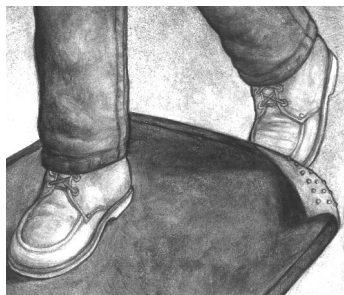


# Resbalones, tropiezos y caídas

## Evite resbalones y tropiezos...



- ⌚ Asegure que el camino y las gradas se encuentren bien iluminados.
- ⌚ Mire antes de caminar, asegurando que su trayecto esté libre.
- ⌚ Utilice zapatos que se ajusten bien a sus pies y con suelas que eviten resbalones.
- ⌚ Limpie los desperdicios luego de realizar cada trabajo e informe inmediatamente cuando ocurra cualquier derrame accidental.
- ⌚ Asegure los alambres, las cuerdas y los cables para que no estorben en los pasadizos.
- ⌚ Utilice cajas de seguridad y dispositivos para evitar caídas cuando suba a más de 6 pies de altura.
- ⌚ Camine, ¡no corra!

## Utilice escaleras de manera segura...

- ⌚ Utilice la regla de "4 a 1". Coloque la base de la escalera a un pie de distancia de la pared por cada 4 pies de altura de la escalera.
- ⌚ Amarre la escalera o pida que alguien se la sostenga de la base.
- ⌚ Nunca utilice los dos últimos peldaños de una escalera de mano.



- ⌚ Nunca intente extenderse para alcanzar algo, en particular cuando esté sobre una escalera.

## OTROS PELIGROS