

# Los Cuatro Elementos de Seguridad

Evitando resbalones, tropezones y caídas  
cuando trabajen en la sierra



**Centro de los Trabajadores Forestales del Noroeste**

## Los Cuatro Elementos de Seguridad

### Evitando resbalones, tropezones y caídas cuando trabajen en la sierra

¿Sabes que caerse es una de las dos maneras más comunes de lesionarse en la sierra? (La otra manera más común es ser golpeado por un palo o una rama que se cae del árbol.) Es importante que haga todo lo que está a su alcance para prevenir resbalones y caídas porque un resbalón, un tropezón o una caída pueden ocasionarle la pérdida de días de trabajo, o aun peor, terminar con su trabajo.



Hay muchos peligros que pueden provocar resbalones, tropezones y caídas en la sierra incluyendo terrenos desnivelados, piedras, raíces y escombros en el piso forestal, ramas caídas que tienen que subir, inclinadas resbalosas, y otras cosas así. No se puede cambiar el medio ambiente físico o el tiempo, pero se puede cambiar su comportamiento.

Una manera fácil para recordar las cosas que puedes hacer prevenir resbalando, tropezando, y cayendo es resumirlas como **Los Cuatro Elementos de Seguridad: Preparación, Atención, Equilibrio, y Cuidémonos.**

#### Reconocimientos

Este material se ha hecho por una subvención de la División de Seguridad y Salud Laboral de Oregon, Departamento de Servicios para Consumidores y Negocios.

Ilustraciones: Mary Ann Zapalac

Fotos: Lomakatsi Restoration Project

Foto de Corredores de Maratón: [http://www.askfitnesscoach.com/wp-content/uploads/2011/05/Marathon\\_Training\\_Mistakes.jpg](http://www.askfitnesscoach.com/wp-content/uploads/2011/05/Marathon_Training_Mistakes.jpg)

# Preparación:

1. Ponerse botas buenas para el trabajo (“caulks” en Ingles). Es una de las cosas más importante que puede hacer para prevenir resbalones, tropezones y caídas.



2. Evaluar el sitio antes de comenzar el trabajo. La ley exige que su empleador lleve a cabo un estudio de seguridad del lugar de trabajo, y realice una reunión de seguridad previa al trabajo con los empleados.



3. Haga calentamiento y estiramiento antes de hacer el trabajo.

# Atención:

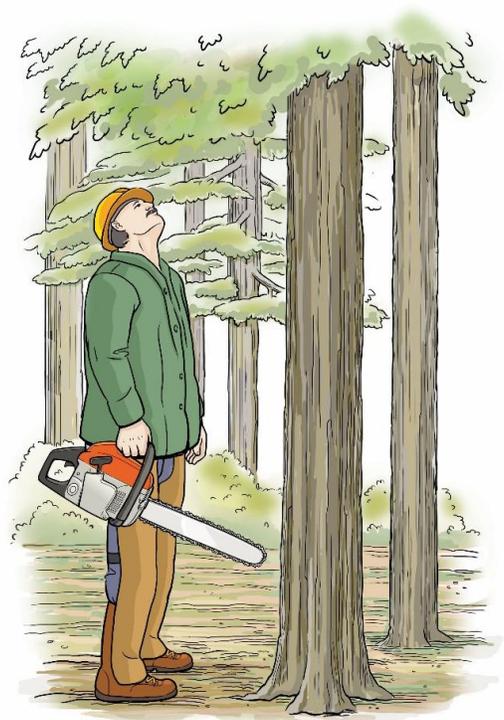
Preste atención a lo que está haciendo. Preste atención a sus alrededores.



1. Mantenga 3 puntos de contacto seguro al subir encima de obstáculos o cuando subir y bajar de la van.



2. No saltar de leños, troncos, la van u otros objetos altos.



3. Compruebe arriba de la zona de tala si hay árboles muertos (enganches) y ramas muertas.

**¡Mire hacia arriba, Mire hacia abajo, y Mire por todos lados.!**



4. Evite escalar sobre los troncos cargados en camiones.

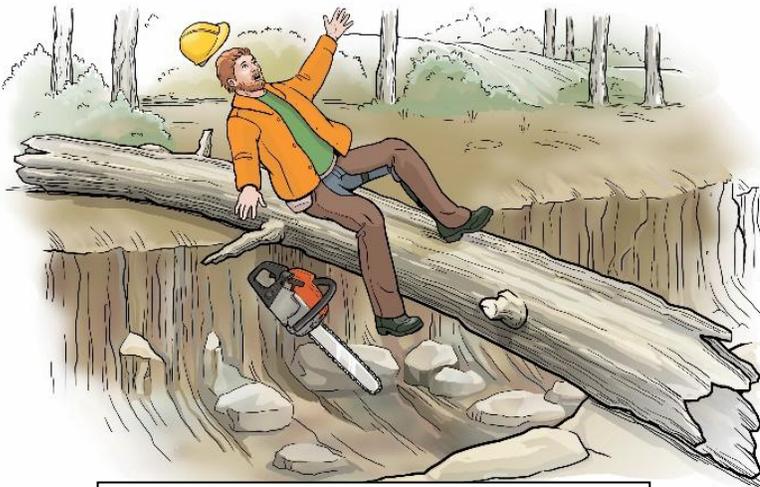
# Equilibrio: No trabaje fuera de balance.



1. Evite posiciones incorrectas. Vuelva a colocar el cuerpo para mantener la estabilidad y el control del serrucho.



2. Ponerse de lado al caminar en subidas pronunciadas.



3. No cruce barrancos sobre los troncos.

4. Evite andar a las carreras.

5. No compita con sus compañeros del trabajo.



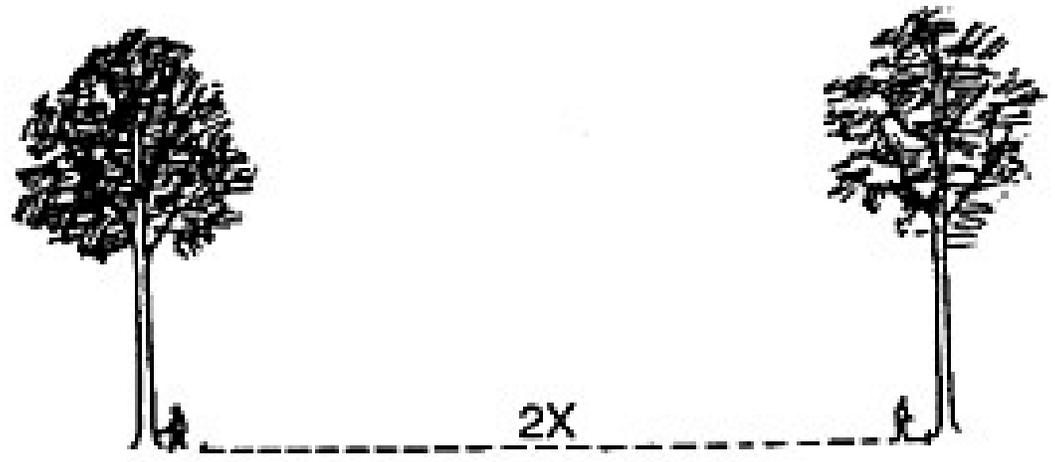
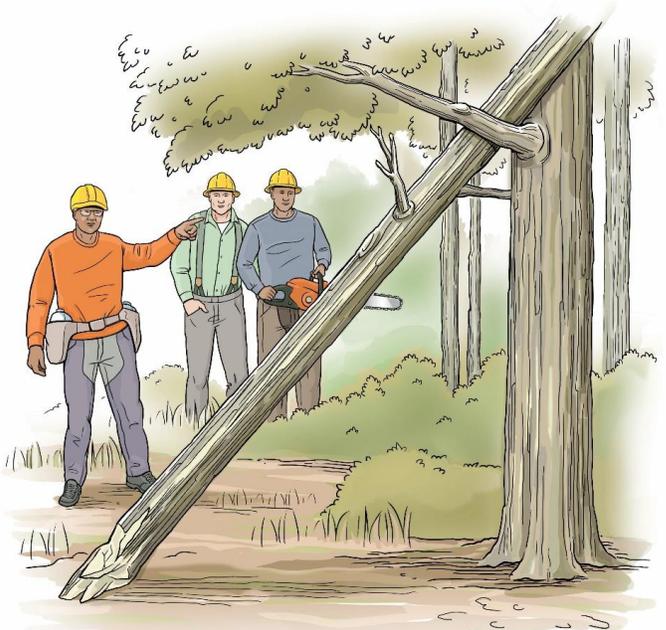
# Cuidémonos:



1. Tome descansos – cometemos más errores cuando estamos presiones.

2. Cada quien en la cuadrilla debe identificar los peligros cuando los vean. Este tipo de coordinaciones en la cuadrilla le ayudará a mantener a todos libres de lesión.

**¡Comunique, comunique, comunique!**



3. Trabaje retirado por lo menos el doble de la distancia de la altura del árbol. La ley requiere eso.