- Distracciones (uso del celular, hablar con otro compañero).
- Factores personales.



Principales Recomendaciones

- Conservar despejado y limpio el suelo de las zonas de paso y de trabajo.
- Iluminar adecuadamente las zonas de trabajo y de paso.
- Mientras se está realizando un trabajo o simplemente al caminar se debe mantener la atención necesaria para evitar distracciones que puedan provocar un accidente.
- Mantenga las escaleras libres de materiales y obstáculos. Camine despacio y use los pasamanos cuando sube o baja. Dé un paso a la vez.
- Al transportar una carga evite que ésta impida ver lo que hay adelante
- Es recomendable evitar correr por los pasillos y escaleras.
- Utiliza la derecha al subir o bajar escaleras y además apoya perfectamente el pie en toda su superficie, para evitar resbalones o torceduras.

Caminando sobre superficies mojadas

- De pasos cortos y camine despacio.
- Preste atención a la superficie en que camina.
- Use las barandas u objetos estables para obtener apoyo si están a disposición.
- No camine con sus manos en los bolsillos.
- Evite vueltas bruscas y movimientos rápidos.
- Use calzado de seguridad (suela antiderrapante).