Zona de Instrucción

Peligros de caídas

SEGURIDAD EN LAS CARRETERAS

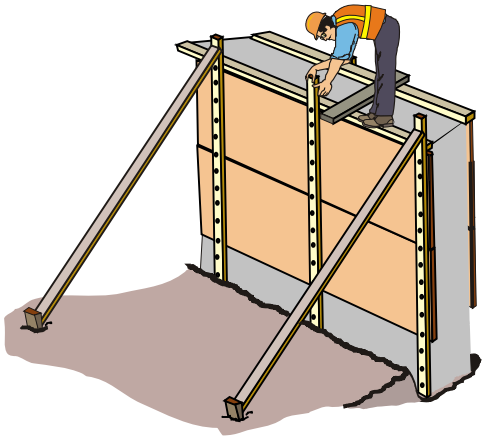
1

¿Qué ocasiona las caídas cuando se trabaja en caminos?

Las caídas suceden de un nivel a otro o en el mismo nivel.

Caídas en superficies donde se camina y se trabaja

- Tropezarse con materiales o desechos
- Caerse en cuestas o diques
- Pararse en hoyos o caminar en terreno irregular
- Perder pie por cargar algo que bloquea la vista
- Deslizarse o tropezarse cuando hay lodo, agua o hielo



Caídas desde elevaciones

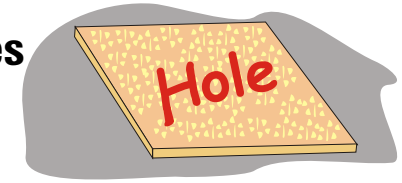
- Caerse desde un equipo
- Caerse desde un puente
- Caerse desde el encofrado
- Caerse adentro de una excavación

¿Cómo se evitamos caernos desde elevaciones?

Existen muchos métodos.

Algunos de ellos son:

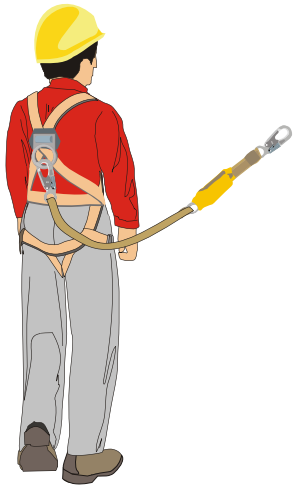
- Si es posible, evitar caminar sobre superficies lodosas, mojadas o con hielo
- Usar zapatos que tengan soporte en los talones y suelas antideslizantes
- No acarrear cargas pesadas, usar el equipo de carga para eso
- Mantener el lugar en orden
- Quitar todo peligro de tropiezo en las superficies para caminar o trabajar
- Incluir rutas para caminar en el plan de seguridad
- Incluir rutas para caminar en el plan de seguridad



Manténgase en buenas condiciones físicas.

¿Cómo evitar caerse desde elevaciones?

Existen muchos métodos.

Algunos de ellos son:

- Programa al 100% de protección contra caídas
- Puntos de enganche para equipos de uso personal para detener caídas, o si no, barandas
- Barandas alrededor de excavaciones grandes
- Cinturones de seguridad o algo con qué sujetarse cuando ande en automóvil, camiones y vehículos para trasladar trabajadores
- Planchas modulares para evitar trabajar en lo alto
- Contacto de 3 puntos