

RECOMENDACIONES para SUBIR y BAJAR ESCALERAS FIJAS

01

Subir y bajar las escaleras de manera pausada, evitando las prisas.

02

Prestar atención, no leer documentos ni utilizar el móvil.

03

En caso de llevar carga, evitar que sea demasiado pesada o voluminosa para no impedir la visibilidad.

04

No subir o bajar los escalones de dos en dos.

05

Eliminar los obstáculos que entorpezcan el paso.

06

Si existe, hacer uso de la barandilla.

07

Evitar pisar las zonas que estén mojadas.



Utilizar calzado apropiado, sujeto al pie, con suela antideslizante y sin tacón demasiado alto.

