



ENTRENAMIENTO SEGURO CON

CAJA de HERRAMIENTAS

Compañía _____ Lugar _____ Fecha _____

Vol 32 - No 18 MUJERES EN CONSTRUCCION - SEGURIDAD DE ESTACIONAMIENTO Y DE SALIDA

La seguridad personal en este día es un asunto serio de preocupación, particularmente con la gran cantidad de mujeres entrando a trabajar. Mientras que esto es un paso positivo para nuestra sociedad esto ha puesto a las mujeres en situaciones más potencialmente peligrosas. Mientras que los hombres también están en riesgo, las mujeres tienen tres veces mas la posibilidad de ser atacadas. Los siguientes son pasos para minimizar la exposicion a situaciones peligrosas y las acciones que se deben tomar en caso de una confrontación.

1. Cuando use un elevador, confíe en sus instintos. Si va a subir en un elevador y la persona de adentro le da un presentimiento malo, tome otro elevador. Si está en un elevador y alguien se sube que la hace sentirse incomodo, salgase allí mismo.
2. Parese enseguida de la pared del lado enseguida de los botones de los pisos mirando hacia afuera (afuera de la pared y no de la puerta). Si usted se siente amenazada o está siendo agobiado, oprima todos los botones de los pisos excepto el boton de alto. Con el operador abriéndose en todos los pisos usted tiene mejor oportunidad de escapar y pedir ayuda.
3. Cuando salga de un edificio use las entradas principales y manténgase en áreas bien alumbradas. Muchos edificios ofrecen gratuitamente acompañantes a su automóvil. Salga con un compañero de trabajo si es posible. Si tiene que irse sola, camine rápidamente, manteniendo su cabeza hacia arriba y fíjese alrededor. Los maleantes huelen el medio así como la confianza.



4. Cuando se acerca a su automóvil, revise abajo de su vehículo así como en el asiento de atrás.
5. Ponga las bolsas y los portafolios en la cajuela en lugar del asiento de lado (de pasajero). Alguien que le está siguiendo buscará un blanco más fácil.
6. Siempre encuentre sus llaves antes de salir del edificio y cárguelas en su mano cerrada.

7. Si usted tiene un teléfono celular, téngalo a la mano y tenga el 911 en marcado rápido (speed dial).
8. Cuando entre a su vehículo, cierre con llave todas las puertas primeramente, entonces abróchese su cinturón de seguridad.
9. Si se le aborda en un estacionamiento y se le demanda sus llaves o dinero, no resista pero más bien tire los artículos para un lado y corra gritando para el otro lado (hacia la salida).
10. Si es posible evite ser forzado hacia adentro de un vehículo. Las oportunidades para escape o para sobrevivir disminuyen grandemente cuando uno es secuestrado.



ENTRENAMIENTO SEGURO CON CAJA de HERRAMIENTAS

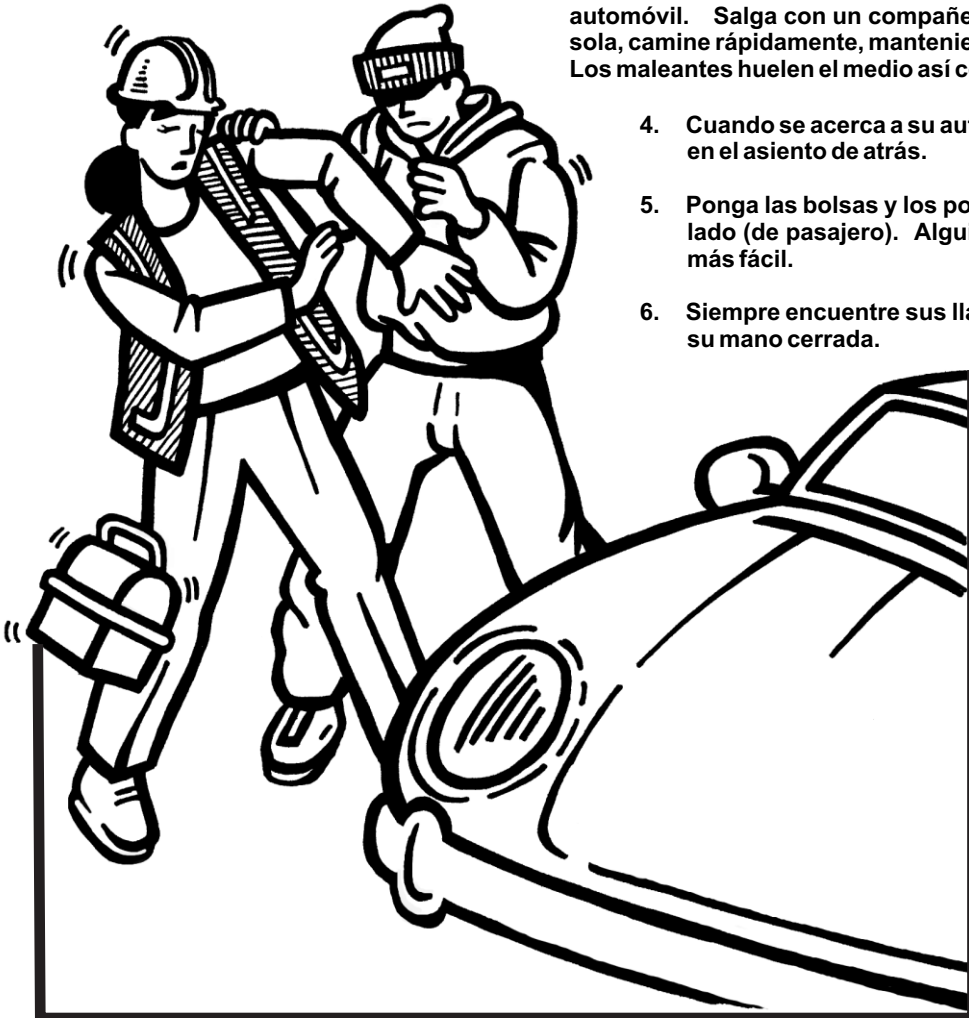
Compañía _____ Lugar _____ Fecha _____

Vol 32 - No 18 MUJERES EN CONSTRUCCION - SEGURIDAD DE ESTACIONAMIENTO Y DE SALIDA

La seguridad personal en este día es un asunto serio de preocupación, particularmente con la gran cantidad de mujeres entrando a trabajar. Mientras que esto es un paso positivo para nuestra sociedad esto ha puesto a las mujeres en situaciones más potencialmente peligrosas. Mientras que los hombres también están en riesgo, las mujeres tienen tres veces mas la posibilidad de ser atacadas. Los siguientes son pasos para minimizar la exposicion a situaciones peligrosas y las acciones que se deben tomar en caso de una confrontación.

1. Cuando use un elevador, confíe en sus instintos. Si va a subir en un elevador y la persona de adentro le da un presentimiento malo, tome otro elevador. Si está en un elevador y alguien se sube que la hace sentirse incomodo, salgase allí mismo.
2. Parese enseguida de la pared del lado enseguida de los botones de los pisos mirando hacia afuera (afuera de la pared y no de la puerta). Si usted se siente amenazada o está siendo agobiado, oprima todos los botones de los pisos excepto el boton de alto. Con el operador abriéndose en todos los pisos usted tiene mejor oportunidad de escapar y pedir ayuda.
3. Cuando salga de un edificio use las entradas principales y manténgase en áreas bien alumbradas. Muchos edificios ofrecen gratuitamente acompañantes a su automóvil. Salga con un compañero de trabajo si es posible. Si tiene que irse sola, camine rápidamente, manteniendo su cabeza hacia arriba y fíjese alrededor. Los maleantes huelen el medio así como la confianza.

4. Cuando se acerca a su automóvil, revise abajo de su vehículo así como en el asiento de atrás.
5. Ponga las bolsas y los portafolios en la cajuela en lugar del asiento de lado (de pasajero). Alguien que le está siguiendo buscará un blanco más fácil.
6. Siempre encuentre sus llaves antes de salir del edificio y cárguelas en su mano cerrada.



7. Si usted tiene un teléfono celular, téngalo a la mano y tenga el 911 en marcado rápido (speed dial).
8. Cuando entre a su vehículo, cierre con llave todas las puertas primeramente, entonces abróchese su cinturón de seguridad.
9. Si se le aborda en un estacionamiento y se le demanda sus llaves o dinero, no resista pero más bien tire los artículos para un lado y corra gritando para el otro lado (hacia la salida).
10. Si es posible evite ser forzado hacia adentro de un vehículo. Las oportunidades para escape o para sobrevivir disminuyen grandemente cuando uno es secuestrado.