

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL DESPLAZAMIENTO POR LAS ESCALERAS

Mantenga una buena postura:

- Suba y baje los escalones de uno en uno, sin correr ni saltar, y mirando siempre hacia adelante.
- No se desplace del brazo de otra persona, a menos que sea indispensable para su traslado.
- Apoye toda la planta del pie en toda la superficie del escalón
- Evite subir y bajar con las manos en los bolsillos.

Utilice el pasamanos:

- Agárrese siempre al pasamanos al subir y bajar, especialmente si lleva objetos que puedan afectar su equilibrio.

Evite distracciones:

- No realice otras actividades que puedan distraerle mientras sube o baja las escaleras (Usar el teléfono, leer documentos, buscar elementos en el bolso o morral)
- Si hay una situación repentina que llame su atención, suspenda la marcha y atienda el evento.
- Mantenga ojos y mente en el desplazamiento, prestando atención a la escalera durante todo el recorrido

Uso de calzado y vestimenta :

- Opte por zapatos cerrados, planos y con suela antideslizante para evitar resbalones.
- Tenga especial cuidado al subir o bajar escaleras mientras usa prendas con bota ancha o faldas largas que lleguen al nivel del tobillo

Revise la escalera :

- Asegúrese de que la escalera esté en buen estado, libre de objetos que puedan dificultar el paso, que esté limpia, seca, bien iluminada y con material antideslizantes en los pasos.

No transporte cargas pesadas:

- No traslade objetos pesados, con mal agarre, ni demasiado voluminosos que no permitan tener buena visibilidad. Si necesita transportar objetos pesados o voluminosos, considere pedir ayuda.

Comunique actos y condiciones inseguras

- Si detecta alguna anomalía en la escalera, infórmelo para que se tomen medidas.
- Nunca haga bromas durante el desplazamiento por las escaleras



Siguiendo estas medidas preventivas, puede reducir significativamente el riesgo de accidentes.

La clave para un uso seguro de las escaleras fijas es la precaución y la atención.