

### CONSEJOS PARA EVITAR ACCIDENTES DURANTE LOS TRABAJOS EN ALTURA



- Limitar en lo posible el tiempo de exposición al riesgo de caída en altura, organizando los trabajos de manera que se limiten las operaciones en altura, realizando a nivel del suelo el máximo de tareas posible.
- Las operaciones a más de 2 m de altura se realizarán priorizando el uso de sistemas de protección colectiva frente a los equipos de protección individual anticaídas.



- Nunca utilizar objetos inestables como sillas, cajas, bidones, etc... para efectuar trabajos en altura subiéndose sobre ellos.
- Tanto el ascenso como el descenso a una zona en altura, deberá realizarse empleando medios auxiliares adecuados y a un ritmo pausado y uniforme. Esto evitara resbalones, fallos de coordinación y fatiga.
- Limitar y señalar la zona de trabajo, impidiendo el acceso a toda persona ajena a los trabajos o carente de los equipos de protección y conocimientos necesarios. Evitar que pueda haber viandantes por debajo de donde se están realizando las tareas, ya que pueden producirse proyecciones de materiales sobre terceros.



- Mantener el orden y limpieza en el lugar de trabajo, el desorden es la causa más habitual de tropiezos y caídas al mismo nivel, que, producidas en altura, pueden desembocar en una caída importante a distinto nivel.
- En días de fuerte viento o condiciones meteorológicas adversas (lluvia intensa, nieve), no efectuar ningún trabajo en altura en exteriores.
- No efectuar trabajos en las proximidades de conductores o elementos bajo tensión, desnudos o sin protección, salvo que estén desconectados de la fuente de energía. Si a pesar de ello se deben realizar trabajos los cables se desviarán o se protegerán mediante fundas aislantes o apantallamiento.



- Los trabajadores que deban realizar trabajos en altura deben someterse a reconocimientos médicos para determinar su aptitud.
- En los trabajos en altura deberán participar un mínimo de 2 trabajadores, para garantizar la seguridad y una posible asistencia en caso de accidente.



- Se deberá disponer de un plan de rescate que permita la evacuación de los trabajadores en caso de accidente. El personal que deba llevar a cabo el rescate y evacuación del trabajador accidentado deberá poseer una formación adecuada, ser suficiente en número y disponer del material adecuado.