Footwear and Personal Preparedness – School Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Piensa en una jornada escolar normal. Como miembro del personal escolar, pasas gran parte del tiempo de pie. Recorres las aulas, los pasillos, las escaleras y el recinto escolar, a menudo transportando materiales, supervisando a los alumnos y respondiendo a diversas situaciones. Tu calzado y tu preparación personal influyen directamente en tu seguridad y en tu capacidad para desempeñar eficazmente tus funciones. Un calzado inadecuado puede provocar resbalones, tropiezos y caídas, lo que puede ocasionarte lesiones, pérdidas de tiempo e interrupciones en el entorno escolar. Del mismo modo, la falta de preparación personal puede dificultar tu capacidad para responder eficazmente a emergencias menores o situaciones inesperadas.

CUÁL ES EL PELIGRO

Un calzado inadecuado y la falta de preparación personal pueden provocar varios tipos de incidentes:

Peligros Relacionados con el Calzado:

- Los zapatos con poca tracción, como chanclas, sandalias o tacones altos, pueden aumentar el riesgo de resbalar en suelos mojados o pulidos, especialmente en pasillos, cafeterías o cerca de fuentes de agua. Imagínate ir deprisa a clase en un día lluvioso con chanclas: es la receta para una caída. Del mismo modo, unos cordones desatados o unos zapatos demasiado grandes pueden provocar tropiezos.
- La falta de sujeción adecuada de los zapatos puede provocar torceduras de tobillo, dolor de pies y otras lesiones, sobre

todo durante actividades físicas como la clase de gimnasia o el recreo. Imagínate jugar al baloncesto con zapatos de vestir: la falta de sujeción del tobillo podría provocar fácilmente un esguince.
- Los zapatos abiertos ofrecen poca protección contra objetos punzantes que puedan estar en el suelo, como cristales rotos o lápices caídos.

Peligros Relacionados con la Preparación:

- No disponer de material básico de primeros auxilios puede convertir un pequeño corte o rasguño en un problema mayor. Imagínate que se te clava una astilla durante la clase de arte y no tienes a mano pinzas o toallitas antisépticas: la infección puede producirse a gran velocidad.
- No vestirse adecuadamente para el tiempo que hace, como no tener una chaqueta en un día frío o no tener ropa de lluvia en un día lluvioso, puede provocar malestar, enfermedad y fatiga.
- No disponer de información de contacto de emergencia fácilmente accesible puede provocar retrasos y estrés añadido en caso de emergencia.

COMO PROTEGERSE

Entonces, ¿cómo puedes asegurarte de que llevas el calzado adecuado y estás preparado para lo que te depare la jornada escolar? Veámoslo por partes.

Elegir el calzado adecuado – Todo es cuestión de sujeción y seguridad

Cuando se trata de calzado para la escuela, lo primero es pensar en la sujeción y la seguridad. La funcionalidad debe primar sobre la moda a la hora de elegir tu calzado. Opta por zapatos que proporcionen una excelente sujeción del arco plantar, tengan suelas antideslizantes y ofrezcan una buena estabilidad. Los zapatos cerrados suelen ser la opción más segura.

Ten en cuenta las exigencias específicas de tu función. Si

supervisas con frecuencia actividades al aire libre, elige calzado con buena tracción y resistente a la intemperie. Si pasas mucho tiempo de pie en interiores, prioriza la comodidad y la sujeción. Evita los tacones altos, las chanclas y los zapatos demasiado gastados. Inspecciona periódicamente tu calzado en busca de desgaste, prestando especial atención a las suelas y los tacones.

Estar preparado personalmente: un poco de planificación hace mucho

La preparación personal es clave para afrontar eficazmente diversas situaciones. Considera llevar contigo un pequeño botiquín personal de primeros auxilios con suministros esenciales como tiritas, toallitas antisépticas, analgésicos (siguiendo la política de la escuela) y guantes desechables. Familiarízate con los procedimientos básicos de primeros auxilios para las lesiones más comunes de los alumnos.

Vístete adecuadamente según el clima, especialmente si realizas tareas al aire libre. Mantén una lista de contactos de emergencia fácilmente accesible, tanto en tu teléfono como en una copia impresa en tu escritorio o bolso. Además, conoce bien los procedimientos de emergencia de la escuela, incluidos los simulacros de incendio, los cierres patronales y los planes de evacuación.

Qué hacer en caso de lesiones leves (propias o de los alumnos)

Si tú o un alumno sufre una herida leve, sigue los procedimientos básicos de primeros auxilios. Limpia la herida, aplica un antiséptico y cúbrela con un apósito. Si la lesión es más grave o no estás seguro de cómo proceder, contacta inmediatamente con la enfermera o el administrador del centro escolar.

Prevención de Accidentes Relacionados con el Calzado – Un Enfoque Proactivo

Más allá de usar un calzado adecuado, es esencial estar atento a tu entorno. Ten cuidado con las superficies mojadas o resbaladizas, especialmente después de la limpieza o durante condiciones climáticas adversas. Informa de cualquier peligro que observes, como derrames, baldosas sueltas o pasamanos dañados.

Un resumen rápido: Elegir un calzado seguro y con buen soporte, junto con algunas medidas simples de preparación, puede marcar una gran diferencia en tu seguridad y comodidad en la escuela.

CONCLUSIÓN

Elegir el calzado adecuado y estar personalmente preparado son pasos esenciales para garantizar tu seguridad y comodidad en la escuela. Se trata de ser proactivo, no reactivo. Hagamos que cada paso cuente para un curso escolar más seguro, saludable y exitoso.