

Falls

With predictable regularity, falls continue to be a leading cause of accidents and deaths on the job. Falls include those on the same level (floor, ground), as well as from one level to another (stairs, ladders, roof, etcetera). They can be caused by either or both of two reasons - an unsafe action of an individual (hurrying, overreaching, improper use of equipment, etc.) or unsafe condition of the situation (poor housekeeping, unguarded opening, surface condition, etcetera).

Good footing is the best way to avoid falls and good housekeeping is the best way to ensure good footing. Trash, wires, and slippery areas caused by water, grease, or oil can cause falls. Watch footing when working on slick flooring and poorly lit areas; where floors are uneven from room to room; and where surfaces are uneven from broken concrete, cracked asphalt or curled rugs. Always look in the direction you are walking. Avoid carrying large objects that may block your view of a safe walking path. Walk slowly on stairs and use handrails to secure your step.

Cover, guard, or mark spills, potholes, and floor openings. Protect them with warning cones, guardrails, or toeboards. Except for normal doorways, protect wall openings and stairways through which someone could fall. The protection should be sufficiently strong and secured to prevent it from being removed.

Makeshift ladders or incorrect ladder selection can cause falls. Choose the ladder that's made for the job. Be sure it's in good condition and placed securely. Face the ladder and keep both hands free while climbing.

Preventing falls is a matter of common sense. Watch where you're walking. Take careful steps when you walk and choose and use equipment properly.

Protección contra las caídas – Evite las caídas

Con previsible regularidad, las caídas continúan siendo la causa principal de accidentes y muertes en el lugar de trabajo. Como caídas se incluyen aquellas que ocurren desde el mismo nivel (piso, suelo), así como las que ocurren de un nivel a otro (escaleras, tejado, etc.). Estas caídas pueden ser ocasionadas por una o ambas de las siguientes razones: una acción imprudente de una persona (andar apurada, intentar realizar demasiadas actividades, usar equipos de manera inapropiada, etc.) o una condición insegura de la situación (mantenimiento deficiente, abertura sin protección, estado de la superficie, etc.).

Una buena superficie de apoyo es la mejor forma de evitar caídas, y un buen mantenimiento es la mejor forma de garantizar una buena superficie de apoyo. La presencia de basura, cables y áreas resbaladizas a causa de agua, grasa o aceite, pueden ocasionar caídas. Ponga atención a la superficie de apoyo cuando trabaje en áreas resbaladizas y mal iluminadas, o sobre superficies irregulares de concreto, asfalto o alfombras con ondulaciones. Siempre mantenga la vista hacia la dirección en que camine. Evite cargar objetos que le puedan obstaculizar la visibilidad del camino. Camine lentamente por las escaleras y use los pasamanos como medida de seguridad.

Cubra, proteja o marque los derrames, depresiones y agujeros en el suelo. Utilice elementos de protección como conos de advertencia, barreras de seguridad o tablonés. Proteja las aberturas en paredes (excepto entradas o pasillos normales) y escaleras por donde alguien pueda caerse. Los elementos de protección deben ser suficientemente fuertes y seguros para que no puedan quitarlos.

Las escaleras provisionales, así como la selección de un tipo inadecuado de escaleras, puede ocasionar caídas. Elija la escalera diseñada para el tipo de tarea que esté realizando. Compruebe que esté en buenas condiciones y que se encuentre en una posición segura. Al subir, dé el frente a la escalera y mantenga ambas manos desocupadas.

La prevención de caídas es su asunto de sentido común. Ponga atención a la superficie por donde camina. Camine con pasos seguros, y elija y emplee el equipo adecuadamente.