



## CUIDADO CON LAS ESCALERAS.



Baje o suba peldaño por peldaño, despacio y mirando cada uno. No corra, no se confíe esté atento.



Deje una mano libre al lado del Pasamanos. Si no existen pasamanos, apóyese en la pared.



Antes de usar las escaleras, revise el estado de sus zapatos; ajústelos bien y verifique que la suela no esté húmeda.



Al ascender o descender, apoye toda la suela del zapato en cada peldaño. Asegure los tres puntos de soporte: los dos pies en el escalón y una mano apoyando el desplazamiento.



Verifique las condiciones de iluminación para el ascenso o descenso, si no tiene visibilidad absténgase de usar las escaleras.



NO hable o chatee mientras usa las escaleras, Si va a conversar o chatear por celular o debe buscar algo del bolso o maletín ¡PARE!

# RECUERDE

**1.- ESTE ATENTO.**

**2.- ACTÚE PREVENTIVAMENTE.**

**3.- PROTEJA SIEMPRE SU INTEGRIDAD.**