

Recuerda:

**PREVENIR INCIDENTES Y ACCIDENTES
DE TRABAJO CAUSADOS POR CAÍDAS
AL MISMO NIVEL**

**LECCIONES
APRENDIDAS**

Febrero 2024



Utiliza calzado con suela antideslizante o que no sea demasiado lisa.



Usa calzado adecuado y de la talla apropiada



Evita usar zapatos de tacones o plataformas altos.



Se debe caminar y no correr.

**GUARDIANES
de la Seguridad y la Salud**

Subdirección de Desarrollo del Talento Humano



LECCIONES APRENDIDAS

Marzo 2024

ORDEN Y ASEO EN LOS LUGARES DE TRABAJO

Velar por el orden y la limpieza del lugar de trabajo es un principio básico de seguridad.

Los beneficios del orden y limpieza de un lugar de trabajo son: evita que los accidentes ocurran, se simplifica el trabajo y, por lo tanto, se hace más productivo y agradable.

LECCIONES APRENDIDAS...

Abril 2024

SEÑALIZACIÓN Y PREVENCIÓN DE CAIDAS



Recuerda que las señales de prevención o advertencia en riesgos laborales tienen como objetivo prevenir accidentes laborales y el aumento de la seguridad en lugares de trabajo, al indicar la existencia o posibilidad de una condición peligrosa.



Recuerdas

HACER EL USO CORRECTO DEL CALZADO DE SEGURIDAD

LECCIONES APRENDIDAS

Mayo 2024

La importancia del calzado de seguridad radica en su capacidad para prevenir lesiones en los pies, ya que estos constituyen una parte vulnerable del cuerpo que puede estar expuesta a diversos peligros, como caídas de objetos pesados, impactos, cortaduras, torceduras, superficies resbaladizas, exposición a material biológico y químico, superficies calientes, superficies energizadas entre otros, por esto;

NO OLVIDES hacer el uso de ellos en cada acompañamiento de trabajo en campo, adecuaciones de infraestructura, desalojos, avances de obra entre otros que presenten estos peligros.



Personería

de Bogotá, D. C.

Recuerdas

TIPS PARA PREVENIR ACCIDENTES DEPORTIVOS

LECCIONES
APRENDIDAS

Mayo 2024



Realizar calentamiento previo para favorecer la flexibilidad, la oxigenación, la relajación de los músculos y el cuerpo en general.



Revisar que las condiciones de las superficies donde se practica el deporte o la actividad física, se encuentren en óptimas condiciones.



Conocer las reglas del deporte o actividad física que se va a realizar. El juego limpio es fundamental, ayuda en la prevención de lesiones.



Utilizar siempre el equipo protector requerido para el deporte o la actividad física que va a practicar, conforme a las instrucciones del fabricante y verificar su perfecto estado.



Personería
de Bogotá, D. C.

Recuerda:

LECCIONES APRENDIDAS

Mayo 2024

¿CÓMO PREVENIR CAÍDAS A NIVEL?



Señalizar pisos húmedos o lisos.



Instalar cintas antideslizantes en escaleras.



Evitar subir o bajar escaleras corriendo.



Abstenerse de usar calzado con tacón o deslizante.



Mantener pasillos o corredores libres de obstáculos.



Estar atentos a las condiciones del entorno (desniveles, irregularidades del piso, humedades, entre otros).



Hacer uso de los pasamanos y mantener las manos libres.



Personería
de Bogotá, D. C.



Personería
de Bogotá, D. C.

Julio 2024

MEDIDAS DE PROTECCIÓN PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA



Realiza siempre un buen calentamiento antes y después.



Hidrátate constantemente (antes, durante y después) para garantizar un mayor rendimiento.



Usa los elementos de protección adecuados para tu deporte (los equipos de protección pueden reducir el riesgo de presentar una lesión).



Adecúa los esfuerzos a la capacidad de trabajo.



Evita movimientos bruscos que puedan generar una lesión.



Revisa el área donde realizarás la práctica deportiva y permanece alerta ante cualquier situación insegura.



Personería
de Bogotá, D. C.

Agosto 2024

RECOMENDACIONES EN USO DE ESCALERAS

La prevención es la mejor forma de actuar. Identifiquemos los riesgos y moviliémonos de manera segura.



Al subir y bajar las escaleras, evita el uso del celular (chatear o hacer llamadas telefónicas).



Al subir y bajar escaleras usa siempre el pasamanos.



Permanece alerta ante cualquier situación insegura que observes.



No subas ni bajes las escaleras con prisa; evita correr o empujar.



Transita siempre por el lado derecho de las escaleras.

¡EVITEMOS CAÍDAS EN LAS ESCALERAS!