Landscaping – Walking surface awareness Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

En el paisajismo, nuestro trabajo nos lleva por una gran variedad de terrenos: desde césped liso hasta jardines irregulares, pendientes rocosas y, a veces, incluso obras de construcción. Este cambio constante de terreno significa que estamos expuestos a una amplia gama de peligros que pueden provocar resbalones, tropiezos y caídas. No se trata sólo de pequeños inconvenientes, sino que pueden provocar lesiones graves como esguinces de tobillo, torceduras de rodilla, fracturas óseas e incluso traumatismos craneoencefálicos. Estas lesiones pueden provocar bajas laborales que repercuten en nuestros ingresos y productividad.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los peligros de las superficies irregulares son habituales en el paisajismo. Es fácil acostumbrarse a los diversos terrenos que encontramos, pero esta familiaridad puede conducir a la complacencia, que es cuando los accidentes son más propensos a ocurrir.

- Los terrenos irregulares, como pendientes, agujeros, surcos y desniveles, son uno de los principales culpables. Estas irregularidades del terreno pueden provocar fácilmente torceduras de tobillo, tropiezos y caídas, especialmente cuando se transportan equipos o materiales.
- Las obstrucciones, como herramientas, mangueras, ramas, escombros y otros objetos abandonados en pasarelas o zonas de trabajo son otro peligro frecuente. Estos objetos crean peligros de tropiezo que pueden provocar caídas y posibles lesiones.
- Las superficies húmedas o resbaladizas, causadas por la lluvia, el rocío, el hielo, el barro, los líquidos

derramados como combustible o aceite, e incluso la hierba mojada, aumentan significativamente el riesgo de resbalones y caídas. Estas condiciones reducen la tracción y dificultan el mantenimiento del equilibrio.

- La escasa iluminación, ya sea debido a condiciones de poca luz, al trabajo nocturno o al trabajo en zonas sombreadas, dificulta la visión de posibles peligros. Esta visibilidad reducida aumenta la probabilidad de tropezar con obstáculos que no se ven o de calcular mal las superficies irregulares.
- Los peligros ocultos, como agujeros tapados, ramas bajas ocultas por la vegetación u objetos escondidos bajo los escombros, suponen un peligro importante. Al no ser fácilmente visibles, pueden provocar fácilmente tropiezos y caídas inesperadas.

COMO PROTEGERSE

El paisajismo presenta retos únicos en cuanto a superficies por las que caminar. Desde suelos irregulares hasta obstáculos ocultos, es esencial ser observador y proactivo a la hora de identificar y mitigar estos riesgos. Observando las superficies por las que caminas y anticipándote a los peligros potenciales, puedes reducir significativamente el riesgo de resbalones, tropiezos y caídas.

Evaluación y Preparación Previas al Trabajo:

Antes de iniciar cualquier tarea, dedica un momento a evaluar la superficie sobre la que caminas. Busca peligros potenciales y planifica un camino seguro. Esto incluye revisar terrenos irregulares como pendientes, agujeros y surcos, así como cualquier obstrucción como herramientas, mangueras, ramas o escombros. Usa botas de trabajo resistentes y antideslizantes con una buena sujeción en los tobillos. Evita las sandalias, zapatillas con suela desgastada o cualquier calzado inadecuado que no proporcione la tracción y el apoyo adecuados.

Prácticas Seguras para Caminar Durante el Trabajo:

Mientras trabajas, presta atención por dónde caminas y evita

distracciones como el teléfono o conversaciones innecesarias. Siempre que sea posible, usa caminos y senderos designados, evitando atajos por terrenos irregulares o zonas desordenadas. Mantén un área de trabajo organizada, guardando herramientas y equipos cuando no los uses y limpiando cualquier derrame de inmediato.

Adaptarse a las Condiciones Ambientales:

Toma precauciones adicionales en condiciones de humedad, hielo o poca luz. Camina más despacio y da pasos más cortos para mejorar el equilibrio. Ten especial cuidado en pendientes o terrenos inestables, ya que son más difíciles de transitar. Si trabajas en condiciones de poca luz, usa iluminación adecuada, como linternas o luces de trabajo portátiles, para iluminar tu camino e identificar posibles peligros.

Consideraciones Específicas para Determinadas Tareas:

Al transportar cargas, asegúrate de tener una visión clara del camino. Usa técnicas de levantamiento adecuadas para evitar forzarte, ya que esto puede afectar tu equilibrio y aumentar el riesgo de caídas. Toma precauciones adicionales cuando trabajes cerca de desniveles, excavaciones u otros bordes peligrosos. Coloca barreras o señales de advertencia si es necesario para evitar caídas accidentales.

En Caso de Caída, Resbalón o Tropiezo:

- **Protege tu cabeza y torso:** Si sientes que te caes, mete la barbilla hacia el pecho y usa los brazos para protegerte.
- **Relaja el cuerpo:** En lugar de tensarte, trata de relajarte lo más posible para reducir la gravedad de las lesiones.
- **Evalúa tu estado después de la caída:** Tómate un momento para revisar si tienes alguna lesión. Si estás herido, busca primeros auxilios o atención médica de inmediato.
- **Informa del incidente:** Notifica todas las caídas a tu supervisor, incluso si parecen leves. Esto ayuda a identificar peligros y prevenir futuros accidentes.

CONCLUSIÓN

Recuerda que la seguridad es responsabilidad de todos. Se trata de estar alerta, prestar atención a tu entorno y tomar decisiones inteligentes en cada momento.