



# CAMINA CON SEGURIDAD

La mejor medida de prevención es observar y pensar antes de actuar.  
“Ser prudente no cuesta, pero la imprudencia cuesta la vida.”

## CONDICIONES INSEGURAS

- Piso o escaleras deslizantes: encerado, mojado, enjabonado, resbaloso, desgastado, cuarteado, roto.
- Calzado inadecuado.
- Espacios con obstáculos.
- Cables sueltos, sin entubar o sin organizar adecuadamente.
- Iluminación deficiente.
- Desorden en el área de trabajo.

## ACTOS INSEGUROS

- La prisa exagerada: correr en pasillos, escaleras y vías públicas.
- Saltar los peldaños de escaleras.
- Subir a una silla, mesa o apoyo inadecuado para tratar de alcanzar algo que este demasiado alto.
- Falta de auto cuidado por parte del trabajador.
- Correr, saltar desde partes elevadas.

## PARA PREVENIR CAÍDAS AL MISMO NIVEL

- Conservar despejado y limpio el suelo de las zonas de paso y de trabajo, eliminando las cosas que puedan provocar una caída.
- Evitar tener cables eléctricos y otros elementos similares por los suelos para evitar tropiezos.
- Llevar calzado adecuado y antideslizante.
- No dejar cajones o archivadores abiertos.
- Se debe caminar y no correr especialmente es situaciones de emergencia.
- Para evitar caídas por tropezones, se recomienda que las mujeres utilicen calzado sin tacones o plataformas altas y con suelas que no sean demasiado lisas.
- Ordenar su lugar de trabajo al terminar la jornada laboral.

## PARA PREVENIR CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

- Evitar correr durante los desplazamientos.
- En las escaleras utilizar siempre pasamanos o baranda.
- Al bajar o subir escaleras apoye completamente el pie en la base del escalón sin obstruir la visibilidad con objetos grandes y pesados.
- Se debe bajar o subir escaleras paso a paso, no correr ni saltar escalones, asegurándose de tres puntos de apoyo (dos pies una mano, o dos manos un pie).
- Cuando transite por las escaleras hágalo siempre por su derecha sujetándose del pasamanos.



Una  
Universidad incluyente  
y comprometida  
con el desarrollo integral

