



## CAPACITACIÓN PARA EL USO DE ZANCOS

- En esta capacitación
- Peligros potenciales
- Preparativos personales
- Inspección de zancos
- Inspección del lugar
- Aprendiendo a caminar
- Técnicas y hábitos
- Mantenimiento de zancos

## PELIGROS POTENCIALES

- Caerse es el peligro más importante cuando se usan zancos, ya que perder el equilibrio o tropezar puede provocar lesiones graves.
- Las superficies irregulares, los residuos en el suelo, los cables u otros obstáculos pueden provocar fácilmente tropiezos y caídas cuando se camina con zancos.
- Las superficies mojadas o resbaladizas también pueden provocar caídas.
- Los zancos pueden limitar el movimiento y la flexibilidad de los pies, lo que puede dificultar la capacidad de recuperar el equilibrio al tropezar y aumentar el riesgo de caídas.
- Los zancos añaden altura, lo que aumenta la probabilidad de chocar con ventanas, puertas, accesorios elevados u otros objetos.

## PELIGROS POTENCIALES

- Levantar o transportar materiales mientras se usan zancos puede causar tensión en la espalda u otros músculos.
- El aumento de la altura y la alteración de la marcha al caminar con zancos pueden ejercer presión sobre el cuerpo, lo que provoca fatiga y aumenta el riesgo de sufrir esguinces y distensiones.
- Las correas sueltas, las piezas rotas o las piezas mal ajustadas pueden provocar caídas y lesiones.

## PREPARATIVOS PERSONALES

Realice estiramientos de calentamiento prestando especial atención a:

Cuádriceps  
Isquiotibiales  
Talones

Haga estiramientos durante 10 a 15 segundos

Realice ejercicios de equilibrio  
Practique mantener el equilibrio pierna

Haga ejercicios de estiramiento y flexibilidad, equilibrio y fortalecimiento del tronco

Aumente la fuerza del tronco



[www.fsstools.com](http://www.fsstools.com) – estiramientos y flexiones

## INSPECCIÓN DE ZANCOS

- Inspeccione los zancos antes de cada uso
- Los zancos deben estar limpios y libres de yeso seco que pudiera ocultar defectos
- Busque grietas y desgaste del metal
- Busque correas desgastadas
- Revise las almohadillas de los pies. Los remaches deben estar a  $\frac{1}{4}$  de pulgada de tocar el suelo
- Revise que los pernos y tornillos estén bien apretados
- Asegúrese de que los zancos estén ajustados para adaptarse al usuario



## INSPECCIÓN DEL LUGAR

- Asegúrese de que la iluminación sea adecuada.
- Despeje los pisos y pasillos donde se utilizarán zancos.
  - Reubique los cables
  - Retire todos los peligros de tropiezo
- Verifique que las superficies estén niveladas. No utilice zancos si la superficie es irregular.
- Revise si hay agujeros y peligros de tropiezos: algunos peligros pueden estar ocultos por los materiales que cubren el piso, p. ej., lonas de pintor o tablas de madera.
- Puede ser necesario controlar el acceso al área de trabajo para garantizar la seguridad de los usuarios de zancos.
- El uso de cinta de precaución y señalizaciones es lo más recomendable. Pídale ayuda a su capataz.



## APRENDIENDO A CAMINAR

- Empiece con zancos más bajos y eleve la altura gradualmente a medida que mejore su confianza y habilidad.
- Dé pasos pequeños y controlados, mantenga un ritmo constante y distribuya su peso de manera uniforme.
- Practique cambiar el peso de un pie al otro, mantenga un pie en su sitio mientras levanta y baja el otro.
- Camine a lo largo de una pared, utilizándola como apoyo si lo necesita. Practique caminar con los brazos a los lados mientras mantiene el equilibrio.



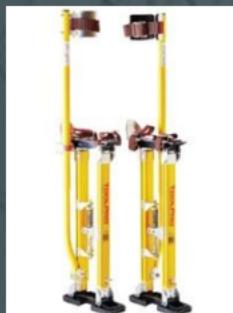
## TÉCNICAS Y HÁBITOS

- Mantenga una postura recta con el torso completamente vertical mientras esté sobre los zancos.
- Camine despacio y con pasos controlados, asegurándose de que cada pie se despegue completamente del suelo. Evita arrastrar los pies.
- Preste mucha atención a la superficie por la que camina, evitando irregularidades, baches u obstáculos.
- Utilice botas de trabajo con buena tracción que estén bien sujetas a la plataforma de los zancos.
- Ajuste las correas para asegurar los pies a los zancos.



## MANTENIMIENTO DE ZANCOS

- Antes de cada uso, inspeccione visualmente los zancos en busca de daños o defectos, incluyendo correas sueltas, resortes rotos o piezas faltantes.
- Los zancos dañados deben ser retirados y reparados por una persona cualificada o un taller especializado.
- Reemplace los zancos dañados de ser necesario.
- No intente modificar los zancos sin la aprobación del fabricante, ya que esto puede comprometer la seguridad y suponer un peligro potencial



HAGA CLIC AQUÍ PARA RESPONDER  
EL CUESTIONARIO

