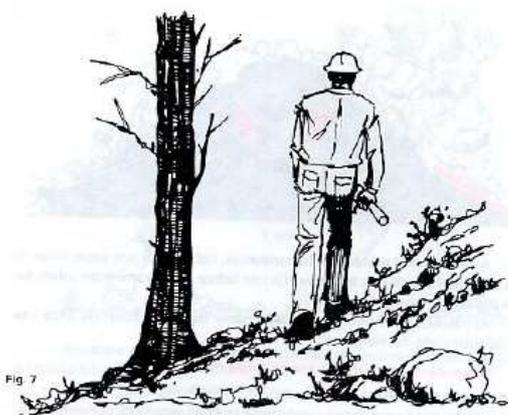




Caminar campo a través



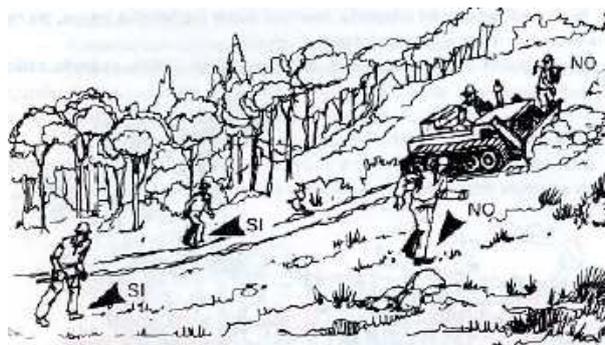
Cuando camines por el monte es importante:

- Hacerlo alargando o acortando los pasos para aumentar o disminuir la velocidad de la marcha y no tratando de correr ni tomando paso ligero.
- Mira bien donde pisas, camina siempre con la cabeza gacha mirando al suelo para evitar caídas. Presta atención a zanjas, trincheras y hoyos.
- Camina en una dirección y no en línea recta, elude los obstáculos y no trates de vencerlos.
- Camina de forma ordenada y sin separarte del grupo.
- Presta atención a troncos o rocas que puedan rodar desde el frente.
- Vigila los árboles secos o debilitados por el fuego. Al pasar junto a ellos, hazlo por la parte de arriba y con atención.
- En zonas quemadas presta especial atención a los hoyos formados por la combustión de tocones y raíces, que pueden permanecer tapados sin más señal que el desprendimiento de humo, pero que presentan altísimas temperaturas en su interior y pueden originar graves quemaduras.

- Evita subir y andar sobre ramas, fustes apeados, rocas, en lo posible intenta encontrar siempre caminos alternativos.
- Extrema las precauciones en tajos, barrancos y otros accidentes similares del terreno.
- Si detectas antiguas explotaciones mineras, pozos, galerías, quebrados en el terreno, zonas de tránsito que están cortadas o en mal estado, nuevos accesos, informa al Responsable en materia de Seguridad y Salud para que se ubique en material de cartografía.
- Es recomendable reconocer el terreno con luz natural, por lo que, siempre que sea posible, llegar antes de que oscurezca a la zona en la que hay que trabajar para familiarizarse con el terreno antes de que anochezca.

Cuando vayas a subir o bajar por una pendiente escarpada:

- Procura no caminar por la línea de máxima pendiente.
- Coloca los pies siempre transversalmente a la línea de máxima pendiente, de este modo el riesgo de resbalar disminuye notablemente.
- Evita colocarte por encima o debajo de otros; o justamente delante o detrás de las máquinas. Siempre que sea posible os deberéis mantener escalonados y con una separación mínima de 3 metros, para evitar que una caída u otro objeto desprendido pueda afectar al que marcha más abajo.



- Si utilizas la vegetación como ayuda para subir o bajar pendientes debes comprobar la resistencia antes de apoyar todo el peso. Del mismo modo debes proceder en caso de piedras o rocas que puedan desprenderse.
- Al desplazarte por curvas de nivel, la carga o herramientas se portarán en el lado que da hacia abajo.
- En los desplazamientos por pendientes acusadas, las herramientas se asirán por el mango lo más cerca posible de la cabeza u hoja, y se portará en posición horizontal, con el brazo extendido hacia abajo, cuidando que siempre esté hacia el lado descendente de la pendiente.
- Los descensos requieren una mayor concentración. En terrenos abruptos debes adoptar una postura corporal que favorezca el equilibrio. La contención del cuerpo se realiza por medio de los pies, por lo que la suela del calzado debe apoyar completamente en el terreno y los pies deben posicionarse ligeramente abiertos. Las rodillas deben flexionarse ligeramente y el busto irá un poco hacia delante. A mayor desnivel, los pasos serán más cortos y el descenso se debe realizar haciendo diagonales intentando con ello, reducir la inclinación de la pendiente. Muchas personas tienden en esta situación a ir prácticamente sentadas sobre el terreno, posición que es un error ya que nos hace perder mucha adherencia.
- Si se llegase a producir un resbalón cuando hacemos un descenso la mejor forma de auto detenernos es intentar girar rápidamente nuestro cuerpo hacia el terreno y utilizar las extremidades, siempre separadas del cuerpo, es decir, el objetivo será formar una especie de X y hacer la mayor presión posible sobre el terreno con nuestras manos, codos, rodillas y pies.

Equipos de Protección Individual

- Utiliza siempre el calzado que te ha suministrado la Junta de Extremadura, ya que dispone de suela confeccionada con material adherente y notablemente estriada, además garantiza una sujeción firme al pie y tobillo.

JUNTA DE EXTREMADURA

<http://ssprl.juntaex.es>