

Sesión Guía para Instructores de Discusión Resbalos, Tropiezos y Caídas

1. Preparación

- Va a necesitar un equipo de DVD y un televisor.
- Revise las partes indicadas como **Diga**, **Pregunte** y **Revise** de la Guía para Instructores de Discusión. Durante estas sesiones, usted presentará al grupo el material escrito en letra *cursiva*.
- Vea usted mismo el video antes de presentarlo.
- Asegúrese que todos los asistentes al cursillo pueden ver y escuchar el video con facilidad.
- Imprima el material que vaya a entregar antes del comienzo del cursillo.

Día del cursillo

2. Introduzca el tema

Diga: *Hoy vamos a revisar los peligros en el lugar de trabajo que pueden causar resbalos, tropiezos y caídas. El cursillo tendrá una presentación en video y un tiempo de discusión. Para poder prevenir estas lesiones, ustedes deberán saber cómo identificar los peligros que las causan y qué deben hacer para corregirlos o eliminarlos.*

Peligros son las condiciones o acciones que causan lesiones o enfermedades.

*Dirijan su atención al documento titulado **Identificación de peligros**.*

Los resbalos, tropiezos y las caídas son las causas más frecuentes de lesiones en el lugar de trabajo. Algunos de los peligros que causan este tipo de lesiones son:

- *Agua, grasa, hielo u otras sustancias resbaladizas dejadas en el suelo.*
- *Materiales almacenados sobre las escaleras.*
- *Suelos sueltos o abultados.*

-
- *Basura u otros materiales dejados en zonas de paso.*
 - *Cables o mangueras cruzadas por zonas de paso.*
 - *Escalones desiguales.*
 - *Calzado con un cúmulo de grasa u otros materiales resbaladizos sobre la planta.*

Utilice ejemplos de su propio lugar de trabajo si dispone de ellos.

Ahora comencemos el video.

3. Comience el DVD

- Selecciones el idioma de su elección
- Seleccione el escenario nº 1

4. El DVD se ha pausado

5. Promueva la discusión

PREGUNTE: *¿Por qué es esta situación peligrosa?
¿Qué condiciones peligrosas se nos muestran aquí?
¿Qué debería hacer el empleado para prevenir que ocurra un accidente?
¿Qué podemos hacer para reducir aquí resbalos, tropiezos y caídas?*

6. Comience de nuevo el DVD

7. Termine

Diga: *La eliminación de los resbalos, tropiezos y de las caídas requiere la ayuda de todos. Recuerden el trabajo en equipo que vimos en el video. Trabajando juntos, podemos prevenir lesiones.*

*Dirijan su atención al documento titulado **Previniendo**.*

Revisemos algunos de los pasos preventivos.

- *Resbalos, tropiezos y caídas frecuentemente ocurren cuando ustedes tienen prisa y no están prestando atención.*

-
- *Resistan la tentación de tomar un atajo; los atajos utilizados con equipo invitan al accidente.*
 - *Mantengan pasillos, escalones y zonas de paso libres de basura o de materiales sobrantes.*
 - *Siempre recojan lo suyo y tiren la basura.*
 - *Limpien de forma inmediata áreas resbaladizas/mojadas.*
 - *Observen si hay agua cerca de las entradas del edificio cuando haya llovido o nevado.*
 - *Presten atención a suelos desgastados o desnivelados y repórtenlo a su supervisor.*
 - *Calcen zapatos que les proporcionen una buena tracción y vean por donde caminan.*

Si ustedes observan un peligro de resbalo, tropiezo o caída, límpielo o si es algo que no pueden limpiar, obtengan ayuda o repórtenlo a su supervisor. Reportar los peligros a su supervisor es una parte importante a la hora de prevenir lesiones.

Si dispone de ello, revisen las normas de seguridad de su empresa para prevenir lesiones causadas por resbalos, tropiezos y caídas.

¿Hay algunas preguntas?

Gracias por asistir.

Extras en el CD

En los formularios imprimibles se ha incluido una **lista de comprobación para la prevención de resbalos, tropiezos y caídas** para ayudarles a completar las inspecciones. Las inspecciones rutinarias les ayudaran en asegurar que todas las áreas de paso y de trabajo estén libres de peligros de resbalos, tropiezos y caídas.

Identificación de Peligros Resbalos, Tropiezos y Caídas

Para prevenir accidentes usted deberá saber cómo identificar los peligros y qué hacer para corregirlos o eliminarlos.

Peligro = Condiciones o acciones que pueden causar lesión o enfermedad

Exposición = Lo cerca que esté usted del peligro

Peligros Comunes

- Agua, grasa, hielo u otras sustancias resbaladizas dejadas en el suelo
- Materiales almacenados sobre las escaleras
- Suelos o alfombrillas sueltos o abultados
- Basura u otros materiales dejados en zonas de paso
- Cables o mangueras cruzadas por zonas de paso
- Escalones o suelos desiguales
- Calzado con un cúmulo de grasa u otro material resbaladizo sobre la planta.

Previniendo Resbalos, Tropezos y Caídas

Resbalos, tropezos y caídas son una de las causas más comunes para las lesiones ocupacionales. Usted puede ayudar a prevenir lesiones siguiendo unas cuantas sencillas sugerencias.

PIENSE...con antelación

- Los resbalos, tropezos y caídas muchas veces ocurren cuando se tiene prisa o no se presta atención.
- Resista la tentación de tomar atajos. Los atajos a través de equipo invitan al accidente.
- Si va a cargar o a empujar algo asegúrese de que aun puede ver por donde camina.

ACTÚE... ahora

- Mantengan pasillos, escalones y zonas de paso libres de basura o de materiales sobrantes.
- Siempre recojan lo suyo y tiren la basura.
- Limpie inmediatamente áreas resbaladizas/mojadas.
- Coloque carteles de caución o de aviso de suelo mojado en áreas que estén resbaladizas/mojadas.
- Calcen zapatos que les proporcionen una buena tracción y que estén libres de grasa o aceite.
- Jamás corra por las escaleras para arriba o abajo.

OBSERVE...sus pasos

- Determine si hay agua cerca de las entradas al edificio durante tiempo de lluvia o nieve.
- Observen suelos gastados o desiguales y notifíquelo a su supervisor.
- Vigile si hay cuerdas o cables colocados a través del área de trabajo.
- Utilice las barandillas de las escaleras y rampas, están ahí para protegernos de caídas.

Lista de verificación para la Prevención de Resbalos y Tropiezos

Área: _____
Fecha: _____

Si	No	
		Empleados llevan calzado no resbaladizo de tacón
		Empleados disponen de fácil acceso a los contenedores de basura
		Desagües para líquidos están desviados de las zonas de paso
		Alfombrillas están colocadas en las entradas al edificio
		Áreas de trabajo y zonas de paso bien iluminadas
		Correas de colores utilizadas en áreas de envío/empaquetado
		Artículos almacenados sobre las escaleras o cerca de una escalera de mano
		Derrames se limpian inmediatamente
		Restos de producción son recogidos y no se permite la acumulación
		Todos los pasillos tienen al menos 22 pulgadas de ancho
		Suelos dañados están arreglados
		Capa anti-deslizante para suelos utilizada en áreas de producción
		Alambres, cuerdas y cables están fuera de los pasillos
		Se utilizan carteles para avisar de suelos mojados
		Cambios en la altura del suelo están destacados
		Nieve y hielo son eliminados de las zonas de paso y de los aparcamientos
		Materiales arenoso y otros materiales absorbentes se recogen cuando ya no son necesarios