



¡Actúe Seguro!

NORMAS DE SEGURIDAD MÍNIMAS RECOMENDADAS POR LA FIA PARA LOS ARTISTAS EN PRODUCCIONES FÍLMICAS Y TELEVISIVAS

Introducción

Estas normativas, preparadas por la Federación Internacional de Actores (FIA), están dirigidas a los artistas que trabajan en producciones fílmicas y televisivas. Ya sea que el rodaje se realice en estudios, exteriores, o ambos, es un ambiente muy dinámico, donde los artistas y el equipo de rodaje están expuestos a una serie de peligros que no son comunes en ambientes de trabajo más tradicionales. Por lo tanto es muy importante poder identificar estos riesgos.

Esperamos que al concientizarte sobre esto, estos consejos lo ayuden a tener una carrera actoral sin riesgos. Con frecuencia, nosotros, los actores, esperamos que otros se ocupen de nuestra seguridad, ya sea la productora, un coordinador de luchas o de dobles, un piloto, etc. Esto es, sin duda, cierto dado la existencia de normativas y regulaciones que definen con claridad quienes deben permanecer vigilantes y supervisar nuestra seguridad. Pero los artistas también tienen que asegurar que el escenario sea un lugar seguro en el cual trabajar. Y la verdad es que siguen ocurriendo muchos accidentes que podrían haberse evitado si se hubiera actuado con mayor cuidado.

Al leer estas líneas, puede ser que piensen que las mismas no le dicen nada nuevo. Esperamos que esto sea así y que cuenten con una "lista de seguridad" propia. Pero puede que nunca hayan pensado sobre estos temas y, en ese caso, leer de vez en cuando al respecto puede que les ayude a mantenerse ilesos.

Los sets de cine y televisión pueden ser lugares de trabajo peligrosos. Las jornadas laborales son irregulares, en los estudios muchas veces hay poco espacio y los lugares de rodaje presentan riesgos debido a las cambiantes y adversas condiciones ambientales. Además, está la presión de trasladarse de un lugar a otro, ajustarse a los calendarios previstos, terminar la producción tan pronto como sea posible y dejar el tiempo suficiente para la posproducción, el marketing y la distribución. Todo el mundo está cansado, los niveles de estrés aumentan y se pueden descuidar las normas de seguridad más elementales. Es en estos momentos cuando los

presentes lineamientos pueden ayudar. Consejos básicos y sensatos cuando la fatiga acosa o la experiencia no alcanza. Consejos básicos y prácticos, fáciles de recordar y poner en práctica frente a la cámara como fuera de ella.

Sabemos que nunca podremos resolver todas las situaciones de riesgo a las que pueden enfrentarse los artistas cuando trabajan en cine o televisión. Por lo tanto, decidimos concentrarnos en algunas consideradas 'riesgos clave' en nuestros ambientes laborales y brindamos sugerencias sobre cómo minimizar los riesgos. Recuerden que no se trata de normas aprobadas por el sector y que la 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.

Estas pautas no están pensadas para los artistas de escenas de riesgos, ya que ellos deben seguir un entrenamiento muy estricto, respetar normas de seguridad mucho más exigentes y adquirir destrezas técnicas que por lo común no se les exige a los artistas regulares.

Como precaución adicional, les recomendamos pedir consejo en su sindicato antes de empezar los ensayos o actuar en una película o producción televisiva. Les brindarán mayor información, incluyendo medidas de seguridad más serias a considerar.

Por último, asegúrense de prestar especial atención a las planillas de citación ya que pueden contener información importante sobre la seguridad para el próximo día de rodaje. Siempre traten de identificar al representante de seguridad laboral del equipo y asistir a las reuniones sobre seguridad e instructivos organizados por la productora. No tengan miedo de plantear sus dudas a la producción si tienen razones para creer que algún aspecto de la producción es inseguro, ya sea para ustedes o para otro artista del reparto o un miembro del equipo. No improvise ni deje que nadie juegue con su seguridad, su salud o la de otras personas a su alrededor. ¡Actúe seguro!

Índice

Accesorios de utilería	p. 3
Acrobacias en aparejos	p. 4
Agua	p. 5
Alcohol y drogas	p. 6
Animales	p. 7
Armas y armas de fuego	p. 8
Automóviles	p. 9
Dobles y escenas de lucha	p. 11
Efectos de humo	p. 12
Empleo de llamas	p. 13
Empleo de pirotecnia	p. 14
Iluminación y equipamiento eléctrico	p. 15
Maquillaje	p. 16
Niveles de sonido y ruido	p. 17
Prevención de incendios	p. 18
Rodaje en exteriores	p. 19
Temperatura y rayos ultravioleta	p. 20
Ventilación	p. 22
Vestuario	p. 23
<i>Anotaciones personales</i>	p. 24

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 plató. 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.

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 accesorio
- 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 accesorios 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

Acrobacias en aparejos

Trabajo y equipo relacionado con un sistema de vuelo en el teatro, 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 o plantó durante los ensayos y las filmaciones

Los efectos de vuelo son comunes en las producciones de cine y televisivas. 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 todos los aparejos debe ser inspeccionada y revisada regularmente antes de su uso, en particular luego de un cambio. 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, y el entrenamiento y tiempo de ensayo debidos. Este último debe reproducir exactamente las mismas condiciones que las que se experimentarán durante la filmación/actuación
- 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, si siente 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 actuación
- 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 representación, 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 ninguna de estas operaciones usted mismo
- Revise a consciencia que las áreas de vuelo y aterrizaje no estén obstruidas

Agua

Cualquier cuerpo acuático (por ejemplo: lago, laguna, río, trecho marítimo o agua de tanque) donde se realiza una filmación, con una profundidad debajo de las rodillas, o mayor, y que probablemente requiere nadar

Filmar en las inmediaciones o en agua es bastante común, cuando se rueda en exteriores en particular, aunque no únicamente. Las filmaciones debajo del agua también son frecuentes, en especial en documentales, reconstrucciones históricas y películas de acción.

Aunque estemos acostumbrados, el agua es un medio a tomar con seriedad. La temperatura del agua, construcción física, topología submarina, composición del agua y otros factores pueden interactuar entre sí presentando un riesgo serio para nuestra seguridad.

La producción debe reunir y dar a conocer toda la información disponible sobre los posibles riesgos del ambiente acuático en donde se realiza la filmación. En caso de que haya riesgos sanitarios, la producción debe tomar todos los pasos necesarios para mitigarlos o eliminarlos.

- La producción debe informarle si se le requiere trabajar en el agua o cerca de este medio. Asegúrese de informarle a la compañía si tiene miedo de trabajar cerca del agua o si no sabe nadar
- Asegúrese de conocer la planilla de citación regularmente para averiguar si tiene que trabajar en el agua o cerca de este medio. Tome precauciones extra cuando planifique sus comidas para reducir los peligros de indigestión
- Trate de conocer todo lo que pueda acerca del medio acuático en el que va a trabajar, por ejemplo: temperatura, Corrientes, vida submarina, peligros naturales o generados por el hombre, incluyendo objetos subacuáticos y contaminación. Averigüe también sobre actividades corriente arriba como represas, diques, lugares de eliminación de desechos, cultivo intensivo y/o tala, peligros de inundaciones, riadas, etc.
- Lleve un chaleco salvavidas u otro equipo de seguridad siempre que sea apropiado. Si es posible entre al agua de manera gradual para dejar que el cuerpo se adapte a la temperatura. No entre al agua si no se siente completamente bien
- Cuando se filma en un medio acuático donde puede haber situaciones de peligro (por ejemplo corrientes rápidas, plantas subacuáticas espesas, rocas, o vida marina peligrosa, etc.) tiene que haber andariveles o barandillas de seguridad, personal de vigilancia y/o buzos. Cuando es necesario trabajar en ríos con corrientes rápidas, tiene que haber personal y equipos de seguridad estacionados río abajo en caso de rescates de emergencia
- Si usted considera que las medidas de seguridad implementadas por la producción no son suficientes para preservar su seguridad, no ponga su vida en peligro. Solicite un actor de escenas peligrosas que lo doble en su lugar
- Jamás beba agua no potable. Si llega a tragar agua no potable sin querer, asegúrese de hacerse una ecografía lo antes posible para averiguar si tiene bacterias o parásitos en su cuerpo
- Esté alerta ante los primeros signos de hipotermia (reducción de la temperatura corporal) como escalofríos intensos, mareos, sensación de frío intensa, músculos dormidos o tensos. Salga del agua lo antes posible, séquese y caliéntese. Recuerde que el estómago vacío no ayuda a que el cuerpo recupere su temperatura normal
- Sólo buzos cualificados pueden trabajar debajo del agua, siempre y cuando tengan una experiencia específica en lo concerniente a la profundidad, tiempo y condiciones del agua para el rodaje, como así también de los movimientos que se van a realizar debajo del agua

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 dañarlo seriamente a usted y a quienes están a su alrededor!
- Recuerde que el consumo de alcohol y drogas es ilegal en muchos países y pueden ser objeto de acciones judiciales y ser penalizados

- 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 la interpretación requiera el consumo de alcohol
- 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

Con frecuencia se usan animales en producciones filmicas o televisivas 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 estudio.

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 se esté filmando 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 durante la filmación 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
- Comuníquese 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 despiden explosivos (cartuchos de fogeo)

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.

- Se le debe informar con anticipación cuando hay intención de usar armas en una producción y no se le puede obligar a usarlas contra su voluntad. Debe recibir instrucciones detalladas por un experto en armas sobre la forma de manejar las armas de manera segura
- Nunca use fuego de verdad en los ensayos ni en el escenario, aún cuando tenga un permiso apropiado. Debe negarse a hacerlo aún si la productora se lo solicita
- Incluso cuando las armas con bala de fogeo se usan en el escenario, durante los ensayos es preferible hacerlo con armas que no disparen. Si se usan armas de fogeo 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 haya sido usada para disparar 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 navajas 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, la coreografía de su representación 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 por usted

Automóviles

Cualquier vehículo, que no se desplace en rieles, diseñado para ser autopropulsado o por energía eléctrica provista por cables aéreos, pero que no incluye un motor asistido por bicicleta

En la actualidad se usan automóviles en casi todas las producciones filmicas o televisivas. A los artistas se les pide con regularidad que se suban a coches o motocicletas, y también a embarcaciones o aviones. Algunas veces se les pide incluso que conduzcan, aunque siempre que sea posible se deben contratar dobles profesionales para estas escenas. Estos artefactos pueden ser extremadamente peligrosos para los artistas y para otros miembros del elenco y del equipo de rodaje, al menos que se pongan en práctica estrictas medidas de seguridad.

Todos los automóviles a usar en la producción deben estar en condiciones de andar por tierra o agua y funcionar en perfecto estado. Deben ser inspeccionados regularmente para que no haya fallas y poner especial atención en el mantenimiento del volante y los frenos. Los artistas deben manejar sin pasar el límite de velocidad. Deben emplearse artistas dobles profesionales para cualquier acción que incluya sobrepasar el límite de velocidad, tracciones sueltas, encierros, daños al vehículo o propiedades alrededor, participar en un impacto – incluyendo una ‘casi colisión’ – una voltereta o explosión.

Cuando los actores tengan que actuar y manejar a la vez, se deben implementar medidas de seguridad adicionales, por ejemplo, coches que lideren y de seguimiento, evitando transitar áreas con mucho tráfico o calles de alta velocidad, tratando de elegir calles adecuadas a tal fin.

Las motocicletas deben estar equipadas con un interruptor de corte sujeto al manillar (manubrio) y a la muñeca del motociclista, de modo tal que el motor se apague cuando el conductor se separa de la motocicleta.

-
- Nunca conduzca un vehículo al menos que tenga una licencia para ese tipo de vehículo, destreza para conducirlos y la experiencia para ejecutar las tareas requeridas por la producción. Se le debe dar tiempo suficiente para familiarizarse con la

máquina y ver como ésta responde a sus comandos. También se le debe permitir practicar las maniobras específicas requeridas por el guión, hasta que se sienta cómodo para llevarlas delante de forma segura. No se le debería solicitar que pilotee aviones, helicópteros u otros medios de aerotransporte

- Nunca conduzca si no se siente en plena forma de hacerlo. También debe hacerse examinar la vista regularmente
- Se le debe permitir tener un doble para cualquier maniobra que usted o el coordinador de dobles juzgue excesivamente riesgosa. Siempre que sea posible, tienen que estar disponibles como alternativas el remolque o el desplazamiento en plataformas/ rieles

EMBARCACIONES

- Comuníquese a la producción si es propenso a mareos en los viajes por mar. De tener que estar en una embarcación durante la filmación, asegúrese de llevar con usted la medicación adecuada. Si llega a sentir náuseas, quédese en la cubierta al aire libre y lejos del humo del combustible
- Vista calzado antideslizante cuando trabaje en una embarcación, sombrero con alero, gafas de sol y aplíquese pantalla solar
- Manténgase alejado de la embarcación y del muelle durante las maniobras. No trate de subir al barco al menos que esté bien amarrado y se lo autorice un miembro de la tripulación. Suba a la embarcación solamente en las áreas designadas para tal fin
- Cuando esté en el barco lleve puesto un chaleco salvavidas en todo

momento, salvo que le indiquen lo contrario

- No arroje nada al agua, al menos que esto sea necesario para la toma y de acuerdo a las instrucciones que le den
- Si está permitido fumar en el barco, sea aún más cuidadoso. Un incendio en una embarcación en el mar puede ser un gran peligro

COCHES

- Siempre que esté en un choche póngase el cinturón de seguridad, al menos que el guión se lo impida. En este caso, no entre al coche ni maneje si no está conforme con las medidas de seguridad implementadas por la producción. Haga esto por su propia seguridad y la de los demás
- Siempre ajuste la velocidad a la visibilidad y condiciones de la carretera
- Nunca interfiera con el conductor ni obstruya su visión bajo ningún punto de vista, al menos que se lo requiera el guión y se pongan en práctica las medidas de seguridad apropiadas

MOTOCICLETAS

- Siempre debe llevar puesta indumentaria protectora y un casco protector aprobado, al menos que se lo impida el guión. Incluso en este caso, la producción debería tomar todas las medidas apropiadas para salvaguardar su seguridad, poniendo almohadillas en su ropa, rediseñando la secuencia, etc. Esto también se aplica aunque sólo vaya como pasajero
- Los cascos protectores deben estar en perfecto estado. Todo casco que haya sido usado en un accidente debe ser descartado, aunque luzca en buen estado

- No vaya como acompañante si no puede alcanzar el apoyapié. Siempre mantenga ambos pies en el apoyapié mientras la motocicleta está en movimiento. Recuerde inclinarse en las curvas hacia el conductor, no se aleje de él/ ella
- No realice movimientos repentinos, no le dé instrucciones al conductor ni lo distraiga, al menos que se lo exija el guión
- Mantenga sus manos firmes alrededor de la cintura del conductor y si el vehículo cuenta con una barra para agarrarse, úsela

HELICÓPTEROS

- Siempre haga contacto visual con el piloto antes de aproximarse a un helicóptero. Proceda sólo una vez que el piloto le responda y le haga un gesto para avanzar
- Ya sea que el rotor esté encendido o apagado, siempre acérquese y aléjese del helicóptero desde el frente. Nunca camine alrededor del rotor de cola de un helicóptero
- Agáchese al aproximarse y alejarse del helicóptero
- Nunca camine cuesta abajo hacia un helicóptero o cuesta arriba al alejarse
- Lleve todo el equipo paralelo al piso y a la altura debajo del cinturón al acercarse al helicóptero
- Asegúrese de no tener prendas que cuelguen, por ej. bufandas, al acercarse y alejarse del helicóptero ya que pueden ser atrapadas por las hélices
- Proteja sus ojos durante el despegue y las maniobras de aterrizaje

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

Dobles: cualquier secuencia de acciones representada con fines artísticos y que puede involucrar una posible herida a los artistas u otras personas en el estudio

Los riesgos en el trabajo de los dobles 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 peligrosas si estas no son estrictamente necesarias para la producción. La opción más segura debe preferirse 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 también dobles para brindar mayor seguridad.

Si las escenas a realizar presentan alta posibilidad de lesión o se trata de 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. Las medidas de seguridad deben ser presentadas por escrito y discutidas con todos los artistas involucrados.

-
- 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, si no desea estar directamente expuesto al riesgo
 - Nunca tergiversar o sobreestimar sus destrezas técnicas. Sea honesto sobre lo que sabe y no sabe hacer
 - Nunca represente una escena riesgosa o de lucha sin haberla antes ensayado 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 de manera tal que no sea peligrosa
 - 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 comuníquese al director
 - Insista en tener tiempo de ensayo adicional si no se siente seguro sobre sus movimientos. Un entrenamiento inadecuado puede 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 riesgos ni estar cerca cuando se representan 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 por fuera de lo ensayado
 - Asegúrese que no haya ambigüedad sobre cuál es el pie para actuar, el momento de salir a escena y las señas
 - 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 especial localizado, generalmente creado al esparcir un fluido vaporizado compuesto de agua y glucógenos en el escenario con una turbina especial

Nube de humo: efecto especial de bajo nivel, uniforme, usualmente creado con un aerosol que genera un aceite mineral que es esparcido en el escenario con un surtidor especial

El humo y la niebla son efectos especiales que con frecuencia se usa en los escenarios. El primero está compuesto principalmente 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 las nieblas 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 norma, los efectos de humo y niebla deben ser reducidos a un mínimo por 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 administración 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

Empleo de Llamas

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 producciones filmicas y televisivas. Por razones obvias representan un gran peligro para los artistas y se deben cumplir rigurosamente con las normas de seguridad correspondientes.

Todos los posibles riesgos relacionados con el uso de llamas durante los ensayos y las filmaciones deben ser evaluados cuidadosamente y la producción tiene que tomar las medidas apropiadas para eliminar o minimizar los mismos.

Los rodajes en exteriores están sujetos a condiciones de tiempo 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 llamas en los estudios también requiere tomar precauciones adicionales. El escenario, el vestuario, los telones y cortinas y los objetos de utilería 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 usen llamas 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 empleo de llamas! ¡Un simple fósforo puede provocar un incendio!

- Se le debe informar por adelantado si en la producción se emplearán llamas, como así también el tipo de llama y la índole del efecto. Le tienen que informar sobre de los posibles riesgos y las precauciones tomadas. Antes de cada ensayo y representación deben repetirse las instrucciones
- No debe estar en contacto con las llamas al menos que se le exija hacerlo y haya recibido entrenamiento previo, lo que debe incluir simulacros de incendio también
- Los extinguidores tienen que estar a mano. Asegúrese saber dónde se encuentran y cómo utilizarlos, incluso cuando no esté a cargo de ellos
- Las llamas y los animales son, con frecuencia, un cóctel explosivo: al menos que sea estrictamente necesario y que haya recibido entrenamiento específico, nunca actúe cerca de animales si maneja llamas
- Asegúrese que su vestimenta y los accesorios que tiene que usar cerca de la llama 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 en un rodaje por primera vez. Si se le pide hacerlo, niéguese ya que se pone en peligro usted mismo y a los que están su alrededor. Para minimizar los riesgos deben permitirse ensayos prolongados

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

Los efectos especiales con pirotecnia son usados con frecuencia en producciones filmicas y televisivas. Ya sea en rodaje en estudios o en exteriores, 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 la actuación.

Los efectos especiales con pirotecnia deben ser reducidos al mínimo, debido a su daño 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. Cuando sea posible es preferible reemplazar estas técnicas por alternativas, como ser simulaciones por computadora.

El material pirotécnico debe mantenerse en el estudio, escenario o plató el tiempo más breve que sea posible, bajo constante supervisión y almacenado en un lugar seguro 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 lugar donde se almacenan o se usan los materiales de pirotecnia
- Asegúrese estar informado sobre 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 no deben estar bloqueadas. Asegúrese de familiarizarse con los procedimientos de emergencia: una reacción rápida ante un accidente puede ser muy importante
- 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 suponga 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

Iluminación y equipamiento eléctrico

Iluminación: la iluminación y la visibilidad de conjunto dentro y fuera del escenario y en las áreas de servicio

Equipamiento eléctrico: cualquier objeto eléctrico que a un artista se le puede solicitar que sostenga o maneje en el escenario

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 abajo del escenario.

Algunas veces, a los artistas se les pide que actúen con impedimento visual de manera deliberada. Este es un factor de riesgo adicional del cual hay que ser especialmente consciente.

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 del ensayo o en una actuación en cámara.

- Tenga cuidado con los cables en el estudio: deben estar cubiertos con tapetes, sujetos con cinta adhesiva, retraídos en protectores para evitar tropiezos accidentales con bordes filosos u objetos pesados
- No debe haber apagones. Sin embargo, si es necesario que haya 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 ensayar en las mismas condiciones de ambientación que experimentará durante la filmación. 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 estudio. 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 como funcionan y familiarícese con su uso en los ensayos. De ser posible evite usar durante una filmación un objeto eléctrico que no haya sido probado
- 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 rodaje. 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, incluso, creaciones muy elaboradas con la intención de darle al cuerpo/rostro una apariencia totalmente distinta.

El maquillaje de un artista puede aumentar las preocupaciones referentes a salud y riesgos laborales 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 limpio. 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 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 productos 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 maquillaje artístico y no deben usarse productos tóxicos, ya que de no aplicarse correctamente puede ser muy dañinos
- Cuanto más fijo 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 ante todo preocupados por esto, pero igual lo están los actores y los artistas de variedades cuando actúan con música de fondo, o cuando se utilizan 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 / ruidos 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 podría llevar a más incidentes y lesiones.

A fin de proteger la audición de los artistas se debe tener en cuenta, entre otras, 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 representación y la producción se lo permite. 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: puede que aumente 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 continua, busque consejo médico sin vacilar
- Como medida de seguridad de rutina, hágase controlar su audición por un médico especialista de manera regular

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 producciones en televisión y filmicas, especialmente en los estudios llenos de cables, donde las llamas pueden expandirse 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 deben ser programados de manera rutinaria, especialmente cuando hay personas nuevas en el lugar.

Los estudios 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 escenografía deben ser ignífugos. Estas normas deben aplicarse al vestuario cuando se usen 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 hable con el encargado de Salud y Seguridad o directamente con la producción
- No fume fuera de las aéreas designadas. Siempre use cenicero y apague bien el cigarrillo al dejar la zona de fumadores
- Arroje papeles y otros materiales inflamables solamente en los basureros indicados. Nunca los arroje en un cenicero ni en un lugar cercano
- En ningún momento juegue con fuego. En caso que se le solicite manejar llamas o fumar en el escenario, hágalo cumpliendo plenamente 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
- 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.

Rodaje en exteriores

Cualquier representación filmica o televisiva que se realiza, totalmente o en parte, en un ambiente al aire libre (por ej. rodaje en exteriores o en plató de exteriores)

Las escenas 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 de manera abrupta y dramática con respecto a la experimentada durante los ensayos.

Puede que los procedimientos de seguridad no estén indicados con claridad y el botiquín de primeros auxilios esté lejos del lugar.

En general, la producción debe garantizar que todo el equipamiento esté en condiciones de uso 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 considerados tanto para los ensayos como la filmación a la hora de planificar un rodaje y la hora de la representación.

Se debe poder modificar el vestuario si hay un cambio de temperatura, de modo tal de agregar o sacar capas fácilmente.

-
- Esté atento cuando actúe al aire libre. De ser posible fíjese usted mismo cómo va a estar el tiempo, desde el principio hasta el final del rodaje
 - Lleve ropa abrigada para mantenerse arropado si hace frío. Los descansos deben ser más frecuentes y si hace calor se le debe proveer agua potable. Las bebidas isotónicas son apropiadas si el tiempo se vuelve muy cálido o húmedo

- Tenga mayor cuidado cuando manipule o actúe cerca de llamas. 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 cerca. Tiene que haber a disponibilidad un medio de transporte adecuado para llegar al mismo en caso de necesidad. 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, si las condiciones del tiempo empeoran o si baja la luz del día, sin medidas adecuadas que garanticen su seguridad
- Fíjese que no haya superficies resbaladizas antes de comenzar el rodaje, tenga cuidado si hay escombros o restos de basura en el piso arrojados sin querer en el área donde se desarrolla la interpretación
- Se le debe notificar si hay productos que puedan ser alérgenos para 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 cauteloso cuando interprete en exteriores con animales, ya que pueden reaccionar de manera inesperada ante los cambios de los factores ambientales
- En rodajes en zonas remotas, no beba agua de los ríos, arroyos o lagos que no haya recibido un tratamiento para purificarla

Temperatura y radiación ultravioleta

Temperatura: el grado de calor o frío en el cuerpo o el ambiente

Radiación ultravioleta: energía irradiada por el sol por longitudes de ondas cortas, invisibles al ojo humano

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.

Así 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 desencadenar fatiga, afectar el rendimiento, 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.

- 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 de rodaje 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 en cuenta los tiempos de descanso: 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 aprovisionarse de agua y comida. Si no necesita estar afuera, búsqese un lugar calentito
- Los ejercicios de calentamiento antes de los ensayos y las actuaciones son muy útiles. Deben enfocarse 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
- 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 comuníquese 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 inducida 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 estudio sino a todas las áreas de servicios. La respiración se puede 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, actores de acciones, dobles, etc.). Obviamente, en las áreas bajas y los ambientes cerrados este problema es mayor. Sin embargo, todo el estudio puede verse afectado por este problema, en particular cuando las filmaciones se realizan en lugares pequeños y atiborrados de gente o en producciones donde se usa una gran cantidad de efectos especiales vaporizados o de otro tipo. Estas condiciones tienden a empeorar cuando la temperatura general es alta, ya que el cuerpo necesita un mayor insumo de aire para eliminar el calor sobrante.

La ventilación debe ser continua porque en los ambientes cerrados se volverá a formar rápidamente un ambiente peligroso cuando no haya corriente de aire.

La falta de aire puede producir desmayos, asfixias o algo más grave. También afecta su concentración, sentido de equilibrio y llevar a la fatiga, debilidad corporal, mareos y pérdida de memoria temporal.

- 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 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 un traje que siente que limita su capacidad para respirar normalmente, debe ensayar en las mismas condiciones que experimentará durante la filmación, teniendo en cuenta factores adicionales como estrés, variaciones de temperatura, 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 condición 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 esté actuando o en entre actos. 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 compañía 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
 - En caso de que deba manejar llamas o estar cerca de las mismas, averigüe que el material de su traje sea ininflamable o esté 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 se llevado a limpiar para la próxima vez que se use

Anotaciones personales

Hemos tratado de brindarle algunos consejos que esperamos contribuyan a mantener su seguridad general en la industria. Sin embargo, puede que usted haya recolectado instructivos adicionales en otras fuentes confiables o incluso a partir de su propia experiencia. ¡Anótelas aquí como un recordatorio para tener a mano!