



ALCANZAR PEQUEÑAS ALTURAS CON SEGURIDAD

ARBEIT UND GESUNDHEIT - Alemania

Las caídas sólo se pueden evitar si para elevarse **se utilizan elementos apropiados**. El empresario tiene la obligación de proporcionar a sus empleados el equipo adecuado.

Cuando no se dispone de elementos adecuados, generalmente se improvisa: se coge una silla, un taburete u otro mueble parecido. En esos casos es importante tener en cuenta que las caídas, aunque sean desde poca altura, pueden causar lesiones graves.

En las caídas, el cuerpo instintivamente adopta ciertas posturas para protegerse. Desde pequeñas alturas, el cuerpo no tiene el tiempo suficiente para reaccionar. Por ello, a menudo, las lesiones suelen ser más graves cuando se trata de caídas desde poca altura, que desde dos metros.

Si se tienen que alcanzar alturas relativamente bajas, se puede disponer de diferentes equipos auxiliares con el fin de procurar evitar las caídas.

El **taburete**, comúnmente conocido como "**pata de elefante**", suele tener una altura de 48 centímetros. Cuando alguien se sube a él, debe ser totalmente estable y no moverse.

Las **tarimas** (escalera pequeña de dos o tres peldaños) son la mejor elección, cuando no se necesita alcanzar grandes alturas. Suelen tener diferentes alturas regulables por niveles. La

altura máxima es de un metro y la superficie de la tarima tiene que tener por lo menos 30 x 20 centímetros, para que sea sólida.

En algunas ocasiones **la escalera** es la mejor elección, sobre todo en las oficinas, donde las baldas se encuentran a una altura aproximada de 1,80 metros.

Para grandes alturas la escalera es la herramienta más adecuada. Se diferencian dos tipos de escaleras: **portátil o de mano y fija o estática**.

Las escaleras estáticas son más seguras que las móviles y por ello mejores para el trabajo. Para cada uno de los tipos, la escalera tiene que:

- Tener la consistencia adecuada.
- Utilizarse únicamente para la tarea para la que ha sido diseñada.

Hay que tener en cuenta que las escaleras de mano pueden volcarse o desplomarse si se colocan de forma incorrecta o si se sobrecargan.

Para la realización de algunos trabajos (limpieza de ventanas y paredes, trabajos de mantenimiento, etc.), los **pequeños andamios** son muy útiles dado que son fáciles de transportar y de montar.

En general suelen tener una plataforma a una altura máxima de dos metros del suelo. Los andamios están provistos de una protección lateral que consiste en un bordillo a ras de suelo o rodapié, una barra a la altura aproximada de las rodillas, y una barandilla superior. Disponen además de una pequeña escalera, para que el trabajador acceda hasta la plataforma.

Los andamios pueden tener ruedas para permitir su desplazamiento, pero deben estar **provistos de un freno**, para que el andamio quede fijo y estable en el lugar en el que se vayan a realizar los trabajos.

Además, para evitar lesiones nadie debe estar sobre la plataforma cuando el andamio se está trasladando de un lugar a otro.

