FIA

FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE ACTORES

¡Actúe seguro!

NORMATIVAS DE SALUD Y SEGURIDAD MÍNIMAS RECOMENDADAS PARA LOS ARTISTAS DE ACTUACIONES EN VIVO

CON EL APOYO FINANCIERO DE LA ORGANIZACIÓN INTERNATIONAL DEL TRABAJO

Introducción

Eres un actor/actriz joven, con relativamente poca experiencia y deseos de aceptar toda nueva oportunidad para afinar tus destrezas, practicar y progresar en esta apasionante y gratificante profesión. Confías en la gente alrededor tuyo, con frecuencia con mayor conocimiento que el tuyo, y en la productora que te emplea. La percepción del peligro es muy remota: estás encantado y listo para actuar. Después de todo, actuar es lo que más quieres en la vida y ahora ese sueño se va a hacer realidad.

Eres un actor/actriz con experiencia y has trabajado en el escenario durante mucho tiempo. Estás familiarizado con las normas de salud y seguridad y con las relevantes regulaciones. Todas te suenan muy familiares. Quizá demasiado como para continuar prestándoles la atención debida.

Cada escenario en una actuación en vivo sigue siendo un lugar traicionero para trabajar. Implica riesgos especiales que deben ser tomados seriamente ya que algunos accidentes pueden tener serias consecuencias. Los horarios laborales son irregulares y en los bastidores generalmente hay poco lugar. Sumado a esto está la presión por continuar con el espectáculo, a pesar del estrés y la fatiga, a medida que se acerca la fecha del estreno. El público puede rodearte y reaccionar de manera imprevisible. Cuando estos pensamientos pasan por tu mente, naturalmente piensas "Confío en que la producción velará por mi seguridad y me brindará un ambiente laboral seguro". Al fin y al cabo, hay normativas para proteger a los trabajadores y todo debe estar bien. Con frecuencia esto es así. Pero a veces las mismas no son suficientes y, lo que es más, no siempre evitan los accidentes.

Muchos accidentes son causados por falta de previsión. Ocurren durante los ensayos como también durante la actuación y les pasa tanto a los artistas con mucha experiencia como a los novatos. Sin tener en cuenta quien es responsable, con frecuencia podrían ser evitados con unas pocas precauciones. Entonces, para reducir el riesgo de lastimarse y para continuar disfrutando esta gratificante profesión es que quizá deseen considerar algunos simples consejos.

Estas normativas fueron preparadas para ustedes por la Federación Internacional de Actores (FIA), de la cual tu sindicato es miembro. Hemos evitado deliberadamente incluir información técnica y hemos tratado de identificar los riesgos que son clave en nuestro ambiente laboral, presentando algunas ideas a fin de minimizar los riesgos.

Recuerden que no se trata de normas aprobadas por el sector y que su conformidad con las mismas quizá no sea suficiente para evitar lesionarse en el trabajo. Estén siempre atentos y agreguen su sentido común a todos los consejos y el apoyo que puedan obtener por otros medios.

Esperamos que usen este folleto como una lista de control, un ayuda memoria más que otra cosa, y que continúen haciéndolo cuando crean que hayan ganado la suficiente experiencia y "conozcan bien estos temas".

Como precaución adicional, les recomendamos pedir consejo a su sindicato antes de empezar los ensayos o actuar sobre el escenario. Les brindarán mayor información, incluyendo medidas de seguridad más serias a considerar en su trabajo. No improvisen ni dejen que nadie juegue con su seguridad laboral ni la de otros a su alrededor. ¡Actúe seguro!

Índice

Accesorios de utilería p4
Alcohol y drogas p6
Animales p8
Armas y armas de fuego p10
Dobles y escenas de lucha p12
Efectos de humo p14
Empleo de fuego p16
Empleo de pirotecnia p18
Escenarios en pendiente y pisos inelásticos p20
Funciones al aire libre p22
Iluminación y equipamiento eléctrico p24
Maquillaje p26
Niveles de sonido y ruido p28
Parrillas y efectos de vuelo p30
Prevención de incendios p32
Temperatura y radiación ultravioleta p34
Ventilación p36
Vestuario p38

Accesorios de utilería

CUALQUIER OBJETO QUE EL ARTISTA LLEVA O MANIPULA

Los accesorios son inherentes a su trabajo. Durante los ensayos y las funciones con frecuencia se les requiere a los artistas que manipulen e interactúen con objetos de diferentes peso, forma y tamaño. Algunos son pesados y pueden afectar su capacidad de movimiento. Por lo tanto, es importante estar atento y detectar problemas que pueden dificultar su capacidad interpretativa o incluso provocarle una lesión a usted o a la gente a su alrededor.

Los accesorios deben ser adecuados a su edad, tamaño y condición física. Deben ser diseñados, fabricados y comprados teniendo en cuenta el uso específico requerido en el escenario. Deben mantenerse como corresponde y guardarse en un lugar seguro con el resto de los elementos de la producción.

Una persona a cargo debe dar instrucciones detalladas y por adelantado sobre cómo manipular los accesorios, especialmente cuando se trata de objetos que pueden ser peligrosos.

Si los artistas deben manejar un vehículo en el escenario, la producción debe garantizar que los artistas estén entrenados adecuadamente y que los gases de tubo de escape sean adecuadamente desviados.

Los tapices y otros materiales hechos de telas suaves tienen que limpiarse regularmente para sacar el polvillo. La producción debe garantizar que los accesorios se pinten con materiales no tóxicos.

* ¡No use accesorios que considere inseguros para usted u otros a su alrededor!

* Asegúrese de estar bien informado por una persona a cargo sobre el uso de los accesorios

* Asegúrese de informar a la compañía sobre cualquier alergia o problema que le impida manipular o llevar un accesorio sin peligro

* Fíjese que no haya partes sueltas, bordes cortantes, roturas, desgastes, e informe sobre cualquier imperfección que le parezca sospechosa antes de usar un objeto de utilería

* Familiarícese con el peso, el tamaño y la forma del accesorio e informe cualquier inconveniente o problema que experimente

* Dese bastante tiempo de ensayo para familiarizarse con el accesorio

* Asegúrese que los objetos que usa durante el ensayo sean los mismos que va a utilizar en la representación, o lo más parecido posible

* Si el accesorio tiene que ser usado cerca del fuego, averigüe si es ignífugo o está hecho con materiales resistentes al fuego o si ha recibido algún tratamiento ignífugo – de no ser así, trate en lo posible de no usarlo, y si lo hace tome precauciones extras

* No conduzca un vehículo con motor en el escenario salvo que cuente con la licencia apropiada y se le haya dado el tiempo suficiente para familiarizarse con el mismo y su respuesta a los comandos

Alcohol y drogas

CUALQUIER SUSTANCIA EXTERNA QUE PUEDA INTERFERIR CON SU ORGANISMO, AFECTANDO LA CONDUCTA NORMAL Y LA CAPACIDAD PARA PENSAR, ACTUAR Y REACCIONAR DE MANERA APROPIADA, POR EJ.: VINO, CERVEZA, BEBIDAS ALCOHÓLICAS DE CUALQUIER TIPO, MEDICAMENTOS, MARIHUANA, LSD, ANFETAMINAS, HEROÍNA, COCAÍNA, ETC.

Sin tener en cuenta las razones personales que puedan llevar a que alguien adopte drogas de algún tipo o alcohol en algún momento de su carrera profesional, hay que ser consciente que estas sustancias tienen un efecto directo en el organismo y la mente. Tomadas solas o en combinación con otros factores o sustancias, pueden afectar severamente las capacidades de juicio y comportamiento responsable.

Los medicamentos también son drogas. Pueden tener efectos secundarios y debe ser consciente de ellos antes de su consumo.

Las drogas y el alcohol pueden reducir el tono muscular, el tiempo de reacción, la percepción del peligro y la coordinación general, ya sea ingeridos solos o en combinación con otras sustancias y factores. Estudios en el ámbito internacional muestran que el 20 al 25% de las lesiones laborales son causadas por la ingesta de drogas y/o alcohol, y entre el 3 y 15% de las mismas son mortales.

---

* ¡El alcohol y las drogas pueden dañar seriamente su salud y la de quienes estén cerca suyo!

* Recuerde que el consume de alcohol y drogas es ilegal en muchos países y puede ser causa de acción judicial

* Sea cuidadoso si toma medicamentos. Lea el prospecto con atención a fin de evitar los efectos secundarios que puedan afectar su seguridad y la de otros en el trabajo. Ante cualquier duda consulte a un farmacéutico

* Absténgase de consumir drogas antes de un ensayo o actuación. En caso de que elija consumirlas, nunca abuse de las mismas y espere un tiempo considerable entre el consumo y su compromiso profesional

* En caso de que no se sienta bien a raíz de la ingesta de un medicamento, drogas o alcohol que haya tomado antes de un ensayo o actuación, no se haga el listo. Sea responsable y evite volverse un peligro para usted mismo y otros a su alrededor. Simplemente no vale la pena: puede arriesgar su trabajo o incluso ser procesado

* Nunca beba alcohol en el trabajo o en horario laboral. Se debe proporcionar sustitutos sin alcohol en caso de que haya que interpretar su consumo

* Nunca insuma drogas en el trabajo o durante el horario laboral, excepto en caso de medicamentos recetados por un farmacéutico y siga siempre las indicaciones

* Siempre informe a la persona a cargo sobre cualquier tratamiento que esté realizando, especialmente si requiere la ingesta de medicamentos antes o durante los ensayos o las representaciones

Animales

CUALQUIER TIPO DE ANIMAL, YA SEA DOMESTICADO O NO, INCLUYENDO MASCOTAS Y AVES

No se suelen usar animales en los espectáculos en vivo, con la notable excepción del circo. Sin embargo, pueden ser utilizados ocasionalmente como parte de una representación. El bienestar de los animales requiere un cuidado vigilante en todo momento. Igualmente importante es proteger la salud y la seguridad de los artistas a los cuales se les requiere tocar, manejar o interactuar con ellos en un escenario.

No hay que tocar a los animales más de lo necesario. Los animales, cuando están cansados, pueden volverse molestos e irritables. Siempre que sea posible hay que seleccionar aquellos animales que presenten el menor riesgo para los humanos. Los ensayos con animales deben recrear de manera precisa las condiciones a las que estarán expuestos cuando estén en el escenario y así garantizar que se familiaricen con las mismas a fin de reducir el riesgo de comportamientos imprevisibles.

La autocomplacencia y la sensación de sentirse seguro ante la presencia de animales pueden dejar al artista desprevenido y expuesto a situaciones peligrosas. La posibilidad de zoonosis, es decir enfermedades causadas por agentes infecciosos que pueden ser compartidos o transmitidos entre las personas y los animales debe ser considerada cuidadosamente.

Tanto en los ensayos como en las funciones debe asegurarse el máximo de higiene en el lugar de trabajo donde se usan animales. Cualquier producción que requiera usar animales debería contratar a un adiestrador con experiencia a fin de garantizar tanto la salud de los artistas como la de los animales.

La producción debe contar con una certificación veterinaria para todos los animales en la producción donde conste su idoneidad y estado de salud.

---

* Siempre debe preguntarle a su empleador si se espera que usted ensaye o trabaje con animales

* Comuníquele a su empleador acerca de alergias, estados físicos (por ej. embarazo) o dificultades que tenga en relación con los animales a emplear. Averigüe sobre la inmunidad que pueda necesitar en caso de mordedura o rasguño

* Asegúrese de conocer a la persona responsable del animal y pida que lo instruyan sobre las mejores formas de manejarlo. También pida detalles sobre el comportamiento del animal y temas de seguridad. No toque o alimente al animal salvo que le den instrucciones específicas

* Si se le solicita tocar a un animal use todas las precauciones y manténgase alejado de sus garras, boca u otras partes del cuerpo que el animal podría usar para atacarlo si llegara a asustarse

* No coma, beba o fume cuando trate con animales

* Evite los puntos ciegos. Mire al animal de frente y/o esté alerta de sus movimientos, especialmente cuando esté a una distancia cercana. Siempre que sea posible evite los movimientos súbitos

* Considere a todos los animales como una posible fuente de infección o infestación, en particular aquellos que están más cerca de los humanos en la escala evolutiva, esto es, los primates

* Considere impredecibles a todos los animales, especialmente las mascotas, y nunca baje la guardia

* Cuando toque o esté actuando con animales, siempre siga reglas básicas de higiene: lávese bien las manos después de estar en contacto con los animales, especialmente antes de las comidas

Armas y armas de fuego

ARMA: CUALQUIER OBJETO QUE SEA DESIGNADO CON EL PROPÓSITO DE CAUSAR DAÑO CORPORAL O QUE PUEDA PROVOCAR LESIONES

ARMA DE FUEGO: CUALQUIER ARMA QUE DISPARA UN PROYECTIL O MÚLTIPLES PROYECTILES PROPULSADOS POR DESCOMPRESIÓN, O QUE DESPIDE EXPLOSIVOS (CARTUCHOS DE FOGUEO)

El uso, depósito y mantenimiento de armas debe realizarse con pleno cumplimiento de las regulaciones y medidas de seguridad correspondientes. Sólo las armas de fuego que han sido desactivadas pueden usarse como objetos de utilería. Deben ser desactivadas, modificadas o reparadas por un armero cualificado, con la aprobación del fabricante.

La coreografía debe ser estudiada cuidadosamente de modo que nadie resulte herido. Nunca se les debe dar armas de fuego u de otro tipo a los artistas en un escenario sin antes determinar que están capacitados sobre la forma de usarlas de manera segura.

Cuando no se usan, las municiones, armas y armas de fuego deben ser puestas bajo llaves por un experto en un lugar seguro y lejos de los puntos de fumadores. La distribución debe estar regulada con un registro de salida y entrada.

La presión sonora deber mantenerse al mínimo nivel posible. Siempre que se pueda, se debe permitir el uso de protectores para los oídos cuando se usen armas de fuego.

---

* ¡Siempre maneje las armas de fuego como si estuviesen cargadas! ¡Incluso las municiones de fogueo pueden ser mortales!

* Se le debe informar con anticipación si se emplearán armas en una producción y no se le puede obligar a usarlas contra su voluntad. Debe recibir instrucciones detallados por un experto en armas sobre la forma de manejar las armas de manera segura

* Nunca use municiones en los ensayos NI en el escenario, aún cuando tenga un permiso apropiado. Debe negarse a hacerlo aunque la productora se lo solicita

* Incluso cuando las armas con bala de fogueo se usan en el escenario, durante los ensayos es preferible hacerlo con armas que no disparen. Si se usan armas de fogueo siempre tiene que haber presente un experto a cargo de la seguridad

* Debe usar siempre la misma arma en todos los ensayos y representaciones

* ¡No use armas de fuego si están obstruidas con suciedad u otro material, ya que puede ocasionar una explosión! Nunca juegue con las armas

* Nunca apunte a nadie con un arma de fuego, aunque sea empleada en una escena

* Nunca trate de arreglar obstrucciones u otros problemas. Todo el mantenimiento debe estar bajo responsabilidad de un experto en armas

* Revise que los cuchillos, espadas y cuchillas que le den estén desafilados antes de usarlas en los ensayos y en el escenario. Averigüe si la cuchilla es retráctil o no

* Siempre que se usen armas en una producción, la coreografía de su interpretación debe estar cuidadosamente pensada para minimizar los riesgos

* Cuando no se usen, las armas deben ser guardadas en un lugar seguro por un experto. Si llega a ver algún arma fuera de lugar, informe al respecto lo antes posible

* Nunca cargue o descargue un arma. Deje que un experto en armas lo haga en su lugar

Dobles y escenas de luchas

ESCENAS DE LUCHA: SERIE DE MOVIMIENTOS DESIGNADOS A CREAR LA ILUSIÓN DE UN COMBATE FÍSICO SIN CAUSARLE DAÑO AL ARTISTA

DOBLE: CUALQUIER SECUENCIA DE ACCIONES REPRESENTADA CON FINES ARTÍSTICOS Y QUE PODRÍA OCASIONAR UNA HERIDA A LOS ARTISTAS U OTRAS PERSONAS EN EL ESTUDIO

Los riesgos en el trabajo de los dobles y las luchas escénicas son siempre altos y la coreografía de cada movimiento o posición debe ser pensada y ensayada cuidadosamente a fin de reducir el riesgo de lesiones. Los accidentes son frecuentes, debido al aumento en el uso de efectos especiales y las tendencias hacia el realismo.

No se deben hacer escenas con dobles a no ser que sea estrictamente necesario para la producción. Se debe dar preferencia a la opción más segura a fin de minimizar los riesgos.

La producción debe contratar a una persona competente para que esté a cargo de la puesta en escena y coordinación de todas escenas de lucha, y de los dobles para brindar mayor seguridad.

Si las escenas a realizar presentan alta posibilidad de lesión o son destrezas que requieren una calificación específica (por ej. paracaidismo, buceo, etc.) deben contratarse artistas de doble profesionales para representar las mismas. Tiene que haber un equipo de emergencias médicas disponible en el lugar, dependiendo esto de la distancia al hospital más cercano, la disponibilidad de transporte médico y el grado de riesgo de la prueba, etc. Los procedimientos de seguridad deben estar por escrito y deben ser discutidos por los artistas en cuestión.

Si los artistas tienen que repetir la escena de riesgo o de lucha todas las noches o dos veces por día si hay función matiné, se debe establecer la posibilidad de compartir la misma por más de un artista de escenas de doble.

---

* Cuando se le contrate para una actuación, debe recibir información sobre los dobles y/o luchas escénicas a realizarse. Puede solicitar que se contrate un doble profesional para que represente una escena de riesgo, si no desea estar directamente expuesto al riesgo

* Nunca tergiverse o sobreestime sus destrezas técnicas. Sea honesto sobre lo que sabe y no sabe hacer

* Nunca represente una escena riesgosa o de lucha sin haberla ensayado antes adecuadamente: podría ocasionar un daño grave a usted mismo a los que están a su alrededor. Se le debe permitir ensayar varias veces la escena pero sin que implique riesgos

* Asegúrese de saber quién es el director de dobles y luchas y siga sus indicaciones. No le exija a su cuerpo más de lo que puede hacer. Si considera que el ejercicio es muy peligroso comuníqueselo al director

* Insista en tener tiempo de ensayo adicional si no se siente seguro sobre sus movimientos. Un entrenamiento inadecuado pude tener consecuencias muy graves para usted y los que están a su alrededor

* Antes de representar una lucha o escena peligrosa debe recibir información sobre las normas de seguridad. Repase mentalmente con regularidad los procedimientos de seguridad para asegurarse que los recuerda: por ej. lugar del botiquín y equipo de protección contra incendio, números de emergencias, puesto de primeros auxilios, etc.

* Tenga especial cuidado con los niños. Estos no deben representar escenas de riegos o de combate ni estar cerca cuando se representen tales escenas

* Las escenas de riesgo y lucha son físicamente demandantes: no las represente si no se siente en plena forma. Manténgase hidratado bebiendo agua regularmente. Tome descansos frecuentes para limitar la fatiga

* Nunca se le puede pedir que represente una escena de lucha o riesgo para la cual no haya entrenado ni ensayado

* Asegúrese que no haya ambigüedad sobre cuál es la señal y las pautas que indiquen el momento de salir a escena

* Fíjese que no haya escombros, imperfecciones en el suelo u otros obstáculos que podrían afectar el equilibrio y dificultar la ejecución de las escenas de lucha

Efectos de humo

HUMO: EFECTO TEATRAL LOCALIZADO, GENERALMENTE CREADO AL ESPARCIR UN FLUIDO VAPORIZADO COMPUESTO DE AGUA Y GLUCÓGENOS EN EL ESCENARIO CON UNA TURBINA ESPECIAL

El humo y la niebla son efectos especiales que con frecuencia se usa en el escenario. El primero está compuesto normalmente por agua, es denso y blanco. El segundo tiene como componente un aceite y es más persistente.

Estudios científicos han demostrado que, aunque pareciera no haber riesgos serios para la salud de los artistas, puede haber efectos asociados con la exposición a niveles o picos elevados de humo y nubes de humo. Las mismas incluyen, síntomas respiratorios, nasales, visuales y de garganta, y pueden depender de la ubicación de los artistas, su condición general, la concentración del vapor, ritmo de inhalación, tiempo al que está expuesto y otros.

Los humos y los gases pueden provocar consecuencias impredecibles, ya que pueden reducir la visibilidad y hacer que el artista tropiece o incluso crear pánico. Las nieblas de origen de aceite mineral pueden también dejar un residuo resbaladizo en el piso que puede ser peligroso.

Como regla general, los efectos de humo y niebla deber ser reducidos a un mínimo en la producción. Es preferible utilizar los aceites derivados de glucógenos que los artificiales, ya que contienen menos toxinas químicas.

* Se le debe informar por adelantado si durante la actuación se utilizarán efectos especiales de humo y niebla. Asegúrese de entender la técnica para operar estos efectos, de modo tal que no le agarre por sorpresa y afecte su actuación

* Cuando sea posible, debe realizarse un ensayo completo con estos efectos especiales, a fin de evitar riesgos imprevistos y optimizar la visibilidad en el escenario

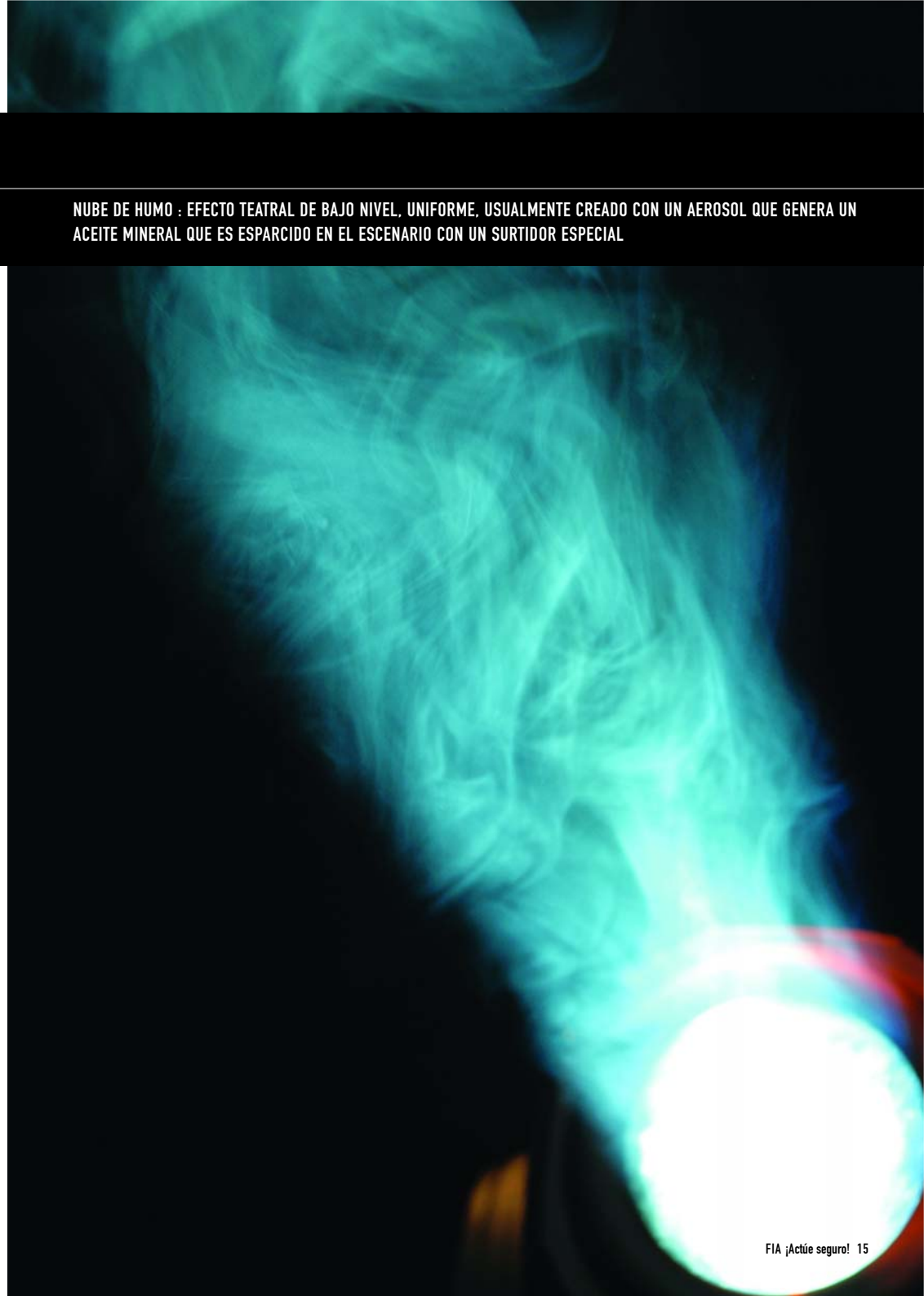
* Si nota que hay una capa aceitosa en la zona del escenario donde habrá humo o cerca de la turbina, tenga cuidado de no caerse e informe a la producción lo antes posible

* Asegúrese de informar sobre cualquier alergia o condición que padezca (por ej. asma) que podría verse afectada por los efectos de humo

* Si nota que su visión se reduce inadvertidamente a causa del humo, restrinja sus movimientos hasta que pueda volver a orientarse. Moverse de manera insegura podría hacerle tropezar con objetos o chocar con sus colegas

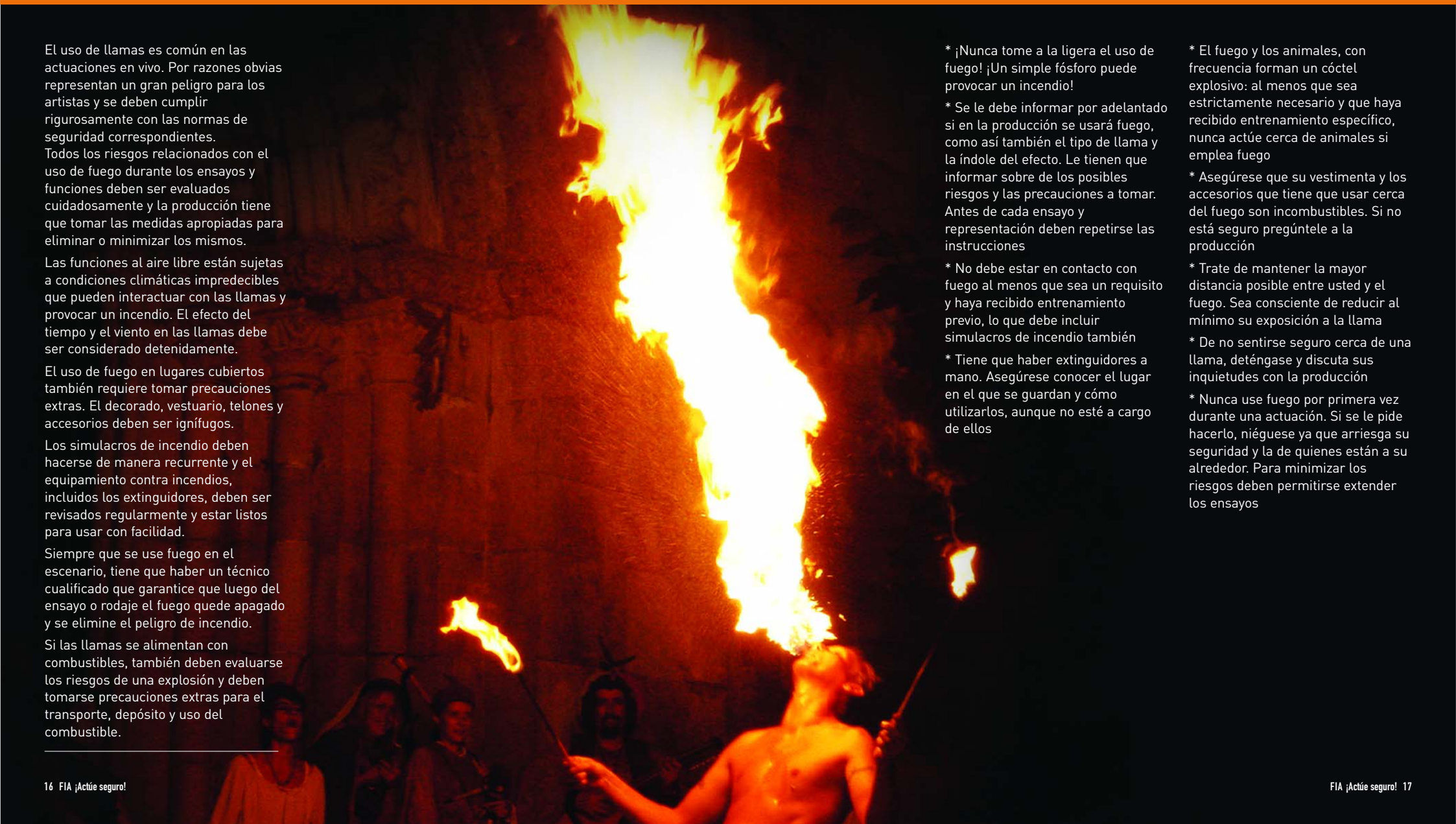
* La ventilación es muy importante para disipar el humo y cambiar el aire. Los mareos o las dificultades respiratorias como resultado de la vaporización de humo en el escenario podría estar indicando una inadecuada provisión de oxígeno. No deje de alertar a la producción a la brevedad posible

NUBE DE HUMO : EFECTO TEATRAL DE BAJO NIVEL, UNIFORME, USUALMENTE CREADO CON UN AEROSOL QUE GENERA UN ACEITE MINERAL QUE ES ESPARCIDO EN EL ESCENARIO CON UN SURTIDOR ESPECIAL



Empleo de fuego

CUALQUIER DISPOSITIVO EN EL CUAL SE USA UNA LLAMA SIN PROTECCIÓN PARA EFECTOS ESPECIALES, INCLUYENDO VELAS, ANTORCHAS, AROS DE FUEGO, FÓSFOROS Y BARRERAS DE LLAMAS



El uso de llamas es común en las actuaciones en vivo. Por razones obvias representan un gran peligro para los artistas y se deben cumplir rigurosamente con las normas de seguridad correspondientes.
Todos los riesgos relacionados con el uso de fuego durante los ensayos y funciones deben ser evaluados cuidadosamente y la producción tiene que tomar las medidas apropiadas para eliminar o minimizar los mismos.

Las funciones al aire libre están sujetas a condiciones climáticas impredecibles que pueden interactuar con las llamas y provocar un incendio. El efecto del tiempo y el viento en las llamas debe ser considerado detenidamente.

El uso de fuego en lugares cubiertos también requiere tomar precauciones extras. El decorado, vestuario, telones y accesorios deben ser ignífugos.

Los simulacros de incendio deben hacerse de manera recurrente y el equipamiento contra incendios, incluidos los extinguidores, deben ser revisados regularmente y estar listos para usar con facilidad.

Siempre que se use fuego en el escenario, tiene que haber un técnico cualificado que garantice que luego del ensayo o rodaje el fuego quede apagado y se elimine el peligro de incendio.

Si las llamas se alimentan con combustibles, también deben evaluarse los riesgos de una explosión y deben tomarse precauciones extras para el transporte, depósito y uso del combustible.

* ¡Nunca tome a la ligera el uso de fuego! ¡Un simple fósforo puede provocar un incendio!

* Se le debe informar por adelantado si en la producción se usará fuego, como así también el tipo de llama y la índole del efecto. Le tienen que informar sobre de los posibles riesgos y las precauciones a tomar. Antes de cada ensayo y representación deben repetirse las instrucciones

* No debe estar en contacto con fuego al menos que sea un requisito y haya recibido entrenamiento previo, lo que debe incluir simulacros de incendio también

* Tiene que haber extinguidores a mano. Asegúrese conocer el lugar en el que se guardan y cómo utilizarlos, aunque no esté a cargo de ellos

* El fuego y los animales, con frecuencia forman un cóctel explosivo: al menos que sea estrictamente necesario y que haya recibido entrenamiento específico, nunca actúe cerca de animales si emplea fuego

* Asegúrese que su vestimenta y los accesorios que tiene que usar cerca del fuego son incombustibles. Si no está seguro pregúntele a la producción

* Trate de mantener la mayor distancia posible entre usted y el fuego. Sea consciente de reducir al mínimo su exposición a la llama

* De no sentirse seguro cerca de una llama, deténgase y discuta sus inquietudes con la producción

* Nunca use fuego por primera vez durante una actuación. Si se le pide hacerlo, niéguese ya que arriesga su seguridad y la de quienes están a su alrededor. Para minimizar los riesgos deben permitirse extender los ensayos

Empleo de pirotecnia

EFECTOS ESPECIALES EN LOS CUALES SE REQUIERE EL USO DE UNA COMBINACIÓN QUÍMICA CON EL FIN DE PRODUCIR UN EFECTO VISIBLE Y/O AUDITIVO POR COMBUSTIÓN, EXPLOSIÓN O DETONACIÓN

El uso de efectos especiales con pirotecnia no es raro en las actuaciones en vivo. Con frecuencia pueden sorprender e impresionar al público pero deben ser usados y manejados con gran cuidado. Un pequeño error puede ser garrafal. Al estar alerta y ser consciente de los riesgos puede desempeñar un rol en beneficio de su seguridad y la de los demás alrededor suyo.

A los efectos de estas directivas, suponemos plena conformidad con las normativas aplicables y con las pautas de los fabricantes, en lo referente al transporte, almacenamiento, preparación, manipulación y uso de los fuegos artificiales. Además, la producción debe contratar un técnico en pirotecnia que sea responsable del uso apropiado del material como así de su extinción en caso que sea necesario.

Los niños actores no deben ser expuestos a los efectos de la pirotecnia, al menos que sea estrictamente requerido por la producción y siempre y cuando haya una autorización por escrito de sus padres o tutor con anterioridad al ensayo y funciones.

Los efectos especiales con pirotecnia deben ser reducidos al mínimo, debido a su peligro inherente a los seres humanos y el medioambiente. Es necesario tener un cuidado especial cuando en la producción hay animales, ya que puede provocarles un comportamiento errático.

El material pirotécnico debe mantenerse en el escenario el menor tiempo posible, siempre bajo constante supervisión y debe ser almacenado en un lugar seguro y seco en donde esté prohibido fumar.

---

* El material pirotécnico debe estar claramente etiquetado con rótulos que adviertan "prohibido fumar" y "explosivos". Debe ser almacenado y manipulado en un lugar seguro y seco. Sepa donde se guarda y mantenga una distancia prudencial

* Nunca fume cerca del sector donde se almacena y manipula el material de pirotecnia

* Asegúrese de que le informen el lugar exacto del equipo de seguridad, botiquín de primeros auxilios, salidas de emergencia y teléfonos. Los números de emergencias deben estar indicados claramente al lado del teléfono y las salidas de emergencia no deben estar bloqueadas. Asegúrese de familiarizarse con los procedimientos de emergencia: una reacción rápida ante un accidente importa muchísimo

* La primera vez que se le informe sobre la naturaleza y el propósito del uso de pirotecnia, debe preguntar sobre posibles desviaciones, ruido excesivo u otros posibles riesgos que puede enfrentar

* No asuma que todo está claro y no ensaye hasta que haya visto una demostración práctica: un "simulacro"

* Nunca manipule, toque o use material explosivo. Esto sólo debe ser realizado por un técnico en pirotecnia, quien anotará todos los efectos en la pizarra

* Siempre mantenga una distancia prudencial de los fuegos artificiales, al menos que su papel requiera que esté cerca, en cuyo caso debe asegurarse de estar bien informado y siempre repase la escena con el técnico

Escenarios inclinados y pisos inelásticos

ESCENARIOS INCLINADOS: LOS PISOS EN PENDIENTE – YA SEAN TEMPORARIOS O PERMANENTES – QUE PUEDEN USARSE EN UNA PRODUCCIÓN Y QUE PUEDEN ABARCAR TANTO UNA PARTE COMO LA TOTALIDAD DEL ESCENARIO EN LA QUE SE VA A ACTUAR, DEPENDIENDO DEL DECORADO DE ESA PRODUCCIÓN EN PARTICULAR

PISOS INELÁSTICOS: PISOS PLANOS O INCLINADOS HECHO DE MATERIAL DE CEMENTO U OTRO MATERIAL QUE NO TENGA PROPIEDADES QUE ABSORBAN EL IMPACTO NI TENGAN LA CAPACIDAD DE LIBERAR PARTE DE LA ENERGÍA CINÉTICA LUEGO DEL IMPACTO

Aunque esto puede ser un problema para todos los artistas, sin duda afecta más a los bailarines que a los demás, y en particular a los bailarines de danza moderna. Es muy probable que estos últimos mantengan posiciones, se paren, brinquen, salten, corran y ejecuten una serie de destrezas acrobáticas demandantes en una diversidad de tipos de piso, muchos de los cuales no han sido diseñados para ese propósito.

Los pisos son una preocupación constante para los bailarines en gira. Siempre que sea posible hay que usar pisos especiales. Los bailarines en cine y televisión con frecuencia tienen que actuar en escenarios inelásticos, ya que las cámaras y el equipamiento son muy pesados para subirlos a pisos con resortes.

Actuar o bailar en escenarios inclinados o inelásticos expone al artista a un alto riesgo de lesiones, principalmente debido al movimiento repetitivo de partes específicas de su cuerpo, y es necesario tomar precauciones especiales. Factores adicionales como el vestuario, ángulo de inclinación, tiempo que pasa sobre este tipo de piso y calzado, entre otros, pueden aumentar de manera exponencial la posibilidad de caerse por lo que requieren un cuidado adicional.

---

* No ensaye ni actúe en pisos muy inclinados o inelásticos, al menos que haya recibido preparación adecuada de un entrenador ya que estas superficies son más propicias a generar lesiones. Si se le pide bailar en un escenario peligroso, no dude en informar a su sindicato lo antes posible

* Cuando actúe en pisos inelásticos tome precauciones extra, por ejemplo, realice ejercicios de calentamiento focalizado, y que al saltar, realizar "saltos de despegue" y "caídas" estos sean hechos suavemente. Siempre es mejor danzar "con" que "contra" el piso

* Asegúrese de familiarizarse con cada parte de la superficie en la cual va a actuar y preste atención que no haya alguna sustancia u objeto en el piso que podría aumentar el riesgo de lesión, por ej. la niebla y nubes de humo pueden hacer que la superficie se vuelva resbaladiza; los objetos de utilería pueden afectar sus movimientos inesperadamente. No dude en hacer un control antes de cada función

* Los pisos del escenario deben estar secos y libres de todo material resbaladizo. No deben tener astillas, clavos y las tablas del piso no deben estar gastadas. No dude en hacer un control rápido antes de cada función. Si llegara a derramar algo sobre la superficie informe a la producción lo antes posible

* Asegúrese de llevar el mismo traje durante los ensayos y las funciones. En particular, un calzado muy diferente podría alterar su equilibrio, afectando su interpretación y su seguridad

* Esté atento a los síntomas de dolor, dolores punzantes o molestias, incluso días después de la función. Las lesiones serias pueden desarrollarse a lo largo de varios días y con frecuencia son causadas por movimiento repetitivo y esfuerzos. La zona del tobillo y pié es muy vulnerable, al igual que la rodilla y en general la zona de la cintura para abajo. Acostúmbrese a consultar a un especialista de manera regular, aunque no tenga una molestia en particular. Si se llega a lesionar, aunque sólo sea superficialmente, vea a un especialista inmediatamente

Funciones al aire libre

CUALQUIER REPRESENTACIÓN QUE SE LLEVA ADELANTE YA SEA PARCIAL O TALMENTE, AL AIRE LIBRE

Las funciones al aire libre con frecuencia son una fuente subestimada de lesiones para los artistas. El tiempo y las condiciones ambientales pueden interferir con los objetos de utilería, la escena o los artistas directamente.

Insectos u otros animales pueden estorbar el paso. La luz del día baja y se vuelve difícil para los artistas poder ver y evaluar el espacio disponible, etc. La temperatura puede variar abrupta y dramáticamente con respecto a la experimentada durante los ensayos.

Puede que algunos de estos lugares no estén diseñados específicamente para actuaciones en vivo y que sus niveles de seguridad no sean muy estrictos. La audiencia puede convertirse en un factor de riesgo si interactúa violentamente con los artistas. Puede que las medidas de seguridad no estén claramente señalizadas y que el equipo de primeros auxilios esté lejos del lugar.

En términos generales, la producción debe garantizar que todo el equipamiento esté en condiciones de ser usado incluso en casos de muy mal tiempo y cortes de electricidad. La iluminación debe ser adecuada todo el tiempo. La dirección del viento y la posición del sol reinante deben ser consideradas a la hora de planificar los ensayos y las funciones, la ubicación de la audiencia y la hora de la función.

El vestuario debe ser fácil de adecuar a los cambios de temperatura, de modo tal de agrega o sacar capas fácilmente.

---

* Esté atento cuando actúe al aire libre. De ser posible fíjese usted mismo cómo va a estar el tiempo durante la duración del espectáculo

* Lleve ropa abrigada para mantenerse arropado si llega a refrescar durante las pausas. Los descansos deben ser más frecuentes y se le debe proveer suficiente agua potable si hace calor. Las bebidas isotónicas son apropiadas si el tiempo se vuelve muy cálido o húmedo

* Tenga mayor cuidado si manipula o actúa cerca del fuego. Una súbita ráfaga de viento puede empujar las llamas hacia usted. Lo mismo ocurre con los fuegos artificiales

* Averigüe con anticipación dónde está el hospital más cercano. Tiene que haber a disposición un medio de transporte adecuado para poder llegar al mismo en caso de necesidad. Siempre tenga a mano un número de emergencia. La producción también tiene que poner a disposición un botiquín de primeros auxilios, con compresas frías y calientes

* No se le puede exigir que actúe si empieza a llover o si las condiciones del tiempo empeoran, lo que incluye una baja de la luz del día, sin que se brinden medidas adecuadas que garanticen su seguridad

* Fíjese que no haya superficies resbaladizas antes de comenzar la función, tenga cuidado si hay escombros o suciedad de animales en el piso, arrojados sin querer en el área en la que actúa y en los bastidores

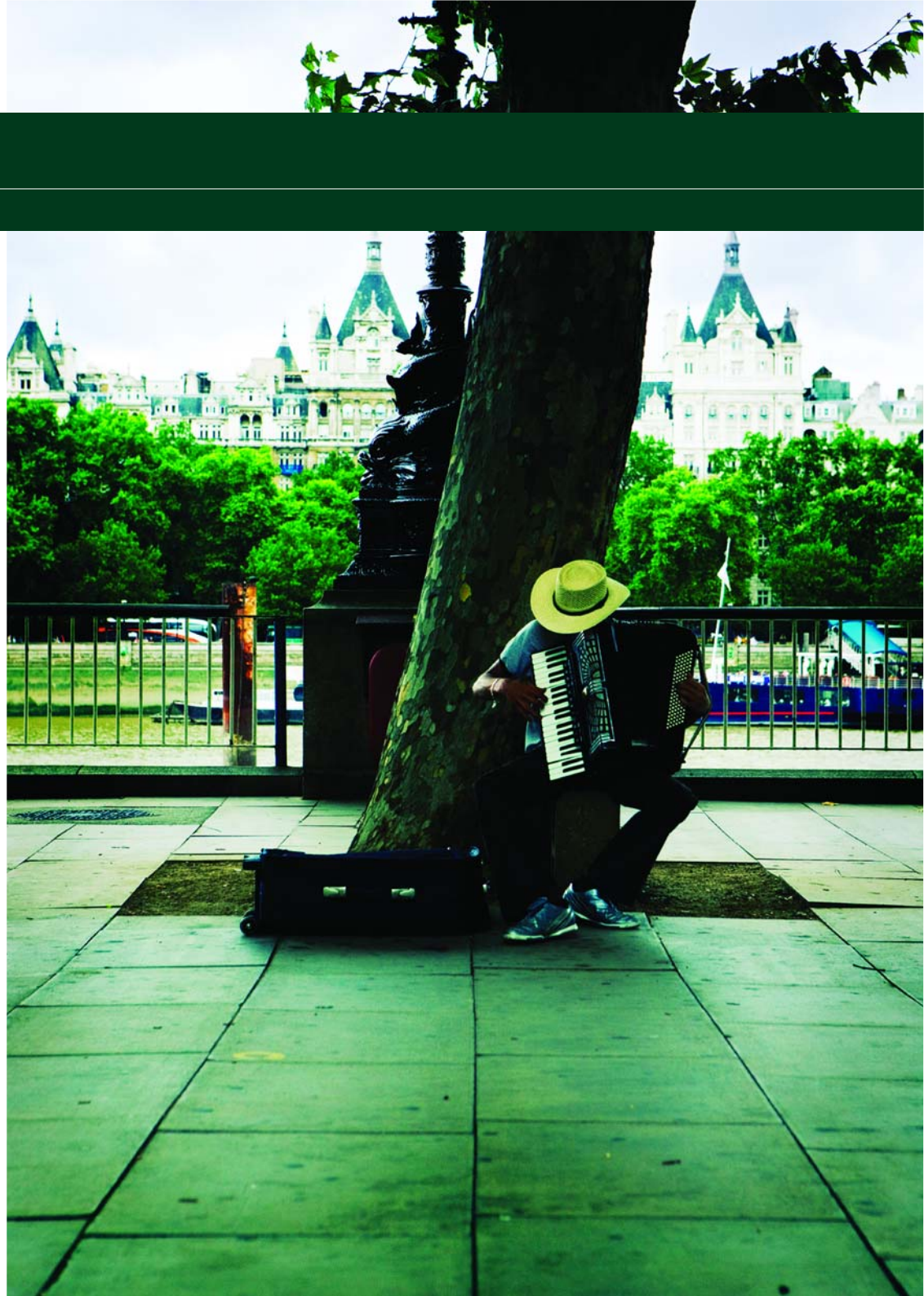
* Manténgase alerta si la audiencia está cerca suyo o si no hay una distancia prudencial. Debe dejar de actuar si nota alguna conducta que pudiera hacer peligrar su seguridad. No se debe permitir el acceso del público al área de los bastidores

* Se le debe notificar si hay factores alérgenos en el medio ambiente. Infórmele a la producción si padece alguna alergia de origen medio ambiental

* Sea cuidadoso antes de ponerse la vestimenta o manipular los accesorios y fíjese que no haya ningún insecto vivo o muerto

* Sea extra cuidadoso cuando interprete al aire libre con animales, ya que pueden reaccionar de manera inesperada ante los cambios de los factores ambientales

* Si actúa en zonas remotas, no beba agua de río, arroyos o lagos que no haya recibido un tratamiento para purificarla



Iluminación y equipamiento eléctrico

ILUMINACIÓN: LA ILUMINACIÓN Y LA VISIBILIDAD DE CONJUNTO DENTRO Y FUERA DEL ESCENARIO Y EN LAS ÁREAS DE SERVICIO

Los focos que encandilan y los escenarios y áreas de servicios mal iluminados aumentan el riesgo de tropezones y caídas. Cambios súbitos en la iluminación también pueden cegar por un momento a los artistas y exponerlos a posibles lesiones, especialmente en combinación con movimientos arriba y fuera del escenario y entre bastidores.

Algunas veces, a los artistas se les pide que actúen con impedimento visual de manera deliberada. Este es un factor de riesgo adicional al que hay que prestar una especial atención.

Cuando los cables están en el suelo, deben estar claramente identificados y asegurados para evitar peligros de caída.

Todo el tiempo tiene que haber presente un electricista cualificado o una persona idónea para verificar el funcionamiento del equipo antes de un ensayo o función.

---

* Asegúrese de acostumbrarse a la iluminación antes de cada actuación. En el caso que los niveles de luz cambien abruptamente durante su actuación, limite sus movimientos hasta que sus ojos se acostumbren completamente a la luz. No tome riesgos innecesarios al menos que pueda ver bien alrededor suyo

* Tenga cuidado con los cables en el escenario: deben estar cubiertos con tapetes, sujetos con cinta adhesiva, retraídos en protectores para evitar tropiezos y contactos accidentales con bordes filosos u objetos pesados

* No debe haber apagones. Sin embargo, si es necesario y hace a su interpretación un apagón total, o poca iluminación, debe contar con el tiempo adecuado para ensayar sus movimientos en esas condiciones y conocer el normal funcionamiento operativo para garantizar su seguridad

* Si se le solicita actuar con la visión parcial o totalmente reducida, asegúrese de ensayar en las mismas condiciones de ambientación que experimentará sobre el escenario. Si se siente inseguro debido a la limitación visual, no dude en tomar precauciones extras o mayor tiempo de ensayo

* Las áreas de servicio deben estar bien iluminadas todo el tiempo. Debe darse tiempo para que sus ojos se adapten a la nueva iluminación al dejar el escenario. Aunque los pasillos y otras áreas de servicio deben estar libres de obstáculos, materiales de utilería, equipo técnico y colegas, al estar con la visión reducida puede toparse accidentalmente con ellos y tropezar

* Si se le solicita manejar aparatos electrónicos en el escenario, asegúrese de que le muestran cómo funcionan y familiarícese con su uso en los ensayos. De ser posible evite usar en el escenario un objeto eléctrico que no haya sido previamente probado

EQUIPAMIENTO ELÉCTRICO: CUALQUIER OBJETO ELÉCTRICO QUE A UN ARTISTA SE LE PUEDE SOLICITAR QUE SOSTENGA O MANEJE EN EL ESCENARIO

* Controle cualquier signo de deterioro o falta de mantenimiento en los objetos eléctricos que se le solicite manejar. En caso de que el cable esté suelto o haya algún desperfecto, por su propia seguridad no use el artefacto

* Asegúrese que usted y la superficie donde se para no estén húmedos cuando esté por usar artefactos eléctricos durante un ensayo o una representación. No use artefactos eléctricos que podrían estar mojados, al menos que sea especialmente fabricado y verificado para usar en tales condiciones

Maquillaje

PRODUCTOS PARA EL ROSTRO, CABELLO Y SIMILARES, DISEÑADOS PARA APLICAR EN EL CUERPO DEL ARTISTA, INCLUYENDO PRÓTESIS, MOLDES Y PIEZAS CON EL FIN DE CREAR CARACTERIZACIONES ESPECIALES

El maquillaje es un aspecto común en la vida de un artista. Puede variar desde una simple aplicación de cosméticos en el rostro hasta tatuajes o creaciones muy elaboradas con la intención de darle al cuerpo/rostro una apariencia totalmente distinta – aunque esto es más común en cine y televisión.

El maquillaje de un artista puede aumentar las preocupaciones referentes a salud y seguridad y requiere un cuidado especial. Al estar los cosméticos en contacto directo con la piel, la higiene y la prevención de alergias son de una importancia fundamental. Las poses estáticas y prolongadas con sesiones de maquillaje muy largas pueden causar rigidez corporal, calambres e incluso desmayos. Algunas veces, cuando el maquillaje es particularmente pesado, los artistas pueden experimentar ansiedad y una sensación de incomodidad.

Desmaquillarse luego de una representación es también importante y puede ser una tarea demandante, a lo que se le agrega el cansancio luego de una actuación, emoción y estrés. Los productos específicos usados para este fin tienen que sacar el maquillaje y al mismo tiempo ayudar a que la piel recupere su tonicidad y humectación natural.

---

* Cuando esté por maquillarse antes de un ensayo o actuación, asegúrese que los aplicadores a usar estén limpios. No se recomienda compartir el uso de esponjas, brochas, pinceles, desmaquilladores u otros objetos. No use atomizadores en un espacio reducido y sin ventilación

* Si sufre alguna afección dermatológica, cutis o piel sensible o alergia, recuerde inspeccionar los ingredientes de los cosméticos antes de usarlos. Esto debe hacerlo antes de comprar cualquier producto nuevo o de reemplazo, ya que los fabricantes a veces cambian los componentes de sus productos

* En caso de que su maquillaje requiera la tarea de un profesional, asegúrese de informarle si sufre alguna alergia

* Luego de una actuación, debe remover todo el maquillaje del cuerpo usando productos específicos que no sean tóxicos. Nuevamente, verifique las sustancias del producto, ya que pueden provocar alergias o ser agresivos para la piel, y absténgase de usar implementos de otra persona. Verifique que los aplicadores estén limpios y sean los adecuados

* Todo maquillaje especial debe ser discutido con precisión y por adelantado con el actor. Siempre debe ser aplicado por un técnico en maquille artístico y no deben usarse productos tóxicos, ya que de no aplicarse correctamente pueden ser muy dañinos

* Cuanto más fijo sea el maquillaje, más importante es probarlo al principio de los ensayos, con el fin de recrear las mismas sensaciones que luego experimentará en el escenario

Niveles de sonido y ruido

SONIDO: VIBRACIONES QUE SE PROPAGAN A TRAVÉS DE LA MATERIA SÓLIDA, LÍQUIDA Y GASEOSA Y SON PERCIBIDAS POR EL OÍDO HUMANO

RUIDO: ES EL SONIDO NO DESEADO

Los artistas dependen fundamentalmente de su audición. Sin embargo están con frecuencia expuestos a niveles altos de sonido o ruido, lo que puede tener consecuencias muy nocivas. Los cantantes, músicos y los bailarines son los que están más preocupados por esto, pero igual lo están los actores y los artistas de variedad cuando actúan con música de fondo, o cuando se utilizan en la producción efectos especiales (por ejemplo, pirotecnia, escenas peligrosas) o accesorios (por ejemplo armas de fuego).

Los impulsos sonoros/ruidos implican una rápida elevación y caída en los niveles de presión que pueden ser muy altos. Estos son por lo general los producidos por disparos o golpes de platillos (cimbeles). Un nivel de sonido /ruido parejo puede no ser alto sino constante. Si un artista está expuesto a un sonido alto por períodos prolongados o si la presión del sonido es muy alta pueden producirse daños inmediatos.

La pérdida auditiva provocada por la exposición al ruido es generalmente progresiva y los daños en el oído interno son irreversibles. La exposición a ruidos altos puede generar insomnio, fatiga, estrés y dificultades de comunicación. Estos síntomas pueden afectar la concentración y llevar a más incidentes y lesiones.

---

* A fin de proteger la audición de los artistas se debe tener en cuenta las siguientes precauciones: distribución de asientos, deflectores de sonido, paneles acústicos, programación de las actuaciones, protectores auditivos, niveles de amplificación, ubicación de altavoces e instrumentos y distancia.
En su primer ensayo, averigüe si estará expuesto a sonidos altos o ruidos. De ser necesario, no dude en preguntar sobre las medidas que la producción ha tomado para proteger su audición

* Si en algún momento, siente que está muy cerca de la fuente de sonido o ruido, aumente su distancia y, de ser posible, aleje sus oídos

* Use protección auditiva siempre que sea posible, si esto no afecta su actuación. Algunos protectores especializados hechos a medida pueden limitar de manera efectiva la presión sonora sin afectar su capacidad auditiva

* Tenga en cuenta su nivel general de fatiga, ya que podría aumentar la vulnerabilidad de sus oídos. Sea consciente también de exposiciones previas a ruidos o sonidos altos (por ejemplo, conciertos, discos, volumen alto del Ipod, etc.)

* El alcohol y las medicinas pueden afectar la percepción auditiva, aliviar la sensación de incomodidad y disminuir la vigilancia

* Si nota una especie de sordera o zumbido en los oídos luego de una exposición a un sonido o ruido, tome un descanso lo antes que pueda y busque descansar en un lugar tranquilo. Cuando se trabaja en un ambiente con ruido es recomendable tomar descansos frecuentes aún cuando no se note ningún signo preocupante

* Esté atento ante cualquier sensación de incomodidad en los oídos que podrían aparecer luego de una representación. Podría estar indicando una excesiva exposición al sonido/ruido

* Si esta sensación continúa, busque consejo médico sin vacilar

* Como medida de seguridad de rutina, hágase controlar su audición por un médico especialista de manera regular

Parrilla y efectos de vuelo

EQUIPO Y MAQUINARIA PARA LOGRAR DESPLAZAMIENTOS, EFECTOS DE VUELO, PRINCIPALMENTE CON EL FIN DE MOVER LAS LUCES, ESCENARIOS Y ALGUNAS VECES A LOS ARTISTAS VERTICALMENTE SOBRE EL ÁREA DE ACTUACIÓN Y/U HORIZONTALMENTE SOBRE EL ESCENARIO DURANTE LOS ENSAYOS Y LAS FUNCIONES

Aunque no eran muy comunes en la década de los 80, hoy en día se pueden apreciar efectos de vuelo en obras, óperas, circos y otros eventos teatrales. De más está decir que presentan un mayor riesgo de lesión en caso de accidente que una actividad actoral normal, especialmente cuando se tiene poco o ningún control sobre la velocidad y dirección del movimiento.

El equipo adecuado debe usarse debidamente y no se debe superar la carga designada. La instalación de las poleas y cuerdas debe ser inspeccionada y revisada regularmente antes de su uso, en particular luego de alguna modificación. Las cadenas y sogas nunca deben ser acortadas con nudos y si están gastadas o viejas deben reemplazarse inmediatamente. Sus terminaciones deben estar seguras y bien ajustadas.

Las cargas nunca deben superar la capacidad de peso para el cual el sistema está preparado.

Los arneses son considerados parte de los aparejos y no del vestuario. Tienen que estar especialmente adaptados al tamaño y peso del actor y a la coreografía que se le requiere seguir al actor.

Los aparejos deben ser instalados por expertos y supervisores cualificados quienes deben estar presentes en todo momento.

* Siempre se le debe informar por anticipado si la producción requiere que usted 'vuele' sobre el escenario. Nunca se debe intentar hacer esto sin una apropiada supervisión, los aparejos adecuados, entrenamiento y tiempo de ensayo debidos. Este último debe reproducir exactamente las mismas condiciones a experimentar durante la actuación. Si la producción emplea reemplazantes, esta norme se hace extensiva a ellos también

* El equipo de aparejos debe ser adaptado a su talla, el peso que generará y los movimientos que tendrá que representar

* Preste atención a cualquier parte del traje que vaya sobre los arneses o estructura y podría afectar su visión o movilidad. En caso de duda, discuta el problema con la producción y sólo represente los movimientos de vuelo y saltos, incluso en los ensayos, cuando sienta que su seguridad no está en juego

* Todo sistema de zafado rápido debe estar equipado con un sistema de seguridad. Es obligatorio el uso de sistemas de seguridad de rescate para destrezas de manos libres (para evitar las caídas en caso de error por parte del operador o el artista) o de un sistema doble de bloqueo (que respalde el sistema de aparejos), los cuales deben ser probados antes de cada función

* No oculte información, por ejemplo miedo a las alturas, que podría poner en juego su seguridad. No vale la pena y podría afectar su representación

* No se olvide de informar a la producción sobre cualquier condición que le afecte: uso de medicamentos que podrían afectar su sentido del equilibrio o visión

* Asegúrese de entender y aprender un sistema de comunicación seguro con el operador de aparejos antes de la actuación, a fin de evitar una falta de coordinación. Debe poder mantener contacto visual con el operador antes, durante e inmediatamente después de las escenas de vuelo

* El área en la cual el operador le abrocha los aparejos debe ser de fácil acceso y con buena iluminación para que pueda abrocharlo, revisar y operar el sistema. Nunca trate de hacer estas operaciones por usted mismo

* Revise a consciencia que las áreas de vuelo y aterrizaje no estén obstruidas

Prevención de incendios

TODAS LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD Y PROCEDIMIENTOS OPERATIVOS QUE TIENEN COMO FIN PREVENIR LOS EFECTOS DE UN INCENDIO.

La prevención de incendios es de primordial importancia en las actuaciones en vivo, especialmente en los teatros, donde las llamas pueden propagarse fuera de control y volverse letales. Los procedimientos de emergencia y los planes de evacuación ante incendios deben estar disponibles por escrito y los simulacros de incendio deber ser programados de manera rutinaria, especialmente cuando hay personas nuevas en el lugar.

Los teatros y salas deben tener salidas de emergencias claramente marcadas y éstas deben estar cerradas pero no trabadas ni bloqueadas y deben contar con picaportes de emergencia que abren hacia afuera.

Los extinguidores deben estar en buen estado, con el mantenimiento correspondiente y en los simulacros deben explicarse claramente los instructivos de uso.

Todos los telones, decorados, accesorios y el escenario deben ser ignífugos. El vestuario también debe ser de materiales ignífugos si se usan llamas en la producción.

Todos los cables y equipos técnicos deben estar en perfecto estado y ser controlados regularmente por la producción. Todos los materiales eléctricos deben ser impermeables y estar aislados. Los aparatos deben estar bien enchufados a los tomas o desconectados.

* Lea con atención los procedimientos de emergencia y evacuación ante incendios para poder familiarizarse con el nuevo ambiente de trabajo. Si no hay instrucciones a la vista pregúntele al coordinador de la producción

* No fume fuera de las áreas designadas. Siempre use cenicero y apague bien el cigarrillo al dejar la zona de fumadores

* Arroje papeles u otros materiales inflamables solamente en los basureros indicados. Nunca los arroje en un cenicero ni cerca de ellos

* En ningún momento juegue con fuego. En caso que se le solicite emplear fuego o fumar en el escenario, cumpla a rajatabla las instrucciones que le dieron

* Recuerde: las puertas contra incendios están ahí por su seguridad y la de los otros. Nunca les ponga una cuña para impedir que se cierren, ni las obstruya o bloquee

* Si se usan fuegos artificiales, por favor refiérase al capítulo específico en estas normativas

* Nunca tome los simulacros de incendio a la ligera: durante una emergencia, incluso las reglas más elementales con frecuencia se descuidan

* Recuerde: las precauciones contra incendio no se acaban cuando deja el lugar de trabajo. Asegúrese de no dejar nada que podría provocar un incendio; por ej.: un frasco de fijador al sol, un artefacto eléctrico mal enchufado, etc.

Temperatura y radiación ultravioleta

TEMPERATURA: EL GRADO DE CALOR O FRÍO EN EL CUERPO O EL AMBIENTE

La piel y el tejido corporal luchan para mantener una temperatura constante, a pesar de las fluctuaciones de la temperatura externa. Como las temperaturas ambientales desgastan la capacidad del cuerpo de autorregulación, pueden afectar su actuación y ser peligrosas, en particular en el caso de exposiciones prolongadas.

Ya sea que trabaje en interiores o exteriores, el frío no es algo que debe tomarse a la ligera. Los escalofríos son la primera señal de que sus músculos están tratando de generar calor artificialmente contrayéndose y manteniendo la temperatura corporal en su nivel normal. Las exposiciones prolongadas a bajas temperaturas entumecen los músculos, afectan su concentración y reducen su eficiencia. Los músculos al contraerse naturalmente hacen que esté más expuesto a los esguinces, torceduras y otras lesiones serias.

A la inversa, condiciones cálidas/húmedas producen un enfriamiento de la superficie corporal, lo que puede afectar particularmente una actuación que requiere esfuerzo físico. El proceso típico es la transpiración, la cual consume los fluidos y la sal en el cuerpo. La deshidratación (pérdida de agua y sal con la sudoración) y la hipotensión son peligrosas y pueden afectar el rendimiento, desencadenar fatiga, pérdida de la consciencia e incluso un golpe de calor.

Mientras los niveles de temperatura para trabajar sin riesgos varían de acuerdo a su contextura, el tipo de la representación, la vestimenta, etc., por regla general se debe trabajar en una temperatura ambiental entre 18° C (65° F) y 32° C (90° F), y lo ideal es una temperatura media entre estos dos extremos.

La radiación ultravioleta (rayos UV) que está presente en la luz del sol es un factor cancerígeno ambiental para los seres humanos. La exposición prologada a los rayos solares UV puede resultar en efectos agudos y crónicos en la salud de la piel, los ojos y el sistema inmunológico.

---

* Fortalezca la resistencia corporal a la temperatura siguiendo una dieta sana y manteniéndose en forma todo el año. Asegúrese de proporcionarle a su cuerpo todos los nutrientes apropiados

* De ser posible, trate de aclimatarse llegando al lugar donde actuará unos días antes

* Asegúrese de llevar y que le den ropa adecuada a las condiciones climáticas. La vestimenta adherida a la piel debe permitir que la piel respire y la humedad se evapore y también mantener una capa de aire caliente junto al cuerpo haciendo de aislante. Si no cumplen estas funciones eficientemente no lleve estas prendas continuamente o por períodos prolongados. De ser posible, en los ensayos trate de usar la misma vestimenta que usará en la actuación para que el cuerpo se acostumbre. Recuerde que casi la mitad de la temperatura corporal se libera a través de la cabeza y el cuello, por lo tanto manténgalos protegidos

* Tenga mayor cuidado en los descansos: en un ambiente cálido mantenga el cuerpo frío y beba mucha agua, preferiblemente no congelada. A la inversa, en un lugar frío, debe conservar la temperatura corporal, cubrirse y comer comidas de alto valor calórico. Asegúrese de contar con su propia provisión de agua y comida. Si no necesita estar afuera, búsquese un lugar calentito

* Los ejercicios de calentamiento antes del ensayo y la actuación son muy útiles. Deben localizarse en músculos y grupos de músculos. Los ejercicios de estiramiento y de relajación al final de los ensayos y las representaciones también son muy útiles para evitar lesiones

RADIACIÓN ULTRAVIOLETA: ENERGÍA IRRADIADA POR EL SOL POR ONDAS CORTAS, INVISIBLES AL OJO HUMANO

* Reconozca los primeros síntomas de lesiones por frío o calor. Esté atento si siente escalofríos, en particular cuando está descansando, y de cualquier pérdida de concentración o coordinación, calambres, hambre, signos de fatiga, el arrastre de las palabras al hablar, respiración lenta, pulsación, mareos, o dolores de cabeza y visión borrosa. Ni bien aparece uno de estos síntomas comuníqueselo a su supervisor y/o consulte a un médico

* Una buena ventilación es esencial, pero evite exponerse a corrientes de aire, en particular en climas cálidos y húmedos. Evite la sudoración intensa y mantenga su vestimenta lo más seca que pueda.

* No debe actuar en temperaturas por debajo de las recomendadas aquí, al menos que esté debidamente equipado y pueda tomarse pausas frecuentes

* Recuerde que es más fácil evitar la hipotermia/congelación y el agotamiento producido por una excesiva exposición al calor y el golpe de calor que tratarlos

* Sea consciente de la radiación ultravioleta, incluso en los días nublados. Aplíquese pantalla solar al menos 15 minutos antes de una exposición directa al sol. Use gafas de sol aprobadas. Cúbrase la cabeza y el cuello, si puede con un sombrero de ala ancha. Lleve ropa suelta y floja, de ser posible, para mantener su piel ventilada y seca y reduzca la exposición a los rayos solares

* Factores como la hora del día, cobertura de nubes, estación del año, ubicación geográfica, la extensión del reflejo, etc. tienen un impacto directo en la intensidad de la radiación UV. No dude en buscar asesoramiento y pedir consejos para estar a salvo al prepararse para ir a una locación en exteriores. Siempre lleve con usted algún tipo de protección, en particular pantalla solar y gafas de sol, en caso de que la intensidad de la exposición aumente más allá de lo esperado

Ventilación

CIRCULACIÓN DE AIRE NATURAL O INDUCIDO ARTIFICIALMENTE ENTRE UN ESPACIO INTERIOR Y EL EXTERIOR, A FIN DE ASEGURAR ÓPTIMAS CONDICIONES PARA RESPIRAR, UNA TEMPERATURA ADECUADA Y AIRE LIMPIO.

Un buen sistema de ventilación es un requerimiento de seguridad sanitaria para todos los lugares cerrados. Esta medida no sólo se aplica al escenario sino a todas las áreas de los bastidores y bambalinas. La respiración se pude volver dificultosa debido a una alta presencia de humo niebla o dióxido de carbono que desplaza el oxígeno que nuestro cuerpo necesita para funcionar adecuadamente. Algunas máscaras o accesorios en particular pueden limitar la inhalación normal de aire. Esto puede afectar a todos los artistas, especialmente a aquellos que necesitan hacer inhalaciones profundas (cantantes, bailarines, etc.)

Con frecuencia se subvalora la falta de ventilación como un posible riesgo que puede afectar la salud de los artistas, incluso ellos mismos subvaloran este riesgo. Las áreas bajas y espacios confinados, por ejemplo, las escotillas, camarines, rincones y fosos, son obviamente los primeros en verse afectados. Sin embargo, toda la zona del escenario puede verse afectada, en particular en recintos pequeños y repletos de gente, o cuando las producciones implican un uso importante de vapor u otros efectos especiales, etc. Estas condiciones tienden a empeorar cuando la temperatura de conjunto es alta, ya que el cuerpo necesita un insumo mayor de oxígeno para eliminar el calor extra.

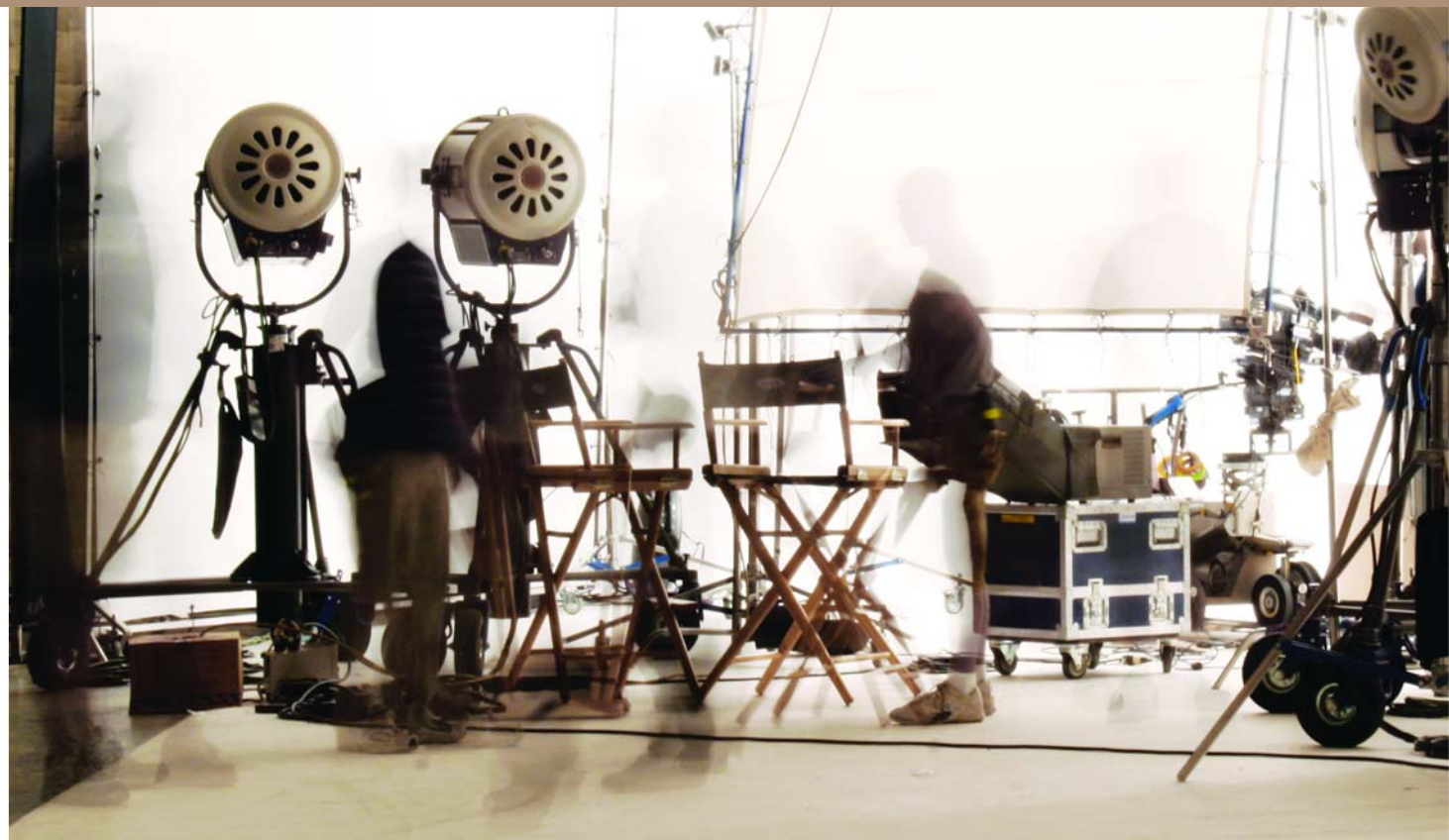
La ventilación debe ser constante, porque en muchos ambientes cerrados, puede formarse nuevamente una atmósfera peligrosa una vez que se detenga la corriente de aire.

La falta de aire puede producir desmayos, asfixias o algo más grave. También afecta la concentración, el sentido de equilibrio y causar fatiga, debilidad corporal, mareos y pérdida de memoria temporaria.

---

* En los ensayos preste especial atención si siente que el aire está viciado, si hay una persistencia inusual de humo cuando se emplean efectos especiales en la producción, o si nota un aumento brusco de la temperatura a su alrededor. Esto puede estar causado por una insuficiente ventilación o falta de aire acondicionado. De no resolverse, la situación en el escenario puede empeorar debido a la audiencia.

* En caso de sentir dificultad para respirar naturalmente o un aumento del ritmo respiratorio normal que no esté relacionado a la actividad física, trate de calmarse y mencione este inconveniente a la producción tan pronto como pueda.



* En caso que se le solicite trabajar en un ambiente cerrado o llevar una vestimenta que limite su capacidad para respirar normalmente, debe ensayar en las mismas condiciones que experimentará en escena, teniendo en cuenta factores adicionales como estrés, audiencia, etc. que podrían afectar aún más su respiración. Si nota alguna molestia, pídale a la producción que proporcione un sistema de ventilación mejor. Se le debe autorizar tomar breves pausas regularmente. Esté en constante contacto con un observador que, en caso de sentirse mal, podría alertar a la producción.

* Sea consciente de su estado de salud general y tenga en cuenta que no estar en forma puede afectar el insumo de oxígeno. El estrés emocional, la congestión nasal, la gripe y otras enfermedades pueden interferir con la capacidad de respirar normalmente.

* Si sufre asma, asegúrese que la producción lo sepa a fin de evitar riesgos innecesarios.

Vestuario

CUALQUIER PIEZA PUESTA, QUE EL ARTISTA NO LLEVA EN LA MANO NI TRANSPORTA, E INCLUYENDO PELUCAS, MÁSCARAS Y CALZADO

Con muy pocas excepciones, el vestuario se usa para los ensayos y las actuaciones. Su forma, tamaño y combinación como es lógico cambian todo el tiempo dependiendo de la coreografía, el decorado, etc.

Su cuerpo y la capacidad de movimiento estarán invariablemente afectados de acuerdo al vestuario que lleve. Algunas veces los diseños pueden tener un efecto adverso en el cuerpo, afectar la actuación o incluso ponerlo a usted u otros a su alrededor en peligro. Por lo tanto es importante que dedique un tiempo a evaluar el vestuario y detectar si hay alguna falla lo antes posible.

Los diseños deben ser hechos a medida de su edad y talla. No deben dificultar excesivamente su movilidad ya sea cuando arriba como fuera del escenario. Cuando se requieren movimientos coreográficos especiales, su vestuario debe estar personalizado para que no resulte incómodo o molesto.

Huelga decir que el vestuario debe estar limpio, guardado en perfecto estado y puesto en un lugar seguro con el resto de los elementos de la producción.

---

* Fíjese que no haya partes sueltas o con jirones e informe sobre cualquier imperfección que le llame la atención antes de colocarse una prenda

* Asegúrese de informar a la producción sobre cualquier alergia que le impida llevar algún tipo de tela o material

* Revise su vestuario antes de ponérselo y verifique que esté limpio, especialmente si se lleva en contacto directo con la piel

* De ser posible, asegúrese de llevar el mismo traje desde el principio de los ensayos a lo largo de las representaciones

* Trate de anticiparse a la variedad de movimientos coreográficos y pruebe sus trajes en todas las posturas que deberá adoptar durante su actuación

* No dude en informar sobre cualquier problema ocasionado por su vestuario. Preste especial atención que su campo visual y su capacidad respiratoria y auditiva sean normales

* Si en su interpretación debe emplear o estar cerca del fuego, averigüe que el material de su traje sea ininflamable o esté adecuadamente tratado con un producto ignífugo. Si no está seguro no use el vestuario cerca del fuego

* Luego de cada uso, preste especial atención al guardar su traje y guárdelo cuidadosamente en un lugar donde pueda recogerse y ser llevado a limpiar para la próxima vez que se use