



## Celebremos el cuidado

Consejos para las  
fiestas de fin de año

# Para disfrutar de forma segura en los paseos de empresa

**Durante esta época se empiezan a organizar los paseos y celebraciones de fin de año. Estas actividades deben realizarse bajo ciertas condiciones para evitar cualquier peligro y poder disfrutar de una celebración sin accidentes.**

En las fiestas y paseos de fin de año es imprescindible que las organizaciones tomen ciertas medidas para controlar los riesgos, e igual de relevante es que los trabajadores asuman una actitud de autocuidado y no se expongan a accidentes.

Es importante tener en cuenta que cualquier accidente ocurrido con ocasión de la participación en paseos y otras actividades organizadas por el empleador para la celebración de fin de año, **son acogidos como accidentes del trabajo según lo que señala la Ley 16.744.**

## Recomendaciones para una celebración segura



**Planificar anticipadamente.** Considerar los tiempos de desplazamiento, las condiciones ambientales, ocupación y condiciones de seguridad del lugar que se visitará. Deser posible, realizar una visita inspectiva previa en las instalaciones.



**Ofrecer opciones de desplazamiento.** Se recomienda fomentar el desplazamiento en transporte público o servicios especialmente contratados, evitando el uso de vehículos particulares.



**Promover actividades seguras.** Si se organizan actividades recreativas, hay que considerar las condiciones de seguridad del entorno, de los elementos recreativos y la condición general de los participantes. Se recomienda evitar los deportes extremos como: escaladas, rafting, parapentes, bungee u otros que pongan en riesgo a personas sin preparación.



**Estar preparado en caso de accidentes.** En caso de un incidente, recuerda disponer de un botiquín con elementos de primeros auxilios y tener a la mano la información del centro de atención de salud más cercano.



**Prevenir accidentes en playas y piscinas.** Si la actividad de fin de año considera el ingreso al mar o piscina, ten en cuenta las siguientes recomendaciones básicas:

- Respetar las indicaciones de salvavidas presentes
- No ingresar al agua bajo la influencia del alcohol
- Los niños y niñas menores siempre deben estar bajo la supervisión de un adulto responsable



**Cuidar el consumo de alimentos y bebidas.** Si la actividad de fin de año considera el consumo de alimentos, recomendamos:

- Prohibir el consumo de alcohol
- Promover el consumo de alimentos ricos en agua (frutas, verduras y hortalizas)
- Para el consumo de alimentos cárnicos, lácteos y otros perecibles, considerar sistemas de mantención refrigerada



**Evitar riesgos de incendio.** Si la preparación de alimentos considera encender fuego, recuerda sólo hacerlo en espacios (parrillas y quinchos) apropiadamente habilitados y verificar que al término de uso, el fuego esté totalmente apagado. El riesgo de incendios forestales es muy alto en gran parte del país.



**Realizar caminatas con precaución.** Si la actividad de fin de año considera la realización de caminatas, ten en cuenta:

- Respetar los senderos debidamente demarcados
- Promover el uso de calzado apropiado
- Disponer de agua para mantenerse hidratado
- Mantener contacto con el grupo y evitar aislarse de la actividad



**Promover la protección de radiación UV.** Recuerda que en la época estival la exposición a radiación ultravioleta de origen solar es de "muy alto" a "extremo". El uso de protección solar sobre la piel es imprescindible cada 2 horas o cada vez que salga del agua.



**Tomar medidas para evitar riesgos eléctricos.** Si la actividad considera el uso de artefactos que requieren electricidad como amplificación, iluminación, refrigeración u otros, el lugar debe disponer de una red eléctrica apropiada. Evita la instalación de alargadores sobre el pasto o la improvisación de arranques eléctricos para prevenir accidentes.