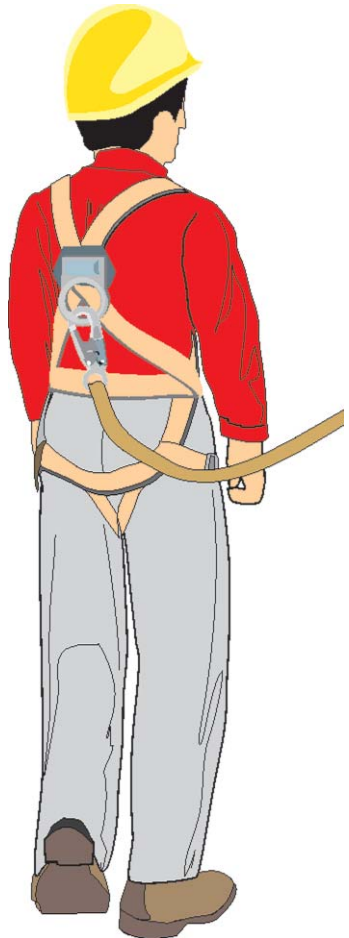




¿Cómo evitamos caernos desde elevaciones?



Las caídas de un nivel a otro se pueden evitar de varias formas. Algunas de ellas son:

- El patrón debe tener un programa de protección 100% contra caídas.
- El trabajo debe planearse de antemano de manera que se puedan proveer puntos de enganche para equipos de uso personal para la detención de caídas, o si no, barandas.



- Poner barandas alrededor de excavaciones grandes.
- Usar cinturones de seguridad o restricciones cuando circule en automóvil, camiones y vehículos para trasladar trabajadores.
- Al poner encofrado, use planchas modulares para no tener que trabajar en alto.
- Use tres puntos de contacto.

©2009 Laborers Health & Safety Fund of North America, Washington, DC
Este material fue producido gracias a la subvención número 46C3-HT06 concedida por la Occupational Safety and Health Administration y se basa en el trabajo auspiciado por la Federal Highway Administration realizado por subvención bajo el acuerdo DTFH61-06-G-00007. Toda opinión, hallazgo y conclusión derivado del mismo, así como cualquier recomendación expresada en la presente publicación pertenecen a los autores concernientes y no reflejan necesariamente la opinión o la política del Departamento del Trabajo de Estados Unidos o de la Federal Highway Administration. Asimismo, la mención de determinados nombres comerciales, productos u organizaciones no suponen la aprobación tácita del Gobierno de Estados Unidos. Ninguna declaración hecha en el presente puede interpretarse como que algún miembro del consorcio, sus afiliados o empleados han asumido en parte la responsabilidad legal y exclusiva del empleador de proveer un "lugar de trabajo seguro y sano" tal como lo estipula la ley Occupational Safety and Health Act. Producido para el consorcio por FOF Communications.

Peligros de Caídas





¿Qué ocasiona las caídas cuando se trabaja en caminos?

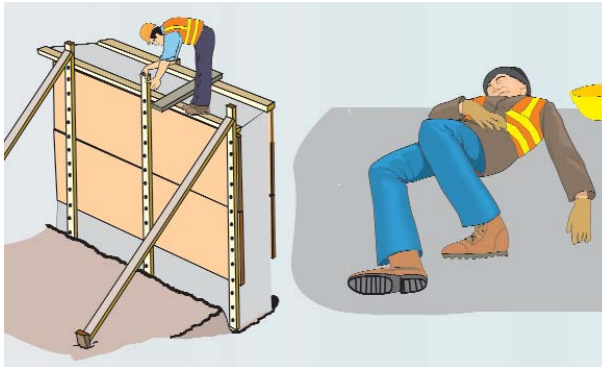
Las caídas suceden de un nivel a otro o en el mismo nivel. La mayoría de las caídas en la construcción de carreteras se dan al deslizarse o tropezarse en un mismo nivel.

Las caídas en las superficies donde se camina o se trabaja pueden ser por:

- Tropezarse con materiales o desechos.
- Caerse en cuestas o diques.
- Pararse en hoyos o caminar en terreno irregular.
- Tropezar por cargar algo que le bloquee la vista.
- Deslizarse o tropezarse cuando está lodoso, mojado o cubierto de hielo.

Las menos comunes son cuando las caídas ocurren desde elevaciones como:

- Desde un equipo.
- Desde el encofrado.
- Desde puentes.
- Adentro de una excavación.



¿Cómo se evitan las caídas dentro de un mismo nivel?

Las mejores prácticas para protegerse son:

- Trate de evitar superficies lodosas, mojadas o con hielo.
- Use zapatos que tengan soporte en los talones y suelas antideslizantes.
- No acarree cargas pesadas. Use el equipo de carga para eso.
- Mantenga el lugar en orden. Guarde las herramientas y los materiales que no se usen.
- Llene los hoyos ocultos en el suelo, o márkelos.

- Quite todo lo que pueda ocasionar un tropiezo en las superficies donde se camina o trabaja.
- En el plan de seguridad de la obra, ponga rutas donde se pueda caminar con seguridad.

Una forma muy importante para evitar caídas es mantenerse en buenas condiciones físicas.

