



*Don H. Mahaffey Drilling
Co.*

CÓDIGO DE PRÁCTICAS SEGURAS

**SAFETY
FIRST**



YOUR OSHA COMPLIANCE SOLUTION

La Seguridad de Acetileno	1
Clientes Agresivos	2
Comprimidores de Aire	3
Bomba de Fluido Accionada Por Aire	4
Seguridad de La Pistola de Aire	6
La Seguridad de la Manguera de Aire	7
Los Contaminantes Atmosféricos	8
Reacciones Alérgicas al Látex	9
Anticipando los Accidentes	10
Los Derrames Del Anticongelante	11
La Soldadura por Arco y de Corte	13
El Argón	14
La Seguridad de Amianto	15
La Asistencia A Compañeros de Trabajo Con Emergencias Médicas	16
Operaciones Seguras de Una Retroexcavadora	18
Espaldas y el Levantamiento	19
Las Lijadoras De Banda (Clase B)	21
Los Patógenos Bloodborne	22
La Seguridad del Bobcat	23
La Seguridad del Elevador Telescópico	24
Las Operaciones de Perforación	25
La Evacuación de Edificios	26
Operacion Segura de Una Niveladora de Terreno	28
El Acoso en el Lugar de Trabajo	29
Quemaduras: Clases y Tratamiento	30
El Uso de los Teléfonos Celulares, al Manejar: en California	31
Llamando 9-1-1	32
Teléfonos Celulares Usarlos en Emergencias	33
Los Teléfonos Celeulares: Peligro de Distracción	34
Limpieza y Mantenimiento de Una Mezcladora de Cemento	36
La Seguridad de la Motosierra	37
La Seguridad De La Máquina Cortadora De Queso	38
La Manipulación Segura De Productos Químicos	40
Seguridad en el Almacenamiento de Productos Químicos	41
Avisos Cercanos	42
El Polvo Combustible	43
Seguridad del Gas Comprimido	44
La Seguridad de Las Pantallas de Computadoras	45
Bomba Con Pluma Para Concreto	47
Quebrantar Concreto (Chipping)	49
Chipping de Concreto: Camion de Batidora (Mezcladora)	50
La Seguridad en la Construcción de Concreto	52
La Seguridad del Concreto y el Cemento	53
El Concreto: La Conexión de Vigas I de Acero	54

Espacios Confinados	55
Pruebas de Aire de Espacio Cerrado	56
El Monitor del Espacio Confinado (Asistente)	57
El Espacio Confinado: Sin Permiso Requerido	59
Mantener la Calma Durante una Confrontacion	61
La Conexión de Tuberías de Alta Presión a las Mangueras	62
La Conexión de Tuberías de Alta Presión a los Tanques	64
La Conexión de los Pasamanos de Acero a Las Vigas I	65
Uniendo Vigas de Acero - Perfil I	66
Barricadas de Construcción y Dispositivos de Alarma	67
Seguridad en Lasers de Contruccion	68
Operaciones en la Obra de Construcción	69
Seguridad de Perforación Central	70
La Seguridad de las Sustancias Corrosivas	71
Grúas	72
La Elevación con Grúa	74
La Operación de la Grúa de Honda	75
Señales Manuales Estándares Para la Operación de la Grúa	76
Pinchazos, Cortadas y Laceraciones	77
Tratar con Personas Agresivas en el Lugar de Trabajo	78
Prácticas de Manejo Defensivo	79
Procedimientos de Seguridad Para Derrames de Combustible Diesel	81
La Discriminación En El Lugar de Trabajo	83
Dispensacion de Quimicos	85
Seguridad de Las Líneas Eléctricas Caídas	86
Inspección Del Vehículo Del Conductor	88
Conducir Vehículos de la Empresa: Carro Descompuesto	90
Conduciendo Vehiculos Industriales	91
Seguridad en la Conducción	92
Conducir Vehiculos Con Remolques	93
Conducir un Auto en Mal Tiempo	94
Conducir Canzado	95
La Conducción: Reporte de Accidentes	96
La Conducción: Evitar Accidentes	99
Conducción: Accidente de Auto	102
La Conducción: Conducción Distraída	103
La Conducción: Conducción de Camiones A Lo Largo de La Carretera	104
La Conducción: Los Accidentes de Estacionamiento	106
La Conducción: Cruces de Ferrocarril	108
La Seguridad del Camión Volquete	109
Terremotos – Antes, Durante y Después	110
Terremotos: Las Réplicas	112
Montacargas Eléctrico	113
Descarga Eléctrica (Alto Voltaje) Eespuesta de Emergencia	114

Arco Electrico	116
Seguridad al Usar Electricidad de Bajo Voltaje	117
Electricidad: Una Comprensión Básica	118
Electricidad: Líneas de Alta Tensión	119
Electricidad: Trabajar Cerca de Lineas de Alto Voltaje	120
Electricidad: Trabajo con Seguridad	121
Plan de Acción de Emergencia	122
Las Responsabilidades de Seguridad de los Empleados	123
El Encuentro Con Personas Sin Hogar En Los Sitios de Trabajo	124
Reglas de Etiqueta en el Trabajo	126
La Seguridad Para Excavaciones: La Prevención de Derrumbes	128
La Seguridad de la Excavación: Servicios Públicos	129
La Excavación: el Polvo	130
Excavación: Las Barandillas Protectoras	131
Excavaciones: Grados de Terreno	133
Excavaciones y Excavaciones de Zanjas	134
Operaciones Seguras de Excavadoras	135
Como Salir de un Camión con Seguridad	137
Salidas y Egreso	138
Líneas Energizadas Expuestas	139
La Seguridad del Cable de Extensión	140
Protección Contra Caídas: La Industria General	141
Protección Contra Caídas: La Seguridad Del Arnés	142
Protección Contra Caídas: Los Postes de Rescate	144
Extintores de Fuego	146
Los Riesgos de Incendio en el Lugar de Trabajo	147
Los Riesgos de Incendio en el Lugar de Trabajo: Combustibles	148
Los Riesgos de Incendio en el Lugar de Trabajo: Fuentes de Ignición	149
La Prevención y Seguridad Contra Incendios	150
Seguridad Contra Incendios: Detenerse, Caer al Suelo y Rodar	151
El Sistema de Rociadores de Fuego	152
El Vigilante Contra Incendios	153
Botiquín de Primeros Auxilios: Donde y Qué	154
Conceptos Basicos de Primeros Auxilios	155
Primeros Auxilios: Sacudida/Choque – Lo Que es y Cómo Tratarla	156
Los Primeros Auxilios: ¿Qué Son?	157
Seguridad de Abanderados	158
Area de Almacenamiento de Líquidos Inflamables	159
Líquidos Inflamables: Manejo Seguro	160
Armario/Gabinete de Almacenamiento Para Inflamables	161
Consejos Para Mantenerse Saludable Durante la Temporada de Gripe	162
Seguridad con los Montacargas	164
Montescarga: Carga de Baterías	165
Montacargas: el Cambio de la Batería	166

Montescarga: Peatones	167
Montes Carga: Seguridad en Tanques de Propano	169
Montacargas: Plataformas de Trabajo Aseguradas	170
Montescarga: Asegurar y Transportar Cargas	172
Montescarga: Camión Montado	173
Formas, Cimbra y Apuntalamiento	175
La Seguridad en la Construcción de Bases O Cimientos	176
Seguridad del Cargador Frontal	177
Seguridad de Grúa Portable	178
Seguridad del Generador	179
El Orden y la Limpieza	180
Las Buenas Prácticas de Higiene	181
La Seguridad de las Barandillas	182
Protección de las Manos	183
Seguridad en Herramientas de Mano	184
La Comunicación de Riesgos & GHS	185
La Comunicación de Peligros: Las Etiquetas GHS	186
La Comunicación de Riesgos: La Hoja de Datos de Seguridad (SDS)	187
La Prevención de Enfermedades Relacionadas al Calor	188
Prevención de Enfermedades Relacionadas al Calor: Aclimatación	189
La Prevención de Enfermedades Por el Calor: El Alto Calor	190
Prevención de Enfermedades Relacionadas al Calor: Hidratación	191
Las Payasadas en el Lugar de Trabajo	192
Permisos De Trabajo En Caliente	193
Trabajo Caliente	194
Herramienta Electrica Hidraulica	195
Las Lesiones Industriales	196
La Seguridad de La Aspiradora Industrial	197
Conflicto en el Lugar de Trabajo/Entre Oficina	199
La Seguridad De La Grúa Pluma	200
Selección de la Escalera	201
Almacen de Escaleras	202
Las Escaleras	204
Seguridad de Vertederos	205
La Seguridad de Plomo	206
La Seguridad de Elevadores Hidráulico Para Camiones	207
Levantamiento	208
Aseguramiento De La Carga	210
El Bloqueo/Etiquetado (LOCKOUT/TAGOUT, por sus siglas en inglés): Empleados Afectados	212
El Bloqueo/Etiquetado (LOTO, por sus siglas en inglés): Empleados Autorizados ..	213
Las Medidas de Seguridad para las Máquinarias	214
Seguridad En La Tienda de Máquinas	215
Seguridad con las Máquinas	217
Como Manejar y Reducir el Estrés	218

El Manejo y Levantamiento de Material	219
Operaciones Seguras del Manejo de Materials	220
Procedimiento de Elevación de Aparejo Múltiple	222
Seguridad del Turno Noche	223
La Pérdida Auditiva Inducida por el Ruido	224
Procedimientos de Seguridad Derrame de Petróleo	225
La Seguridad en la Apertura de Zanjas	226
La Seguridad de los Operadores de Equipo y Preparadores de Terreno	227
Seguridad de Grua Suspendida	228
Oxígeno y Acetileno: Almacenamiento de Cilindros	229
La Seguridad de Plomería	231
Seguridad en el Estacionamiento	233
Equipo de Protección Personal (EPP): Sopertes de la Espalda	235
Equipo de Protección Personal (EPP): Mascaras Anti Polvo y Respiradores.....	
Desechables	236
Equipo de Protección Personal (EPP): La Protección y la Preservación del Ojo	237
Equipo de Protección Personal (EPP): La Seguridad del Pie	239
EPP: Equipo de Protección Personal: Seguridad de Los Pies (Protectores.....	
Metatarsianos)	240
Equipo de Protección Personal (EPP): Protección de las Manos	241
Equipo de Protección Personal (EPP): Cascos	242
Equipo de Protección Personal (EPP): Protección Auditiva	243
Equipo de Protección Personal (EPP): Rodilleras	244
Equipo de Protección Personal (EPP): Protección Respiratoria	245
Equipo de Protección Personal (EPP): La Limpieza de Derrames	246
Puntos de Pellizque	247
Lavador A Presión	248
La Prevención de Lesiones por Caídas de Objetos	250
Ferrocarriles: Trabajar Con Seguridad Cerca de Las Vías Del Ferrocarril.....	252
Condiciones Lluviosas	254
.....	255
Funcionamiento y Seguridad con Correas de Trinquete	256
Las Serpientes de Cascabel en California	257
Seguridad de Maquina de Alcance de Elevación	258
Las Carretillas Elevadoras	259
La Seguridad de la Cortadora/Dobladora de Varillas	260
La Seguridad de las Barandillas de Refuerzo	261
Lanzamiento o Amenaza de Lanzamiento de Materiales o Deschos Peligrosos y la	
Respuesta de Emergencia (Incidentes Menores en el Sitio)	262
Lesiones por Movimientos Repetitivos	264
Reportando Enfermedad y Lesión Relacionada con el Trabajo	265
Respirable Sílice Cristalina	266
Respiradores: Máscaras Anti Polvo (Molestias)	267
Seguridad Aparejo	268
Conducta Agresiva en la Carretera	270
Los Signos de Seguridad	271
Los Chalecos de Seguridad	272

La Seguridad del Cinturón de Seguridad	273
Asegurando las Escaleras	274
El Acoso Sexual en el Lugar de Trabajo	276
Conciencia Situacional	277
La Seguridad de la Minicargadora Compacta de Dirección Deslizante	278
Resbalones, Tropezones y Caídas	279
Fumar en el Trabajo	280
Plan para los Derrames	281
Derrames: Respuesta de Emergencia	282
Uso de Andamios y Prevención de Caídas	283
Señales Estándares de Mano Para La Operación de La Grúa: Grúas Puentes	284
Estrés en el Lugar de Trabajo	285
Abuso de Sustancias en el Lugar de Trabajo	286
Protección Solar	287
Remolcar de Forma Segura	288
Seguridad del Remolque: Plataforma Portadora Plana	290
Seguridad de Tractores	291
El Control de Tráfico	293
Control de Tráfico: la Seguridad en Carreteras y Autopistas	294
Las Cajas de Apuntalamiento de Trinchera	295
La Descarga Y El Apliado de Las Vigas I de Acero	296
Lávese las Manos	298
La Seguridad de La Bomba de Agua	299
Las Inclemencias del Tiempo	301
Seguridad de la Eslinga Tejida	302
La Seguridad de la Soldadura	303
La Seguridad de la Antorcha de Soldadura	304
La Seguridad de Condiciones de Trabajo Húmedas	305
Trabajos En Alturas	307

La Seguridad de Acetileno

Policy

El acetileno es un gas comprimido que se utiliza más a menudo en la soldadura. El acetileno puro es un gas que no tiene olor, pero en grados comerciales generalmente el olor es a ajo debido a sus impurezas. La exposición excesiva a él acetileno podría causar mareos o dolor de cabeza, pero el peligro más común es lo explosivo que el acetileno puede ser. Hay muchas cosas que podrían causar una explosión de acetileno, tales como chispas, siendo almacenados en un área limitada, incluso al entrar en contacto con el cobre puro. Por lo tanto, es importante ser inteligente alrededor de acetileno y recuerde los siguientes consejos de seguridad.

Safe Work Practices

- No utilice acetileno a una presión de más de 15 libras por pulgada cuadrada
- No ponga acetileno en contacto con el cobre puro, excepto en un soplete o antorcha
- No utilice barras para separar los cilindros de acetileno desde el suelo, si ellos están congelados use agua tibia (NO HIRVIENDO) para descongelar los cilindros
- No soldé o corte en una tubería de acetileno
- NUNCA transfiera acetileno de un cilindro a otro
- Utilice únicamente herramientas que no produzcan chispas para abrir botellas de acetileno
- Asegúrese de que los sistemas de tubería de acetileno y equipos asociados estén conectados a la tierra - porque el acetileno es tan inflamable que la más mínima chispa podría desencadenar
- Tenga siempre un extinguidor de incendios ABC cerca
- Apague los cilindros de acetileno durante los descansos de almuerzo, durante la noche, o si usted no lo va utilizarlo por un "promedio de tiempo considerable" o cual quiera otra razón
- Mantenga los cilindros de acetileno por lo menos 35 pies lejos de la operación de corte o soldadura para que las chispas, escorias calientes o la llama llegue a los cilindros
 - Si no puede mantenerlos lejos, utilice protectores resistentes al fuego para protegerlos
- Utilice un protector de reflujo para evitar que el oxígeno y acetileno se mezclen con el sistema de cada uno

Clientes Agresivos

Policy

El cuidado de la salud y los servicios sociales de los trabajadores son susceptibles y se enfrentan a un riesgo significativo de ser atacados físicamente por un cliente agresivo. Las instalaciones donde esto podría ocurrir más son hospitales, centros de tratamiento residencial, instalaciones de tratamiento para pacientes ambulatorios, instalaciones de cuidado comunitario, y en el trabajo de campo mientras realizan visitas domiciliarias.

Safe Work Practices

- Políticas de prevención de violencia en el lugar de trabajo.
- Reconocer los factores de riesgo que contribuyen a los asaltos.
- Ser capaz de localizar todos los dispositivos de seguridad aplicables, por ejemplo, alarmas.
- Maneras de reconocer, prevenir o difundir situaciones volátiles.
- Formas de lidiar con el comportamiento hostil.
- Métodos de control para el comportamiento progresivo y dónde y cuándo aplicar restricciones correctamente y con seguridad cuando sea necesario.
- Maneras de protegerse a uno mismo y a los compañeros de trabajo, incluyendo el uso del sistema de amigo.
- Reconocer los primeros signos de advertencia de intensificación tales como:
 - Cambio de culpa
 - Confusión
 - Agitación
 - Enojo
 - Agresión

Comprimidores de Aire

Policy

El aire comprimido es una de las fuentes más populares de energía en el lugar de trabajo de hoy. Energiza una amplia variedad de herramientas y el equipo así como también las máquinas grandes y las líneas de proceso. Beneficios de aire comprimido incluyen bajos costes de mantenimiento, con un peso inferior a la proporción de energía y la capacidad de funcionar durante largos periodos sin sobrecalentamiento. Los peligros de usar aire comprimido son comparados con el uso de electricidad. Igual que la electricidad, el aire comprimido puede ser mortal si no se tratan con respeto y se utilizan correctamente.

Safe Work Practices

- Antes de utilizar equipos de aire comprimido, siempre inspecciónelo y asegúrese de que todo esté en
- buen estado de funcionamiento.
- Las mangueras deben ser revisadas cuidadosamente para detectar cualquier signo de daño. Las mangueras de aire con grietas u otros daños deben ser retirados del servicio.
- Las adaptaciones de aire y los acopladores también deberían ser inspeccionados. Deberían estar muy apretados en la manguera y deberían ser sujetados afianzadamente con una abrazadera aprobada de la máquina. Si los acopladores requieren chavetas, asegúrese de que estén en el lugar antes del uso.
- NUNCA use boquillas de fabricación casera de aire.
- Mantenga las herramientas que se utilizan con el aire comprimido en buenas condiciones de trabajo.
- Si se cae una herramienta, inspecciónela en busca de abolladuras y curvaturas.
- No lleve herramientas por la manguera.
- Pruebe la válvula en el compresor regularmente.
- No retire la protección de todo el cinturón y el eje del motor del compresor.

Bomba de Fluido Accionada Por Aire

Policy

Las bombas de fluido accionadas por aire pueden ser una excelente manera de transferir una variedad de líquidos de un lugar a otro. Si bien estas bombas son relativamente seguras, podrían exponer a los empleados a daños si se operan o mantienen incorrectamente. Al seguir las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección, los empleados pueden ayudar a minimizar las posibilidades de que ocurra un accidente al operar o mantener una bomba de fluido accionada por aire.

Safe Work Practices

Antes de operar o mantener una bomba de fluido accionada por aire, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Inspeccione todos los Equipos de Protección Personal provistos por daños. Reporte todo Equipo de Protección Personal dañado a su supervisor. NO use ningún Equipo de Protección Personal dañado.
- Inspeccione la bomba en busca de piezas faltantes o dañadas. Reporte las partes faltantes o dañadas a su supervisor. NO opere una bomba que tenga piezas faltantes o dañadas.
- Asegúrese de que no haya fugas de fluido o aire. Informe a su supervisor sobre fugas de fluido o aire. NO opere una bomba que tenga fugas de aire o fluido.

Al operar una bomba de fluido accionada por aire, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Solo los empleados autorizados deben operar la bomba.
- Haga funcionar la bomba de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- NO exceda la presión de impulsión de aire máxima indicada en la etiqueta de la bomba.
- Use solo con líquidos para los cuales la bomba ha sido aprobada.
- NO opere la bomba en un recipiente cerrado.
- NO modifique la bomba. Informe las bombas modificadas a su supervisor. NO opere bombas modificadas.
- NO sostenga un componente presurizado.
- Asegúrese de que las mangueras, las líneas y las conexiones de tornillo estén despresurizadas antes de desmontarlas o ensamblarlas.
- Limpie inmediatamente cualquier líquido derramado. Los líquidos se deben limpiar y eliminar de acuerdo con todas las leyes locales, estatales y federales.
- NO fume cerca de la bomba.
- Asegúrese de que haya suficiente ventilación cuando trabaje con fluidos de evaporación.

Al realizar el mantenimiento de una bomba de fluido accionada por aire, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Solo los empleados autorizados deben realizar el mantenimiento de la bomba.

- Asegúrese de que la unidad esté correctamente despresurizada antes de desmontar o ensamblar las piezas.
- Al reemplazar las piezas, los empleados solo deben usar piezas aprobadas por el fabricante.

Seguridad de La Pistola de Aire

Policy

Las pistolas de aire se encuentran comúnmente en muchas áreas de trabajo. Los empleados que usan una pistola de aire para limpiar su área de trabajo, la superficie o la máquina podrían estar expuestos a daños si la pistola de aire se utiliza de manera incorrecta. Al seguir las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección, los empleados pueden ayudar a minimizar las posibilidades de que ocurra un accidente mientras usan una pistola de aire.

Safe Work Practices

Antes de usar una pistola de aire, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Inspeccione todos los Equipos de Protección Personal provistos por daños. Reporte todo Equipo de Protección Personal dañado a su supervisor. NO use ningún Equipo de Protección Personal dañado.
- Inspeccione todos los componentes del sistema de aire comprimido o el compresor de aire portátil para detectar piezas faltantes o dañadas. Reporte las partes faltantes o dañadas a su supervisor. NO utilice un sistema de aire comprimido o un compresor de aire portátil que tenga piezas faltantes o dañadas.
- Inspeccione la pistola de aire en busca de daños o elementos que puedan haberse alojado en el cañón. Reporte las pistolas de aire dañadas a su supervisor. NO use una pistola de aire dañada o una pistola de aire que tenga algo alojado en el cañón.
- Asegúrese de que las conexiones para la pistola de aire y el sistema de compresión de aire o el compresor de aire portátil sean compatibles. NO utilice componentes incompatibles.

Al usar una pistola de aire comprimido, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Opere la pistola de aire de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- NO use pistolas de aire que excedan los requisitos de OSHA.
- Use la pistola de aire apropiada para la tarea.
- NO modifique la pistola de aire. Reporte las pistolas de aire modificadas a su supervisor. NO utilice pistolas de aire modificadas.
- Se recomienda que los empleados despresuricen el sistema de compresión de aire antes de colocar la pistola de aire.
- Use un protector de viruta o un escudo de viruta.
- Sople los residuos en una dirección que esté lejos de usted y sus compañeros de trabajo.
- NO use la pistola de aire para limpiarse usted mismo.
- NO apunte la pistola de aire hacia usted o sus compañeros de trabajo.

La Seguridad de la Manguera de Aire

Policy

El aire comprimido puede causar algunas lesiones graves, por lo que siempre es importante asegurarse de que usted está utilizando el equipo adecuado y correctamente. Uno de estos equipos son las mangueras de aire comprimido.

Safe Work Practices

- No hale la manguera de aire si éste queda atrapado alrededor de un objeto o una esquina. Por el contrario, camine hasta el punto donde está atrapada y desenródelo
- Use su PPE
 - Gafas de seguridad o protector para la cara que proteja los ojos del aire comprimido o escombros voladores
 - Tapones para los oídos o protectores para los oídos para proteger su capacidad auditiva; las mangueras de aire a menudo son utilizadas con herramientas que tienen los niveles de ruido alrededor de 85 decibelios, lo que puede conducir a la pérdida de la audición
- Cuando termine de utilizar la manguera de aire, asegúrese de que el suministro de aire este apagado y la manguera se ha purificado antes de ser desconectada
- Mantenga la manguera de aire fuera en un lugar seguro para asegurarse de que personas (incluidas usted mismo) no tropiecen con la manguera
- Evitar que los objetos afilados rocen con la manguera
- Mantenga la manguera lejos de calores y aceite, ambos pueden causar que se deterioren
- Enrolle la manguera sin torceduras y cuélguela en un lugar seguro cuando no esté en uso. (Almacénela las mangueras de aire correctamente pueden durarle hasta 5 años o más.)

Los Contaminantes Atmosféricos

Policy

Los contaminantes atmosféricos pueden afectar la salud de cualquier persona que trabaje con o cerca de equipos que pueden liberar contaminantes de altos niveles sobrepasando los límites de exposición mínimos. El entrenamiento apropiado del equipo utilizado junto con las prácticas de trabajo seguras puede reducir el riesgo de enfermedad y/o lesión.

Safe Work Practices

Los contaminantes atmosféricos pueden evitarse mediante empleados bien educados que participan en las prácticas de trabajo seguras, quienes están plenamente conscientes de los peligros para la salud que la exposición puede crear.

- Utilice un equipo de protección u otras medidas de protección para mantener la exposición de los empleados a los contaminantes atmosféricos dentro de los límites prescritos.
- El equipo de protección utilizado será primeramente inspeccionado y aprobado para cada uso en particular por una persona autorizada técnicamente calificada.
- Las pruebas deben ser conducidas en todos los escapes de equipos de combustión internos en espacios cerrados para evitar la exposición de alta concentración a los empleados.
- Evite cualquier exposición al amianto o formaldehído.

Reacciones Alérgicas al látex

Policy

Los trabajadores expuestos a los guantes de látex y otros productos que contienen látex de hule puede desarrollar reacciones alérgicas. La causa exacta de la alergia al látex es desconocida, pero se cree que la exposición repetida a los productos de látex y de hule puede incluir síntomas.

Safe Work Practices

- Use guantes que no sean de látex, cuando el contacto con material contagioso no es probable, (preparación de alimentos, limpieza, mantenimiento, etc.)
- Use guantes sin polvo con contenido reducido de proteína si los guantes de látex son requeridos.
- No use cremas o lociones basadas de aceite (para las manos) cuando llevas puestas guantes de látex.
- Lávese las manos con jabón suave y seque completamente después de quitarse los guantes de látex.
- Limpie las áreas de trabajo contaminadas con polvo de látex.
- Cambie los filtros de ventilación y las bolsas de aspiradora cuando se utilizan en áreas contaminadas con látex.

Anticipando los Accidentes

Policy

Los accidentes ocurren por muchas razones. Entendiendo por qué un accidente ocurre es el primer paso en la prevención.

Safe Work Practices

- Ser confidente es una cosa buena pero ser sobre confidente puede ser peligroso.
- Falta de observar procedimientos de seguridad puede poner en peligro o todos los trabajadores.
- Cuando intentamos ser más eficientes, acortamos procedimientos que pueden llevar a las condiciones inseguras y aumentar las oportunidades para lesiones.
- Un empleado no debe ser intimidado para pedir mejores instrucciones y nunca debe tratar de hacer una tarea sin saber exactamente cómo hacer las cosas correctamente
- Un área limpia de trabajo en buen estado establece un orgullo para todos
- Hacer un trabajo de manera segura requiere atención mental.
- Pensar en el proceso antes de completar una tarea puede eliminar los peligros.

Los Derrames Del Anticongelante

Policy

El anticongelante puede ser una sustancia peligrosa cuando no se maneja adecuadamente y los derrames y fugas deben limpiarse inmediatamente. Esto es para garantizar que el anticongelante no llegue a un desagüe y para evitar lesiones a las personas que se resbalen con la sustancia. Limpiar los derrames o fugas que ocurren afuera también ayudará en la protección de los animales salvajes y domésticos. Los empleados pueden minimizar los peligros de los anticongelantes derramados o salpicados al utilizar las prácticas de trabajo seguras provistas en esta lección.

Safe Work Practices

El anticongelante debe tratarse con cuidado cuando no se usa. Los empleados deben hacer lo siguiente para evitar fugas o derrames:

- Inspeccione el embalaje anticongelante para detectar daños. Si el contenedor tiene daños que podrían provocar un derrame, el líquido debe moverse a un contenedor apropiado y etiquetarse con la información del producto. Informe cualquier contenedor dañado a su supervisor.
- Asegúrese de que el anticongelante se almacene correctamente.
- Verifique la tapa del contenedor para asegurarse de que esté firmemente asegurada.
- NO almacene el anticongelante en un área en la que pueda volcarse.
- NO almacene el anticongelante en un área donde el contenedor podría mojarse. Los contenedores anticongelantes deben mantenerse secos todo el tiempo.

Cuando ocurre un derrame o fuga accidental, un empleado debe limpiarlo inmediatamente. Los empleados deben hacer lo siguiente al limpiar el anticongelante:

- Consulte la Hoja de Datos de Seguridad (SDS, por sus siglas en inglés) para conocer los materiales necesarios según el tamaño del derrame.
- Antes de limpiar el derrame, debe ponerse el Equipo de Protección Personal (EPP) adecuado. Verifique todo el EPP por daños antes de ponérselo. Informe cualquier EPP dañado a su supervisor.
- Según el tamaño del derrame, es posible que deba bloquear el área de los clientes y otros empleados para evitar lesiones accidentales y que se extienda el derrame.
- Encuentra la fuente del derrame y deténgalo.
- Verifique si el anticongelante se fue por un desagüe. Si parece haber disminuido, informe a su supervisor tan pronto como sea posible, ya que es posible que deba ponerse en contacto con la EPA.
- Use el material absorbente apropiado o el trapeador designado para limpiar el derrame o la fuga.
- Asegúrese de que el anticongelante o material absorbente limpiado se recicle o deseche en el contenedor apropiado.

- Informe la fuga o derrame a su supervisor. Asegúrese de incluir el tamaño del derrame en su informe ya que es posible que un profesional tenga que desechar el material de limpieza.
- En caso de que el anticongelante entre en contacto con su piel, lave el área con agua y jabón.

La Soldadura por Arco y de Corte

Policy

La soldadura por arco utiliza una fuente de alimentación de soldadura para crear un arco eléctrico entre un electrodo y el material de base para fundir los metales en el punto de soldadura. El corte de arco es un proceso que utiliza carbón consumible o electrodos de grafito donde el metal es cortado por el calor de un arco de carbono. Es importante seguir estas pautas de seguridad para evitar crear riesgos de seguridad y condiciones de trabajos inseguras.

Safe Work Practices

Es importante seguir las prácticas de trabajo seguras adecuadas para prevenir lesiones o enfermedades de los peligros de la soldadura por arco y de corte. A continuación, se enumeran algunos pasos muy importantes para asegurarse de mantener la seguridad.

- Se deben quitar las pinzas de soldaduras cuando se dejan desatendidas.
- No se debe enfriar las pinzas de soldaduras calientes sumergiéndolas en agua.
- Se debe dejar el interruptor de suministro de energía del equipo abierto cuando el soldador o el cortador de hojas dejan de funcionar por una cantidad significativa de tiempo.
- Cualquier falla o equipo defectuoso debe ser reportado al supervisor.
- Proteja la piel y los ojos de la luz UV usando el equipo de protección personal apropiado.
- Al soldar proteja el área con pantallas no combustibles o a prueba de llamas.
- El trabajo debe llevarse a cabo en un área bien ventilada.
- Mantenga el área libre de escombros y material inflamable.
- Los marcos de las máquinas de soldadura por arco y de corte deben estar conectados a tierra.
- No deben utilizarse cables en mal estado.

El Argón

Policy

Si bien no es tóxico y no es inflamable, el argón puede ser aún peligroso si no se toman precauciones. Siguiendo estas pautas y observando las prácticas de trabajo seguras, la seguridad de los empleados puede ser garantizada.

Safe Work Practices

- Utilizarlo solo en áreas bien ventiladas.
- Utilizar escape local en combinación con la ventilación general.
- No permita que la temperatura donde los cilindros están almacenados supere los 125°F.
- Los cilindros deben almacenarse en posición vertical y deben estar asegurados firmemente para evitar que se caigan o que sean derribados.
- Rote los cilindros para que el más viejo se utilice primero.
- No arrastre, deslice o haga rodar los cilindros.
- Proteja los cilindros de daño físico.
- Los cilindros no deben ser transportados en un lugar cerrado, como el maletero de un auto.

La Seguridad de Amianto

Policy

Los procedimientos de seguridad de asbesto son sumamente importantes porque el asbesto es extremadamente peligroso. Sin embargo, mientras usted sigue los procedimientos de seguridad correctamente, puede protegerse usted y su salud cuando se trabaja con el asbesto.

Safe Work Practices

La idea detrás del manejo seguro de asbestos es de evitar que el polvo se vuele por el aire y sea inhalado. Su empresa contará con el procedimiento específico en el tratamiento basado en el tipo de material de asbesto que se manejan. Además, algunos consejos de manejo seguro general son:

- Inspeccione el área cada día para los niveles de asbestos
 - OSHA prohíbe fibras de más de 0.1 por centímetro cúbico de aire (0,1 f/cc) promediadas sobre la jornada laboral de 8 horas y 1 fibra por centímetro cúbico de aire durante un período de trabajo de 30 minutos
- Si usted no está seguro si el material que usted está manejando contiene asbestos, trátelo como si lo tuviera
- Si usted está arrancando material de asbesto del techo, séllelo en una bolsa y páselo hacia abajo en lugar de simplemente tirarlo del techo
- Use el equipo de protección personal adecuado
 - Si está trabajando en concentraciones de asbesto que están por encima del nivel permitido, use batas, guantes, cubierta para la cabeza, respiradores y cubiertas para los pies
 - No traiga su ropa a su casa para lavarla
- Restringir el acceso a la zona y establezca señales de alerta que hay amianto en el área

La Asistencia A Compañeros de Trabajo Con Emergencias Médicas

Policy

Una emergencia médica puede ser una experiencia aterradora para todos los involucrados. Para ayudar a mantener la calma durante las emergencias médicas, los empleados deben saber qué hacer en estos eventos. Cuando surge una situación así, los empleados deben usar el método de verificación de atención de llamadas cuando asisten a las víctimas. Lo más importante para recordar es mantener la calma; El pánico podría empeorar la situación.

Safe Work Practices

Los empleados deben leer y comprender el Plan de Acción de Emergencia de su empresa para obtener detalles específicos sobre cómo manejar emergencias médicas. Los empleados deben hablar con su supervisor si tienen preguntas sobre el plan de acción de emergencia. Las emergencias médicas pueden ser eventos de miedo. Saber qué hacer en tales situaciones las hará más fáciles de manejar cuando surjan. Cuando se trata de una emergencia médica, los empleados deben usar el método de verificación de atención de llamadas para ofrecer ayuda a las víctimas. Este método implica lo siguiente:

- Mantenga la calma.
- Mantenga a la víctima calmada.
- Inspeccione visualmente el área alrededor de la víctima para detectar signos de lo que podría haber causado su lesión o condición. NO intervenga para ayudar a la víctima hasta que haya verificado que es seguro hacerlo. NO se convierta en una segunda víctima.
- Llame o pida a otra persona que llame al 911 u otros servicios de emergencia. Al hablar con el 911, los empleados deben proporcionar la siguiente información:
 - La naturaleza de la emergencia
 - Su nombre
 - La ubicación de la víctima (dar tantos detalles sobre la ubicación como sea posible)
- Permanezca en el teléfono con el despachador. NO cuelgue hasta que el despachador haya colgado.
- Siga las instrucciones dadas por el despachador.
- Envíe a alguien a recibir al equipo de servicios de emergencia. La persona que los recibe puede ayudar a guiar al equipo hasta la víctima.
- Busque o pida a otra persona que traiga el botiquín de primeros auxilios.
- Verifique que la persona no tenga heridas. Si la víctima está consciente y es capaz de comunicarse, pregúntele si siente algún dolor, incomodidad o entumecimiento en cualquier parte del cuerpo.
- Dé primeros auxilios si ha sido entrenado o si se siente cómodo haciéndolo.

- ◦ La Reanimación Cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés) solo debe ser realizada por empleados calificados y capacitados.
- Permanezca con la víctima hasta que lleguen los servicios de emergencia y comiencen a prestar ayuda a la víctima.
- Asegúrele a la víctima que todo estará bien.
- Cuando llegue el equipo de servicios de emergencia, proporcióneles tanta información sobre la víctima y las circunstancias como sea posible.

Operaciones Seguras de Una Retroexcavadora

Policy

Retroexcavadoras (mejor conocida como 'backhoes'), causan muchas lesiones en las obras de trabajo todos los años. El operador de una retroexcavadora tiene la responsabilidad de usar precaución para mantenerse a sí mismo(a) y a los demás a salvo, y evitar causar daños al equipo o en la obra de construcción.

Safe Work Practices

La principal causa de accidentes que involucran a una retroexcavadora es trabajar demasiado cerca a una orilla y operarla en lugares con inclinaciones pronunciadas o terrenos irregulares. Utilice los estabilizadores apropiados, por igual, las siguientes normas de seguridad, le ayudaran para reducir enormemente estos peligros.

- Los estabilizadores deben de separarse en su totalidad a lo ancho y una cubeta (cuchara/pala) debe de estar en contacto directo con el suelo. Si la maquina no esta estabilizada correctamente, rebotara e incrementara el nivel del peligro.
- Preste atención a las condiciones del terreno debajo de sus estabilizadores y agregue soporte si es necesario.
- Cuando esté operando en un pendiente, cargar una cubeta de tierra cambia el centro de gravedad. Siempre empuje una cubeta hacia arriba y tirela del lado de arriba del hoyo, a una distancia donde no se rueda hacia la zanja nuevamente. Si esto no es posible, trabaje despacio y mantenga la cubeta lo más baja posible.
- Haga el esfuerzo de conocer donde están los demás en su área en todo momento.
- Mantenga la cubeta lo más baja posible al moverse y así evitar mover el centro de gravedad y para mantener visibilidad.
- Evite atravesar una colina con una cubeta cargada, mejor dele hacia arriba o abajo.

Espaldas y el Levantamiento

Policy

Las lesiones en la espalda son uno de los tipos más comunes de lesiones en el lugar de trabajo. Al seguir las pautas presentadas en esta lección, los empleados pueden ayudar a minimizar las posibilidades de que ocurra una lesión en la espalda al levantar o bajar objetos. Los empleados deben recordar usar los ascensores de equipo o los métodos mecánicos de levantamiento sobre métodos manuales siempre que sea posible.

Safe Work Practices

Para ayudar en la protección de la espalda, los empleados deben hacer lo siguiente al realizar tareas de levantamiento:

- Evite levantar y doblar siempre que sea posible.
- Coloque los objetos donde sean de fácil acceso.
- Evite colocar objetos en el suelo cuando sea posible.
- Cuando sea posible, use una plataforma móvil o carretilla elevadora para levantar objetos en lugar de métodos manuales.
- Si se debe realizar un levantamiento manual, mantenga los objetos entre su hombro y cintura.
- Cuando sea posible, empuje un objeto en lugar de tirar. Tirar de un objeto pone más tensión en los músculos de la espalda que empujar.
- No levante cargas pesadas. Si se está esforzando bajo el peso de un objeto, entonces es demasiado pesado para que lo levante solo.
- Asegúrese de tener suficiente espacio para levantar con seguridad antes de recoger un objeto.
- Conozca el destino de su carga antes de recogerlo.
- Evite caminar sobre superficies resbaladizas y desiguales mientras transporta objetos.

Los empleados deben hacer lo siguiente para ayudar a prevenir lesiones en la espalda:

- Planifique su mudanza
 - Asegúrese de que el camino que va a tomar esté libre de superficies húmedas, obstáculos y obstrucciones, y que no haya pendientes.
- Evalúe la carga
 - Mire la ubicación del objeto. Si el objeto está sobre su cabeza o en el suelo, piense en cómo puede alcanzarlo de manera segura o cómo llegar a una posición cómoda para alcanzarlo.
 - Ponga a prueba el peso del objeto que levantará.
 - Pruebe el objeto para cambiar sus contenidos. El cambio de contenido puede afectar el comportamiento del objeto cuando se levanta.
- Obtenga ayuda cuando sea necesario

- Realice un levantamiento en equipo si el tamaño o el peso del objeto es demasiado para usted. Levantar objetos con formas irregulares o de gran tamaño puede ser tan peligroso como levantar objetos pesados cuando lo hace solo.
- Si tiene la opción, use una plataforma rodante u otro equipo de manejo de materiales en lugar de los métodos de elevación manual.

Cuando se debe realizar un levantamiento manual, los empleados deben usar la siguiente técnica para minimizar o eliminar la tensión en la espalda:

- Acérquese lo más posible al objeto.
- Use una postura amplia y equilibrada con un pie ligeramente por delante del otro con los talones en el suelo.
- Doble las rodillas al levantar o bajar objetos. Esto le ayudará a mantener la curva natural de su columna.
- Use sus palmas, no solo sus dedos, para agarrar la carga. Se recomienda que coloque sus palmas en las esquinas opuestas del objeto.
- Mantenga su cabeza en alto mientras levanta.
- Levante con un movimiento suave y constante. Mantenga el objeto entre los hombros y el área de la cintura.
- Pivote para girar en la dirección que desea ir. NO tuerza.
- Baje lentamente la carga. Un descenso lento le ayudará a mantener la curva de la espalda baja.
- Cuando tenga que levantar un objeto por encima de la altura del hombro, los empleados deben bajar la parte delantera para que quede debajo del hombro.
- Empujar un objeto es mejor que tirar del objeto.
- No se exceda: si tiene que esforzarse para llevar la carga, es demasiado pesada para usted.
- Asegúrese de tener suficiente espacio para levantar con seguridad.
- Mire alrededor antes de levantar y sepa dónde va a bajar la carga.
- Evite caminar sobre superficies resbaladizas e irregulares mientras carga algo.

Las Lijadoras De Banda (Clase B)

Policy

Una lijadora de banda no presenta ningún peligro siempre que se sigan las prácticas de seguridad en el trabajo.

Safe Work Practices

- Consulte el manual del operador para asegurarse de que usted está cumpliendo con las instrucciones del fabricante.
- Inspeccione la lijadora de banda y el papel de lija.
- Reemplace el papel de lija si está gastado o demasiado engomado con polvo y pegamento.
- Si encuentra piezas defectuosas o rotas, no use la lijadora de banda y repórtelo a su supervisor.
- Use gafas de seguridad y protección auditiva.
- Utilice las dos manos cuando use una lijadora de banda.
- Fíjese en la ubicación de los cables de energía de la herramienta para asegurarse de que la lijadora de banda no los atrape ni se coloque sobre ellos. Los cables podrían dañarse y causar descargas eléctricas o enredarse en la herramienta eléctrica.
- No intente forzar la lijadora.
- No se vista con ropa suelta.
- No coloque la máquina lijadora volteada hacia su cuerpo.
- Si tiene el pelo largo, lléveselo hacia arriba y átelo.
- No use una lijadora de banda en ninguna madera mojada. Debe usarse sólo en madera seca.
- Utilice cualquier colector de polvo que se proporcione con la lijadora de banda.
- Al terminar de utilizar la lijadora de banda, revise el papel de lija. Si el papel no está demasiado gastado, limpie el papel con un bastoncillo abrasivo.
- Cuando no esté usando la lijadora de banda, asegúrese de que el botón de encendido esté en la posición de apagado.

Los Patógenos Bloodborne

Policy

Aunque la exposición para patógenos del bloodborne sea mínima en algunos ambientes en el lugar de trabajo, hay que tomar precauciones para evitar exposición. Después de los métodos correctos puede conservar usted caja fuerte.

Safe Work Practices

- El uso “ las Precauciones universales ” – un concepto que los puntos de vista hacen encaje de hilo toda sangre humana y ciertos fluidos humanos es tratado como si es sabido para ser contagioso para B HIV, Hepatitis y otros patógenos del bloodborne.
- Cada vez que usted hace un trabajo o una tarea que le puede exponer a los patógenos del bloodborne, usted debe llevar puesto equipo protector.
 - Un escudo de rostro entero para proteger su boca, ojos y nariz.
 - Los guantes protectores para sus manos. Si usted tiene cortes o cualquier piel quebrada, use protección o cubierta apropiada. (Si usted tiene una crema protectora, es importante proteger sus manos debajo de los guantes protectores.)
- Evite todas las acciones y herramientas que pueden causar una lesión personal.
- Evite objetos afilados o dentados.
- Lávese las manos y cara después de completar la tarea asignada con jabón. (Las manos deberían ser lavadas después de que los guantes estén distantes.)
- Si cualquier exposición es sospechada, usted debe lavarse las manos y algún otro área de piel con jabón y regar o enjuagar membranas mucosas con agua inmediatamente.
- Comiendo, bebiendo, fumando, aplicarle cosméticos o protector labial y maniobrar lentes de contacto son prohibidos en áreas de trabajo donde hay una probabilidad razonable de exposición ocupacional.

La Seguridad del Bobcat

Policy

Como las máquinas más pesadas en la industria de la construcción, Bobcats requieren práctica y habilidad para funcionar efectuosamente y segura. Un Bobcat, también conocido como cargadora compacta (skid-steer loader), tiene una variedad de usos, desde la construcción de jardines hasta la excavación. Saber cómo operar con seguridad y eficacia un cargador Bobcat es una habilidad muy útil en el lugar de trabajo.

Safe Work Practices

- Siga las instrucciones del fabricante y las instrucciones de mantenimiento.
- Nunca haga funcionar la máquina desde el exterior de la cabina.
- No eleve cargas más alto de lo necesario.
- Evite trabajar o moverse por debajo de cargas elevadas.
- Si tiene que trabajar por debajo de una carga elevada, con seguridad lo bloquea y hacer un evaluación de riesgos para asegurar que el bloqueo se mantendrá segura.
- Siempre use el cinturón de seguridad.
- Revise su alrededor mientras conduce un Bobcat para asegurar su seguridad y la seguridad de las personas que lo rodean.
- Cuando se mueve el Bobcat asegúrese de que el cubo se levanta un poco para evitar patinar en el suelo, pero no demasiado alto. El cubo no debería afectar la visibilidad.
- No haga los vueltas agudas ni suba cuestas con el cubo levantado.
- Evite cuestas escarpados o irregulares y navegue cuestas con la parte más pesada de la cargadora cuesta arriba. Ir directamente hacia arriba o cuesta abajo, no a través.
- Asegúrese de que los trabajadores alrededor se dan cuenta de los peligros que hay al trabajar cerca de equipo fuerte y poderoso, y también que la visibilidad del operador es limitada.
- Revise el área de trabajo para riesgos ocultos tales como agujeros, desniveles y los inconvenientes (ganchos) antes de operar el Bobcat
- Antes de iniciar el Bobcat, siempre poner el freno de mano y establecer todos los controles en neutral o posición de estacionamiento
- Ralentí, el motor durante 30 segundos antes de apagarlo para que el motor del Bobcat se puede enfriar.
- Antes de apagar el Bobcat, ajuste todos los controles a la posición neutral o en el parque, poner el freno de mano y completamente baje el cubo.

La Seguridad del Elevador Telescópico

Policy

Los elevadores telescópicos son máquinas útiles para sus empleados lo cual hace sus trabajos mucho más fácil al trabajar en alturas. Sin embargo, el elevador telescópico representa riesgos al igual que con todas las máquinas que son convenientes en el uso laboral. Siempre y cuando usted use el sentido común, siga el manual del operador y recuerde los siguientes consejos, usted puede permanecer seguro mientras opera el elevador telescópico.

Safe Work Practices

- Inspeccione la máquina antes de usarla – inspeccione por grietas, astillas, oxidaciones, y asegúrese de que todas las etiquetas de advertencia estén legibles
- Este consciente de los riesgos presentes inspeccionando el área donde estará trabajando. Tenga planes sobre qué hacer en caso de encontrar algún tipo de riesgos
- Mantenga personal innecesario fuera de las operaciones del elevador telescópico
- Siempre lea y entienda el manual del operador antes de usar el elevador telescópico
- Conozca y respete el máximo previsto de carga y la capacidad de transporte de carga
- No use las barandillas como una escalera
- Nunca retire los dispositivos de seguridad y no modifique la máquina

Las Operaciones de Perforación

Policy

Tanto el taladrado como la perforación pueden ser actividades peligrosas si no se toman ciertas precauciones que garanticen la protección de los empleados. El seguimiento de los procesos de seguridad de la compañía y de estas prácticas de seguridad en el trabajo puede ayudar a crear y mantener un ambiente laboral seguro, y a prevenir lesiones e incluso, la muerte.

Safe Work Practices

- Cada estado tiene su propio centro de llamadas 8-1-1. Un representante del 8-1-1 se asegurará de que la compañía de servicios públicos marque las líneas subterráneas para que usted pueda excavar alrededor de ellas con seguridad.
- Únicamente personal entrenado y calificado debe operar el equipo.
- Debe prohibirse personal innecesario en el área de trabajo.
- Un área de trabajo seguro debería mantenerse alrededor de los puntos de entrada y salida.
- El equipo debe ser preparado y mantenido.
- Use tres (3) puntos de contacto mientras entra en la máquina.
- El(los) operador(es) deben familiarizarse con el área de trabajo.
- Manténgase alerta ante la proximidad de cualquiera y de todas las líneas aéreas de electricidad.
- Todas las operaciones deben ser realizadas cumpliendo las medidas indicadas por OSHA, EPA, DOT y otras agencias reguladoras.
- El operador debe mantener una comunicación constante con todo el personal esencial.
- Debe utilizarse un observador para ayudar en el caso que haya conexiones subterráneas de servicios públicos, líneas aéreas de electricidad o condiciones de trabajo en espacios reducidos.
- Durante la operación del equipo, sólo el operador debe estar a cargo de los controles en todo momento.

La Evacuación de Edificios

Policy

Las evacuaciones de edificios pueden ser caóticas si los empleados no saben qué hacer ni a dónde ir. Los empleados deben familiarizarse con el plan de evacuación de su empresa y participar en todas las prácticas de simulacros. Lo más importante que deben recordar los empleados en una evacuación es mantener la calma.

Safe Work Practices

Los empleados deben seguir el plan de evacuación de su empresa al evacuar el edificio. Solo aquellos empleados que han sido entrenados para usar un extintor de incendios deben tratar de combatir incendios pequeños y controlables durante una emergencia de incendio.

Empleados Regulares

Si un empleado no ha sido designado como guardia de evacuación, capitán, etc., deberían hacer lo siguiente durante una evacuación:

- Escuche todas las instrucciones que se dan a través de altavoces, radios, etc. (Si corresponde).
- Si es seguro hacerlo, apague las máquinas o las computadoras.
- Si los artículos son de fácil acceso, reúna todos los artículos esenciales (llaves, identificaciones, medicamentos, etc.). Si los artículos no son fácilmente accesibles, déjelos. Los elementos que han quedado atrás pueden recuperarse posteriormente o reemplazarse.
- NO regrese por artículos personales.
- Haga que la última persona que abandone la habitación o el área cierre la puerta detrás de ellos (si corresponde).
- Camine hasta la salida más cercana designada en el plan de evacuación. Debe haber al menos dos salidas alternativas de cada habitación o área de trabajo.
- NO use puertas marcadas como "No una salida" o "Sin salida".
- NO tome los elevadores. Usa siempre las escaleras en una evacuación.
- Manténgase a la derecha cuando baje las escaleras.
- NO salte desde las puertas de carga (si corresponde).
- Reúnase con la asamblea designada o en los puntos de reunión para un conteo de cabezas.
- NO abandone la asamblea ni el punto de reunión.
- NO vuelva a ingresar al edificio hasta que se lo haya ordenado el guardia de evacuación, el capitán, etc.

Empleados Designados

Los empleados que han sido designados como guardias, capitanes, etc., deben hacer lo siguiente durante una evacuación:

- Ayude a los empleados no designados a evacuar el edificio.
 - Los empleados con discapacidades o restricciones móviles deben ser ayudados a un área de rescate designada o segura donde puedan ser rescatados por personal de emergencia.
 - Informe a otros guardias designados, capitanes, etc., sobre los empleados lesionados para que puedan informar al personal de emergencia.
- Asegúrese de que todos hayan evacuado el edificio revisando las habitaciones y otras áreas para ver si hay empleados restantes.
- Haga un conteo de cabezas en la asamblea designada o punto de reunión. Informe cualquier empleado faltante al personal de emergencia.

Operacion Segura de Una Niveladora de Terreno

Policy

Familiarizarse con la niveladora que estará operando y aplicar todo el entrenamiento de seguridad que ha recibido de su empleador le ayudara para mantenerse seguro al igual que a los demás.

Safe Work Practices

Normas de seguridad generales para operar una niveladora son las siguientes:

- Se debe de conducir una inspección de seguridad en cada máquina antes de usarse. Esto incluye los señalamientos de reversa, condición del cinturón de seguridad, funcionamiento de palancas, etc.
- No opere una niveladora solo que se le haiga entrenado y autorizado por su empleador.
- Antes de encender la niveladora abróchese su cinturón de seguridad, y revise que el camino esté libre de empleados, objetos u otras obstrucciones.
- Cuando la niveladora necesite reparación, los trabajadores deben de seguir los procedimientos apropiados de Lockout/Tagout.
- Se debe utilizar un sistema de control de tráfico al operar una niveladora en o cercas de la vía pública, o en la obstrucción de circulación de vehículos.
- Estar atento a las líneas de electricidad aéreas o de cualquier trinchera o zanja al operar una niveladora.
- Como en cualquier camión industrial, apague el motor cuando esta reabasteciendo el combustible.
- Nunca se suba o se baje por donde no haiga sostenes para los pies o manos.
- Nunca camine o se suba al rastro (banda) de la niveladora.
- Las cuchillas y fijaciones se deben de mantener cerca del suelo al estar en movimiento.
- Al estacionarse, la niveladora debe de estar ya sea en suelo novelado o bloqueada para prevenir que ruede. Ponga el freno de mano, baje las fijaciones al suelo, y antes de salirse por cualquier motivo apague la maquina.

Operacion Sobre Una Colina

- Caminar la colina antes de clasificarla para saber si tiene alguna irregularidad, erosión, o piedras que puedan afectar negativamente la tracción de la niveladora.
- Solo opere la maquina cuesta arriba o abajo en vez de atravesar la colina.

El Acoso en el Lugar de Trabajo

Policy

Si sospecha que está siendo acosado, es importante que tome las acciones apropiadas. No tome represalia, mantenga registros apropiados del historial de acoso, y reporte a las autoridades apropiadas para que el problema pueda ser resuelto lo más rápido posible.

Safe Work Practices

La peor manera de responder a alguien que se sospecha que lo este acosando es la represalia. Intentar vengarse solo causara que sea más fácil para su atormentador lo acuse a USTED de ser el acosador. Acciones apropiadas a seguir son:

- Con firmeza dígame a su atormentador que pare con su comportamiento inaceptable.
- Mantenga un registro de todos los eventos que sugieren acoso psicológico con todos los detalles posibles.
 - Nombres de testigos, si es que hay, estos son importantes y se deben de documentar.
- Mantenga copias de cartas, correo electrónicos, o memorándums mal intencionados.
- Reporte el incidente a su supervisor, o proceda al siguiente nivel de administracion si sospecha que su supervisor lo está acosando.

Quemaduras: Clases y Tratamiento

Policy

Sepa dónde está su botiquín de primeros auxilios localizado y asegúrese de que los artículos se repone. Las quemaduras pueden ser dolorosas y pueden causar daño irreparable en segundos. Siempre busca asistencia médica en casos graves y estar preparados para tratar a la víctima para la sacudida. (Choque)

Safe Work Practices

- Primeros auxilios para quemaduras de calor
 - Para quemaduras de primer grado y segundo grado sin ampollas abiertas, debe enjuagar con mucha agua corriente (fría). Aplique apósitos húmedos y una venda sin apretar.
 - Para quemaduras de segundo grado con ampollas abiertas, hay que pedir o llamar para asistencia médica y entonces, aplicar apósitos secos y una venda sin apretar.
 - Para quemaduras de tercer grado - pedir ayuda médica de inmediato. Quítese la ropa del área quemada a menos que esté pegada a la zona quemada. Nunca repique ropa pegada de una quemadura. Puede sumergir la zona quemada con agua fría, seque y aplique vendaje suelto y estéril.
- Primeros auxilios para quemaduras químicas
 - Solicite ayuda médica.
 - Use un montón de agua corriente para eliminar los productos químicos de la piel durante 15 a 30 minutos.
 - Quitarse la ropa y las joyas en la cual los productos químicos que se han derramado.
 - Cubra las quemaduras con apósitos (vendajes) secos y sueltos.
 - Cuide por una posible descarga. (Choque).
- Primeros auxilios para quemaduras eléctricas
 - Si la emergencia está afuera y sospecha que los cables eléctricos caídos, llame primeramente a la compañía eléctrica.
 - Si la emergencia esta adentro, apague la electricidad en la caja de fusibles o el interruptor de circuito.
 - NUNCA toque a una persona lesionada por un cable eléctrico caído. Mejor buscar ayuda de emergencia.
 - Cubra todas las quemaduras con arenosos secos y sueltos.
 - Después vendaje.
 - Cuide para el choque.

El Uso de los Teléfonos Celulares, al Manejar: en California

Policy

Hoy en día la incidencia de conductores que usan un teléfono celular mientras conducen un automóvil se ha aumentado. Los teléfonos celulares pueden ser una herramienta útil para llamar al servicio de emergencia en el camino o para reportar accidentes y otras emergencias, pero también pueden ponerle a usted a riesgo.

Safe Work Practices

Si a usted le es absolutamente necesario tener acceso a su teléfono celular mientras conduce, la ley exige que lo haga “manos libres”, lo cual significa que el teléfono no está en las manos de ninguna manera, aun si está usted usando el altavoz. Algunas opciones tipo “manos libres” son:

- Teléfono con altavoz
- Diadema manos libres alámbrica
- Dispositivo Bluetooth
- Un ‘kit’ manos libres

La manera más segura de manejar las llamadas salientes es:

- Esperar hasta que el vehículo haya parado a su destinación para marcar.
- Buscar una salida que le llevará lejos de los peligros del tráfico antes de llamar.
- No parar en el arcén de la carretera, porque es peligroso.

La manera más segura de manejar las llamadas entrantes es:

- Permitir que su pasajero conteste.
- Dejar que la llamada pase al buzón de voz y esperar hasta que no esté usted conduciendo para recuperar el mensaje y contestar la llamada.
- Hacerse a un lado y parar el vehículo en un lugar seguro antes de contestar una llamada.

Llamando 9-1-1

Policy

Saber la diferencia entre la llamada al 9-1-1 desde un teléfono fijo y llamar al 9-1-1 desde un teléfono celular puede hacer una diferencia de cuánto tiempo la ayuda llegará. Si decide llamar al 9-1-1, necesita saber qué hacer y cómo reaccionar.

Safe Work Practices

Llamando al 9-1-1 puede ser muy estresante y es fácil sentirse abrumado. A 9-1-1 tomadores de llamada están capacitados para guiar a los usuarios a través de la experiencia, pero saber qué esperar puede ayudar a hacer la llamada al 9-1-1 sin problemas y obtener ayuda de emergencia cuando y donde sea necesario.

- Mantenga la calma. Tome una respiración profunda y relajarse. El despachador o tomador de llamada, sabe que usted tiene una emergencia y que él / ella va a tratar de mover las cosas a lo largo de rapidez, pero bajo control.
- Sepa la posición de la emergencia y el número de que está llamando. Esto se puede preguntar y responder un par de veces, pero no se sienten frustrados. A pesar de que muchos centros tienen 9-1-1 capacidades mejoradas - lo que significa que son capaces de ver su ubicación en la pantalla del ordenador - que todavía son necesarios para confirmar la información. Si por alguna razón se desconecta, por lo menos los equipos de emergencia se sabe a dónde ir y cómo le devuelva la llamada
- Espere al tomador de llamada para hacer preguntas y responder con claridad y calma. Si usted está en peligro de asalto, el despachador, todavía necesitará que usted responde en voz baja, la mayoría de "sí" y "no".
- Si usted llega a una grabación, escuchar lo que dice. Si la grabación dice que su llamada no puede completarse, cuelgue y vuelva a intentarlo. Si la grabación dice que todos los operadores de llamadas están ocupados, espere! Cuando la próxima tomadora de llamadas o despachador está disponible para contestar la llamada, se le trasladará.
- Deje que el tomador de llamada guía la conversación. Él o ella están escribiendo la información en una computadora y puede parecer que se toma para siempre. Hay una buena probabilidad de que los servicios de emergencia ya están siendo enviados mientras usted está todavía en la línea.
- Siga todas las instrucciones. En algunos casos, el tomador de llamada le dará instrucciones. Escuche con atención, seguir cada paso exactamente y pedir una aclaración si no entiende.
- Mantenga sus ojos abiertos. Es posible que se les pida que describan las víctimas, sospechosos, vehículos u otras partes de la escena.
- No cuelgue la llamada hasta que esta dirigido para hacer eso por el tomador de llamada.

Teléfonos Celulares Usarlos en Emergencias

Policy

Además de ser conveniente en mantenerlo el contacto con su familia y amigos, los teléfonos celulares son incalculables durante emergencias. De hecho, se estima que aproximadamente el 70 por ciento de llamadas al 911 son hechas desde teléfonos celulares. Recuerde estos consejos para que las cosas puedan salir suavemente posibles cuando se utiliza un teléfono celular durante una emergencia.

Safe Work Practices

Una de las cosas más importantes que puede hacer para sacar el máximo provecho de su teléfono celular durante las emergencias es estar preparado antes de que algo suceda. Recuerde:

- Mantenga su teléfono celular cargado
 - Tenga un cargador de coche práctico en caso de una falla electricidad.
 - Considere la posibilidad de tener una batería de respaldo a mano.
- Archivar números de teléfono útiles.
 - Guarden los números de contacto para supervisores, policía y bomberos e incluso las empresas de energía.
- Este al tanto a quién contactar en caso de emergencia.
 - Organice un grupo para sus contactos de emergencia: muchos teléfonos tienen una característica que le permite enviar un mensaje a todas las personas en grupo.
 - Si usted no puede hacer una lista, considere la posibilidad de tener un "árbol de teléfono" si hay mucha gente que necesita contactar, asigne a una persona que contacte a dos personas, cada una persona asignado debe contactar dos personas.
- Considere la posibilidad de tener un teléfono de copia de seguridad en sus suministros de emergencia.
 - Asegúrese de que esté familiarizado con la forma de cómo trabajar todos sus teléfonos; una emergencia no es el momento para aprender cómo hacerlo.

Los Teléfonos Celulares: Peligro de Distracción

Policy

Los teléfonos celulares han facilitado el manejo de asuntos personales y comerciales; sin embargo, hay un momento y lugar para el uso del teléfono celular. Los teléfonos celulares solo deben usarse cuando están permitidos y almacenarse fuera de la vista cuando no están permitidos. Usar un teléfono celular en áreas de trabajo puede ser peligroso y los empleados pueden lesionarse si su teléfono celular los distrae de la tarea que están haciendo. Los empleados deben leer y comprender la política de telefonía celular de su compañía para garantizar su seguridad mientras están en el trabajo.

Safe Work Practices

El uso del teléfono celular dependerá de la compañía para la que esté trabajando un empleado y de lo que indique la política telefónica de la compañía. A continuación, se enumeran los comportamientos generales que los empleados deben seguir.

- Informar a familiares y amigos acerca de la política de su teléfono celular. Si su empresa no permite el uso del teléfono celular durante el horario de trabajo, proporcione a sus amigos y familiares un número al que puedan llamar en caso de emergencia.
- Hablar con su supervisor sobre los momentos en que podría necesitar llevar su teléfono celular con usted.
- Guardar el uso del teléfono celular para descansos y almuerzos.
- Responder a un mensaje de texto antes y después del trabajo.
- Mantener los teléfonos celulares fuera de las superficies de trabajo. Dependiendo de la compañía, se puede requerir que los empleados almacenen teléfonos celulares en sus escritorios, carteras o casilleros provistos.
- Salir del área de trabajo para tomar una llamada telefónica (cuando esté permitido). Si está operando una máquina, la máquina debe apagarse y no debe salir hasta que se haya detenido por completo.
- Mantener conversaciones telefónicas cortas. NO tome demasiado tiempo en una llamada de teléfono celular.
- Silenciar o configurar su teléfono para que vibre.
- Mantener separados los teléfonos celulares personales y de negocios (si corresponde).
- Contestar el teléfono o responde a mensajes de texto durante horas de trabajo cuando no está permitido.
- Hablar o enviar mensajes de texto mientras maneja una carretilla elevadora u otro tipo de vehículo.

- Hablar o enviar mensajes de texto mientras opera una máquina.
- Hablar o enviar mensajes de texto mientras asiste a una reunión.
- Caminar mientras envía mensajes de texto.
 - Si necesita responder porque está relacionado con el negocio, deje de caminar y responda.
- Enviar mensajes personales en un teléfono celular de negocios.
- Usar lenguaje ofensivo mientras habla por teléfono.
- Tardar demasiado en el teléfono.
- Tomar fotos con las cámaras de su teléfono celular.
- Verificar o actualizar las redes sociales.
- Jugar juegos en su teléfono celular.

Limpieza y Mantenimiento de Una Mezcladora de Cemento

Policy

Limpiar la mezcladora de cemento después de cada uso es la única manera de prevenir una gran cantidad de acumulación de cemento, pero no debe de ser peligrosa la tarea si se usa precaución y se siguen todas las prácticas seguras de trabajo que se le han instruido. El equipo de protección personal debe de ser su primera línea de defensa contra estos peligros.

Safe Work Practices

En orden de evitar los anteriores peligros ya mencionados, al igual que peligros no mencionados, las practicas seguras de trabajo incluyen:

- Equipo de protección personal (EPP) debe de usarse en todo momento. Esto incluye gafas de seguridad, guantes, y protección de audición (si se aplica) en adición al EPP estándar.
- Mantenga las manos y partes del cuerpo alejadas de todas la partes en movimiento mientras la mezcladora esta en rotación.
- Mantenga todos los protectores en su lugar.
- Maneje los ácidos y otros químicos con mucho cuidado.
- Nunca agregue agua al acido hidroclicórico para diluir, pero agregue un poco de acido hidroclicórico al agua.
- Cuando use herramienta neumática, nunca se apunte a sí mismo o a otra persona.
- Tenga cuidado de no dejar que las mangueras de aire queden atrapadas debajo de cualquier equipo, ya que se moverán rápidamente (como látigo) violentamente hasta que se apaguen o si se llegan a romper.
- No exceda la recomendación de presión de aire del fabricante en cualquier herramienta neumática.
- Limpie después de cada uso para evitar la acumulación de cemento.

La Seguridad de la Motosierra

Policy

Para mantener los beneficios de utilizar una motosierra y para reducir el peligro, siga los consejos anteriores cuando necesite usar una motosierra.

Safe Work Practices

- La preparación para el uso de la motosierra
 - Siga las instrucciones del fabricante-cada motosierra podría ser un poco diferente.
 - Los controles de verificación diaria, tensión de la cadena y todos los tornillos y botones para asegurarse de que funcionan correctamente y que estén ajustados según las instrucciones del fabricante.
 - Compruebe que la cadena está afilada y que el depósito de lubricación está lleno.
 - Elimine suciedad, residuos, ramas de árboles pequeños y rocas de la ruta de la motosierra y busque por clavos, espigas u otro metal en el árbol antes de cortar.
- El uso de la motosierra
 - Ser consciente de su entorno.
 - Corte a plena potencia.
 - Deje que la sierra haga el trabajo-no empuje la sierra. Si encuentra que tiene que empujar la sierra, deténgase y afile la cadena.
 - Sujete la motosierra firmemente con ambas manos .
 - **TRABAJE CON UN COMPAÑERO:** Si algo sale mal, usted necesita alguien que puede ir a buscar ayuda.
 - No se estire demasiado para hacer un corte.
 - Si tienes que usar una escalera, asegúrese de mantener sus manos libres mientras está subiendo la escalera. Amarre la motosierra hacia usted la puede tirar hacia arriba cuando llegue a su destino.
 - Siga los procedimientos de su empresa.
- **EL RETROCESO (contragolpe)**
 - Nunca utilice la mitad superior de la punta de la sierra (especialmente si usted es un principiante).
 - Nunca se incline sobre la sierra; si usted está parado con la espalda recta y hacia la izquierda de la barra, cualquier retroceso debe ir sobre su hombro derecho.
 - Utilizar dispositivos de seguridad de anti-retroceso de la nariz de la sierra, frenos de parada rápida y envuelve alrededor de guardamanos en cualquier vicio que utilicé.
 - Usando una cadena baja de retroceso.
 - Manteniendo la cadena bien afilada.

La Seguridad De La Máquina Cortadora De Queso

Policy

Cortar el queso en porciones predeterminadas y uniformar los cortes se ha facilitado con el uso de las máquinas cortadoras de queso. La forma y el tamaño de la máquina pueden variar, ya que los procesadores de alimentos y los productores tienen una variedad de opciones para elegir cuando se trata de comprar una máquina cortadora de queso. Las cuchillas o los alambres pueden cortar en ángulos verticales u horizontales. Los empleados que operan una máquina cortadora de queso podrían estar expuestos a daños. Seguir las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección ayudará a garantizar la seguridad de los empleados.

Safe Work Practices

Antes de operar una máquina cortadora de queso, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Atar el cabello largo y quitar todas las joyas.
- Inspeccionar todos los equipos de protección personal provistos por daños. Reporte el equipo de protección personal dañado a su supervisor. NO use un equipo de protección personal dañado.
- Inspeccionar la máquina por daños. Informe las máquinas dañadas a su supervisor. NO opere máquinas dañadas.
 - Las cuchillas deben ser inspeccionadas para comprobar si están desafiladas (si corresponde). Reemplace las cuchillas desafiladas según sea necesario y de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
 - Inspeccionar los alambres en busca de signos de desgaste o rotura (si corresponde). Reemplace los alambres según sea necesario y de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Asegurarse de que todas las guardas provistas por el fabricante estén en su lugar y aseguradas. Reporte las guardas faltantes a su supervisor. NO opere una máquina a la que le falten guardas.
- Asegurarse de que las calcomanías de seguridad sean legibles y estén en buenas condiciones. Las calcomanías de reemplazo deben usarse cuando faltan las calcomanías o se vuelven ilegibles. Notifique a su supervisor las calcomanías de seguridad desgastadas o faltantes.

Al operar una máquina cortadora de queso, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Solo los empleados capacitados y autorizados deben operar una máquina cortadora de queso.
- Asegurarse de que la máquina funcione de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Asegurarse de que la máquina esté configurada correctamente para el tipo de queso que se va a cortar.
- Utilice todos los dispositivos de empuje o hundimiento provistos por el fabricante para empujar el queso a través de la máquina (si corresponde).

- Mantenga las manos y los dedos fuera de la zona de peligro de la máquina.
- Asegurarse de que el área alrededor de la máquina se mantenga limpia y de que cualquier material derramado se limpie rápidamente.
- En caso de bloqueo o atasco, apague la máquina y notifique a su supervisor. NO opere la máquina hasta que se haya eliminado el bloqueo o el atasco de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Asegurarse de que la máquina se haya apagado correctamente cuando no esté en uso.
- NO deje la máquina en funcionamiento mientras esté desatendida.
- Limpie la máquina de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Al reemplazar cuchillos, alambres o realizar tareas de mantenimiento, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Solo los empleados capacitados y autorizados deben realizar tareas de mantenimiento en la máquina.
- Solo un electricista con licencia debe realizar cualquier trabajo eléctrico en la máquina.
- Asegurarse de que se siguen todos los procedimientos de bloqueo / etiquetado.
- Realizar todas las tareas de mantenimiento de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

La Manipulación Segura De Productos Químicos

Policy

Con el manejo adecuado, incluso los productos químicos altamente tóxicos se pueden utilizar de forma segura. Recuerde, reconozca los peligros de los productos químicos con los que está trabajando y cómo evitarlos, y usted será capaz de prevenir accidentes y lesiones con productos químicos en el trabajo.

Safe Work Practices

- Utilice equipo de Protección Personal al manipular productos químicos.
 - Si no está seguro de qué PPE utilizar, siempre pregúntele a su supervisor o consulte los SDS.
 - Los productos químicos pueden entrar a su cuerpo a través de la inhalación, absorción, ingestión o inyección.
- Utilice el sistema de compañeros o una manera de comunicarse constantemente con los demás si usted está tratando con sustancias tóxicas.
- Si la ropa está contaminada por la sustancia química, lave la ropa.
 - Tenga cuidado de no tocar su piel con la ropa contaminada cuando se la quite.
 - No exponga su familia a los químicos llevando en su casa la ropa contaminada.
- Si su piel es rociada por el químico, lávese inmediatamente.
 - Siga la MSDS para los procedimientos de descontaminación
- Si sus ojos son rociados con el producto químico, vaya a la estación de lavajos y enjuáguese los ojos durante 15 minutos.
 - Busque atención médica cuando haya terminado de lavarse.

Seguridad en el Almacenamiento de Productos Químicos

Policy

Existen muchos productos químicos peligrosos utilizados en los lugares de trabajo en todo el país. El peligro puede reducirse utilizando procedimientos de almacenamiento adecuados y siguiendo estas prácticas de trabajo seguras.

Safe Work Practices

- Todos los contenedores deben estar debidamente etiquetados con la debida identidad y advertencias de peligro.
- Los productos químicos nunca deben ser almacenados alfabéticamente a menos que sean compatibles.
- Los productos químicos deben almacenarse y fecharse al ser recibidos.
- Los productos químicos no deben almacenarse:
 - Más alto que el “nivel del ojo”.
 - En el estante superior de una unidad de almacenamiento.
 - En estantes superpoblados.
 - En estanterías sin un borde estabilizador.
 - En el suelo.
- Todos los productos químicos deben almacenarse lejos de la luz directa del sol.
- Tenga cuidado con las condiciones en las áreas de almacenamiento de productos químicos, tales como:
 - Productos químicos derramados
 - Acumulación de basura
 - Almacenamiento inadecuado
 - Temperaturas extremas

Avisos Cercanos

Policy

Los accidentes pueden ser precedidos por llamadas cercanas que nos alertan a problemas de seguridad. Cuando se producen resultados seguros, no hay nada para captar la atención de alguien: la seguridad es invisible. Las llamadas cercanas pueden proporcionar información que representa el mayor riesgo de seguridad.

Safe Work Practices

- **Identificación:** Entender qué es una llamada cercana para poder reportarla cuando suceda.
- **Revelación:** Reportar la llamada cercana lo más rápido posible.
 - A quién podría haber impactado el accidente
 - Dónde ocurrió la llamada cercana
 - El tipo de preocupación de seguridad (es decir, acto inseguro, condiciones inseguras, equipo inseguro, etc.)
- **Priorización:** Decidir si el evento necesita atención y análisis inmediatos.
- **Distribución:** Entregar la información en el informe a quien sea el encargado de analizarla.
- **Identificación de Causas:** Descubrir por qué ocurrió el evento.
- **Identificación de Solución:** Averigüe qué hacer para asegurarse de que el evento no vuelva a ocurrir.
- **Difusión:** Entregue la información a todos los que se vean afectados por este: la persona que informó el evento, las personas que trabajan en el área o con la máquina y la persona que se encargará de hacer realidad la solución.
- **Seguimiento:** Asegurarse de que los cambios realmente sucedan y el lugar de trabajo se haga más seguro.

El Polvo Combustible

Policy

Siempre y cuando usted esté consciente de los peligros del polvo combustible y controle las cinco partes, usted puede evitar las explosiones de polvo.

Safe Work Practices

EL CONTROL DE COMBUSTIÓN

- Utilice los métodos adecuado de cableado y equipos eléctricos.
- Controle la electricidad de estática incluyendo la unión de equipos a la tierra.
- No fume en áreas con polvo de combustible.
- Control de chispas y fricción.
- Separe el sistemas de calefacción y superficies de polvos.
- Mantenimiento de su equipo.

EL CONTROL DE POLVO

- Inspeccione su lugar de trabajo de acumulación de polvo.
 - Tenga especialmente en cuenta las superficies ocultas tales como cables, tuberías, repisas y vigas que pueden recoger montones de polvo con el tiempo.
- Pase las aspiradora donde la acumulación de polvo es constante.
 - OSHA recomienda una instalación de sistema de limpieza permanente a la tierra.
 - Utilice sólo escobas de cepillos suaves o cepillos que no formen nubes explosivas en el aire.
 - Tenga en cuenta que las cerdas del cepillo de fibra sintética pueden obtener fuertes cargas electrostáticas y encender una nube de polvo.
 - Soplando con ventiladores o aire comprimido puede crear nubes de polvo peligroso y sólo se deben utilizar si no hay ningún otro método de limpieza y se han eliminado todas las fuentes de ignición.
- Asegúrese de que sus sistemas de control de polvo, tales como los filtros o ciclones, trabajen siempre correctamente.

Seguridad del Gas Comprimido

Policy

Los gases comprimidos pueden ser muy peligrosos, pero los empleados pueden evitar cualquier y todo accidente manipulándolos y almacenándolos correctamente.

Safe Work Practices

- Se aseguran de que todos los cilindros de gas comprimido estén marcados correctamente.
- Cuando corresponda, las tapas de protección de las válvulas se deben dejar en su lugar hasta que los cilindros estén asegurados y conectados para su uso.
- Mantienen las válvulas del cilindro cerrado en todo momento a menos que el cilindro este en uso.
 - Cuando se abren las válvulas del cilindro lo hacen lentamente y estando parados para que la salida de la válvula este apuntando lejos de usted mismo y otros empleados.
- Nunca manipulan o alteran los cilindros, válvulas, o dispositivos de alivio de seguridad.
- Nunca aprietan las conexiones o accesorios de fugas ni intentan hacer alguna reparación mientras el sistema está bajo presión.
- Los cilindros no deben ser sometidos a temperaturas extremadamente bajas o a temperaturas superiores a 125 F.
- Los cilindros deben ser usados y almacenados lejos de fuentes de calor y llamas.
- No usan o almacenan los cilindros donde pueden ser parte de un circuito eléctrico.
- No usan los cilindros como tierra durante la soldadura eléctrica.
- Transferir los gases comprimidos de un contenedor a otro debe hacerse solo por el proveedor de gas o por el personal autorizado.
 - Los cilindros no recargables nunca deben ser rellenados.
- Evitan arrastrar o deslizar los cilindros, levantar los cilindros por la tapa o dejarlos caer.
- Las eslingas, cuerdas o cadenas son aceptables si el cilindro está equipado por el fabricante con accesorios de elevación.

La Seguridad de Las Pantallas de Computadoras

Policy

Las pantallas de computadoras son parte integral de casi todos los procesos y tareas de trabajo modernos en toda industria. Sin embargo, cuando el empleado pasa mucho tiempo sentado en una estación de trabajo con computadora, está expuesto a una variedad de peligros. Seguir las prácticas de trabajo seguras y los consejos ergonómicos presentados en esta lección ayudará a garantizar la seguridad de los empleados.

Safe Work Practices

ESTABLECER SU ÁREA DE TRABAJO

Muchos de los peligros asociados con el trabajo en una estación de trabajo con computadora pueden evitarse estableciendo adecuadamente su lugar de trabajo. Los empleados deben seguir estos consejos al establecer sus estaciones de trabajo con la computadora:

- Asegúrese de que las pantallas de las computadoras estén ubicadas a una distancia cómoda de donde está sentado. Las pantallas colocadas demasiado cerca o demasiado lejos pueden hacer que asuma posiciones corporales incómodas que pueden provocar fatiga visual. La distancia puede variar de persona a persona, pero la distancia de visualización preferida es entre 20 y 40 pulgadas.
- Coloque la pantalla de su computadora directamente frente a usted, de modo que su cabeza, cuello y torso queden orientados hacia adelante cuando vea la pantalla. Las pantallas no deben estar a más de 35 grados hacia la izquierda o hacia la derecha.
- Coloque la pantalla de su computadora de modo que la parte superior de la pantalla esté a nivel del ojo o ligeramente por debajo. El centro de la pantalla debería ubicarse normalmente entre 15 y 20 grados por debajo del nivel horizontal del ojo. Una pantalla demasiado alta o baja hará que trabaje con la cabeza, el cuello, los hombros e incluso la espalda en posturas incómodas.
- Incline la pantalla de manera que quede perpendicular a su línea de visión, generalmente inclinando la pantalla no más de 10 a 20 grados.

ERGONOMÍA EN LA PANTALLA DE LA COMPUTADORA

Al trabajar con una pantalla de computadora, los empleados deben seguir estos consejos de seguridad:

- Hágase un examen ocular antes de trabajar regularmente con una computadora y una vez al año a partir de entonces. El uso de una computadora puede empeorar los problemas existentes, no tratados, de los ojos y la visión.
- Practique el método 20-20-20. Tome un descanso de 20 segundos para mirar algo a 20 pies de distancia cada 20 minutos.

- Asegúrese de que la luz ambiental de la oficina no sea demasiado brillante. Las luces interiores demasiado brillantes, o la proximidad a la luz solar brillante de una ventana, pueden causar un resplandor dañino.
 - Cuando no se pueda modificar la luz interior o exterior, considere instalar una pantalla antirreflejo.
- Ajuste el tamaño del texto en la pantalla para que pueda leer cómodamente. Cuando el texto es demasiado pequeño crea tensión en los ojos.
- Ajuste el brillo de la pantalla para que sea aproximadamente el mismo que el brillo de la estación de trabajo que lo rodea.
- Parpadee conscientemente más a menudo. Cuando se trabaja en una computadora, las personas tienden a parpadear con mucha menos frecuencia que cuando no trabajan en una computadora. A menudo, la fatiga ocular es causada por la sequedad de los ojos al no parpadear con la frecuencia suficiente.
- Asegúrese de que los pies se apoyen planamente sobre el suelo cuando esté sentado en forma erguida.
- Considere obtener lentes para sus anteojos que bloqueen parcialmente la luz azul.

Bomba Con Pluma Para Concreto

Policy

Cuando se usa y se instala correctamente, la bomba con pluma para concreto puede disminuir el tiempo que utiliza en hacer varios trabajos. Todos los empleados deben tener mucho cuidado de obedecer las prácticas de trabajo seguras proporcionadas por el empleador y el fabricante del modelo de bomba específica que usarán para prevenir daños o lesiones graves.

Safe Work Practices

- Las mayorías de los accidentes que involucran a las bombas con pluma para concreto ocurren cuando se la está doblando, desdoblado o removiéndola. Un ayudante de tiempo completo debe quedarse en posición para estar pendiente a la bomba durante esos momentos y evitar inadvertidamente el contacto con los cables, árboles o puentes.
- Después de determinar la colocación de la bomba y antes de hacer otra cosa, los estabilizadores deben estar en su lugar.
 - Los cuatro estabilizadores deben ser usados en cualquier momento que la bomba este en uso.
 - Los estabilizadores deben estar completamente extendidos durante su uso, porque los estabilizadores parcialmente extendidos son peligrosos y pueden ser dañados.
- El apuntalamiento debe ser utilizado bajo cada estabilizador para aumentar la superficie y mantener la bomba con pluma para concreto adecuadamente respaldada.
- Cuando se coloca la bomba con pluma al lado de una excavación, la regla uno a uno debe seguirse. Esto significa que el estabilizador más cercano debe ser configurado a un pie lejos de la excavación por cada pie vertical de profundidad.
- Las placas de trincheras pueden ser necesarias para cubrir áreas que han sido recientemente rellenadas.
- Después de la colocación de los estabilizadores y apuntalamientos correctamente, los operadores pueden corroborar mediante la extensión de la pluma a lo largo de todos los estabilizadores, la comprobación para ver si el apuntalamiento se hunde en absoluto. Si lo hace, la pluma se debe doblar y un área más grande de apuntalamiento se debe agregar.
- Despliegue la bomba solo cuando haya suficiente luz para ver posibles peligros en las alturas.
- La Asociación Americana de Bombeo de Concreto (ACPA por sus siglas en Ingles) requiere que ninguna pieza de la bomba, la carga o el aparejo pueda estar dentro de los 20 pies de un cable eléctrico en cualquier momento.
 - Si el cable eléctrico es una torre grande de transmisión o línea, sin embargo, la regla es espacio libre mínimo de 50 pies.
- Nunca reubique la bomba con pluma para concreto cuando se concreta en el auge.

- Cuando el bombeo concreto es una excavación, los empleados deben tener en cuenta que el alcance hacia abajo es generalmente 50% del alcance hacia arriba. Una bomba de pluma que puede alcanzar los 80 pies de altura solo podrá ampliar 40 pies hacia abajo – consulte el manual del propietario de su modelo específico para obtener cifras exactas.

Quebrantar Concreto (Chipping)

Policy

Quebrar concreto (chipping) es una labor intensa de trabajo que con el tiempo puede presentar muchos riesgos de salud y seguridad. Si se le requiere hacer esta tarea en su trabajo debe de aplicar todas las prácticas de seguridad que su empleador ha implementado.

Safe Work Practices

- Usar mecánica corporal apropiada al manejar equipo pesado.
- Siga todas las prácticas de seguridad establecidas en su trabajo.
- Mantener todas las cuerdas eléctricas alejadas del cincel (punta) del martillo neumático.
- Además de usar el equipo de protección personal esencial, se puede proteger al asegurándose que la área donde está trabajando esté bien ventilada, y usar el método mojado cuando sea posible.
- Alternar si es posible con otro compañero de trabajo la tarea a la mano.
- Siempre use la herramienta correcta para el trabajo que está desempeñando y asegúrese de usarlo correctamente.
- Tome descansos regularmente de por lo menos 10 minutos alejados de la herramienta si es que la estará usando por un tiempo prolongado.

Chipping de Concreto: Camion de Batidora (Mezcladora)

Policy

Al llevar a cabo 'chipping' (la limpieza del interior) de una simple mezcladora de concreto, se convierte en una combinación mortal, a causa de los riesgos del polvo del cemento, ruido que alcanza hasta las 130 decimas, y escombros. Es vital que se tomen todas las precauciones posibles para protegerse de estos peligros.

Safe Work Practices

ASISTENTE/SUPERVISOR DE ENTRADA

Este empleado es responsable de la seguridad de la persona que estará entrando y mientras se encuentre dentro de la mezcladora. Sus tareas incluyen:

- Permanecer afuera del espacio durante todo el procedimiento, solo que llegue un relevo para su puesto;
- Mantenerse alerta de los posibles efectos de comportamiento a los peligros de exposición;
- Asegurarse de no permitir a personas no autorizadas acercarse o entrar a la mezcladora de cemento;
- Comunicarse con la persona adentro cuanto sea necesario para monitorear el estatus y/o ordenar evacuación;
- Cada asistente solo debe de supervisor una área confinada a la vez.

EXPOSICION A POLVOS TOXICOS

- Usar todo el equipo de protección personal – incluyendo un respirador con suficiente filtro.
- Tomar medidas para asegurarse que el área está bien ventilada.
- Llevar a cabo una prueba de la calidad del aire antes de entrar en cualquier espacio confinado que incluya:
 - Contenido de oxígeno
 - Vapores y gases inflamables
 - Contaminantes potencialmente tóxicos

CAIDA DE ESCOMBROS

- Gire la mezcladora cada 15-30 minutos para asegurarse de que no haiga concreto suelto.
- Nunca intente quitar cemento en áreas directamente arriba de su cabeza.
- Quite el cemento lo mas seguido posible para evitar acumulación gruesa de escombros.
- Revise visualmente antes de iniciar para asegurarse de que no haiga acumulación excesiva de cemento en la parte superior.

EXPOSICION AL RUIDO

- Siempre utilice tapones u orejeras durante el proceso de 'chipping'

La Seguridad en la Construcción de Concreto

Policy

Aunque la construcción de concreto tiene varios peligros, es posible permanecer seguro. Mientras usted esté alerta, utilice el sentido común y siga las normas de seguridad y procedimientos, usted debe ser capaz de protegerse usted mismo y otros en la construcción de concreto.

Safe Work Practices

- Asegúrese de leer el manual del fabricante y tenga una copia legible en la máquina o en un área fácilmente accesible por cualquier referencia
- Inspeccione la máquina antes de utilizarla
 - Mantenga un registro de la inspección y incluya el nombre de la persona que inspeccionó la maquinaria y la fecha y hora de la inspección
 - Si parte de la inspección incluye pruebas, asegúrese de que todos y todo este despejado antes que lo experimenten
 - Si la maquinaria es encontrada no apto para servicio, retírelo de uso y márkelo para asegurarse de que nadie más lo utilice hasta que sea reparado
- Nunca retire los dispositivos de seguridad de la maquinaria
- No monte en las cargas transportadas por maquinaria
- Doble las piernas, no la espalda, al levantar, mezclar o al realizar otros trabajos extenuantes. Esto le hará más fuerte y evitar lesiones a la espalda. Si algo es demasiado pesado, pida ayuda a cargarlo.
- Asegúrese de que las barras de refuerzo estén tapados o de lo contrario ajústelo según las normas de OSHA para disminuir la posibilidad de empalamiento
- No quite el marco hasta que el concreto haya endurecido
- Revise que las cuerdas y los paquetes que transportan los equipos y materiales para asegurarse de que no están desgastados y en buenas condiciones
- Asegúrese de tener la protección adecuada para caídas, ya sea las barandas o sistemas de detención de caídas
- Tengan un plan de construcción y seguirlo
- Use el sentido común mientras este en el sitio de construcción

La Seguridad del Concreto y el Cemento

Policy

El cemento y el concreto son tan comunes, es fácil olvidarse de seguir los procedimientos de seguridad. Sin embargo, el no hacerlo podría causarle lesiones graves. Por lo tanto, evite los peligros de concreto y cemento actuado con seguridad.

Safe Work Practices

Usando el PPE adecuado le ayudará a evitar los peligros del cemento y concreto:

- Camisas de manga largas, pantalones largos y overoles le protegerán su piel de concreto o cemento húmedo y seco
 - No deje que el cemento o concreto se remoje en su ropa
- Guantes: Use guantes a prueba de agua para mantener las manos protegidas de la irritación
 - No se recomienda confiar en cremas protectoras
- Botas: Si tiene que pararse en concreto, asegúrese de que las botas son lo suficientemente altas como para que el concreto o cemento mojado no se salpique en sus botas
- Gafas: Cuando se trabaja con cemento mojado y seco, deben usar gafas protectoras para evitar que el polvo penetre en los ojos y para prevenir la mezcla húmeda de salpicaduras en los ojos

El Concreto: La Conexión de Vigas I de Acero

Policy

La conexión de vigas I de acero al concreto no tiene que ser un trabajo peligroso siempre que se sigan las prácticas de trabajo seguras.

Safe Work Practices

- Si está planeando usar anclajes post ajustados como anclajes de seguridad, asegúrese de que se implementen los controles de ingeniería y prácticas de trabajo adecuadas para limitar la cantidad de polvo de concreto producido.
- Inspeccione todos los pernos de anclaje y placas de base por cualquier defecto o daño. Informe cualquier defecto y daño a su supervisor.
- Inspeccione las vigas por cualquier daño. Informe cualquier daño a su supervisor.
- Si planea conectar una viga a una pared de concreto, inspeccione el orificio de la viga para detectar cualquier daño. Informe cualquier daño a su supervisor.
- No exceda el límite de peso de la grúa.
- Asegúrese de que las vigas se hayan asegurado al aparejo antes de intentar levantarlas.
- No se pare debajo de las vigas mientras las levanta en su lugar.
- No permita que sus pies o dedos entren debajo de la viga mientras la guía hacia su lugar.
- No se extienda demasiado por una viga si la está conectando a una pared de concreto. Si la viga se sale de su alcance, indique al operador de la grúa que debe acercarse.
- Antes de quitar el aparejo, asegúrese de que todos los pernos que se necesitan para asegurar la viga, ya sea vertical u horizontalmente, estén asegurados.
- En caso de que esté usando anclajes post ajustados para las vigas, no aspire el polvo de concreto.
- Use las dos manos para cualquier taladro perforador usado para los anclajes post ajustados.
- Use las herramientas adecuadas para apretar los pernos. No apriete poco ni demasiado los pernos.

Espacios Confinados

Policy

Todos los empleados que trabajan en y alrededor de los espacios confinados deben ser entrenados con el fin de que adquieran el conocimiento y las habilidades necesarias para desempeñar con seguridad sus deberes asignados. Conociendo los riesgos involucrados, los procedimientos de rescate, bloqueo/etiquetado y el uso de equipos de protección proporcionarán un ambiente de trabajo más seguro.

Safe Work Practices

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD:

- Asegúrese de que cualquier empleado entrando en un espacio confinado ha sido entrenado y certificado en el tipo de espacio confinado que va a entrar.
- Antes de entrar en un espacio confinado, todo el equipo mecánico debe ser cerrado, bloqueado y etiquetado.
- Pruebe el aire antes de entrar y periódicamente mientras que trabaja.
- Si hay algún peligro en el espacio confinado, entonces es un espacio confinado con “Permiso Requerido” y la entrada es permitida siguiendo el programa de permiso del espacio confinado de su compañía.
- Tenga la ventilación adecuada para el espacio confinado. Máquinas para aparatos de respiración y ventilación de aire forzado, (FAV, por sus siglas en inglés), son ejemplos de ventilación correcta.

Use ropa de protección adecuada para el tipo de espacio confinado al que va a entrar.

LOS ROBOTS (SI CORRESPONDE)

- Cuando sea posible, un robot o dron debe ser enviado dentro del espacio confinado en lugar de una persona.
- Inspeccione el robot o dron en busca de mal funcionamiento o piezas rotas. Informe cualquier mal funcionamiento o daño a su supervisor. NO use un robot o dron dañado.
- Solo una persona que ha sido entrenada debe operar el robot. Asegúrese de cumplir con todas las instrucciones del fabricante cuando opere un robot o dron.

Pruebas de Aire de Espacio Cerrado

Policy

Si usted tiene un espacio limitado en su lugar de trabajo, usted debe ser consciente de que usted está obligado a realizar pruebas periódicas de la calidad del aire. Los empleados que han sido designados para probar la calidad del aire deben hacerlo a intervalos especificados y en la forma correcta para proteger la salud de los que puedan entrar

Safe Work Practices

- La calidad del aire debe ser probada antes de volver a entrar, al entrar, ya durante la entrada según sea necesario - especialmente cuando:
 - Comienzan el trabajo en un sitio nuevo
 - Diferentes contaminantes se están manejando.
 - Se inicia una tarea diferente (por ejemplo, la apertura de barril en lugar de la perforación de pozos exploratorios).
 - Los trabajadores están manejando tambores con fugas o están trabajando en áreas con contaminación de líquido claro (por ejemplo, un derrame o laguna).
- Los siguientes son los niveles atmosféricos aceptables:
 - Oxígeno – entre el 19,5 y el 22,0 por ciento.
 - Gases o vapores inflamables - por debajo del 10 por ciento del límite inferior de explosividad.
 - Toxic gasses or vapors - por debajo del límite de exposición permisible para cada toxina.

El Monitor del Espacio Confinado (Asistente)

Policy

Los asistentes del espacio confinado tienen un papel importante en un equipo de espacio confinado. Monitorean el ingreso y las condiciones (tanto dentro como fuera) del espacio confinado, de modo que el entrante pueda realizar su trabajo de manera segura. Una cosa que todos los miembros de un equipo de espacio confinado deben recordar es que el auto rescate es el mejor rescate. Si el asistente utiliza las prácticas de trabajo seguras provistas, entonces puede ayudar a garantizar la seguridad del entrante mientras está en el trabajo.

Safe Work Practices

- Inspeccione todos los equipos de descenso para detectar cualquier daño. Informe cualquier equipo dañado a su supervisor o persona competente. NO use ningún equipo dañado.
- Conozca los resultados de cualquier prueba previa de monitoreo de aire. Dependiendo del espacio confinado, la monitorización continua del aire podría ser necesaria. Durante tales situaciones, el asistente debe saber cómo operar cualquier equipo de monitoreo de aire que se le haya proporcionado y cómo registrar los datos.
- Toda la ventilación natural y mecánica debe estar activada antes, durante y después de la operación.
 - Excepción: toda la ventilación debe apagarse cuando se realizan las pruebas de monitoreo del aire (por ejemplo, una prueba de aspiración). Esto es para asegurar la precisión de todos los resultados de las pruebas.
- Esté familiarizado con todos los peligros potenciales del espacio confinado. Esto incluye cualquier cambio de comportamiento que pueda ocurrir debido a que el entrante está expuesto a los peligros.
- Permita solo entrantes autorizados en el área de espacio confinado. Si se trata de un área de permiso requerido, debe verificar y registrar a cualquier persona que ingrese al área. Informe tanto al supervisor como al entrante de cualquier personal no autorizada que se encuentre en el área.
- NO permita que personal no autorizado se quede en el área. Si es necesario, haga que otro empleado los escolte fuera del área de permiso o haga que el supervisor los escolte.
- Asegúrese de que el entrante use todo el Equipo de Protección Personal requerido. Esto incluye que el entrante use su arnés y cuerda de salvamento (si corresponde) antes de entrar o salir del espacio confinado.
- NO ingrese al espacio confinado por ningún motivo. Se debe permanecer fuera del espacio confinado en todo momento.
- NO abandone su área asignada hasta que el trabajo esté terminado o sea reemplazado por otro asistente calificado. Informe a su reemplazo de cualquier cambio que haya notado. Informe al entrante que lo está reemplazando.
- NO entregue herramientas o equipos al entrante a menos que sea una emergencia.

- Debe controlar las condiciones tanto dentro como fuera del espacio confinado.
- Manténgase en comunicación constante con el entrante. Si el entrante deja de responder, tire de la cuerda de salvamento o arnés y solicite asistencia médica y de rescate.
- Debe mantener un tipo de comunicación móvil (teléfono celular, walkie talkie, etc.) sobre usted en todo momento durante su turno.
- Si siente que algo puede poner en peligro al entrante, ordene salir del espacio confinado. El entrante debe seguir cualquier orden de evacuación que le dé.
- Llame al equipo de rescate y solicite asistencia médica inmediatamente cuando no pueda sacar al entrante o el entrante no pueda salir por su cuenta.

El Espacio Confinado: Sin Permiso Requerido

Policy

Un espacio confinado es cualquier espacio que tenga aberturas limitadas para la entrada y la salida y no está diseñado para la ocupación continua del trabajador. Hay dos tipos principales de espacios confinados y los empleados deben saber a qué tipo de espacio confinado van a entrar antes de que entren en él y qué tipo de prácticas de trabajo seguras son necesarias para mantenerse a salvo en el espacio confinado.

Safe Work Practices

ANTES DE ENTRAR

Antes de entrar en un espacio confinado sin permiso requerido, un contratista debe verificar que:

- El espacio no presenta atmósferas reales o potencialmente peligrosas.
- Todos los peligros dentro del espacio pueden ser eliminados sin entrar en el espacio, tales como bloquear y etiquetar el equipo para que no pueda ser operado mientras los empleados están adentro.
- La ventilación con aire forzado no es necesaria para controlar los peligros atmosféricos.
- Una vez comprobadas estas cosas, debe haber un certificado puesto a disposición de los empleados con la fecha, la ubicación del espacio y el nombre de la persona que certifica el espacio.

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

Una vez que se determina que un espacio confinado es un espacio sin permiso requerido, los empleados que entran deben conocer y seguir las prácticas de trabajo seguras, tales como:

- Nunca entre en el espacio confinado a menos que haya un mínimo de dos personas en el equipo de entrada. Esto debe consistir en un asistente y el participante.
 - Los asistentes y participantes deben ser entrenados en la entrada del espacio confinado.
- Las pruebas atmosféricas deben realizarse antes de la entrada y periódicamente después con un instrumento calibrado de lectura directa, para el contenido de oxígeno, para los gases y vapores inflamables y para los posibles contaminantes tóxicos del aire, en ese orden.
- El participante debe moverse lenta y cuidadosamente por el espacio confinado.
- Los participantes y asistentes deben tener un medio de comunicación a lo largo de la entrada.
- Los empleados deben usar la ropa adecuada para el tipo de espacio confinado que están entrando.
- Deje el espacio inmediatamente si se encuentra un peligro inesperado.
 - En caso de un peligro inesperado, el contratista debe determinar si el espacio necesita ser reclasificado como un espacio confinado con permiso requerido.

- ◦ La entrada puede continuar si se elimina(n) el(los) peligro(los).

Mantener la Calma Durante una Confrontación

Policy

No importa cuál sea la industria en la que se trabaje, pero se puede decir con seguridad que en algún punto será confrontado. Esto es especialmente cierto para aquellos que trabajan en lugares públicos e interactúan con extraños. Será de mucho beneficio que para estos momentos este preparado apropiadamente y que se conozcan las técnicas que se pueden usar para calmar la situación.

Safe Work Practices

PREPARACION

En orden de participar en una confrontación constructiva de esta naturaleza, pero primero debe de prepararse.

- Conozca su posición.
- Prepare información mental para después poderlo comunicar con eficiencia.
- Algunas veces cuando la confrontación es relacionada con el trabajo, debe también estar familiarizado con cualquier ley estatal o federal, pólizas de la compañía, u otras normas de comportamiento tal como se vayan relacionando al tema.

MANTENER LA CALMA

- Respire despacio y profundo. Esto bajara el latido del corazón y la presión sanguínea, y disminuye la adrenalina que corre por el cuerpo.
- No tome personal cualquier cosa que la otra persona le pueda decir.
- Evite ser emocional, defensivo, o irracional.

COMUNIQUESE EFICAZMENTE

- Comparta los hechos en vez de las emociones para prevenir que la conversación este cargada de emoción.
- Ser conciso.
- Hable despacio y con calma.
- Utilice declaraciones que obligan a la otra persona a analizar su comportamiento. Una pregunta hecha con calma tal como, ¿“Me está amenazando?” puede ayudar a la otra persona para darse cuenta de que están reaccionando agresivamente.

La Conexión de Tuberías de Alta Presión a las Mangueras

Policy

Conectar las mangueras a una tubería o tanque puede ser peligroso. El peligro proviene del material potencial al que un empleado puede estar expuesto durante el proceso de conexión. Los empleados pueden minimizar la exposición potencial a los peligros de conectar una manguera a una tubería o tanque utilizando las prácticas de trabajo seguras provistas en esta lección.

Safe Work Practices

- Asegúrese de cumplir con las instrucciones del fabricante sobre la forma correcta de almacenar, cortar y manipular la manguera.
- Inspeccione la manguera por daños. Esto incluye mirar todos los conectores, acoplamientos, conexiones rápidas, etc. Informe cualquier daño a su supervisor. NO use una manguera, un conector, un acoplamiento o una conexión rápida que estén dañados.
- Compruebe las Libras por Pulgada Cuadrada (PSI, por sus siglas en inglés) de la manguera para asegurarse de que la manguera sea apropiada para la PSI de la tubería o el tanque.
- Haga coincidir el color de la manguera con el material y la temperatura que la tubería o el tanque transportarán o sujetarán.
- Asegúrese de estar usando la longitud adecuada de la manguera para el trabajo requerido. Si la manguera debe cortarse a la longitud adecuada, asegúrese de utilizar una cuchilla afilada. NO use un cuchillo sin filo.
- NO toque una manguera azul a menos que haya recibido capacitación sobre cómo manejarla y conectarla correctamente. Una manguera azul solo debe usarse para productos químicos.
- Use la ergonomía adecuada o asistencia mecánica cuando levante una manguera más grande. Pida ayuda con el levantamiento si siente que la manguera es demasiado grande o pesada para levantarla usted mismo.
- Evite arrastrar la manguera siempre que sea posible. Las mangueras que son más grandes que el jardín común o la manguera comercial NO se deben arrastrar en absoluto. Tales mangueras deben ser transportadas por una carretilla para mangueras u otro dispositivo mecánico.
- NO apriete demasiado los conectores o acoplamientos. Podría dañar estas partes, lo que podría provocar una fuga.
- Si se usa una conexión rápida, asegúrese de que el pasador de enganche haya sido colocado.
- Una vez que se haya realizado la conexión, pruebe la manguera para detectar fugas. El agua debe ser el líquido preferido para las pruebas, especialmente si el sistema de tuberías o el tanque está vacío en el momento de la conexión.
- Si una manguera gotea durante el proceso de prueba, limpie esa fuga de acuerdo con las leyes locales y federales (productos químicos). Consulte la Hoja de Datos de Seguridad (SDS, por sus siglas en inglés) para conocer los procedimientos de limpieza adecuados para los productos químicos.

- Antes de abandonar el área, inspeccione la conexión por última vez para asegurarse de que nada se haya filtrado o desprendido durante el proceso de prueba.

La Conexión de Tuberías de Alta Presión a los Tanques

Policy

Conectar las tuberías de alta presión a los tanques puede ser peligroso para los empleados. Las tuberías deben levantarse en su lugar con una grúa y, a veces, se requiere soldadura para establecer una conexión segura entre la tubería y el tanque. Los empleados pueden minimizar los peligros asociados con la conexión de tuberías de alta presión a los tanques si utilizan las prácticas de trabajo seguras provistas en esta lección.

Safe Work Practices

- Inspeccione todas las tuberías (incluidas las roscas), válvulas, rebordes, grúas y equipos de aparejo por daños. Informe cualquier daño a su supervisor. NO use componentes o máquinas dañados.
- Asegúrese de estar utilizando la tubería adecuada para la libra por pulgada cuadrada (PSI, por sus siglas en inglés) esperada de cualquier líquido, gas u otro material que la tubería vaya a transportar.
- Inspeccione todos los componentes de soldadura y el equipo de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés). Informe cualquier PPE o componentes de soldadura dañados a su supervisor. NO use ningún PPE o componentes de soldadura dañados.
- Asegúrese de que la tubería esté segura en la línea de elevación antes de elevarla demasiado del suelo.
- NO se pare delante o detrás de la grúa mientras está en funcionamiento.
- NO se pare debajo de una tubería mientras se levanta o se transporta por el aire.
- El operador de la grúa y el señalizador deben conocer qué señales van a usarse antes de la operación de elevación. El operador y el señalizador de la grúa deben estar en constante comunicación.
- Cuando sea posible, use un eslogan para ayudar a controlar la tubería mientras está en el aire.
- Mantenga sus manos en la parte exterior de la tubería mientras se baja a su posición.
- Asegúrese de que la tubería esté lo más segura posible antes de soldar o apretar los rebordes.
- NO apriete demasiado el reborde. Apretarlo demasiado podría dañar el reborde.
- NO apunte la antorcha de soldadura hacia su cuerpo. La antorcha de soldadura solo debe apuntar a la tubería.
- Si la tubería necesita soporte, asegúrese de que esté bien asentada en el método de soporte elegido.
- Pruebe la tubería para detectar fugas una vez que se haya realizado la conexión. Si se produce una fuga, cierre la conexión y limpie la fuga de acuerdo con los procedimientos adecuados para productos químicos o gases específicos.

La Conexión de los Pasamanos de Acero a Las Vigas I

Policy

Conectar los pasamanos a las vigas I es uno de los aspectos de la construcción que es necesario. Los pasamanos evitan que las personas se caigan, ya sean parte del público en general o de los empleados. Si bien existen peligros en el trabajo de conectar los pasamanos a su lugar temporal o final, seguir las prácticas de trabajo seguras ayudará a mantener a todos seguros y el trabajo funcionando sin problemas.

Safe Work Practices

- Asegúrese de que se implementen los controles adecuados de ingeniería y prácticas de trabajo para limitar la cantidad de polvo de concreto producido.
- Inspeccione su sistema de protección contra caídas en busca de daños. Informe cualquier daño a su supervisor y no use un sistema de protección contra caídas dañado.
- Inspeccione todos los equipos de perforación y cortes para detectar daños. Informe cualquier daño a su supervisor y no use un equipo que esté dañado.
- Inspeccione los pernos por cualquier defecto.
- Utilice su equipo de protección contra caídas cada vez que se encuentre cerca de un borde abierto.
- Utilice un cinturón de herramientas para mantener sus herramientas seguras. Mantenga las herramientas lejos de las aberturas o los bordes.
- Use protección ocular y guantes cuando taladre en la viga I. Debería tener una forma de ayudar a mantener la broca fría mientras perfora el metal; esto evitará daños a la broca.
- Use una máscara de soldadura y guantes cuando esté soldando los pasamanos a la viga I. No tenga la llama frente a usted en ningún momento. Apunte la llama en la dirección en que solo está soldando.
- Antes de colocar una antorcha de soldadura, asegúrese de que la llama se haya apagado y de que se hayan activado las funciones de seguridad.
- Si tiene que perforar el concreto, no respire el polvo de concreto.
- Use las dos manos cuando maneje taladros o antorchas de soldadura.
- No apriete demasiado los pernos. Apretar demasiado podría dañar los pernos, la viga de acero, la baranda, o sus manos.
- No quite los pasamanos de color rojo.
- Asegúrese de que los pasamanos estén seguros antes de dejarlos solos.

Uniando Vigas de Acero - Perfil I

Policy

La conexión de vigas de acero con forma de "I" no tiene que ser un trabajo peligroso siempre que se sigan las prácticas de seguridad en el trabajo.

Safe Work Practices

- Inspeccione todos los aparejos y vigas por si tienen defectos/daños. Informe de cualquier problema a su supervisor y no use ningún equipo o producto defectuoso o dañado.
- Inspeccione su sistema personal de detención de caídas por cualquier mal funcionamiento o daño. Informe cualquier mal funcionamiento o daños a su supervisor y a la persona encargada del componente de seguridad. No use ningún sistema personal de detención de caídas defectuoso o dañado.
- Debe ponerse su sistema personal de detención de caídas antes de caminar sobre las vigas.
- Cerciórese de que la barra esté fija en el aparejo antes de intentar un levantamiento.
- Manténgase pendiente de la trayectoria de la viga mientras ésta sube o baja.
- Asegúrese de cumplir con las instrucciones del fabricante para todos los conectores de vigas utilizados (placas laterales, abrazaderas, etc.)
- No se sobreextienda demasiado para alcanzar una viga. Si una viga se sale de su alcance, utilice la forma de comunicación elegida para indicarle al operador de la grúa que acerque la viga.
- Para evitar que la viga se caiga, atornille un lado de la viga antes de quitar el aparejo.
- No apriete demasiado los pernos. Podría dañarlos o lesionarse la mano si no lleva guantes.
- Al soldar, asegúrese de usar guantes y una máscara protectora de soldadura para evitar quemaduras y daños en sus ojos.
- Asegúrese de que todos los pernos se hayan apretado bien antes de moverse, ya que los pernos flojos podrían causar que la viga falle o se caiga.

Barricadas de Construcción y Dispositivos de Alarma

Policy

Las barricadas, las señales y las luces son importantes para la seguridad del público ambulante. Nunca mueva una barricada, señal, un cono, tambor, etcétera. a menos que sea necesario y se acuerde de reemplazarlo cuando haya terminado con su trabajo. Si usted ve una barricada, luz o firma, arréglole o repórteselo a su supervisor.

Safe Work Practices

- Dar al público bastante información del uso de señales.
- Asegúrese que dispositivos de alarma pueden verse y sean efectivo.
- Utilice a abanderados y estreche pasajes cuándo los vehículos de construcción interactuaran con el flujo público de tráfico.
- Mantenga todas las barricadas y señales.
- Dar al sitio un área de búfer.
- Claramente marque el inicio y termine del área de la construcción.
- Iluminar todas las barricadas y los obstáculos desde el atardecer hasta el amanecer.

Seguridad en Lasers de Contruccion

Policy

Hay muchas variaciones de láseres de construcción, y cada uno puede ser un dispositivo que ahorra tiempo si se usa apropiadamente. A los empleados que utilizan los láseres de construcción en el trabajo, se les requiere estar apropiadamente entrenados y seguir todas las practicas de trabajo seguras para poder evitar daños o lesiones.

Safe Work Practices

- Solo los empleados calificados están permitidos para instalar, ajustar, u operar el equipo de laser.
- Los operadores deben de estar familiarizados con la clase y potencia del laser especifico que están usando.
- Los empleados deben de usar protección anti-laser ocular cuando estén trabajando en áreas donde existe el potencial de exposición directa o al reflejo de la luz del laser si es mayor de 0.005 watt (5 milliwatts).
- Las áreas en donde se utilizan láseres deben de tener anuncios de advertencia y estar etiquetadas.
- Persianas o tapaderas para el laser se deben de utilizar si se tiene disponibilidad a ellos.
- Los empleados deben de apagar el laser en todo momento que no se requiere de la transmisión del laser o cuando el laser se deja desatendido por cualquier cantidad de tiempo.
- El rayo laser nunca se debe de dirigir a ninguna otra persona.
- Cuando está lloviendo, nevando, polvoriento, o brumoso, la operación los sistemas laser están prohibidos.
- Todo el equipo de láseres debe de tener una etiqueta indicando la salida máxima.
- Los empleados nunca deben de estar expuestos a la intensidad de luz mas allá de lo siguiente:
 - Mirada directa: 1 micro-watt por centímetro cuadrado;
 - Observación incidental: 1 milliwatt por centímetro cuadrado;
 - Luz reflejada: 2 1/2 watts por centímetro cuadrado.

Operaciones en la Obra de Construcción

Policy

La seguridad en una obra de construcción es responsabilidad de todos. Siguiendo las pautas establecidas por la empresa, así como estas prácticas de trabajo seguras ayudará a garantizar la seguridad de cada empleado.

Safe Work Practices

- Solamente deben usarse herramientas eléctricas conectadas a tierra, si el aislamiento está desgastado o deteriorado, suspenda el uso.
- Las herramientas deben estar en buen estado de funcionamiento, no deben usarse herramientas defectuosas o desgastadas.
- Solo empleados capacitados y autorizados deben operar la maquinaria o el equipo.
- Los empleados deben estar familiarizados con la ubicación de todas las salidas, alarmas, extinguidores de fuego, botiquines de primeros auxilios y teléfonos.
- Se deben usar carros de mano u otros equipos de manipulación para mover cargas pesadas.
- Los empleados deben ayudarse mutuamente, especialmente los nuevos empleados en el desempeño seguro de su trabajo.
- Las señales de advertencia deben ser obedecidas en TODO momento.
- Los dispositivos de seguridad no deben modificarse.
- Obtenga ayuda para levantar cuando la carga es demasiada pesada para manejar solo.

Seguridad de Perforación Central

Policy

Perforación de agujeros en la mampostería con una máquina de perforación de base puede ser muy peligroso. Los trabajadores que realizan este trabajo pueden estar expuestos a riesgos derivados de polvo, escombros, altos niveles de ruido, superficies resbaladizas e incluso caer desde alturas si el área de trabajo es elevada. Usted está obligado a seguir las prácticas de trabajo seguras para evitar el daño de cualquiera de estos riesgos.

Safe Work Practices

- Verifique que la cuchilla central es compatible con el cenador y guiar la broca que va a utilizar.
 - La broca de diamante también tiene que ser compatible con el material que este siendo perforado.
- Si la perforación de suelos de pisos segundo o pisos de losas suspendidas, la zona de abajo debe ser adecuadamente seguro para evitar cualquier persona de entrar en la zona de núcleos que caen.
 - Si es posible hacerlo con seguridad, tome medidas para coger el núcleo directamente después de la perforación.
- No utilice movimientos bruscos al perforar para evitar enganchones los dientes de la broca.
- Si las instrucciones del fabricante para el material y el tipo de bits utilizada, el agua debe ser rociado sobre la superficie de trabajo durante la perforación para reducir la fricción.
- Si utiliza anclajes para dar más apoyo, los empleados deben asegurarse de que el hormigón es lo suficientemente fuerte como para soportar el simulacro donde se colocan los anclajes.
- Si utiliza ventosas de aspiración para asegurar el taladro para el suelo, de aspiración adecuado a la planta debe ser confirmado antes de arrancar el motor del taladro.
 - No intente esto en tipos de suelo que no están recomendados por el fabricante.
- No intente retirar el núcleo golpeando el taladro en objetos estacionarios o poner una llave u otra herramienta dentro del poco y luego de iniciar la perforación.
- Cuando levante la perforación en una pared para montar, montar el soporte a la pared primero y luego deslizar el carro en el soporte para eliminar la tensión muscular.
- Nunca se pare en el stand de perforación para asegurarlo en su lugar.

La Seguridad de las Sustancias Corrosivas

Policy

Siempre asegúrese de seguir los procedimientos apropiados al manipular y almacenar las sustancias corrosivas para evitar lesiones. Especialmente Recuerde siempre consultar su HDSM de la sustancia con cuales usted estará trabajando para asegurarse de que usted está informado de todos los riesgos y cómo poder evitarlos.

Safe Work Practices

- Siempre lea el HDSM (SDS) para que usted sepa exactamente con lo que está tratando
- Cuando se mezcla con agua, recuerde AAA "Agregar ácidos"
 - Nunca eche agua a sustancias corrosivas; Asegúrese de que los productos corrosivos sean derramados en agua
- Al transferir líquidos con una pipeta, use una bombilla de la pipeta o un aspirador
 - Nunca use su boca para iniciar el bombeo
- Equipo de protección personal (EPP)
 - Protección facial y ocular
 - Es posible que usted necesite un respirador si se trabaja con gas o polvo corrosivo y no hay suficiente ventilación
 - Guantes y ropa protectora resistente a químicos
 - Asegúrese de que su EPP le protegerá de las sustancias corrosivas específicas con las que estará trabajando; no hay ninguna talla que diga "un tamaño le cabe a todos" para productos corrosivos
- Lávese las manos después de trabajar con sustancias corrosivas, incluso si se lleva el EPP adecuado
- No comer, beber, fumar o masticar chicle en las zonas donde están presentes sustancias corrosivas
- No dañe ni bata los recipientes que contienen sustancias corrosivas
- No almacene materiales incompatibles al lado del otro
- Siempre inspeccione los contenedores y las áreas de almacenamiento
- Siga las instrucciones del fabricante o del distribuidor sobre qué tipo de contenedor utilizar; algunas sustancias corrosivas disuelven metales
- Mantenga los recipientes bien cerrados cuando no estén en uso
 - Algunos materiales pueden requerir ventilación periódica, así que consulte el HDSM

Grúas

Policy

Las fatalidades y heridas graves pueden ocurrir si las grúas no son inspeccionadas y usadas correctamente. Muchas muertes pueden ocurrir cuando la auge de grúa, línea de carga o carga contactan con líneas eléctricas y hace cortos de electricidad a tierra. Otros incidentes ocurren cuando los trabajadores son golpeados por la carga, son atrapados dentro del radio giratorio o fracasan en ensamblar / desensamblar la grúa correctamente.

Safe Work Practices

- Las instrucciones del fabricante deben ser seguidas cuando maneja la grúa. Conecte la carga al gancho del bloque por medio de eslingas u otros dispositivos aprobados, asegurándose de que la eslinga esté libre de todos los obstáculos. Una vez que la carga esté bien sujeta y equilibrada en la eslinga sin torsión , levante lentamente la carga. Movimiento horizontal también tiene que empezar poco a poco para evitar que la carga se balancee o entrar en contacto con otros obstáculos.
- Movimiento horizontal también tiene que empezar poco a poco para evitar que la carga se balancee o entrar en contacto con otros obstáculos.
- La comunicación de voz audible y perceptible se debe mantener con el operador en todo momento. Si esto no puede llevarse a cabo, se debe utilizar un sistema de señal. Señales estándar deben ser utilizados; sin embargo, puede ser necesario para crear señales especiales en ciertas circunstancias. En estas circunstancias, las señales deben ser entendidos y acordados por todas las personas que utilizan la grúa.
- Las grúas son para ser operado únicamente por personal calificado y entrenado.
- Una persona competente designada deberá inspeccionar la grúa y todos los controles de la grúa antes de su uso.
- Asegúrese de que la grúa está en una empresa / superficie estable y nivelada.
- Durante el montaje / desmontaje no desbloquear o quitar pasadores menos secciones están bloqueados y seguro (estable).
- Extienda completamente los estabilizadores y barricadas en áreas accesibles dentro de radio de giro de la grúa.
- Esté atento a las líneas eléctricas aéreas y mantener al menos una distancia de trabajo segura de 10 pies de las líneas.
- Inspeccione todos los aparejos antes de su uso; no ajustar las líneas de elevación alrededor de la carga.
- Asegúrese de utilizar la tabla de carga correcta para la configuración y la configuración actual de la grúa, el peso de la carga y levante camino.
- No sobrepase la capacidad gráfica de carga al tiempo que los ascensores.
- Elevar introduzca algunos centímetros, mantener, verificar la capacidad de equilibrio, y el sistema de freno / de prueba antes de la entrega de la carga.

- No mover cargas sobre los trabajadores.
- Asegúrese de seguir las señales y las instrucciones del fabricante al operar grúas.

La Elevación con Grúa

Policy

Cuando se acatan las prácticas de seguridad en el trabajo, la operación de elevación se realiza sin inconvenientes, y se reducen las posibilidades de accidentes y lesiones.

Safe Work Practices

- Todos los operadores de las grúas o plataformas elevadoras de carga deben leer y entender el manual del operador de la máquina que estén usando.
- Toda operación de la grúa debe contar con un plan previo para la operación de elevación.
- El gancho de la grúa debe inspeccionarse para detectar piezas rotas o que no funcionan correctamente. Inspeccione todo el equipo de aparejo.
- El operador de la grúa así como el señalador deben tener en claro la señalización manual.
- Las grúas necesitan mantenerse a ciertas distancias específicas de las líneas de electricidad. Por favor, consulte la gráfica provista para saber dichas distancias.
- No opere una grúa si hay vientos fuertes u otras condiciones climáticas adversas.
- No sobrecargue la grúa.
- Cerciórese de que todas las cargas hayan sido aseguradas fuertemente para evitar que se caigan/desprendan los materiales durante las operaciones de elevación.
- Todo el personal que no se encuentre involucrado con la operación de elevación debe mantenerse a distancia.
- Antes de elevar o bajar una carga, el operador de la grúa tiene que inspeccionar el área que rodea el sitio de elevación/descenso para asegurar que no haya nadie debajo.
- El operador de la grúa elevadora debe permitir que cualquier personal que esté colocando la carga en la grúa pueda salir con seguridad del área antes de proceder con la elevación.
- La ruta de elevación debe despejarse de todos los desechos y obstrucciones.
- Todo el personal debe evitar estar bajo la carga.
- La elevación o descenso solo debe realizarse en función de las señales manuales que se le dan al operador de la grúa.
- Dependiendo de la carga, alguien más debe estar en la línea de guía/etiqueta para la carga.
- Todo el aparejo debe quitarse de la grúa cuando se finalice el trabajo.
- Cuando termine, el gancho de la grúa debe volver a la posición de reposo original.

Voltage (nominal, kV, alternating current)	Minimum Clearance Distance (feet)
Up to 50	10
Over 50 to 175	15
Over 175 to 350	20
Over 350 to 550	27
Over 550 to 1,000	45

Over 1,000

(as established by the utility owner/operator or registered professional engineer who is a qualified person with respect to electrical power transmission and distribution)

Questions? Call 1-800-734-3574



La Operación de la Grúa de Honda

Policy

La seguridad con grúas de la honda implica saber que tipos de honda usar, como usarlos, y como operarlas sin ningún daño y con seguridad.

Safe Work Practices

- Inspeccione sus hondas antes de que usted las use
- Coloque las hondas para evitar deslizamiento
- Rellene y proteja la hondas de esquinas puntiagudas de su carga
- Mantenga las cargas despejada de todas las obstrucciones
- No use hondas dañadas o defectuosas
- No use hondas que estén retorcidas o anudadas
- No cargue las hondas con más peso que el que pueden manipular
- Usted puede encontrar cuanto peso su honda puede manipular mirando en las marcas del fabricante DEBE ser permanente pegado en cada honda
- No, ponga sus manos o dedos entre la honda y su carga mientras la honda esté siendo apretada alrededor de la carga
- No sacuda cargas (cuando haya una parada repentina de la carga, la aceleración rápida de la carga, la liberación repentina de carga o la carga repentina arrebatada)
- Las sacudidas en cargas desgastan el equipo más rápido, quiere decir que haría una carga de otra manera de la capacidad que la honda pueda levantar y puede llegar a romper la honda
- No use ganchos o anillos deformes o defectuosos

Señales Manuales Estándares Para la Operación de la Grúa

Policy

Cuando se utiliza una grúa o camión de auge desea que la carga sea colocada de una forma segura. Necesita poder rápidamente y eficazmente comunicar al operador exactamente lo que usted está tratando de hacer. Afortunadamente hay una lengua universal para dirigir movimientos de la grúa... Las Estándar Señales con la Mano. Estas mismas señales son oficialmente usadas en todo el mundo. Un operador de la grúa siempre debe mover cargas de acuerdo con el código establecido de señales, y usar un señalizador. (Señalador.)

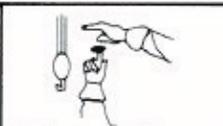
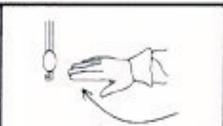
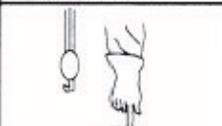
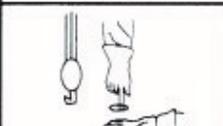
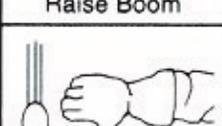
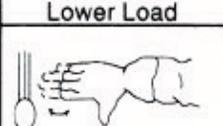
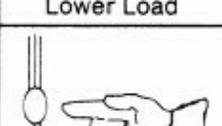
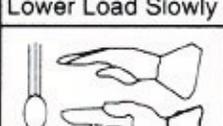
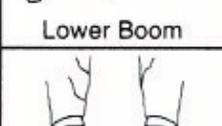
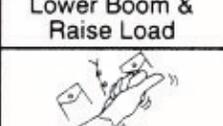
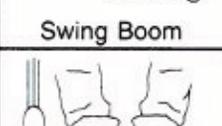
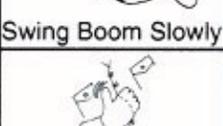
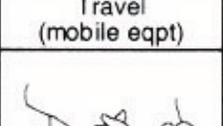
Safe Work Practices

Una persona calificada para dar señales al operador de la grúa.

- Solamente debe ser un señalizador designado a la vez.
- Si señalizadores están cambiando entre uno y otro, el encargado debe llevar puesto un distintivo claramente visible de autoridad.
- Un operador de la grúa debe mover cargas sólo en las señales de un señalizador.
- Un operador de la grúa debe obedecer las señales de PARE, no importa quien lo da.

El señalizador debe:

- Esté en despejen vista del operador de la grúa.
- Tenga una vista clara de la carga y el equipo.
- Mantenga a las personas fuera del área de operación de la grúa.
- Nunca dirija una carga sobre la cabeza de una persona.

 Main Hoist	 Auxiliary Hoist	 Hoist Load	 Hoist Load Slowly	 Stop
 Raise Boom	 Raise Boom & Lower Load	 Lower Load	 Lower Load Slowly	 Emergency Stop
 Lower Boom	 Lower Boom & Raise Load	 Swing Boom	 Swing Boom Slowly	 Travel (mobile eqpt)
 Retract Boom 2 hands	 Retract Boom 1 hand	 Extend Boom 2 hands	 Extend Boom 1 hand	 Dog Everything

Pinchazos, Cortadas y Laceraciones

Policy

Las cortadas, laceraciones, y pinchazos son heridas que son lamentablemente muy comunes en muchos lugares de trabajo. Todos ellos son heridas abiertas que no sólo son peligrosos cuando se reciben por primera vez, pero también crean infecciones con vulnerabilidad mayor al cuerpo humano. El veintinueve por ciento de las cortadas, laceraciones y heridas por perforaciones reportadas fueron involucradas por los equipos de trabajo. Por lo tanto, para evitar recibir cualquiera de estas heridas, recuerde las siguientes instrucciones.

Safe Work Practices

- Asegúrese de estar debidamente entrenado
- Cuando corte material grueso, utilice varias pasadas de la cuchilla y aplique más presión hacia abajo con cada pasada
- Utilice el EPP adecuado como guantes y botas cuando se trabaja con procesos que podrían causar pinchazos, cortes y laceraciones
- Practique buena limpieza deshaciéndose de desorden y escombros
- Nunca utilice una herramienta para una finalidad distinta a lo que se significa para ser utilizado
 - Por ejemplo, utilice un destornillador como un navaja, escalpelo o como una barra de palanca
- No utilice herramientas en mal estado, como un palanca quebrada o una cuchilla sin filo
- No coloque objetos afilados en sus bolsillos, cinturón o pantalones
- Inspeccione las maquinarias regularmente para asegurarse de que las protecciones estén trabajando en su lugar
- No tome caminos cortos
 - Siempre concéntrese en su trabajo

Tratar con Personas Agresivas en el Lugar de Trabajo

Policy

Los estallidos de personas agresivas pueden ocurrir en cualquier industria laboral. Esto puede ser el resultado de muchas cosas, incluyendo cuestiones monetarias, desempeño en el trabajo, o simplemente falta de comunicación. Estos pasos deben ayudar a que cualquier confrontación pueda terminar pacíficamente.

Safe Work Practices

CALME LA SITUACIÓN (SI ES POSIBLE)

- Mantenerse calmado es el paso más importante.
 - Evite levantar su voz
 - Evite el sarcasmo
 - Hable suavemente
- Controle sus acciones, no puede controlar las acciones de otros, trate de evitar:
 - Caminar de un lado para otro
 - Apretar los puños y la mandíbula
 - Balancear los ojos
- Manténgase alejado a una distancia segura y posicione su cuerpo en una manera no agresiva.
- Escuche su lado de la historia, a veces la falta de comunicación causa problemas.
 - Trate de no interrumpir, aunque sienta que ellos están equivocados.
 - Use señales positivas no verbales como: Hacer contacto visual (pero no mire fijo); Asentir con la cabeza en reconocimiento; Mostrar preocupación genuina
- Haga preguntas para ver si puede resolver el problema.
- Trate de trabajar con ellos y buscar una solución.
 - Trate de comprometerse
 - Si es necesario comuníquese con un supervisor.

PRÁCTICAS DE TRABAJO SEGURAS

- Mantenga siempre su calma y compostura.
- Mantenga su distancia y sus opciones abiertas, a veces es prudente elegir sus batallas.
- Recuerde que el enojo es probablemente dirigido a la situación, y no a usted como persona.
- Tome en serio toda amenaza de violencia y llame a la policía.
- Si es posible, trate de sacar al agresor del lugar antes de que ocurra la violencia.
- Trate de evitar conflicto, pero defiéndase si su vida está en peligro inmediato.
- Siga todos los procedimientos de la empresa si ocurre un incidente violento.

Prácticas de Manejo Defensivo

Policy

Conducir siempre será una tarea peligrosa. Los empleados pueden ayudar a protegerse a sí mismos y a los demás de los accidentes practicando la conducción defensiva. La conducción defensiva no es difícil de aprender y tiene beneficios a largo plazo. Las prácticas de manejo defensivo proporcionadas en esta lección pueden ayudar a proteger a los empleados tanto en el hogar como en el trabajo.

Safe Work Practices

MIRE HACIA ADELANTE

- Echar un vistazo a su carril de viaje previsto mientras maneja.
- Ver el lugar donde estará su vehículo en 15 segundos o más. En climas inclementes, los conductores deberían agregar más segundos a sus primeros 15-20 segundos dependiendo de las condiciones de la carretera.
- Observar el vehículo no solo frente a usted, sino también a los vehículos que conducen en frente de ese vehículo. Los vehículos que están más adelante afectarán la forma en que actuarán los conductores detrás de ellos.
- Observar el tráfico que se encuentra en los otros carriles que están delante de usted.

ESTÉ AL TANTO DE SU ENTORNO

- Ubicar las motocicletas o bicicletas que puedan estar a un costado, en frente o detrás de su vehículo. Ubicar a estos pasajeros es importante porque les resulta más fácil moverse por el tráfico que otros vehículos. Asegúrese de darle a todas las motocicletas y bicicletas suficiente espacio para evitar una colisión accidental.
- Identificar la ubicación de los peatones. Ver a los peatones es importante porque es posible que no hayan visto su vehículo al cruzar una calle o al trotar al costado de la carretera.
- Observar y prepararse para cambios en el límite de velocidad.
- Contabilizar el tiempo de parada y cargas de otros conductores. Ponga una distancia adicional entre su vehículo y aquellos vehículos que tienen remolques u otros artículos, como botes, conectados a la parte trasera. Estos artículos pueden soltarse y desprenderse durante el viaje.

ESCANEAR EL ÁREA ALREDEDOR DE SU VEHÍCULO

- Mirar continuamente hacia adelante, atrás y a los lados de su vehículo.
- Verificar sus espejos cada pocos segundos. Sus espejos juegan un papel importante al informarle dónde se encuentran otros vehículos y peatones.
- Mantener las distracciones como teléfonos celulares, computadoras portátiles, tabletas, etc. almacenadas durante el viaje. Sus ojos están destinados a examinar el área alrededor de su vehículo en busca de peligros. No pueden hacer eso si están mirando una pantalla.

PREPÁRESE PARA "¿QUÉ PASA SI" Y LAS EMERGENCIAS

- Dejar una cantidad suficiente de espacio entre usted y otros vehículos. Mientras más espacio haya entre usted y otro vehículo, mejor.
- Dejar un carril al costado de su vehículo abierto para desviarse o salir.
- Observar y predecir el comportamiento de otros conductores.
- Evitar "manadas" de vehículos.

ALERTE A OTROS CONDUCTORES DE SU PRESENCIA

- Mantenerse alejado de los puntos ciegos de otros conductores.
- Hacer contacto visual con otros conductores.
- Usar sus señales al cambiar de carril y al girar.
- Usar los faros cuando las condiciones son oscuras o en condiciones climáticas adversas.
- Asegurarse de que las luces de freno estén en buen estado. Otros conductores no pueden frenar por usted si no saben que usted está frenando.
- Use su bocina para advertir a los demás que está retrocediendo o para llamar su atención. NO use su bocina para expresar enojo.

Procedimientos de Seguridad Para Derrames de Combustible Diesel

Policy

Es responsabilidad de todos los empleados asegurarse de que cualquier combustible diesel filtrado o derramado se limpie adecuadamente y de manera oportuna. Si la fuga o derrame se deja desatendida, el combustible podría descender por un desagüe o incendiarse, lo que resultaría en más daños y multas potenciales. Los empleados deben acordarse de ponerse el Equipo de Protección Personal antes de atender cualquier derrame. Si los empleados utilizan las prácticas de trabajo seguras que se proporcionan en esta lección, encontrarán que minimizan el riesgo asociado con derrames y fugas de combustible diesel.

Safe Work Practices

Es importante limpiar el derrame o la fuga de manera oportuna. Para que un derrame o fuga se limpie de manera oportuna, los empleados deben saber lo siguiente antes de que ocurra una fuga o un derrame:

- Conozca la ubicación de todos los kits de derrames. Los kits de derrames deben mantenerse en un área de fácil acceso.
- Sepa qué contiene un kit de derrames. El equipo de protección personal va a variar entre los kits de derrames en función del material derramado o filtrado.
- Los conductores deben mantener un kit de derrames en todos los vehículos de transporte de la compañía en todo momento. Los kits de derrames deben mantenerse en un área del vehículo que sea fácil de alcanzar y no se deben almacenar objetos encima de ellos siempre que sea posible.

Cuando ocurre un derrame o fuga, el tiempo es esencial. Nadie quiere que el diesel ingrese a los desagües o vías fluviales. Los empleados deben hacer lo siguiente al limpiar un derrame o fuga:

- Cuando se le señale una fuga o un derrame, debe agarrar el kit de derrames y ponerse el equipo de protección personal (EPP) que se le proporcionó. Tome un segundo rápido para inspeccionar el EPP por daños. Si el EPP ha sido dañado, infórmelo a su supervisor.
 - Si su empresa no tiene un kit de derrames, tome algunos guantes de goma o de desechos pesados, arena higiénica para gatos o algún otro material absorbente, una bolsa de plástico resistente (las bolsas de basura serían mejores), una escoba y un recogedor de polvo. El uso de gafas es opcional, pero puede ser requerido por el empleador.
- Detenga la fuente de la fuga o derrame.
- Bloquee el área donde ocurrió el derrame para evitar que otros entren al área durante la limpieza.

- La fuga o derrame debe estar rodeado por calcetines absorbentes. Si no tiene calcetines absorbentes, use arena para gatos o algún otro material absorbente alrededor del borde del derrame o fuga para evitar que se extienda más.
- Si es posible, cubra o bloquee los desagües para asegurarse de que no ingrese combustible diesel en el desagüe.
 - Si nota que el combustible diesel ha ingresado en un desagüe u otra fuente de agua, repórtelo a su supervisor tan pronto como sea posible, ya que la EPA u otras agencias deberán contactarse.
- Siga las instrucciones del kit de derrames para el uso de almohadillas absorbentes o gránulos absorbentes.
- Una vez que se haya limpiado todo el combustible, asegúrese de que el contenedor para el material usado haya sido etiquetado como residuo peligroso y deséchelo de acuerdo con las leyes locales y federales.
- Informe el derrame a su supervisor. Cuando sea posible, haga que otro compañero de trabajo informe el derrame a su supervisor mientras limpia el derrame o la fuga. Si hace que otra persona lo informe, debe acudir a su supervisor para proporcionar información adicional sobre el derrame o la fuga.

La Discriminación En El Lugar de Trabajo

Policy

La discriminación es algo que no debería tolerarse en ningún lugar de trabajo. Depende tanto de los empleadores como de los empleados garantizar un entorno de trabajo seguro para todos. Todos deben recordar que la gente quiere ser tratada con respeto y profesionalismo. La discriminación es algo que puede y debe prevenirse. Las leyes de discriminación están evolucionando todo el tiempo, por lo que todos deben asegurarse de estar informados sobre cualquier cambio en las leyes locales y federales.

Safe Work Practices

Los empleadores y empleados pueden prevenir la discriminación al:

- Proporcionar manuales que describen y discuten las políticas de la compañía con respecto a comportamientos y prácticas que no serán toleradas. Los empleados deben leer detenidamente y comprender las políticas de no discriminación en el manual. Si un empleado tiene preguntas, debe hacer las preguntas a su supervisor o al departamento de recursos humanos.
- Brindar capacitación antidiscriminatoria a todo el personal de administración y empleados regulares. Los empleados deben asistir a todos los entrenamientos necesarios contra la discriminación y aprovechar las oportunidades para asistir a capacitación adicional si se les ofrece.
- Fomentar ideas de respeto y profesionalismo.
- Otorgar adaptaciones razonables cuando se hayan solicitado.
- Fomentar reuniones entre las partes antes de que los problemas escalen.

Hay algunas situaciones en las que un empleado, gerente o supervisor no está seguro acerca de un comportamiento o acción que pueda ser un indicador de discriminación. Enumerados hay algunos signos que pueden ser indicadores de discriminación:

- Prácticas de contratación que impiden que ciertos individuos o grupos soliciten el puesto o que se les ofrezca el puesto en el que presentaron la solicitud.
- Cuando una regla o política no se aplica a todos por igual.
- Cuando no se concede una acomodación razonable para una discapacidad o creencia religiosa.

A menos que cause dificultades excesivas a la empresa.

- Bromas compartidas que pueden ofender a alguien.
- Comportamiento que humille o degrada a alguien. Este comportamiento puede repetirse una y otra vez.
- Alguien que no obtiene un ascenso o un ascenso basado en el hecho de que pertenece a una categoría protegida.

Si un empleado siente que ha sido discriminado, debe hablar o presentar una queja ante el supervisor o el departamento de recursos humanos. Si el comportamiento no se detiene o un empleado se convierte en blanco de represalias (es otra forma de discriminación), él o ella puede presentar una queja ante la Comisión de Igualdad de Oportunidades de Empleo (EEOC, por sus siglas en inglés). La EEOC puede e investigará todas las quejas sobre discriminación en el lugar de trabajo y pueden actuar como mediadores entre las partes involucradas.

Dispensacion de Quimicos

Policy

Al dispensar productos químicos, asegúrese de seguir procedimientos de seguridad y saber qué hacer si algo sale mal, para que pueda evitar peligros para usted y otros en el lugar de trabajo.

Safe Work Practices

Con el fin de evitar peligros mientras uno dispensa químicos, siga estos procedimientos:

- Inspeccione el recipiente secundario para asegurarse de que no hayan grietas o cualquier otro daño que causen fugas o derrames.
- Revise las etiquetas de los envases primarios (los contenedores que están dispensando los químicos) y asegúrese de seguir todas las instrucciones.
 - Estos pueden incluir el tipo de EPP (equipo de protección personal) usted debe estar usando mientras dispensa y maneja los químicos.
- Marcar el recipiente secundario (los contenedores que reciben los químicos que usted está dispensando) con el nombre del químico y las advertencias peligrosas.
- Enlazar y conectar a tierra los recipientes metálicos para prevenir ignición de los químicos por medio de chispas y electricidad estática.
 - Cuando los líquidos se mueven en contacto con otros materiales, como otros contenedores durante el vaciado pueden generar electricidad estática.
 - Latas de seguridad que tienen tapas de cierre herméticos de cierre automático, conectado a tierra durante la operación de dispensación.
- Si es posible, dispense los químicos entre una cubierta o en una área bien ventilada.
- Dispense los químicos lo más cercano que se pueda del lugar donde los estará utilizando.
- Asegúrese de cerrar seguramente ambos recipientes, para que no se puedan escapar líquidos o humos.
- No llene demasiado las cubetas.
- Considere cerrar los contenedores al transferir las cubetas, o utilice un carrito que mantenga los contenedores estables mientras son trasladados.
- Siempre siga los procedimientos del lugar de trabajo mientras dispense y traslade los químicos.

Seguridad de Las Líneas Eléctricas Caídas

Policy

Las líneas eléctricas caídas deben tratarse con extrema precaución. Los conductores y peatones nunca deben intentar tocar las líneas eléctricas caídas. Cuando se detectan líneas eléctricas caídas, los conductores y peatones deben mantener su distancia y llamar al 9-1-1 o a la compañía eléctrica local para que las líneas caídas se desactiven y se reparen.

Safe Work Practices

Ver una Línea Eléctrica Caída mientras Conduce

Cuando una persona está conduciendo y ve cables eléctricos caídos, debe hacer lo siguiente:

- Detenga el vehículo y llame al 9-1-1 o a la compañía eléctrica local.
- Permanezca en el vehículo.
- NO intente mover la línea eléctrica.
- NO conduzca sobre la línea eléctrica.
- Siempre asuma que las líneas eléctricas caídas están energizadas.
- Proporcione al operador toda la información que pueda sobre el área donde se encuentra la línea eléctrica caída y otros peligros inmediatos (chispas, humo, llamas, etc.) que vea.
 - Si es posible, déle al operador el número de polo para ayudar a identificar el polo que necesita ser desenergizado.
- Si ve peatones, baje la ventanilla y adviértales sobre el peligro mientras espera que lleguen los servicios de emergencia.

El Vehículo está haciendo Contacto con una Línea Eléctrica Caída

Cuando un vehículo ha hecho contacto con una línea eléctrica caída, el conductor debe hacer lo siguiente:

- Mantenga la calma.
- Permanezca en el vehículo y llame al 9-1-1.
- Proporcione al despachador toda la información posible sobre su ubicación.
- Espere hasta que se le haya informado que las líneas se han desactivado para abandonar el vehículo.

Si el conductor tiene que abandonar el vehículo debido a una amenaza inmediata, debe hacer lo siguiente:

- Abra la puerta del vehículo completamente.
- Ponga ambos pies en el borde de la puerta.
- Mantenga sus pies juntos mientras salta.

- Asegúrese de que sus pies permanezcan juntos cuando aterrice.
- Arrastre o salte 30 pies o más del área.
- NO intente caminar, ya que esto podría resultar en un potencial de paso.
- NO haga contacto con el vehículo.

LÍNEAS ELÉCTRICAS CAÍDAS EN ZONAS RESIDENCIALES Y DE TRABAJO

Si un conductor o peatón se encuentra con una línea eléctrica caída en un área residencial o de trabajo, debe hacer lo siguiente:

- Mantenga una distancia de 30 pies o más de la línea eléctrica caída.
- NO intente mover la línea eléctrica.
- Siempre asuma que las líneas eléctricas caídas están energizadas.
- Llame al 9-1-1 o a la compañía eléctrica local y bríndele al despachador toda la información que pueda sobre el área y los peligros inmediatos que puedan estar presentes.
- Advierta a los demás sobre las líneas y manténgalos alejados de las líneas eléctricas.
- NO pise agua que pueda estar alrededor de la línea eléctrica.
- Evite tocar cualquier objeto que pueda estar en contacto con la línea (metal, cercas, madera sucia o húmeda, etc.)

Inspección Del Vehículo Del Conductor

Policy

Para protegerse a sí mismos y al público, los empleados que conducen un vehículo motorizado comercial (CMV, por sus siglas en inglés) deben realizar una inspección del vehículo del conductor antes de salir a la carretera. Las inspecciones del vehículo por parte del conductor ayudan a los conductores a identificar y corregir problemas dañados o sospechosos con un vehículo antes de que el vehículo esté en la carretera.

Safe Work Practices

Al realizar una inspección del vehículo del conductor, los empleados deben usar el informe del vehículo del conductor de su empresa y marcar los artículos que están defectuosos o que necesitan reparación. Los formularios pueden diferir entre las compañías, por lo que los empleados deben completarlos de acuerdo con la política de la compañía.

Al realizar una inspección del vehículo del conductor, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Calce los neumáticos (si corresponde).
- Retire la llave del vehículo y guárdela en su bolsillo.
- NO fume mientras realiza una inspección del vehículo del conductor.
- Obtenga una visión general de la parte del vehículo que están inspeccionando (los empleados deben comenzar en la parte delantera del vehículo y avanzar hacia la parte posterior).
 - Al realizar una descripción visual, los empleados deben mirar para ver si el vehículo está inclinado. Los vehículos que se inclinan pueden causar neumáticos desinflados u otros problemas.
- Sea consciente de las áreas que pueden estar calientes. Las áreas calientes normalmente serán una preocupación cuando se realicen inspecciones en la carretera o después del viaje. Las áreas calientes incluyen baterías y áreas del motor.
- Asegúrese de que todos los fluidos estén en los niveles adecuados. Rellene los líquidos según sea necesario.
- Tenga en cuenta todas las fugas de fluido. Las fugas deben limpiarse lo antes posible para evitar que alguien se resbale y caiga. El líquido derramado debe limpiarse de acuerdo con todas las leyes locales y federales.
- Marque y anote los artículos defectuosos en el informe de inspección del vehículo (DVIR, por sus siglas en inglés) mientras realiza la inspección.
- Las ruedas deben ser revisadas para verificar si hay soldaduras ilegales. Una rueda debe marcarse como defectuosa o dañada si ha sido soldada.
- Asegúrese de que los neumáticos tengan la cantidad adecuada de banda de rodadura. Los neumáticos deben marcarse si no les queda la cantidad adecuada de rodadura restante.

- Si su vehículo tiene neumáticos dobles, debe inspeccionar el espacio entre los neumáticos en busca de residuos. Los desechos deben eliminarse antes de abandonar el área de inspección.
- Asegúrese de que los medidores estén funcionando correctamente durante la inspección. Los medidores que funcionan incorrectamente podrían indicar un problema con el vehículo o el medidor.
- Asegúrese de que los cinturones de seguridad se traben. NO los mire simplemente.
- Se recomienda que los empleados obtengan asistencia al revisar las luces. Una persona debe estar en la cabina del vehículo mientras la otra persona mira las luces para asegurarse de que están encendidas.
- Quite las cuñas antes de realizar cualquier control de movimiento al inspeccionar los frenos.
- Entregue su informe completo según lo indique su supervisor.

Conducir Vehículos de la Empresa: Carro Descompuesto

Policy

Si usted está en un accidente o su vehículo se descompone mientras se conduce un vehículo de la empresa, hay un cierto protocolo a seguir. Seguridad de los empleados es la primera prioridad en una situación como ésta, y se requiere que todas las medidas de seguridad que deben seguirse por lo que el problema se puede resolver de una forma rápida y segura.

Safe Work Practices

CARRO DESCOMPUESTO

- No entre en el carril de la izquierda, a menos que no haiga otra opción.

Encienda las luces de emergencia tan pronto como usted pueda para advertir a otros conductores a tener cuidado.

- Gire la rueda lejos de la carretera y ponga el freno de emergencia.
- No salga del vehículo, a menos que sea completamente seguro hacerlo.
 - Salga por la puerta del lado del pasajero si está estacionado al lado de una carretera muy transitada.
 - Manténgase cerca de su vehículo a menos que su motor este echando humo o llamas.
- Llame al 911 si usted se lesiona o es incapaz de hacerse a un lado de la carretera.
- Si tiene bengalas o triángulos disponibles, configurarlas. Uno debe ser colocado cerca de diez pies detrás de su vehículo y el otro se debe colocar cerca de 200 pies detrás del vehículo.
- Abra la cofre de su carro para reducir la confusión, porque este es el signo universal de que su carro esta descompuesto.
- No intente solucionar el problema por sí mismo si no está seguro de cuál es el problema.

ACCIDENTES

- Compruebe usted mismo , los pasajeros, y la otra parte afectada por las lesiones, y llame al 911 si es necesario.
- Encuentre un lugar seguro , gire sus peligros y establezca el freno de emergencia.
- Establecer las llamaradas de tráfico, conos o triángulos como se describió anteriormente.
- Llame a la policía aunque sea un accidente menor.
- Asegúrese de intercambiar Información sobre el seguro automovilístico con el otro conductor.
- No admitir la culpa y limite su discusión sobre el accidente a los hechos.
- Tome fotografías de los danos, si es posible.

Conduciendo Vehículos Industriales

Policy

Todos los operadores de vehículos industriales deben estar preparados para un día seguro detrás del volante. Los operadores deben conocer su vehículo o traslado de equipo que va a utilizar y observar el funcionamiento, mantenimiento y las instrucciones de seguridad.

Safe Work Practices

- Este atento.
- No opere un vehículo industrial o equipo si se siente somnoliento, bajo la influencia del alcohol o drogas. (Algunos medicamentos con receta puede causar somnolencia.)
- Si está enfermo, operación de vehículos industriales se debe limitar o evitar.
- Tome descansos ocasionales, especialmente en los días calurosos.
- Los operadores deben vestirse de una forma adecuada para el clima y las condiciones de trabajo, incluyendo la cabeza y protección para los ojos.
- Respiradores contra el polvo, enchufes acústicos o enchufes pueden ser necesario si el vehículo no tiene una cabina protectora.
- Cinturones de seguridad siempre debe estar debidamente asegurados.
- Los pasajeros deben estar únicamente en el vehículo si existen cinturones de seguridad para ellos. Ningún cinturón de seguridad, no pasajero.
- Nadie debe viajar en cualquier parte de un vehículo en movimiento que no sea diseñado para a un pasajero.
- Los operadores deben asegurarse de que todos está a una distancia segura de los equipos antes de mudarse.
- Los vehículos deben coincidir con la velocidad de tierra y con las condiciones de operación
- Cuando el vehículo está parado, los frenos deben estar sólidamente establecidos, utilizando un bloqueo de parque y quitar las llaves para mantener a personas no autorizadas o niños de arrancar la máquina.
- Los operadores deben desconectar el poder despegar, mantenimiento escudos y protectores en su lugar y apagar el motor antes de destapar, llenar de combustible o de trabajar en cualquier máquina de motor
- Los operadores deben asegurarse de que otros trabajadores esten apartados del camino y que nunca caminen debajo o junto a equipos móviles

Seguridad en la Conducción

Policy

Los accidentes del automóvil son una causa principal de lesiones a los empleados, así como el tiempo perdido y el equipo a los empleados. Los conductores deben estar preparados para manejar con seguridad cada vez que están detrás del volante de un vehículo.

Safe Work Practices

- Los cinturones de seguridad deben ser usados por el conductor y el pasajero(s) en cualquier momento que el vehículo está en movimiento. Si no hay asientos para pasajeros, no debe haber pasajeros.
- Evite el uso de teléfonos celulares, la programación de GPS o la lectura de mapas cuando estas manejando. Salga de la carretera para hacer cualquiera de estas actividades.
- Sólo los que tienen una licencia de conducir activa debe operar un vehículo.
- Todas las leyes de tránsito y los límites de velocidad deben ser obedecidas en todas las circunstancias.
- No conduzca bajo la influencia del alcohol o drogas. (Los medicamentos recetados que pueden alterar el juicio están incluidos.)
- Cuando el vehículo está estacionado, los frenos deben estar fijado.
- No textees mientras que manejes.
- No uses telefono celular sin aparato de manos libre.

Conducir Vehiculos Con Remolques

Policy

El remolcar una trailla requiere mucha más precaución que manejar un vehículo regular. Recuerde cargar la trailla de manera segura y adecuadamente, conducir con mucha precaución, y siempre preparar e inspeccionar la trailla antes de que se lleve a cualquier lado.

Safe Work Practices

PREPARACION

- Conozca las especificaciones del vehículo, gancho, etc. antes de remolcar una trailla.
- OSHA requiere que el conductor revise el vehículo al inicio de cada turno.
- Inspeccione la trailla y sus conexiones
- Saber cuál es el GTW (peso total de trailla) y que la trailla no cargue más de lo que el vehículo puede remolcar.

CONDUCIR DE FORMA SEGURA

- Siempre use el cinturón.
- Evite menear la trailla.
- Nunca viaje a velocidades altas ni acelere rápidamente.
- No haga giros bruscos; si no la trailla hará un “jackknife” o podría volcarse.
- Asegúrese de que tenga suficiente espacio al dar vuelta.
- Permita mas distancia que lo normal entre el carro de enfrente.
- Inspeccione la trailla y el vehículo cada vez que haga una parada para asegurarse que todo continúe funcionando adecuadamente.
- Baje la velocidad al conducir en el cruce del tren o en carreteras sin pavimento.
- Use una asistente que le ayude a retroceder.

CARGA Y DESCARGA

- Cuando esta apunto de cargar o descargar una trailla, **SEGURESE** de que los frenos estén. puestos, que el vehículo este apagado, y que los estabilizadores estén en uso.
- No llene la trailla.
- Ponga artículos pesados abajo para que la trailla no esté pesada arriba y cause que se voltee.
- Asegúrense de que todos los lados estén bien balanceados.
- Cubra y amarre los objetos en la trailla para prevenir que vuelen o se caigan en el camino.

Conducir un Auto en Mal Tiempo

Policy

Existen muchos peligros potenciales que pueden ocurrir mientras se conduce. Especialmente cuando se conduce en condiciones lluviosas o de neblina. Se deben tomar precauciones adicionales mientras se conduce en tiempo inclemente.

Safe Work Practices

- No utilice el control de cruceo mientras conduce en condiciones húmedas.
- Conduzca al menos 5 MPH debajo del límite de la velocidad, e incluso más lento si es necesario.
- Aplique los frenos suavemente al atravesar un charco para evitar hacer hidroplaneo.
- Nunca conduzca por áreas inundadas:
 - Es difícil de medir la profundidad del agua.
 - Si el agua entra en la válvula de admisión puede apagar el motor.
- Si el vehículo comienza a hidroplanear recuerde lo siguiente:
 - Quite el pie del acelerador.
 - Gire suavemente el volante en la dirección en que el vehículo está haciendo hidroplaneo.
 - Sienta para ver cuando los neumáticos están en carretera sólida de nuevo.
 - Si es necesario (y si la seguridad lo permite) vaya a un lado de la carretera para componerse.

Conducir Cansado

Policy

Si está cansado mientras está conduciendo, siempre debe de orillarse para tomar una siesta. Si aun no se siente cansado, puede mantener sus niveles de energía al comer bocadillos saludables, tomar bastantes líquidos, y tomar frecuentes descansos. ¡Intentar seguir aun al sentirse exhausto cuando está manejando puede tener efectos devastadores que no valen la pena!

Safe Work Practices

- **PARADAS FRECUENTES:** Durante sus descansos, intente tomarse unos respiros profundos para ayudarle a obtener más oxígeno al cerebro. Esto incrementara su energía mental, y los estudios muestran que respiraciones profundas también ayuda a:
 - Librar la tensión del cuerpo
 - Fortalecer los pulmones
 - Reducir la presión sanguínea
- **COMER UN BOCADILLO:** Los mejores bocadillos para energía contienen una combinación de carbohidratos y proteínas, tal como:
 - Rebanadas de plátanos con un poco de mantequilla de cacahuete
 - Galletas integrales bañadas en puré de garbanzos (hummus)
 - Frutas secas y nueces
 - Yóгурt y granola
 - Al igual que comer bocadillos saludables, también debe de tomar mucha agua para evitar la deshidratación. Muchas personas no saben que uno de los primeros síntomas de la deshidratación es la fatiga.
- **OTROS CONJEGOS:**
 - Si hay un pasajero en el vehículo, discutir un tema de interés le puede ayudar a mantener su mente alerta.
 - Si no hay un pasajero y aun tiene sueño después de aplicar los consejos anteriormente mencionados: oríllese y ¡tómese una siesta! Una corta siesta lo puede refrescar y prepararlo para otro largo viaje.

La Conducción: Reporte de Accidentes

Policy

Cuando un empleado es un conductor profesional, existe la posibilidad de que experimente un accidente durante el curso de su carrera. Los accidentes pueden ser experiencias impactantes y traumáticas según la gravedad del accidente. Los empleados también pueden entrar en pánico durante un accidente si no saben cómo manejarlo y reportarlo. En esta lección se presentan algunas pautas generales que los empleados pueden seguir si se encuentran en un accidente. El orden en que se implementan estas pautas dependerá de la gravedad del accidente y las lesiones.

Safe Work Practices

Una vez que ha ocurrido un accidente, los empleados deben hacer lo siguiente para evitar daños adicionales a su vehículo o personas, así como a las de la otra parte:

- Mantenga su vehículo lo más alejado posible de la carretera a menos que hacer eso aumentara el peligro, causara daños adicionales o causara lesiones a usted o la otra parte.
- Asegúrese de que el vehículo esté estacionado antes de apagar el motor. Una vez que se apaga el motor, los empleados deben activar las luces de emergencia.
- Asegure el área encendiendo sus luces intermitentes y coloque dispositivos de advertencia (si están disponibles). Los dispositivos de advertencia pueden incluir:
 - 3 triángulos bidireccionales
 - 6 mechas
 - 3 bengalas

Nota: Dependiendo de la carga, los empleados solo pueden usar los 3 triángulos bidireccionales.

- Al montar los triángulos bidireccionales, los empleados deben caminar hacia el tráfico que viene sosteniendo un triángulo ensamblado frente a ellos para garantizar la máxima visibilidad.
- Se recomienda que los empleados usen un chaleco o chaqueta reflectante al asegurar el área para asegurarse de que sean visibles para otros conductores.

Después de que un empleado haya asegurado la escena, debe hacer lo siguiente al verificar las lesiones y notificar a las autoridades:

- Tómese un momento y compruebe si hay lesiones. Si no tiene lesiones inmediatas, respire con calma y verifique si hay lesiones en las otras partes.
- Brindar asistencia razonable a cualquier persona lesionada. Asistencia razonable significa llamar a servicios de emergencia, si no están en la escena, y mantener a cualquier persona lesionada templada y seca.
- NO mueva a una persona lesionada a menos que se encuentre en peligro inmediato o existe la posibilidad de lesiones adicionales.

- Al comunicarse con la policía, los empleados deben proporcionar la siguiente información:
 - La ubicación exacta del accidente utilizando marcadores de millas o puntos de referencia si es necesario.
 - El número de personas heridas y la gravedad de sus lesiones.
 - El alcance del vehículo y daños a la propiedad.
 - Su información de contacto en caso de que necesiten ponerse en contacto con usted para obtener detalles adicionales.
- NO abandone la escena para ponerse en contacto con la policía. Salir de la escena es ilegal.
- Después de notificar a las autoridades correspondientes, los empleados deben llamar a su empresa y notificarles el accidente. Los empleados deben seguir los procedimientos de accidentes de su empresa.

NOTA: Algunos estados requieren que los empleados no abandonen la escena hasta que se hayan completado todos los documentos necesarios.

Al documentar un accidente, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Utilice los formularios proporcionados y complete la mayor cantidad de información posible. La información puede incluir lo siguiente:
 - Testigo de la información
 - Información del oficial de investigación.
 - Información del vehículo (para todas las partes involucradas)
 - Lesiones (tanto de usted como de la otra parte)
 - Información de contacto para todas las personas involucradas.
 - Bosquejo o dibujos de la escena.
- Solo anote los hechos del accidente. NO culpe a otros ni escriba sus emociones.
- Tome fotografías de la escena con una cámara digital, de película o de teléfono de trabajo. Al tomar fotografías, los empleados deben incluir diferentes ángulos de la carretera, puntos de referencia y placas (incluidos los de los vehículos testigos).
- Tome fotografías de sus lesiones (si corresponde).
- Recoja declaraciones de testigos.

- Entregue todos los informes requeridos tan pronto como sea posible a todos los departamentos y autoridades requeridos.

La Conducción: Evitar Accidentes

Policy

Conducir ha sido y siempre será una tarea arriesgada. Mientras que los conductores profesionales no pueden controlar las acciones de otros en la carretera, pueden controlar sus propias acciones. Cada conductor debe hacer su parte para ayudar a minimizar las posibilidades de un accidente. Al seguir las pautas presentadas en esta lección, los conductores profesionales pueden limitar el número de accidentes que ocurren en la carretera.

Safe Work Practices

Los conductores profesionales deben descansar mucho antes de conducir; Esto incluye a los conductores de vehículos de pasajeros. Conducir mientras está fatigado es casi tan malo como conducir bajo la influencia de drogas o alcohol. Para ayudar a evitar conducir mientras están cansados, los conductores profesionales deben hacer lo siguiente:

- Duerma entre 7-8 horas antes de conducir.
- Si está realizando un viaje largo y comienza a sentirse cansado, salga de la carretera en un área segura y tome una siesta o deténgase para la noche.
- NO exceda sus horas de manejo permitidas.

Los conductores profesionales deben planificar sus rutas. Ya sea que maneje un vehículo comercial o de pasajeros, es importante saber a dónde va y cómo llegar. Al planificar su viaje, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Llame a su despachador o al cliente para obtener instrucciones.
 - Su despachador será la mejor ayuda, pero los camioneros pueden hablar con alguien en el departamento de envíos o recepción ya que están más familiarizados con el área de paradas.
- Consiga un mapa de carreteras y asegúrese de que lo utiliza. Un Sistema de Posicionamiento Global (GPS, por sus siglas en inglés) puede ser una gran herramienta, pero puede fallar o dar instrucciones incorrectas si no se ha actualizado con la información más reciente.
- Asegúrese de que su GPS está actualizado.
- Ingrese la dirección antes de salir.
- Planifique sus paradas para ayudarlo con sus tiempos de conducción y descanso.
- Si es posible, verifique las condiciones de tráfico de su destino antes de partir. Trate de planificar su llegada en períodos de poco tráfico.

Debido a lo rápido que puede cambiar el clima, los conductores profesionales deben estar preparados para cualquier condición climática en la carretera. Para ayudar a planificar y ajustar los cambios en el clima, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Inspeccione y cambie los limpiaparabrisas antes de salir.

- Compruebe el pronóstico del tiempo.
- Asegúrese de tener cadenas para la nieve si va a un área que es conocida por tener nieve.
- Reduzca la velocidad en condiciones húmedas o heladas.
- Deténgase si las condiciones son demasiado severas para conducir.

Los conductores profesionales deben minimizar la cantidad de cambios de carril que realizan. Para ayudar a minimizar los cambios de carril, los conductores profesionales deben hacer lo siguiente:

- Elija un carril y permanezca en él el mayor tiempo posible.
- Cuando conduzca en una carretera con más de dos carriles, evite unirse a otros vehículos manteniéndose en el segundo carril desde la derecha. Esto deja abierto el carril de la derecha para que los vehículos ingresen a la autopista.
- Observe los vehículos que están entrando a la autopista.
- Si necesita cambiar de carril, revise sus espejos y esté atento a sus puntos ciegos.
- Solo cambie de carril cuando sea seguro hacerlo.

La velocidad es uno de los mayores contribuyentes a los accidentes. Los conductores profesionales deben hacer lo siguiente al conducir:

- NO exceda los límites de velocidad permitidos.
- Ajuste su velocidad a la longitud y al peso de su vehículo.
- Reduzca la velocidad en condiciones húmedas o heladas.
- Disminuir la velocidad en las zonas de construcción.

El riesgo de conducir ha aumentado con las múltiples distracciones que los conductores experimentan en estos días. Las distracciones son un gran contribuyente a los accidentes. Para ayudar a minimizar las distracciones, los empleados deben hacer lo siguiente:

- NO envíe mensajes de texto, ni hable, mire videos ni lea correos electrónicos en un teléfono celular, computadora portátil, etc. Todos los dispositivos eléctricos portátiles deben colocarse en un lugar seguro antes de irse. Una llamada de texto o de teléfono puede esperar hasta que se encuentre en un lugar seguro y no maneje.
- Configure su radio antes de salir.

- NO coma ni beba mientras conduce.
- NO aplique cosméticos mientras conduce.
- Mantenga las conversaciones de radio cortas y al punto. Las radios deben mantenerse lo más cerca posible para minimizar el alcance.
- NO se estire para alcanzar objetos mientras conduce.

Conducción: Accidente de Auto

Policy

Estar en un accidente de auto es una experiencia aterradora, esto puede ser aún peor conduciendo un vehículo de la empresa. El primer paso es no entrar en pánico, respirar profundo y seguir las instrucciones que aparecen a continuación si lo puede hacer.

Safe Work Practices

Si está involucrado en un accidente de auto se deben tomar los siguientes pasos:

- ¡PARE! No parar podría resultar en una carga de atropello con fuga.
- NO ADMITA falta, incluso si es culpable o no.
- Tome fotos de cualquier daño.
- Retire el vehículo del tráfico si es posible.
- Notifique a su empleador o supervisor del accidente.
- Notifique inmediatamente a la policía si ocurren daños materiales o lesiones..
- Rellene la documentación apropiada requerida por su estado, seguro, y empresa.
- Si daña o mata a un animal se deben tomar los siguientes pasos:
 - Hágase a un lado de la carretera.
 - Trate de encontrar al dueño, si no puede encontrarlo llame a la asociación humana o a la aplicación de la ley.
 - No intente retirar el animal herido.
 - Nunca deje morir al animal herido.
- Si golpeó un vehículo estacionado o dañó la propiedad, se deben seguir los siguientes pasos:
 - Trate de encontrar al dueño del auto o de la propiedad dañada.
 - Si no puede encontrar al dueño deje su nombre y dirección (nombre de la empresa y dirección también) adentro o sobre el vehículo.
 - Reporte el accidente a la policía inmediatamente.

La Conducción: Conducción Distraída

Policy

Conducir distraído es peligroso tanto para los empleados como para el público. Los conductores tienen suficiente para concentrarse cuando manejan, por lo que las distracciones, como los teléfonos celulares, el papeleo y la comida, pueden esperar hasta que el conductor se encuentre en un lugar seguro para cumplir con sus obligaciones. Los empleados deben cumplir con las políticas de manejo de su compañía cuando operan un vehículo comercial o un vehículo de pasajeros que es propiedad de la compañía. Los empleados son responsables de cumplir con todas las leyes de motor locales y federales.

Safe Work Practices

NOTA: Los empleados deben cumplir con las políticas de teléfonos celulares y otros dispositivos de comunicación portátiles de su compañía cuando conduzcan vehículos comerciales o vehículos de pasajeros que son propiedades de la compañía. Los empleados deben cumplir con todas las leyes locales y federales con respecto al uso del teléfono celular.

Para ayudar a evitar distracciones mientras conducen, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Encárgese de cualquier ajuste (espejos, aire acondicionado, asientos, radios, etc.) antes de abandonar el área de estacionamiento o en las paradas en la carretera.
 - Los empleados con radios de comunicación deben asegurarse de que su radio esté en un lugar que sea fácil de alcanzar. La conversación por radio debe ser lo más corta posible.
- Asegúrese de que las direcciones y los destinos se hayan colocado en los sistemas GPS antes de conducir.
- Lea y complete toda la documentación antes de conducir. El papeleo puede esperar hasta que esté fuera de la carretera.
- Cree un mensaje de voz en los teléfonos celulares que indique que está conduciendo y que volverá a llamar cuando sea seguro hacerlo.
- NO envíe mensajes de texto, hable, verifique las redes sociales, ni vea videos ni consulte el correo electrónico en su teléfono celular mientras conduce. Los teléfonos celulares deben colocarse en un lugar seguro antes de ponerse en camino. Los mensajes de texto, las llamadas y los correos electrónicos pueden esperar hasta que salga del camino.
- Cuando sea posible, NO coma ni beba mientras conduce. Si tiene hambre, salga de la carretera y entre a algún lugar a comer o coma en su vehículo mientras está estacionado en un área de estacionamiento. Si no tiene otra opción que comer o beber mientras conduce, solo tome líquidos que vienen con una tapa de la que puede beber (café, sopa, etc.) y evite los alimentos con los que se puede ensuciar (tacos, hamburguesas, chili, etc.).

La Conducción: Conducción de Camiones A Lo Largo de La Carretera

Policy

Los conductores profesionales ayudan a mantener la economía en marcha transportando bienes; sin embargo, los empleados deben recordar que son responsables de su propia seguridad y la seguridad del público. Al seguir la guía presentada en esta lección, los conductores profesionales pueden ayudar a contribuir a la minimización de los accidentes que ocurren en la carretera.

Safe Work Practices

La fatiga puede ser peligrosa cuando un empleado está conduciendo en la carretera. La fatiga puede contribuir tanto a accidentes como a problemas de salud. Algunos empleados pueden no ser conscientes de los signos de fatiga. Los signos de fatiga incluyen:

- Frotar los párpados
- Bostezar o parpadear
- Párpados pesados
- Cabeza que cabecea o cae

Cuando un empleado experimenta los signos de fatiga o comienza a sentirse cansado, debe salir de la carretera cuando sea seguro hacerlo. Después de arrancar, los empleados deben tomar un breve descanso o detenerse por la noche y dormir entre siete y ocho horas. Los empleados deben asegurarse de que sus horas de manejo estén de acuerdo con las Horas de Servicio, según lo regulado por la Administración Federal de Seguridad de Autotransportes (FMCSA, por sus siglas en inglés), para garantizar que estén descansando lo suficiente para conducir con seguridad.

El clima desempeña un papel en la forma en que los conductores operan. Los empleados deben hacer lo siguiente cuando se encuentren con mal tiempo:

- Mantenga un espacio sustancial entre su camión y el vehículo frente a usted.
- NO acelere.
- Reduzca la velocidad en condiciones húmedas o heladas. Disminuir la velocidad puede ayudar a prevenir vuelcos, plegados y colisiones.
- Use cadenas para neumáticos cuando conduzca en carreteras con hielo o nieve.
- Para ayudar a prevenir la acumulación de condensación de agua, los empleados deben mantener su tanque de combustible lleno durante los meses más fríos del año.

Mientras conducen, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Sea consciente de las acciones de otros conductores en la carretera.
- Señale temprano cuando se acerque a una intersección.
- Reduzca la velocidad mucho antes de hacer una parada completa.

- Mantenga los cambios de carril al mínimo.
- Revise sus espejos cada 7 u 8 segundos para asegurarse de que nadie haya entrado en su punto ciego.
- Si debe conducir a una velocidad reducida debido a una carga pesada o al mal tiempo, use sus luces intermitentes.
- NO permanezca inactivo durante más de 5 minutos, ya que puede exponerse a humos y residuos de combustible.
- Si es necesario estar parado con el motor encendido, los empleados deben mantener sus ventanas cerradas.
- NO maneje pegado al vehículo de adelante.
- Tome todos los descansos requeridos. Tómese un descanso si se siente cansado o fatigado.
- Use ropa holgada para evitar cortar la circulación.

Debido a la ubicación de algunas entregas, recogidas o paradas de descanso, los empleados siempre deben tener cuidado al salir de sus camiones. Para ayudar en la prevención de robos o daños corporales, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Llame antes a su destino y pregunte por el área.
- Esté atento a sus alrededores en todo momento.
- Evite estacionarse en áreas oscuras.
- Estacione en áreas que estén bien iluminadas y en áreas con otros conductores profesionales.
- Mantenga las puertas cerradas cuando tenga que alejarse de su vehículo.
- NO camine solo por la noche.
- Evite llevar grandes cantidades de dinero en efectivo.

La Conducción: Los Accidentes de Estacionamiento

Policy

Los accidentes de estacionamiento son solo uno de los muchos tipos de accidentes asociados con la conducción. Los accidentes de estacionamiento son evitables, pero cuando ocurren, los empleados deben permanecer tranquilos y seguir los procedimientos de accidentes de su empresa. Al seguir las pautas presentadas en esta lección, los empleados pueden ayudar a minimizar las posibilidades de sufrir un accidente de estacionamiento.

Safe Work Practices

Cuando ocurre un accidente de auto en un estacionamiento, los empleados deben hacer lo siguiente:

- NO abandone la escena si usted es el responsable del accidente. Abandonar la escena puede considerarse que golpeó un auto y escapó, y puede resultar en una multa o una pena de cárcel.
- Deténgase y ponga el vehículo en modo de estacionamiento. Los vehículos no se deben mover a menos que haya lesiones o accidentes adicionales.
- Mantenga la calma.
- Compruebe si hay lesiones. Si alguien está lesionado, llame al 9-1-1.
- Llame a la policía local.
 - Nota: Dependiendo de la gravedad del accidente, es posible que la policía no salga a investigar, ya que el estacionamiento en cuestión puede considerarse propiedad privada. Los empleados deben tener en cuenta que algunos estados pueden requerir que se informe un incidente si el daño supera una cierta cantidad de dólares.
- Recopile e intercambie información. La información debe incluir:
 - Nombre del conductor
 - Nombre del propietario del vehículo (si es diferente al conductor)
 - Nombre de cualquier pasajero (si corresponde)
 - Marca del vehículo, modelo, número de placa y, si corresponde, número del vehículo.
 - Información de seguro que incluye el nombre de la empresa, el número de póliza y el número de teléfono para solicitar reclamaciones
 - Información de contacto
 - Información de contacto de los testigos (si corresponde)
- Use su teléfono de trabajo designado o cámara digital para tomar fotografías. Las fotos deben incluir:
 - Daño del vehículo
 - Vidrios rotos
 - Marcas de deslizamiento
 - Daños a la propiedad

- Llame a su empresa y notifíqueles del accidente. Siga las instrucciones que su empresa le indique.
- Complete todos los documentos necesarios y entréguelos lo antes posible.

Para ayudar a minimizar las posibilidades de un accidente de estacionamiento, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Conducir lentamente.
- Limite o elimine las distracciones.
- Use las señales de giro para indicar sus acciones a otros conductores.
- Observe las acciones de otros conductores y peatones.
- Estacione en espacios que estén más alejados del edificio o grandes multitudes de vehículos.
- Cuando sea posible, elija espacios donde tenga la capacidad de avanzar para evitar tener que retirarse de un espacio más tarde.
- Si no puede avanzar hacia adelante, retroceda un espacio.
- Asegúrese de que haya suficiente espacio entre su vehículo y cualquier otro vehículo estacionado antes de estacionar. Para vehículos más grandes como camiones, se recomienda que los conductores salgan y miren.
- Intente aparcar en el centro del espacio.
- Salga de su vehículo cuando sea seguro hacerlo.
 - Para vehículos más grandes como camiones, los empleados deben usar tres puntos de contacto al salir del vehículo.
- Verifique las condiciones del tráfico antes de retirarse o retroceder.
- Compruebe si hay peatones antes de retirarse o retroceder.

La Conducción: Cruces de Ferrocarril

Policy

Los conductores deben recordar que los cruces de ferrocarril son peligrosos. Estos cruces siempre deben tratarse como si viniera un tren. Los conductores no deben intentar competir con los trenes, ya que los trenes no tienen la misma capacidad de detención que los automóviles. Los accidentes en los cruces de ferrocarril pueden evitarse siempre que cada conductor haga su parte y respete el derecho de paso del tren.

Safe Work Practices

Al cruzar las vías del ferrocarril, los conductores deben hacer lo siguiente:

- Acérquese siempre al cruce como si viniera un tren. Se recomienda que los conductores disminuyan la velocidad al acercarse a un cruce.
- NO intente correr al tren.
- NO se coloque en una posición en la que exista la posibilidad de que su vehículo quede atrapado en las vías.
- Dependiendo del vehículo, los conductores deben detenerse entre 15 y 50 pies del cruce.
- Escuche los sonidos de un tren que se aproxima.
 - Nota: Debido a las ordenanzas de ruido, no siempre es posible que los conductores escuchen los trenes que se aproximan, por lo que los conductores siempre deben realizar evaluaciones visuales antes de cruzar las vías.
- Si es un cruce pasivo, los conductores deben mirar a la izquierda, a la derecha y nuevamente a la izquierda antes de cruzar.
- Obedezca todas las señales cuando se acerque a un cruce de ferrocarril.
- NO intente ganarle a las barreras. Los conductores siempre deben detenerse cuando las barreras están bajando a su posición.
- Espere a que las barreras se vuelvan a levantar completamente en sus posiciones originales y que las luces dejen de parpadear antes de avanzar por las vías.
 - Nota: Si hay dos o más vías, el conductor debe mirar hacia la izquierda, hacia la derecha y hacia la izquierda nuevamente antes de cruzar, ya que el primer tren podría ocultar cualquier otro tren que se aproxime.

Si el vehículo de un conductor queda atrapado en las vías, los conductores deben hacer lo siguiente:

- Salga del vehículo y salga de las vías.
- NO vuelva a entrar al vehículo por ningún motivo.
- Llame al 9-1-1 o al departamento de policía local. Dale su ubicación. Las ubicaciones se pueden encontrar en las señales de advertencia en los cruces.
- Llame al número de contacto de emergencia que figura en las señales de advertencia.

La Seguridad del Camión Volquete

Policy

Los operadores de los camiones volquetes son responsables de seguir todas prácticas de trabajo seguras necesarias para evitar accidentes, para mantenerse a sí mismos y a otros seguros. Conocer los peligros involucrados, realizar inspecciones previas a la operación y seguir las pautas de seguridad son los pasos que se pueden tomar para garantizar un funcionamiento seguro del camión volquete.

Safe Work Practices

- Los operadores de camiones volquetes deben usar un chaleco reflectante de alta visibilidad, calzado protector y un casco en áreas donde se requiera.
- No conduzca el camión marcha atrás a menos que haya inspeccionado el área y tenga un observador.
- Los operadores deben tener un observador o un respaldo cuando conducen marcha atrás o descargan una carga, y el observador y el operador deben estar siempre claro sobre el significado de las señales manuales.
- Todo el personal debe estar alejado del área antes del vertido.
- No conduzca el camión marcha atrás más rápido que la velocidad que camina.
- Al levantar la caja de carga del camión volquete:
 - Siempre asegúrese de que el terreno sea llano antes del vertido.
 - Asegúrese de que no haya obstáculos aéreos, como árboles o cables eléctricos.
 - Conduzca lentamente y no realice giros repentinos con una carga elevada.
- Siempre bloquee la caja de carga elevada del camión con un soporte especialmente diseñado para este propósito antes de trabajar debajo de ella. Los soportes deben utilizarse de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Terremotos – Antes, Durante y Después

Policy

Para sobrevivir un terremoto y reducir su impacto en la salud requiere preparación, planificación y prácticas. Tener provisiones de emergencia y al saber qué hacer durante y después de un terremoto puede salvar vidas.

Safe Work Practices

ANTES DE UN TERREMOTO

- Sepa donde están los botiquines de primeros auxilios y asegúrese de que tiene todos los suministros necesarios.
- Sepa dónde están ubicados los extintores de fuego y que están operando correctamente.
- Sepa dónde cerrar los servicios públicos si usted está designado para hacer eso.
- Sepa el Escape Plan de Emergencia de su compañía y saber donde está publicado.
- Sepa de antemano si usted necesite meterse rápidamente debajo de un escritorio o una mesa o si usted debería evacuar su área. (Si usted trabaja en un área que tiene materiales arriesgados u otros peligros, usted necesita salir de esa zona durante un terremoto.)
- Sepa la posición de su área de Escenificación de Emergencia y tenga ejercicios normales de
- Asegúrese que estantería, objetos pesados en paredes, señales, etc. están asegurados usando ter métodos aprobado para terremoto.

DURANTE UN TERREMOTO

- Agacharse, Cubrirse y Agarrarse - Si usted no está en una zona peligrosa, encuentre una mesa, escritorio o cualquier otra pieza de equipo, cúbrase la cabeza y se agarra a una mesa, escritorio o una pierna equipo.
- Cambiarse a un pasillo o consiga contra una pared de interior, permaneciendo lejos de ventanas, objetos pesados que puedan caerse y los trozos de otros muebles que están de pie libre.
- Si se encuentra en una zona de materiales peligrosos, abandone el área. Si tiene que salir del edificio, tenga cuidado de la caída de escombros.
- Si usted está afuera, métase en un área abierto lejos de edificios, líneas eléctricas y cualquier otra cosa que puede caer.

DESPUÉS DE UN TERREMOTO

- Si usted está dentro de un edificio, salga del edificio, teniendo cuidado con la caída de escombros y basura en el suelo.
- Vaya al área de Escenificación de Emergencia. ¡Quédate ahí! Usted necesita esperar a su supervisor o al personal de emergencia a decir que es seguro salir.
- Una cuenta de las personas es necesario para asegurarse de que nadie le falta.
- No mantenga ocupadas las líneas telefónicas. Utilice el teléfono sólo para emergencias.

- Servicios debe ser apagado por los empleados cualificados.
- Si hay heridos, sólo personal calificado debe tratar de primeros auxilios y rescate.
- Espere a un miembro de su compañía que está a cargo para decirle cuándo puede ir a casa o puede regresar en el edificio.

Terremotos: Las Réplicas

Policy

Las réplicas de un terremoto son en si mismos terremotos, pero se describen más exactamente como temblores de menor magnitud o menor intensidad que siguen al terremoto o temblor principal (el terremoto más grande en una secuencia de terremotos).

Safe Work Practices

Después de un terremoto, el desastre puede continuar. Espere y prepárese para posibles réplicas, deslizamientos de tierra o incluso un tsunami si vive en una costa. Inmediatamente después usted debe:

- Si está lejos de casa, regrese solo cuando las autoridades digan que es seguro hacerlo.
- Verifique si hay lesiones y obtenga primeros auxilios, si es necesario, antes de ayudar a las personas heridas o atrapadas.
- Cada vez que siente una réplica, CAIGA, CUBRA y ESPERE.
- Las réplicas con frecuencia ocurren minutos, días, semanas e incluso meses después de un terremoto.
- Busque y apague incendios pequeños. El fuego es el peligro más común después de un terremoto.
- Tenga cuidado al conducir después de un terremoto y anticipe las interrupciones de semáforos.
- Manténgase alejado de edificios dañados.
- Tenga mucho cuidado y examine las paredes, pisos, puertas, escaleras y ventanas para verificar si hay daños.
- Tenga cuidado con las líneas eléctricas caídas o las líneas de gas rotas e infórmelas inmediatamente a la compañía de servicios públicos.
- Si huele gas natural o propano o escucha un silbido, salga inmediatamente y llame al departamento de bomberos.
- Abra las puertas de armarios y gabinetes con cuidado ya que el contenido puede haberse movido.
- NO use velas ni llamas abiertas como fuente de luz. Si no hay electricidad, use una linterna y sintonice una radio para obtener más información.
- Si está atrapado por escombros, toque una tubería o pared para que los rescatistas puedan localizarlo. Gritar puede hacer que inhale cantidades peligrosas de polvo.

Montacargas Eléctrico

Policy

Los operadores de montacargas eléctricos deben de seguir todas las prácticas seguras de trabajo asociadas con estas máquinas y no utilizar la maquina a menos que hayan sido debidamente capacitados y autorizados para utilizarlas. Los montacargas eléctricos son máquinas muy seguras y útiles cuando se utilizan correctamente.

Safe Work Practices

- No permita que los compañeros de trabajo se suban en los montacargas eléctricos a menos que sea diseñado específicamente para llevar a un pasajero.
- Se requiere protección adecuada para los pies, junto con el resto del equipo de protección personal requerido necesario para su tarea específica.
- Si el montacargas eléctrico requiere que el empleado lo utilice en una posición de pie, los zapatos no deben estar mojados o grasos.
- Si el montacargas eléctrico requiere que el empleado lo utilice desde una posición sentada, los empleados deben sentarse en un ángulo recto en el asiento y es necesario usar el cinturón de seguridad, si se proporciona.
- El montacargas eléctrico siempre debe ser utilizado a velocidades razonables y controlables.
- Los empleados no deben utilizar el montacargas eléctrico a menos que conozcan la capacidad máxima de su peso.
- Todas las cargas deben de ser balanceadas apropiadamente y aseguradas con el fin de garantizar la estabilidad.
- El montacargas eléctrico debe ser estacionado en un lugar designado donde no es un obstáculo.
- Reduzca la velocidad de conducción al redondear las esquinas con el fin de evitar que las cargas se muevan.
- Reduzca la velocidad y tenga mucho cuidado al subir y bajar rampas o superficies mojadas.
- Maneje siempre hacia arriba o hacia abajo cuando este manejando en una área con inclinación en vez de manejar a un ángulo.

Descarga Eléctrica (Alto Voltaje) Respuesta de Emergencia

Policy

Los empleados deben recordar que cada vez que trabajan con electricidad, tienen la posibilidad de experimentar una descarga eléctrica. Cuando alguien es víctima de una descarga eléctrica, los empleados deben llamar al 911 y ofrecer ayuda cuando sea seguro hacerlo. Los empleados deben evitar convertirse en segundas víctimas solo ayudando a la víctima después de que la fuente de alimentación haya sido apagada y aislada. Ayudar a una víctima de descarga eléctrica puede ayudar a aumentar sus posibilidades de supervivencia.

Safe Work Practices

Los empleados siempre se deben contactar al 911 cuando alguien ha experimentado una descarga eléctrica. Las víctimas de descargas eléctricas pueden haber retrasado los síntomas que deben ser tratados por un profesional médico.

IMPORTANTE: Los empleados NO deben tocar a una víctima que todavía esté en contacto con una fuente de energía, ya que, al tocar a la víctima que se encuentra en este estado, podría convertirse en una segunda víctima.

Si un empleado ve a una víctima de una descarga eléctrica, debe hacer lo siguiente para garantizar su seguridad y la de la víctima:

- Apague y aisle todas las fuentes de alimentación.
- En los escenarios donde la víctima necesita separarse de la fuente de energía, los empleados deben hacer lo siguiente:
 - Aíslese del suelo al pararse sobre un material no conductor como libros, periódicos, alfombras de goma, etc.
 - Use un objeto no conductor (mango de escoba de madera, periódico enrollado, poste de plástico, cartón, gancho de rescate, etc.) para alejar la fuente de alimentación de la víctima.

Una vez que la víctima ha sido retirada de la fuente de energía, los empleados pueden llamar al 911 o hacer que alguien llame al 911 mientras ofrecen ayuda a la víctima.

Después de apagar y aislar la fuente de alimentación de la víctima, los empleados deben verificar si la víctima puede responder a las preguntas y comandos vocales. Tales preguntas y comandos pueden incluir:

- "¿Puede escucharme?"
- "Abra los ojos y parpadee."

Si la víctima está inconsciente, pero respira, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Elimine cualquier objeto filoso de la víctima.
- Posicione a la víctima en la posición de recuperación.
 - Nota: Mire la página 1 para ver la imagen de referencia
- Verifique a la víctima por lesiones obvias.
 - Los empleados deben enfriar las quemaduras con agua potable durante un mínimo de 10 minutos y cubrir las quemaduras con un paño limpio o vendaje de gasa estéril, si hay uno disponible. El vendaje adhesivo no debe usarse. Los apósitos no deben ser apretados. NO use mantas, toallas o cualquier cosa que tenga fibras sueltas.
 - Aplique presión a las heridas sangrantes. Si la herida se encuentra en el brazo o la pierna, el área debe estar elevada.

Nota: Si la víctima está inconsciente y no respira, los empleados que estén calificados y tengan la capacitación adecuada deben realizar Resucitación Cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés) hasta que lleguen los servicios médicos de emergencia.

Los empleados deben dar tranquilidad a la víctima durante este tiempo y esperar con ellos mientras lleguen los servicios de emergencia. Cuando llegan los servicios de emergencia, los empleados deben dar tanta información como sea posible a los técnicos médicos de emergencia (EMT, por sus siglas en inglés).

Arco Electrico

Policy

Aunque los arcos eléctricos y los estallidos que resultan pueden ser devastadores, hay muchas cosas que puede hacer para reducir sus riesgos de peligro. Como un profesional, debe de usar razonamiento analítico para evaluar los riesgos involucrados al trabajar en cualquier circuito eléctrico, y actuar en consecuencia.

Safe Work Practices

- La mejor cosa que puede hacer para protegerse, si es posible, evite circuitos energizados.
- Al igual que su equipo de protección personal, debe de usar vestimenta y un gorro electrico con un indicador eléctrico que sea apropiado para el trabajo que está llevando a cabo. Es importante tomar nota que la metralla no estará en su forma solida, pero en su vez se convertiría en fierro/metal fundido (derretido) bajo el intenso calor.
 - Lo más importante que la vestimenta clasificada logra, es no encenderse al estar en contacto con el metal fundido. Sin la resistencia contra incendios, la vestimenta se encendería.
 - La segunda cosa que la vestimenta clasificada hace, es ofrecer insolación contra el calor para disminuir la severidad de cualquier quemadura que pueda sufrir. Vestimenta regular resistente al fuego no es capaz de lograr esto.
- Instale equipo de protección, barandillas de seguridad y barricadas.
- Use precaución al trabajar cerca de una línea energizada.
- Lleve a cabo mantenimientos regulares para prevenir el deterioro de las líneas.

Seguridad al Usar Electricidad de Bajo Voltaje

Policy

El trabajo eléctrico de bajo voltaje no es igual a el trabajo con poco peligro. Los empleados que trabajan con sistemas de bajo voltaje deben hacer todo lo posible para evitar que ocurran accidentes.

Safe Work Practices

- Use todo el equipo de protección personal requerido para los trabajos eléctricos.
- Sólo trabaje en el sistema sin tensión, si es posible.
- Asegúrese de que todo el equipo este conectado a tierra.
- Sólo use herramientas para el fin previsto.
- No realice trabajos de electricidad en condiciones de humedad.

Electricidad: Una Comprensión Básica

Policy

La electricidad puede quemar, darle una descarga eléctrica o incluso matarlo, dependiendo en la fuerza de la descarga eléctrica. Si usted o un compañero están expuestos a una descarga eléctrica, los músculos pueden contraerse violentamente, causando fracturas de huesos, caídas graves u otros accidentes y lesiones.

Safe Work Practices

- Conozca a su equipo. Lea la literatura del fabricante antes de probarlo.
- Desconecte las máquinas y aparatos antes de limpiarlos, inspeccionarlos, reparar o extraer algo de ellas
- Mantenga equipos eléctricos y áreas de trabajo limpio. Aceite, polvo, desechos y el agua puede provocar incendio alrededor de la electricidad
- Tenga despejado el acceso a los paneles eléctricos y cajas de derivación. No bloquee un panel eléctrico.
- Aparte materiales inflamables de fuentes eléctricas de calor y las luces
- Conozca la ubicación de los fusibles y interruptor automático de electricidad.
- Si no están capacitado para trabajar en zonas de alto voltaje, no entre en ellas, incluso en caso de emergencia.
- Asegúrese de que todos los equipos eléctricos están debidamente conectados a tierra. Compruebe que todas los cordones de extensión eléctricos son de (3) -clavijas
- Enchufe herramientas eléctricas en puntos de venta de tierra instalados con interruptores de falla a tierra (GFI).
- Consulte con su compañías eléctricas locales antes de excavar cerca de líneas de energía suspendidas. Una línea con corriente es muy peligrosa.
- Siempre trate cada enchufe eléctrico o casilla como si tuviere corriente eléctrica. Sea erróneo en el lado seguro
- Utilice extintores de incendios clasificados "C". Nunca utilice agua.
- Utilice herramienta o una pieza de equipo sólo para el propósito previsto.
- Nunca sobrecargue la capacidad de los equipos.

Electricidad: Líneas de Alta Tensión

Policy

Las líneas de energía están por todas partes y con ellos vienen los peligros de electrocuciones. La electricidad puede saltar de un arco de la línea de electricidad hacia una persona que se acerca demasiado, por lo consiguiente usted ni siquiera tendría que estar en contacto físico real a una línea de energía para estar en peligro. Por lo tanto, es importante tener cuidado cuando se trabaja cerca de líneas eléctricas. Para estar seguro, tenga en cuenta estas sugerencias.

Safe Work Practices

- Siempre lleve las escaleras horizontalmente
- Los conductores de equipo deben requerir de una persona que los guie para que no tropiecen en las líneas de energía
- No intente realizar mantenimiento de los vehículos alrededor de las líneas de energía
- Trate de no estacionarse debajo de las líneas de alto voltaje porque los vehículos pueden coleccionar electricidad inducida
- Siga las indicaciones de su equipo que le advierten contra el uso de los equipos dentro de ciertas distancias

No suba a la torres

- Nunca toque un cable caído
- Manténgase alejado de líneas y torres durante tormentas de viento, tormentas eléctricas u otras condiciones extremas
- Trate a cada línea de energía como si estuviera encendido, incluso aunque piense que ha sido apagado
- Manténgase alejado de árboles que se han caído en las líneas de energía
- Si usted causa que un árbol se caiga sobre una línea eléctrica, aléjese de él; No intente recuperar su equipo

Electricidad: Trabajar Cerca de Líneas de Alto Voltaje

Policy

Hacer cualquier tipo de trabajo en la cercanía de líneas de electricidad de alto voltaje conlleva varios riesgos. Para evitar estos peligros, primero inspeccione el área de trabajo y recuerde de practicar los siguientes consejos de seguridad.

Safe Work Practices

- Peligros Eléctricos: Trabajar en las alturas incrementa la posibilidad de estar en contacto con las líneas eléctricas.
- Si se debe trabajar en la cercanía de líneas eléctricas, haga el esfuerzo de lograr que se apaguen las líneas por el periodo de tiempo que necesite trabajar en el área.
- Volcar: Si la cubeta o plataforma está cargada más allá de su capacidad o el montacargas está estacionado en una inclinación que es demasiado pronunciada, entonces el 'boom lift' se puede voltear.
- Siempre siga las alertas de capacidad de las calcomanías o del manual de operador.
- Recuerde de tomar en cuenta el peso de las personas, herramienta, u otro equipo cuando utilice un 'boom lift' (elevador).
- Caídas: El trabajar en las alturas siempre conlleva el riesgo de caerse.
- Siempre utilice la protección apropiada para caídas.
- Puntos de Aprisionamiento: Se encuentran muchos puntos de aprisionamiento en un 'boom lift' incluyendo bisagras al extenderse y retractarse.
- Tenga consciencia de sus alrededores.
- Evite trabajar cerca de los puntos de aprisionamiento.
- Asegúrese de que todos los protectores y dispositivos están en su lugar antes de usar el 'boom lift'.
- Caída de Objetos: Siempre existe el riesgo de que la herramienta u otros objetos caigan accidentalmente desde el 'boom lift'.
- Siempre use un casco duro.
- No camine debajo de la cubeta o plataforma.
- Ponga barreras o cinta de alerta para mantener a los espectadores a una distancia segura.

Electricidad: Trabajo con Seguridad

Policy

Casi todos los voltajes son potencialmente peligrosos por el riesgo de choque. Los accidentes eléctricos pueden causar sacudida, quemaduras, pérdida de la audición de una explosión del arco y la muerte. Tomando las precauciones cuando se trabaja con electricidad ayudará a asegurar su seguridad y la seguridad de sus compañeros de trabajo.

Safe Work Practices

Sus acciones pueden proteger a usted y sus compañeros de trabajo por:

- Leer y seguir las instrucciones antes de tocar cualquier cosa eléctrica.
- Insertar enchufes sólo en salidas de receptáculo con las misma ranura de modelo de lámina. No forcé o altere un enchufe por flexión, torsión o quitando láminas para hacerlo caber en una salida de receptáculo.
- Mantener las manos mojadas de NUNCA tocar aparatos eléctricos o interruptores de luz.
- Firmemente agarre el enchufe, no del cable, al desconectar el equipo. Tirando del cable puede dañar el cable, el enchufe o el receptáculo de salida y el resultado de un choque o fuego.
- Desenchufando los equipos o aparatos cuando no se encuentre en uso ya que la corriente eléctrica todavía está presente, aun cuando en la posición "off".
- Reconocer las señales de los circuitos sobrecargados. Las luces parpadeantes o atenuacion, los fusibles quemados, placas de pared caliente o cables de extensión y la desconexión de disyuntores de circuito son signos de circuitos sobrecarga.

Plan de Acción de Emergencia

Policy

Las emergencias y los desastres pueden ocurrir en cualquier momento. Usted es el responsable de su propia seguridad. La mejor manera de protegerse es familiarizarse con el Emergency Action Plan (Plan de Medidas de Emergencia) de su lugar de trabajo, y prepararse para cualquier emergencia antes de que ocurra.

Safe Work Practices

- Sepa la ruta de escape.
- Sepa su tarea de emergencia, si lo haya recibido.
- Sepa su lugar de reunión, y a quién presentarse.
- Sepa reportar una emergencia.
- Sepa el nombre del empleado o supervisor a quien dirigir sus preguntas sobre estos asuntos.

Las Responsabilidades de Seguridad de los Empleados

Policy

Los empleadores tienen muchas responsabilidades bajo la ley que les obliga a mantener a sus empleados seguro y saludable en el trabajo. Hay programas escritos de seguridad, así como equipos de seguridad y formación (entrenamiento) que cada empleador debe proveer. En general, el empleador debe proveer a sus empleados un seguro y sano lugar de trabajo. Pero la seguridad no es sólo la responsabilidad del empleador, es el trabajo de cada empleado.

Safe Work Practices

Como un empleado, es su responsabilidad para:

- Mantenga su área de trabajo libre de escombros, peligros de tropiezos de equipos, y los derrames.
- Para desechar adecuadamente las sustancias inflamables.
- Para leer las hojas de datos de seguridad (SDS) cuando se trabaja con productos químicos.
- Mantenga los protectores en todas las herramientas y la maquinaria que utiliza.
- Reporte lesiones y / o enfermedades que ocurren durante el trabajo.
- Saber cómo evacuar el edificio en caso de una emergencia.

El Encuentro Con Personas Sin Hogar En Los Sitios de Trabajo

Policy

Con el aumento en el número de personas sin hogar en ciertas áreas, los empleados podrían encontrarse con una persona sin hogar en el lugar de trabajo, ya que podría ofrecer un lugar para dormir o ser un blanco fácil para el vandalismo o el robo. Al interactuar con una persona sin hogar, los empleados podrían estar expuestos a daños ya que la persona puede tener una enfermedad mental o estar bajo la influencia de drogas o alcohol. Los empleados deben tener mucha precaución al interactuar con una persona sin hogar. Si bien es imposible predecir cómo se comportará una persona, los empleados pueden usar los consejos proporcionados en esta lección para ayudarlos a tener una interacción segura con una persona sin hogar.

Safe Work Practices

Al encontrarse con una persona sin hogar en el lugar de trabajo, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Reporte los individuos no autorizados a su supervisor.
- Reporte los signos de campamento a su supervisor.
- NO se acerque solo al área de campamento.
 - NO toque nada en el área de campamento ya que los artículos podrían exponerlo a patógenos u otros peligros transmitidos por la sangre.
- Sea consciente de su entorno.
- Antes de acercarse a la persona, observe el lenguaje corporal de la persona. NO se acerque si el individuo muestra signos de agresión.
- Busque cualquier señal de que la persona puede estar armada con un arma potencial.
- Cuando sea posible, trate de tener a otra persona con usted cuando interactúe con una persona sin hogar.
- Mantenga la calma al interactuar con el individuo.
- Se recomienda que mantenga una distancia segura del individuo. NO se quede demasiado cerca de la persona donde pueda agarrarlo.
- Séa consciente del comportamiento de la persona durante la conversación. Se recomienda que se aleje si el individuo se vuelve agresivo.

Para ayudar a prevenir encuentros en el sitio de trabajo, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Inspeccione las cercas alrededor del sitio de trabajo para detectar daños (si corresponde).
- Asegúrese de que todas las señales (No acampar, No entrar sin autorización, etc.) estén visibles y debidamente aseguradas (si corresponde).
- Asegúrese de que todos los vehículos y herramientas estén debidamente asegurados.
- Asegúrese de que todos los residuos se eliminen correctamente.

- Inspeccione el lugar de trabajo en busca de signos de campamento. Informe inmediatamente a su supervisor las señales de actividad de campamento.
- Informe a cualquier personal de seguridad de cualquier persona sin hogar conocida en el área (si corresponde).

Reglas de Etiqueta en el Trabajo

Policy

Practicar etiqueta de oficina es esencial para crear y mantener un ambiente saludable en su lugar de empleo. Si usted toma el tiempo de ejercitar el sentido común y cortesía ante aquellos con quienes se asocia, su experiencia en la oficina o lugar de empleo será placentera.

Safe Work Practices

- Puntualidad - La puntualidad implica que su empleo no es una de sus prioridades. Ya sea que sea un nuevo empleado o tenga mucho tiempo con la compañía.
- Profesionalismo - Sin importar si su lugar de empleo tiene un código de vestuario estándar o no, el vestirse apropiadamente es importante. En adición, verse profesional, es igualmente importante que mantener su área de trabajo libre de desorden y limpia.
- Buena Presentación – La higiene personal juega una parte importante en cuanto a su presentación se refiere. El no tomarse un baño, rasurarse o mantenerse bien aseado, generalmente causara que sus compañeros creen que usted es descuidado o perezoso (flojo).
- Mantenga su palabra – Su palabra es su garantía personal, así que nunca de su palabra si no tiene la intención de cumplir lo prometido. En ocasiones solo se tiene una oportunidad para demostrar que es un empleado digno de tenerle confianza.

Acepte sus errores – Todos cometemos errores en algún momento, y la mejor manera de manejar estas situaciones es hablar de frente, y demostrar arrepentimiento de lo sucedido en vez de crear excusas.

- Evite las habladurías – Las habladurías (chismes) sobre los demás no es profesional y es un mal reflejo de su persona. Limite sus comentarios sobre otros compañeros de trabajo solo a comentarios positivos.
- Sea Amable – Las personas notaran si usted los trata con respecto y amabilidad consistentemente. Decir ‘por favor’ y ‘gracias’ al igual que evitar interrumpir a los demás durante una conversación lo llevara muy lejos.
- Pregunte antes de tomar prestado – El escritorio de un compañero es un espacio personal. Aun si está en buenos términos con dicho compañero, no les gustara cuando empiecen a notar que hacen falta cosas de sus escritorios sin haber dado su consentimiento.
- Evite ser ofensivo – Quizás lo mas importante es usar el sentido común en su interacción y abstenerse de decir cualquier cosa que se pueda percibir como ofensivo. Aun cuando las malas palabras y lenguaje inapropiado es usado libremente en su vida personal, nunca se sabe quien se pueda sentir incomodo al tráelo en su área de trabajo. Si desea que lo vean como un profesional que valora su empleo, absténgase de los siguientes a toda costa:
 - Lenguaje inapropiado o malas palabras
 - Chistes inapropiados
 - Comentarios raciales

- - Comentarios de índole sexual
 - Comentarios sobre religión

La Seguridad Para Excavaciones: La Prevención de Derrumbes

Policy

La excavación y trincheras tienen muchos peligros, incluyendo el potencial de derrumbes. El tipo de excavación determinará las medidas de seguridad que usted utilizará.

Safe Work Practices

Inspeccione diariamente el sistema de protección para asegurarse de que este seguro. Este consciente de su alrededores y reconozca las condiciones inseguras:

- Las vibraciones del equipo podrían poner en peligro la Cimbra.
- Estanques de líquidos, soplar suciedad, silbido de sonidos, nubes de vapor, y olores que pueden significarse que una tubería o cables del servicio público fueron dañados.
- Suelo mojado o descolorido es una indicación de una fuga de agua/desagüe y debe tratarse como una condición potencia de emergencia.

La Seguridad de la Excavación: Servicios Públicos

Policy

Con un buen optimismo los excavadores evitarán el contacto con los servicios públicos si ellos marcan al 811/ y contactan el Servicio de Alerta subterráneo en su área. Sin embargo, si algo ocurre, saber qué hacer le ayudará a prevenir cualquier consecuencia grave durante la excavación.

Safe Work Practices

Si la excavación entra en contacto con líneas de alta tensión:

- Apague el equipo SÓLO si puede hacerlo sin peligro.
- Si usted está en el equipo que está en contacto con los servicios públicos eléctricos, puede permanecer en el equipo o saltar lejos de él.
 - Usted puede ser electrocutado Si toca el equipo y el suelo al mismo tiempo.

Si la excavación hace que las líneas de agua o aguas residuales se rompan:

- Evacue inmediatamente las trincheras pueden llenarse rápidamente.
- No cierre las válvulas para evitar inundaciones.
- Tenga cuidado con las líneas de agua de alta presión porque incluso el más mínimo arañazo o vibración puede causar que las líneas se revienten.
- Muévase cuidadosamente alrededor de trincheras con paredes mojadas.
- Evite el contacto con aguas residuales.
- El gas de las alcantarillas es inflamable evite llamas abiertas o cualquier cosa que podría provocar un incendio.

- No mire directamente si corta un cable de fibra óptica.

La Excavación: el Polvo

Policy

Los empleados encontrarán que no tendrán que preocuparse por el polvo tan a menudo cuando sigan las prácticas de trabajo seguras.

Safe Work Practices

- Lea y comprenda el manual del operador para todos los equipos de supresión de polvo.
- Inspeccione todos los equipos de supresión de polvo en busca de piezas rotas o que no funcionen correctamente.
- Informe cualquier mal funcionamiento o piezas rotas que encuentre a su persona competente o supervisor, y no use ese equipo específico.
- Ante de comenzar su turno de trabajo, verifique el pronóstico del día para ver cuáles serán las condiciones climáticas.
- Busque cualquier señal de viento fuerte.
- Si los vientos fuertes se levantaron antes de la operación, use su sistema de supresión de polvo para asegurarse de que se genere un mínimo o ningún polvo durante la operación.
- Si los vientos fuertes ocurren durante la operación, detenga la operación y permita que se utilice el equipo de supresión de polvo.
- Cuando mueva cargas de suciedad de un lugar a otro usando un camión, asegúrese de que la suciedad se haya cubierto para minimizar el polvo.
- Las áreas de almacenamiento de suciedad deben cubrirse para ayudar a minimizar o eliminar el polvo.
- Cuando se usa un sistema de supresión de agua, el suelo solo debe estar húmedo, no empapado.
- Registre toda la actividad de polvo.
- Todo equipo debe ser lavado con manguera/limpiado al final del día.

Excavación: Las Barandillas Protectoras

Policy

Las barandas o barandillas son una parte esencial en la protección contra caídas tanto para el público como para los empleados. Se requieren barandas en la mayoría, si no en todos, los proyectos de construcción, ya que tienden a ser el método número uno para prevenir caídas en el lugar de trabajo. Para el público, actúan como una advertencia visible de que se está trabajando en un área y que, por su seguridad, se debe mantener la distancia. Para los empleados, es un recordatorio de tener cuidado en sus actividades alrededor del sitio de excavación y es una herramienta de prevención de accidentes. Si se realizan las prácticas de seguridad en el trabajo provistas se ayuda a garantizar la seguridad de los empleados.

Safe Work Practices

- Verifique la visibilidad del sitio de excavación; si no se puede ver debido a obstrucciones (árboles, arbustos, etc.), o si éste se encuentra detrás de un edificio, entonces se debe colocar un sistema de barandillas alrededor del sitio.
- Inspeccione las barandas de protección en busca de superficies ásperas o dentadas. Si la barandilla tiene tales superficies, no la use ya que podría causar pinchazos, laceraciones o engancharse en la ropa.
- Verifique dos veces la profundidad del sitio de excavación; si tiene 6 pies o más de profundidad, deben instalarse barandas de protección.
- Todas las barandillas instaladas deben tener un riel superior y un riel central.
- Si cree que existe un riesgo de caída de objetos, incluya un riel de punta en la parte inferior del sistema de barandillas para evitar que quienes trabajan en el sitio de excavación sean golpeados.
- Revise la altura de la barandilla. La barra superior debe tener 42 pulgadas más o menos 3 pulgadas.
- Todas las barandas de protección deben ser capaces de soportar una fuerza de al menos 200 libras.
- Si está utilizando una barandilla de cable de acero, verifique que haya banderas cada seis pies. Esto ayudará a que la barandilla sea visible para otros en el sitio de excavación.
- Se debe habilitar una puerta a cualquier barrera de protección que se use en un punto de acceso (escaleras de mano).
- Asegúrese de que si usted levanta material sobre una baranda de protección, que éste no se eleve más de lo necesario para despejar la baranda. Levantar material más alto de lo necesario podría provocar que la pluma de la máquina elevadora (grúa, etc.) golpee una línea eléctrica o cualquier otra obstrucción aérea.
- Si los empleados requieren un puente/pasarela para cruzar la excavación, se deben instalar barandas.
- Se debe instalar un puente/pasarela con barandillas en cualquier sitio de excavación donde dicho puente tenga 6 pies o más arriba del sitio.

- Si utiliza un sistema de barandilla de cable de acero, las abrazaderas deben colocarse correctamente. Eso significa que el perno en forma de 'U' y la abrazadera estén sujetas con el perno colocado hacia abajo en la abrazadera, que deberá estar hacia arriba. El extremo del cable debe tener un espacio pequeño entre éste y el cuerpo del cable.
- Cuando no se está trabajando en una excavación, debe haber barandillas instaladas alrededor del perímetro o borde del sitio.

Escavaciones: Grados de Terreno

Policy

Siempre sepa qué tipo de tierra está trabajando para que pueda prevenir derrumbes, lesiones y muertes. Recuerde fijarse en pistas de las siguientes líneas de guía, y cuando exista la duda, asuma que la tierra es el tipo más débil y trate de acuerdo a eso.

Safe Work Practices

Inspecciones Visuales:

- Observe la tierra al ser escavada para ver si es cohesiva o granular
- Busque estructuras de bajo de la tierra y vea si la tierra ha sido previamente perturbada
- Observe las aéreas alrededor por filtraciones de agua
- Busque por alguna fuente de vibración que pueda afectar la estabilidad del terreno

Inspecciones Manuales:

- Intente moldear la tierra en hilos de un grueso de 1/8 de pulgada en diámetro
 - Si se mantiene junto sin hacerse en terrones, es cohesiva
- Desmorone tierra seca
 - Si se convierte en granos individuales o polvo fino, es granular
 - Si se cae y se hace en terrones y los terrones solo se pueden quebrar con dificultad, entonces se puede considerar que no se agrieta
- Penetración del Pulgar o Penetrometros
 - Es usar estas pruebas le dirán cual es el tfs de la tierra
- Prueba Seca: Moje la tierra y mire como se seca
 - Si se desarrollan grietas al secarse, es agrietada
 - Quebré la tierra con la mano si no se crean grietas; y es dura al quebrarse, entonces es cohesiva

Excavaciones y Excavaciones de Zanjas

Policy

Planifique antes de iniciar las excavaciones o zanjas con una persona competente que dirige todo el trabajo. Siga todos los requisitos de OSHA y asegurese de que las zanjas y la excavaciones esten seguras.

Safe Work Practices

- Compruebe y localice algunos servicios públicos subterráneos u otros artículos sepultados.
- Las condiciones de la tierra deben ser evaluadas cuidadosamente para determinar la necesidad del sistema protector adecuado
- Lleve puesto su casco protector en todo momento así como también botas escabrosas.
- Excavar los banos de las zanjas con la inclinacion proporcionada y adecuada.
- Cuando sea necesario, bancos rectos deben ser apuntalados.
- Las condiciones meteorológicas pueden afectar profundamente las inclinaciones y la apuntalacion.
- Material almacenado cerca puede aumentar la presión sobre zanjas o paredes de la excavación.
- Manténga el equipo pesado y materiales tales como tuberías y maderas lejos del sitio de excavación.
- Mantenga un mínimo de dos pies entre cualquier material, incluyendo la amontacion de desperdicios y a orilla de la zanja.
- Las vibraciones de equipo pesado puede contribuir a derrumbes aflojando la tierra. Las vibraciones de la tierra pueden poner en peligro un sistema de apunalacion
- Operaciones de compactación causan vibraciones; por lo tanto, compruebe las condiciones de la tierra antes, durante y después de la compactación.
- Una persona competente debe inspeccionar sistemas de apunalacion diariamente.
- Las escaleras deben estar ubicados no más de 25 pies de distancia de cualquier trabajador. Las escaleras de mano deben extenderse desde el piso de la excavación de a 3 pies por encima de la parte superior y debe estar aseguradas en la parte superior.

Operaciones Seguras de Excavadoras

Policy

Ya sea que este zanjeando, subiendo colinas, o simplemente maniobrando por la obra, todos los aspectos de operación de la excavadora pueden hacerse más seguras si se siguen las normas de seguridad.

Safe Work Practices

Normas Generales de Seguridad

- Abrochase el cinturón de seguridad antes de encender el motor.
- Recorrer con la mirada el área para asegurarse de que no hay nadie en el camino pre-destinado.
- Revise dos veces que el patrón de control este establecido para el modo deseado y que todas las palancas están llevando a cabo la tarea indicada.
- Seleccione la ruta más plana posible al manejar, y despacio al pasar por terrenos irregulares.
- Al limpiar la cubeta (cuchara/pala) no la golpee contra el suelo u otros objetos.
- Gradualmente haga pequeños cambios al dar vuelta.
- Nunca permita pasajeros en ninguna parte de la excavadora o cubeta.
- No opere la excavadora de ningún otro lugar que no sea del asiento.
- Cargue la cubeta abajo para incrementar estabilidad y visibilidad.
- Inspeccione la obra de trabajo si es que no está familiarizado para así estar consciente de cualquier inclinación, orillas, zanjas u obstáculos en lo alto (como líneas de electricidad).
- Estacione la maquina en una superficie nivelada con la cubeta o fijación y con la cuchilla bajada hacia el suelo. Al bajarse, recuerde que la maquinaria debe estar enfrente de usted y de mantener tres puntos de contacto en los sostenes para las manos y pies en todo momento

Zanjas y Excavaciones

- Al hacer zanjas, asegúrese de que la excavadora este nivelada.
- La tierra restante debe botarse a una distancia lo suficientemente lejos para prevenir derrumbes.
- No cavar cerca de la orilla de una excavación o zanja.
- Nunca cave debajo de la excavadora.
- Las utilidades subterráneas siempre deben de estar marcadas antes de excavar.

Subir y Bajar Colinas (Cerros)

- No maneje de forma diagonal u horizontal para atravesar la colina. Al manejar cuesta arriba, el 'boom' y el brazo debe de estar extendido con la cubeta abajo. Si la unidad empieza a deslizarse, puede poner la cubeta en el suelo para prevenir que se deslice.

- En condiciones de inclinaciones muy pronunciadas, puede usar el 'boom' y el brazo para asistirle al moverse ya sea para arriba o para abajo de la inclinación. Al subir, alterne extender y retroceder el brazo hacia usted y así ayudar para que la excavadora suba cuesta arriba de la colina.
- Al ir cuesta abajo de una colina o de un terraplén, posicione la cubeta con la superficie plana descansando en el suelo para apoyarse a la unidad y reducir la posibilidad de deslizarse.

Como Salir de un Camión con Seguridad

Policy

Saltando de la cabina de un camión u otro vehículo grande, es estresante en sus tobillos, rodillas y zona lumbar. Hay un método seguro para entrar y salir de vehículos de gran tamaño, y se requiere que los empleados a utilizar estas técnicas seguras para evitar lesiones.

Safe Work Practices

- Haga frente al vehículo.
- No realizar múltiples tareas o transportar los artículos a la cabina del vehículo.
 - Si necesita poner algo en el vehículo, o tomar algo, ya sea ponerlo en antes de entrar o después de salir de conseguirlo.
- Use los escalones y pasamanos proporcionados.
- Mantenga tres puntos de contacto en todo momento.
 - Esto significa que al menos dos manos y un pie se van a utilizar para la estabilización y apoyo en todo momento durante la entrada o salida.
 - Los empleados pueden romper la regla de tres puntos de contacto sólo después de tocar el suelo o a la cabina del vehículo.
- Nunca intente entrar o salir de un vehículo en movimiento.
- No se apresure al entrar o salir del vehículo.
- Siempre use calzado apropiado para las condiciones del tiempo y el trabajo que se realiza.
- Evite el uso de ropa suelta, o la ropa abultada si hay una posibilidad de que pueda enredarse en el vehículo, o interferir con los puntos de acceso se utilizan para entrar y salir del vehículo.

Salidas y Egreso

Policy

Salir de manera segura es una parte vital de cualquier plan de escape de emergencia. Aun si los procedimientos de seguridad se llevan a cabo con exactitud, los accidentes pueden suceder en cualquier momento y los empleados deben de saber cuáles salidas están en este tipo de situaciones. Es de mucha importancia que haiga un numero apropiado de salidas y rutas de salidas para permitir la ejecución de un Plan de Acción de Emergencia

Safe Work Practices

Todos los empleados deben de estar entrenados en un Plan de Acción de Emergencia y de la ubicación de cada salida. Los caminos de salida deben de ser obvios y sin obstrucciones. En adición:

- No permita que los empleados guarden artículos innecesarios en los caminos.
- Rutas de salida deben de tener un mínimo de 28 pulgadas de ancho.
- Debe de haber suficientes rutas de salida para evacuar de forma segura el número de personas dentro del edificio.
- Los techos de todas las rutas de salida deben de tener el espacio de altura adecuada (mínimo de 7 pies, 6 pulgadas).

Líneas Energizadas Expuestas

Policy

Trabajar en o cerca de partes energizadas expuestas en cualquier lugar de trabajo puede crear algunos riesgos de seguridad graves y serios, los cuales pueden evitarse con la observancia debida de las prácticas de seguridad. Junto con la aplicación de dichas prácticas, el hecho de estar alerta a su entorno en todo momento es un factor importante para lograr un ambiente de trabajo seguro.

Safe Work Practices

- Antes de realizar cualquier trabajo usted debe:
 - Definir la ubicación y la condición de las líneas eléctricas.
 - Determinar la ubicación del equipo y los riesgos vinculados.
 - Quitar la energía de las líneas y de las partes.
 - Determinar el voltaje exacto.
- Los empleados deben colocarse fuera del alcance o de la exposición a partes energizadas cuando se:
 - Coloque de nuevo circuitos o equipo con una pértiga eléctrica.
 - Opere un cambio en el suministro por medio de la palanca de operación o de cambio de varillas.
 - Instale o remueva la abrazadera de conexión de una línea caliente.
 - Instalen o se quiten, a través de la pértiga, dispositivos simples de medición de carga eléctrica.
 - Realicen reparaciones de emergencia para salvaguardar la seguridad pública.
 - Produzca un deslizamiento o una descarga que no llevara al cuerpo a estar en contacto con partes no aisladas.
- Las líneas eléctricas deben manejarse como si estuvieran energizadas hasta que se hayan seguido los procedimientos de bloqueo/etiquetado.
- Deben estar presentes dos o más empleados calificados cuando se trabaje con 600 o más voltios.
- Las conexiones deben efectuarse como se indica a continuación:
 - Pegue primero el cable a la parte sin energía.
 - Retire primero el extremo de la fuente de energía cuando desconecte.
 - Los conductores de energía sueltos deben mantenerse alejados de las partes energizadas.
- Se debe usar guantes aislantes de caucho/hule únicamente en equipos con 5,000 voltios o menos.
- Sea cuidadoso cuando utilice joyería ya que el metal es conductor de energía.

La Seguridad del Cable de Extensión

Policy

Las extensiones de cable temporalmente ayudan a la electricidad al hacer más accesibles, que también significa que los peligros de la electricidad son más accesibles. Se estima que un promedio de 4.000 personas estarán en la sala de emergencias por algún percance de electricidad. Por lo tanto, tenga en cuenta estas reglas y consejos.

Safe Work Practices

Hay que tener en cuenta al recordar otras cosas cuando se usa una extensión de cables:

- Sólo porque ha suficiente toma de corriente en un cable de extensión no significa que usted puede llenarlos
- Asegúrese de no exceder la corriente requerida
- Asegúrese de que los cables no cuelgan
- Pueden tropezar y arrancarse de la pared
- No conecte un cable de extensión en otro
- Podría sobrecargar los cables o circuitos y comenzar incendios u otros daños
- No conecte un tres clavijas cable de extensión de dos orificios
- Podría sobrecargar el cable
- Si se realizan utilizando un cable de extensión, poner distancia
- Esto evita tropezar y mantiene el cable de extensión en buenas condiciones
- No almacene extensiones de cable afuera
- Esto evita que la armazón se agriete y previene el daño a los dientes
- No utilice cables de extensión interior en el exterior
- La cubierta de una extensión de cables interior no están destinados para condiciones exteriores y se desgastarán más rápido y causando riesgos
- Asegúrese de que sus cuerdas de extensión puedan extenderse lo suficiente
- De lo contrario será demasiado fácil para que el cable sea retirado antes de que se esté transmitiendo electricidad, lo que puede dañar los cables, circuitos o equipos
- No enrolle las cuerdas demasiado apretado
- Esto hará que el cable a la curva y se debilite, que dañe el cable de extensión
- No tire del cable para desconectarlo; en lugar, sujete firmemente el enchufe y tire de ella
- Esto dañará los dientes y dañar el cable que se conecta a los dientes
- Utilice cables de extensión para situaciones temporales
- Cables de extensión se desgastan rápidamente y electricidad es demasiado peligroso para ser aprovechada con equipo dañado

Protección Contra Caídas: La Industria General

Policy

La protección contra caídas es necesaria para ayudar a proteger a los empleados de las lesiones que puedan resultar de una caída. La única forma en que funciona la protección contra caídas es que todos cumplan con su parte para garantizar que la protección funcione según lo previsto. Al igual que la construcción, los empleados de la industria general pueden encontrarse trabajando en alturas u otras áreas que pueden requerir el uso de la protección contra caídas. Al seguir las prácticas de trabajo seguras proporcionadas en esta lección, los empleados pueden ayudar a minimizar sus posibilidades de una caída mediante el uso adecuado de la protección contra caídas.

Safe Work Practices

Los empleados deben hacer lo siguiente cuando trabajen con protección contra caídas:

- Inspeccione cualquier protección de caída que va a utilizar para detectar daños (sistemas personales de protección contra caídas, sistemas de detención, sistemas de restricción de viaje, etc.).
- Informe cualquier protección contra caídas dañada inmediatamente a su supervisor (marcas en el piso descoloridas, barandas sueltas, arneses de protección contra caídas con rasgaduras, etc.).
- Almacene cualquier protección contra caídas que utiliza de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- NO omita ni modifique ninguna protección contra caídas proporcionada.
 - La protección contra caídas modificada debe ser informada a su supervisor.
- Todo el equipo de protección contra caídas debe usarse de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
 - Los empleados también deben usar el equipo de protección personal proporcionado junto con la protección contra caídas.

Protección Contra Caídas: La Seguridad Del Arnés

Policy

Un arnés de cuerpo completo es solo una herramienta de protección contra caídas. Puede salvar la vida de un empleado en caso de que ocurra una caída igual o superior a seis pies. Sin embargo, un arnés de cuerpo completo requiere la capacitación, el almacenamiento y el mantenimiento adecuado para garantizar la seguridad de los empleados. Al seguir las prácticas de trabajo seguras proporcionadas en esta lección, un empleado puede tomar un papel activo en la prevención de lesiones o accidentes fatales de una caída.

Safe Work Practices

Nota: Solo aquellos que han recibido capacitación en protección contra caídas deben trabajar en áreas que requieren protección contra caídas.

Un arnés de cuerpo completo debe almacenarse y mantenerse adecuadamente para garantizar la seguridad de todos los empleados: el almacenamiento y el mantenimiento deben incluir:

- Inspeccionar el arnés por daños. Daño podría incluir:
 - Deshilachado, cortes o daños químicos en los cinturones o las correas
 - Remaches sueltos
 - Anillos distorsionados, agrietados o rotos
 - Broches o pestillos que no se unen o "aparean" juntos
 - Orificios quemados o rasgaduras en los paquetes de amortiguación
 - Etiquetas de seguridad que no están intactas
- Asegúrese de que los arneses no hayan pasado su fecha de vencimiento.
- Verifique si el arnés ha sido modificado. Cualquier arnés modificado debe ser retirado del servicio.
- Asegúrese de que el arnés pueda limitar la caída libre a un máximo de seis pies.
- Verifique las cuerdas de seguridad para garantizar que tengan la longitud adecuada para el trabajo y que el dispositivo de deceleración pueda limitar la fuerza máxima de detención a 1,800 libras.
- Registre las fechas de inspección ya sea en un formulario designado o en áreas designadas del arnés (consulte el manual del usuario para obtener detalles sobre los requisitos de escritura).
 - Se debe inspeccionar visualmente un arnés de cuerpo completo antes de cada turno, pero se requiere una inspección en profundidad al menos 2 veces al año.
- Asegúrese de que el arnés se almacene de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Una vez que el arnés ha pasado la inspección, el siguiente paso es colocar el arnés y asegurarse de que esté colocado a la longitud adecuada para garantizar que el sistema no solo evitará que el empleado se caiga, sino que no golpeará un objeto o el suelo durante su caída. Esto incluye:

- Asegurarse de que el anillo en D esté en el medio de los omoplatos.
- Asegurarse de que las correas para el pecho estén en la posición correcta en la parte superior del cofre.
- Que las tiras estén apretadas contra el cuerpo. No deben impedir el movimiento o estar demasiado apretadas como para causar dolor.
- Verificación de las correas para asegurarse de que estén conectadas o "acopladas" correctamente.

En caso de que ocurra una caída, NO entre en pánico. Una vez que haya dejado de caer, saque una correa de trauma de suspensión (si corresponde) y fíjela a su arnés. Una correa de trauma de suspensión se utiliza para ayudar a reducir o prevenir la ocurrencia de trauma de suspensión. NOTA: El rescate de un empleado caído debe ocurrir dentro de los 10 minutos posteriores a la caída. Esto debería ser parte de su plan de protección contra caídas. Después de 10 minutos, el trauma de suspensión podría comenzar a manifestarse dentro de la víctima. Una correa de trauma de suspensión puede ganarle más tiempo al equipo de rescate como a la víctima, pero no es una solución garantizada para el trauma por suspensión.

Si un arnés ha detenido una caída, debe retirarse del servicio ya que el paquete absorbente de impactos, las correas y otras partes han estado expuestas a fuerzas gravitacionales y se han dañado.

Protección Contra Caídas: Los Postes de Rescate

Policy

Los postes de rescate pueden ser una herramienta valiosa cuando se trata de rescatar a alguien que se ha caído. Si bien el poste de rescate en sí no representa un peligro para los empleados que lo usan, la altura y la ubicación de la víctima de la caída podrían potencialmente exponer al empleado rescatador a daños. Al seguir las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección, los empleados pueden ayudar a minimizar las posibilidades de convertirse en una segunda víctima al usar un poste de rescate para ayudar a rescatar a una víctima de caída.

Safe Work Practices

Antes de que sea necesario un rescate, los empleados deben hacer lo siguiente cuando un poste de rescate sea parte del plan de rescate de caídas:

- Familiarícese con todos los procedimientos del Plan de Rescate de Caídas de la compañía.
- Inspeccione el poste de rescate y la línea de rescate antes de usarlos en un escenario de práctica, emergencia real o anualmente (una persona competente designada debe ser la que realice las inspecciones anuales). Al inspeccionar el poste y la línea de rescate, los empleados deben buscar lo siguiente:
 - grietas
 - abolladuras
 - bordes afilados
 - rebabas
 - piezas desgastadas
 - corrosión
 - Daño químico o térmico
 - Hilos deshilachados o empalmados
 - Decoloración
- Asegúrese de que todas las inspecciones se hayan registrado en el registro de inspección y mantenimiento proporcionado por el fabricante o creado por la empresa.
- Informe a su supervisor de cualquier poste defectuoso o dañado. Retire todos los postes defectuosos o dañados del servicio.

Cuando se necesita realizar un rescate, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Solo los empleados capacitados y autorizados deben realizar rescates con el poste de rescate.
- Asegúrese de que se sigan todos los procedimientos del Plan de Rescate de Caídas de la compañía.
- Utilice el poste de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Asegúrese de que está usando correctamente un arnés de protección contra caídas y una cuerda de seguridad (si corresponde).

- Asegúrese de que el poste se haya asegurado de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Un poste no asegurado podría convertirse en un objeto de caída.
- Una vez completado el rescate, una persona competente designada o el empleado que usó el poste debe realizar una inspección en el poste y la línea de rescate. Si un poste se dañó durante el rescate, debe ser retirado del servicio e y se debe informar a su supervisor.
- Asegúrese de que el poste esté correctamente almacenado de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Extintores de Fuego

Policy

Los empleados que trabajan en un área con peligro de incendio deben estar capacitados y conscientes de los posibles riesgos, y qué hacer en caso de un incendio real. Los empleados no deben usar los extintores de incendios a menos que hayan sido debidamente capacitados sobre cómo hacerlo correctamente.

Safe Work Practices

- Los empleados deben saber dónde se encuentran todos los extintores cercanos.
- Los extintores se deben montar en lugares fácilmente accesibles.
- Los empleados deben ser entrenados sobre cómo operar correctamente los extintores de incendios.
- Sepa qué tipo de extintor usar en distintas situaciones:
 - Class A: Para materiales combustibles comunes, como madera y papel.
 - Class B: Para los líquidos inflamables, los gases y grasa.
 - Class C: Para equipo eléctrico con corriente.
 - Class D: Para metales combustibles, como el magnesio
 - Class K: Para aceite de cocina, grasa, o grasa de animal.
 - Halo: Para equipo electrónico sensible o partes de aviones.
- Los extintores deben ser inspeccionados mensualmente por un empleado competente.
- Los extintores deben ser revisados y se recargan anualmente.

Los Riesgos de Incendio en el Lugar de Trabajo

Policy

Asegúrese de educarse acerca de los diferentes tipos de riesgos de incendio en su lugar de trabajo, como fuentes de calor y electricidad y aprenda y practique los procedimientos seguros cuando se trabaja con ellos. Si usted es consciente de los riesgos de incendio alrededor de su lugar de trabajo y sabe qué hacer para eliminarlos o mantenerlos seguros, puede evitar los incendios en un lugar de trabajo.

Safe Work Practices

- Mantenga un extintor de incendios adecuado
- Apagar todos los equipos eléctricos no esenciales al final del día
- No sobrecargue los circuitos o cables de extensión
- No utilice cables de extensión para equipos eléctricos pesados
- Mantengan la acumulación de polvo al mínimo
 - Tenga especial cuidado con zonas de difícil acceso donde la acumulación de polvo a menudo no se puede controlar.
- Sacar la basura regularmente
- Mantenga las puertas, pasillos, escaleras y otras rutas de salida libres de obstrucciones
 - Asegúrese de que esté familiarizado con las diferentes rutas de escape
- Para materiales inflamables y de combustibles, recuerde que se encuentre:
 - Limitado de la cantidad de líquidos inflamables en almacenamiento
 - Aislar y almacenar los materiales en contenedores aprobados en almacenados de gabinetes cerrados
 - Eliminar productos que no se necesita disponiendo de ellos con seguridad
 - Separar los materiales incompatibles (es decir no almacene materiales inflamables cerca de sustancias corrosivas)

Los Riesgos de Incendio en el Lugar de Trabajo: Combustibles

Policy

El 85% de los incendios de lugar de trabajo son causados por errores humanos, lo que significa que el 85% de los incendios en un lugar de trabajo pueden ser evitables. Si identifica y almacena los combustibles y los maneja adecuadamente, puede ayudar a evitar incendios en un lugar de trabajo.

Safe Work Practices

- Siempre consulte la SDS para asegurarse de que usted está correctamente manipulando y almacenamiento de los combustibles
- Disminuya el almacenamiento de materiales de combustibles
 - Asegúrese de que estén presentes en cantidades necesarias para el funcionamiento
- Deshágase de residuos de combustibles en recipientes cubiertos, herméticos, y contenedores de metales
- Informe inmediatamente todas las fugas de gas
- Limpie derrames y fugas inmediatamente
- Practique buena limpieza:
 - Mantenga la área de trabajo libre de polvo, pelusa, aserrín, desperdicios y material similar
 - Mantenga el almacenamiento y áreas de trabajo libres de basura
 - No use gasolina ni otros solventes inflamables para terminar o limpiar pisos
 - Mantenga los pasillos libres de obstáculos
 - Ponga los artículos lejos cuando no esté en uso
 - Pongan trapos aceitosos en un recipiente de metal y elimínelas regularmente y correctamente
 - Deje tiempo para limpiar al final de turno
- Almacene los combustibles lejos de las fuentes que puedan producir chispas
 - Algunos combustibles, como líquidos y gases, viajarán en superficies y en el aire, así que no será suficiente para almacenar las fuentes de combustible a distancia; puede que necesite ponerlos en habitaciones totalmente separadas
- No transfiera combustibles de un contenedor a otro aplicando presión de aire en el envase original
 - Transfiriéndolos de esta manera pueden causar que los contenedores se rompan y causarían un derrame grave
- No reabastezca de gasolina el equipo mientras está caliente

Los Riesgos de Incendio en el Lugar de Trabajo: Fuentes de Ignición

Policy

Un incendio necesita tres elementos: combustible, oxígeno y una fuente de ignición. Por lo tanto, si usted puede controlar uno de estos elementos, usted puede prevenir que un incendio no deseado pueda comenzar en su lugar de trabajo.

Safe Work Practices

- Mantenga las fuentes de ignición lo más lejos que pueda de combustibles
 - Eliminar todas las fuentes de ignición no esenciales donde se utilizan o se almacenan líquidos inflamables
- Mantenga los materiales inflamables y combustibles almacenados por debajo de su temperatura de auto-encenderse
- Utilice herramientas de anti chispa al abrir los recipientes de líquidos inflamables y combustibles
- una a la tierra su equipo para evitar una descarga electricidad de estática
- No utilice ninguna fuente de ignición en áreas con una atmósfera inflamable
 - Si una fuente de ignición se apaga en atmósfera inflamable, una explosión es probable que resulte
- Utilice el aparato únicamente para la finalidad que se pretendía
- No fume en áreas de no fumadores

La Prevención y Seguridad Contra Incendios

Policy

Los incendios generalmente no ocurren con frecuencia o regularmente en los lugares de trabajo, por lo tanto, los trabajadores no están particularmente preocupados por ellos. Sin embargo, los incendios tienen muchas causas y pueden ocurrir en cualquier momento. Por lo consiguiente, es importante intentar prevenir incendios y estar listo para responder correctamente cuando ocurran.

Safe Work Practices

USANDO UN EXTINTOR DE INCENDIOS

Cuando use un extintor de incendios, recuerde:

- Tire del pasador de bloqueo
- Apuntar el extinguidor de incendios a la base del fuego, no a las llamas el humo
- Apriete la palanca del extintor de incendios para operar
- Barra el fuego con el extintor hacia adelante y hacia atrás en la base del fuego

RESPONDIENDO A LOS INCENDIOS

- Mantenga la calma
- Llame a los bomberos cuando hay un incendio
 - No espere para investigar la situación
- Utilice las escaleras para evacuar, no los elevadores
- Si se queda atorado en una oficina alta del suelo, cuelgue un suéter o camisa fuera de una ventana para alertar a los bomberos para que encuentren su posición
 - Manténgase lo mas cerca del suelo como le sea posible; el humo se eleva hasta el techo, dejando el aire limpio hacia el suelo
 - Utilice un suéter, camisa o una toalla para ayudar a reducir la inhalación de humo

SUS RESPONSABILIDADES

- Sea consciente de los peligros potenciales de incendio en el lugar de trabajo, como cables eléctricos
- Conozca los procedimientos de seguridad de su empresa y participe en los ensayos de incendio
- Este al tanto de dónde están las salidas de emergencia, alarmas de incendio y extintores de incendio
- Este al tanto de su ubicación, dirección y la calle más cercana que cruza para que pueda darle esa

Seguridad Contra Incendios: Detenerse, Caer al Suelo y Rodar

Policy

El incendio en el lugar de trabajo es generalmente causado por error humano y se puede prevenir en la mayoría de los casos. Ser consciente del entorno y de los posibles peligros de incendio es responsabilidad de cada empleado. El tiempo es esencial cuando un empleado queda atrapado en un incendio. Acordarse de detenerse, caer al suelo y rodar es esencial para ayudar a prevenir o minimizar lesiones relacionadas con el fuego o la muerte.

Safe Work Practices

- Si se prende fuego, recuerde:
 - DETENERSE donde se encuentre.
 - CAER al suelo.
 - RODAR para apagar las llamas (siempre cuando el suelo no está en llamas).
- Si un compañero de trabajo se prende fuego, sofocar las llamas envolviendo una manta o alfombra alrededor. Esto podría salvarlo de quemaduras graves o incluso la muerte.
- Implementar buenas prácticas de limpieza.
- Mantener las áreas de trabajo libres de desorden y polvo.
- Mantener las fuentes de ignición lejos de materiales combustibles, gases y líquidos inflamables.
- Cambiarse de ropa si se entra en contacto con cualquier material inflamable.
- No se debe usar ropa suelta cuando se trabaja alrededor de posibles peligros de incendio.
- Se debe usar ropa resistente al fuego cuando sea posible.
- Se debe mantener el pelo largo en una redcilla de pelo o sombrero.
- Conocimiento de la ubicación y de cómo utilizar el extinguidor de fuego es esencial

El Sistema de Rociadores de Fuego

Policy

Los rociadores de fuego pueden ser muy útiles y las personas que trabajan en edificios con rociadores de fuego deben saber cómo trabajan en relación con el plan de acción.

Safe Work Practices

- Los empleados deben entender que la presencia de humo solamente no va a provocar que se enciendan los rociadores de fuego.
- Cuando el sistema de rociadores de fuego se enciende, solamente la cantidad requerida se descargará.
- Es muy importante saber con qué tipo de rociadores de fuego el edificio está equipado.
 - Sistema de tuberías mojado – Las tuberías deben estar llenas de agua y listas para activación en cualquier momento.
 - Sistema de tuberías seco – Las tuberías deben estar llenas de aire comprimido al momento de la activación.
 - Sistema de pre-acción – a la primera detección de fuego. Las tuberías se llenarán de agua. Esto se convierte en un sistema de tubería mojado en el que la cabeza del rociador debe ser activada para rociar.
 - Sistema de empapamiento – Provocado por el detector de humo o calor, este requiere un sensor adicional, cada cabeza de los rociadores se abren y se encienden rápidamente.

El Vigilante Contra Incendios

Policy

Con el fin de evitar incendios que podrían causar lesiones y daños a la propiedad, tenga un vigilante contra incendios calificado que esté al corriente cómo buscar posibles incendios y esté al tanto de los procedimientos de seguridad cuando haya un incendio real.

Safe Work Practices

- Identificar y controlar los peligros de incendios en el lugar de trabajo
 - Inspeccione el lugar de trabajo por posibles lanzamientos de vapores inflamables o líquidos
 - El vigilante contra incendios debe tener extintor de incendios cerca en todo momento.
 - El vigilante contra incendios debe usar todo el Equipo de Protección Personal (EPP, por sus siglas en inglés) requerido.
 - Dependiendo de la situación, el vigilante contra incendios debe tener una manta para incendios de reserva.
 - Debería estar a 25 pies de cualquier trabajo caliente.
 - El vigilante contra incendios debe usar gafas de seguridad oscuras (tintadas) cuando vea trabajos de soldadura.
 - El vigilante de incendios debe permanecer por lo menos 30 minutos después de terminar trabajos de soldadura para asegurarse de que no haya ningún incendio.
- Detectar incendios no deseados
 - Las indicaciones de fuego pueden ser por chispas, humo, o por calor excesivo.
- Mantenga materiales inflamables de las fuentes de ignición.
- Alerta a los demás para salir de la zona siempre que:
 - El vigilante de incendios percibe una condición insegura.
 - El vigilante de incendios percibe que un trabajador que está realizando trabajos de soldadura está en peligro.
 - El empleador o un representante del empleador da las órdenes de evacuación.
 - Suena una señal de evacuación.
- Notificar al departamento de bomberos
 - El vigilante de incendios debe estar preparado para identificar los tipos de emergencia y proporcionar una dirección y ubicación específica.
- Mantenga un registro de las actividades de vigilancia contra incendios.
- El vigilante de fuego no debe ser distraído por cualquier otra función mientras está inspeccionando por posibilidades de incendios.

Botiquín de Primeros Auxilios: Donde y Qué

Policy

Primeros auxilios son los cuidados de emergencias dados antes de que se pueda obtener ayuda médica. Si ocurre un accidente, un programa de primeros auxilios que cumple con los estándares de OSHA y se adapta al tipo y tamaño del lugar de trabajo puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

Safe Work Practices

REQUISITOS DEL LUGAR DE TRABAJO

Los lugares de trabajo deben tener los siguientes:

- Al menos una persona con primeros auxilios o formación médica fácilmente disponible en el lugar de trabajo en caso de emergencia.
- Equipos y suministros de primeros auxilios.
- Manual de primeros auxilios actualizado.
- Números de teléfono publicados para el Departamento de Policía, Departamento de Bomberos, Ambulancia o Servicios de Emergencias Médicas (EMS por sus siglas en Inglés), hospital más cercano y Control de Envenenamiento.

SEPA DÓNDE ESTÁN

- Sepa dónde se encuentra(n) el(los) botiquín(es) de primeros auxilios. Los botiquines de primeros auxilios deben ser fácilmente accesibles.
- Tenga números de emergencias apuntados para respuestas rápidas.
- Sepa dónde se encuentran todos los extinguidores de fuego.
- Sepa dónde se encuentran las salidas más cercanas para facilitar el acceso fuera del edificio.
- Sepa dónde se encuentra el AED (por sus siglas en Inglés) – Desfibrilador Externo Automatizado – y cómo usarlo. (No es requerido por OSHA, pero altamente recomendado).

Conceptos Basicos de Primeros Auxilios

Policy

En el trabajo, lesiones y enfermedades matan a más de 2 millones de personas en el mundo cada año. Esa es una muerte cada quince segundos o 6.000 personas al día. Las prácticas de seguridad puede evitar muchas lesiones, enfermedades y muertes. Sin embargo, una vez la lesión o la enfermedad repentina ha ocurrido, dando los primeros auxilios efectivamente puede hacer la diferencia entre la vida y la muerte, La recuperación rapida contra la recuperación prolongada: y la incapacidad temporal contra incapacidad permanente.

Safe Work Practices

NUNCA intente habilidades de primeros auxilios que exceden su entrenamiento.

- Evaluar la Escena
- Si el sitio no es seguro o en cualquier momento se vuelve peligroso, ¡SALGA!
- Mediante el uso del equipo de proteccion personal, observe las precauciones universales. (Precauciones universales significa usar gafas de protección, guantes y una mascarilla para protegerse de los fluidos corporales de un paciente.)
- Si la víctima está despierta y hablando, identifíquese y pregunte si está pueda ayudar.
- Si la víctima parece débil, gravemente enfermo o herido, o no responde, llame al 9-1-1.

Primeros Auxilios: Sacudida/Choque – Lo Que es y Cómo Tratarla

Policy

Si alguien pierde demasiada sangre, que va a entrar en una condición conocida como “la sacudida” (o choque). Nuestros cuerpos pueden hacer frente a una pequeña cantidad de pérdida de sangre, normalmente alrededor de una pinta, que es perfectamente seguro. Sin embargo, si usted pierde demasiada sangre, las células y tejidos del cuerpo se ven privadas de oxígeno, lo que llamamos a sacudida. (o choque).

Safe Work Practices

El paso más importante en el tratamiento de choque es para controlar el sangrado. Sin embargo, si la víctima ya está mostrando signos de shock, es importante tomar las medidas necesarias para estabilizar a la víctima hasta que llegue la ayuda. Si usted es necesitado para tratar a una víctima para la sacudida, usted lo debería hacer:

- Llame al 9-1-1 (Recuerde que 9-1-1 funciona de forma diferente en un teléfono móvil que lo hace desde un teléfono fijo).
- Use las precauciones universales y lleve puesto equipo de protección personal si lo tiene.
- Acuéstese la persona hacia abajo y elevar las piernas. Si usted sospecha lesiones en el cuello o la espalda, no mueva a la víctima.
- Gire la cabeza de la víctima a un lado si la lesión del cuello no se sospecha.
- Afloje la ropa ajustada.
- Asegúrese de que la víctima esté respirando. Si no es así, iniciar la respiración artificial
- Mantenga a la víctima caliente y cómoda.
- No le dé nada a la persona a comer o beber ya que esto puede hacer que se enferme.

Los Primeros Auxilios: ¿Qué Son?

Policy

Los primeros auxilios son el tratamiento de emergencia y la atención de los heridos o enfermos antes de que los servicios médicos profesionales sean adquiridos. En sitios de trabajo o lugares de trabajo, primeros auxilios es la atención prestada por una persona capacitada, tan pronto como sea posible después de un accidente. Los detalles de un lugar de trabajo médico y de primeros auxilios del programa dependen de las circunstancias de cada lugar de trabajo y el empleador.

Safe Work Practices

- La clave para ofrecer la mejor asistencia en una situación de emergencia es asegurarse de que todos los empleados entiendan el protocolo.
- Teniendo un programa de primeros auxilios del lugar de trabajo por escrito y de fácil acceso a todos los empleados asegura que habrá un recurso para establecer referencias si es necesario en una situación de emergencia.
- Tener números telefónicos auxiliares – como la estación de policía local y bomberos, el hospital más cercano o clínica, y de control de envenenamientos, entre otros - en su boquitin

Seguridad de Abanderados

Policy

INTRODUCCION El trabajo de los abanderados es muy importante. No solo son el primer contacto de la gente con el grupo de trabajadores, y consecuentemente responsables de las primeras impresiones, pero también son responsables de protegerse a sí mismos, compañeros de trabajo, y cualquier otra persona que pase por el lugar. Por lo tanto, cuando sea un abanderado, recuerde seguir estos consejos de seguridad.

Safe Work Practices

- Los abanderados deben de ser los primeros y los últimos en el área de trabajo
- Ser visible
 - No se recargue o se sienta en un vehículo
 - No permita que sus compañeros se reúnan alrededor de usted y bloqueen la vista
- Enfóquese en el tráfico
 - No use audifonos o tapones en los oídos
- Busque por lo menos un método de escape si es que algo sale mal (como un vehículo que no se detenga)
 - Protéjase usted primero, y después alerte a sus compañeros
- Alerta a su supervisor si necesita que alguien tome su lugar
- Sepa que hacer en situaciones de emergencia, como accidentes
- Recuerde lo siguiente al encontrarse con un conductor hostil:
 - No discuta con el conductor ni alce la voz
 - Sea profesional y civil
 - No se recargue en el vehículo
 - Si amenazan su seguridad o se niegan a seguir instrucciones, discretamente tome la numeración de placas y una descripción del vehículo y repórteselo a su supervisor

Area de Almacenamiento de Líquidos Inflamables

Policy

Gabinetes de inflamabilidad son una pieza de equipo necesario en muchas industrias. La causa principal de incendios industriales es por almacenamiento inapropiado y por el manejo de líquidos inflamables, así que la mejor defensa contra estos incendios es el uso de recipientes de seguridad aprobados y de gabinetes de inflamabilidad.

Safe Work Practices

Si las instalaciones almacenan menos de 25 galones de líquidos inflamables en cualquier momento, pueden almacenarse en recipientes fuera de un almacén para líquidos inflamables o gabinete de almacén. Sin embargo, si se tienen más de 25 galones de líquido inflamable, se requiere almacenarlos dentro de un gabinete de almacén que cumpla con los requerimientos catalogados bajo el código de OSHA, tal como:

- No más de 120 galones de líquidos inflamables se debe de almacenar en un solo gabinete.
- No más de 60 galones combinados de líquidos inflamables ya sea de la Clase I o Clase II se deben de almacenar en el mismo gabinete en cualquier dado momento.
- La parte de abajo, arriba y los lados de gabinete se deben de construir con hojas de hierro de por lo menos un calibre 18.
- El gabinete de inflamabilidad debe de tener paredes dobles con un espacio de aire de 1½ pulgadas.
- Las uniones deben de ser remachadas, soldadas o bien apretadas por algún método igualmente eficaz.
- La puerta debe de tener una agarradera de 3 puntos con un alto de por lo menos 2” por arriba del fondo del gabinete.
- El gabinete debe de tener un señalamiento indicando “INFLAMABLE – MANTENRSE ALEJADO” o algo por el estilo.

Líquidos Inflamables: Manejo Seguro

Policy

Productos químicos y combustibles tienen uso generalizado en las industrias para una multitud de necesidades importantes, pero debido a su carácter peligroso, especial cuidado y manipulación es primordial. La correcta utilización y almacenamiento de líquidos inflamables debe entenderse, y es obvio que es un tema sumamente importante para la formación de empleados. La variedad de líquidos inflamables va de los líquidos de limpieza, a las pinturas y la gasolina a otros volátiles y líquidos peligrosos. Conociendo las reglas de almacenamiento y el manejo de líquidos inflamables puede ayudar a prevenir lesiones a sí mismo y a sus compañeros de trabajo y puede evitar que su lugar de trabajo se consuma en llamas.

Safe Work Practices

- Lea cuidadosamente la etiqueta del fabricante en el envase de cualquier líquido inflamable antes de guardarlo o usarlo.
- Practique una buena limpieza en las áreas de almacenamiento de líquidos inflamables.
- Limpie los derrames inmediatamente a continuación, coloque los trapos de limpieza en un fondo cerrado, con ventilación, en un recipiente de metal.
- Use únicamente contenedores de seguridad metálicos aprobados o el contenedor original del fabricante para almacenar líquidos inflamables.
- Mantenga los recipientes cerrados cuando no estén en uso, si se almacena lejos de las salidas y pasillos.
- Una vez que el líquido inflamable este en su lugar y en el almacenamiento adecuadamente construido, debe ser conectado a tierra por un cable al sistema de conexión a tierra.
- Conexión a tierra permite que la carga de electricidad estática se agote antes de que pueda acumularse en un potencial que produzca chispas.
- Utilice líquidos inflamables sólo donde hay un abundancia de ventilación.
- No todos los líquidos peligrosos emiten vapores que pueden oler. Algunos vapores son venenosos, así como inflamable.
- Use el EPP apropiado cuando se trabaja con cualquier líquido inflamable.
- Tenga cuidado de no derramar un líquido inflamable sobre si o su ropa
- Puede causar irritación dolorosa de la piel, causar que su ropa se encienda y envolverse en una llamarada. Si derrama líquido inflamable sobre su persona, lave o cambie la ropa tan pronto como sea posible.

Armario/Gabinete de Almacenamiento Para Inflamables

Policy

Una de las primeras causas de los incendios industriales es el almacenamiento inadecuado y la manipulación de líquidos inflamables. Es importante identificar todo químico en su lugar de trabajo y saber la manera correcta en como almacenarlos.

Safe Work Practices

- Puedan haber solo 60 galones de los siguientes líquidos por gabinetes:
 - Aceituna
 - Etanol
 - Éter dietílico
 - Gasolina
 - Combustible para aviones
 - Metanol
- Puedan haber solo 120 galones de los siguientes líquidos por gabinetes:
 - Biodiesel
 - Diesel
 - Queroseno
 - Aceite vegetales
- Lo que no se debe almacenar en los gabinetes
 - Comidas o bebidas
 - Materiales peligrosos que reaccionarían gravemente con los vapores de los líquidos inflamables

Consejos Para Mantenerse Saludable Durante la Temporada de Gripe

Policy

La temporada de la gripe es la porción del año cuando la gripe es más prevalente. En los Estados Unidos, la temporada de la gripe puede iniciar tan pronto como en Octubre y dura hasta el mes de Mayo con una temporada alta en Enero y Febrero. Contagiarse con la gripe causa una multitud de síntomas terribles. Y todos los empleados deben de activamente evitar contraer la gripe.

Safe Work Practices

PREVENCION

Puede que sea imposible garantizar que no llegue a contraer la gripe durante la temporada de gripe, pero hay algunas cosas que puede hacer para reducir el riesgo. Los empleados deben de evitar la gripe al practicar lo siguiente.

- La recomendación número uno del doctor para evitar contraer la gripe es obteniendo la vacuna contra la gripe.
- ¡Lavarse las manos frecuentemente! Todos y todo lo que lleguen a tocar durante la temporada de la gripe cupe potencialmente transferir el virus de la gripe. Desinfectante con base de alcohol es un sustituto satisfactorio por el lavado de manos.
- Reduzca el contacto de piel a piel, tal como saludarse de mano aun con individuos que se miren saludables. Sanitize your work station frequently with disinfectant wipes or spray, if available.
- Desinfecte su área de trabajo frecuentemente con toallas desinfectante o con un aerosol, si es que eta disponible.
- Nunca se toque la cara. Piel que no está quebrantada bloqueara el virus de la gripe, pero piel quebrada y membranas mucosas tal como nariz, ojos, y boca no lo harán.
- En vez de toser o destornudaren en las manos, apunte al dobles del codo. Esto reduciría que se esparzan los gérmenes.
- Si se siente enfermo debe llamar y avisar que está enfermo al trabajo.
- Los empleados deben de recibir una consulta médica si está en riesgo de complicaciones de la gripe o si los síntomas empeoran significadamente después de los primeros tres días de la enfermedad, porque la gripe puede dejar el cuerpo mucho más vulnerable a otras infecciones mucho más peligrosas.

ESTIMULAR LA FUNCION INMUNOLOGICA

Los siguientes cambios en el estilo de vida pueden actualmente estimular la función inmunológica y lograr que tenga menos posibilidades de contraerse con la gripe:

- Asegúrese de obtener una noche completa de sueño.
- Si tiene la capacidad física, ejercitar regularmente puede estimular la función inmunológica.

- Manténgase hidratado al beber por lo menos 8 vasos de agua diarios.
- Asegúrese de que su dieta diaria tenga la cantidad de vitamina C y D recomendada.
- Evite fumar, ya que esto disminuye la función inmunológica.

Seguridad con los Montacargas

Policy

Un montacargas, autobús pequeño, hi-lo o la carretilla elevadora, son vehículos industriales. Están diseñados para maniobrar dentro de las áreas industriales, con una variedad de funciones y propósitos, como el levantamiento de maquinaria pesada, cajas y cartones, y sacar reservas fuera de los bastidores y estantes. Una carretilla elevadora puede ser propulsada de varias maneras, tal como el propano, la electricidad, el gas y el diesel.

Safe Work Practices

- Al recoger la carga:
 - Muévase directamente a la posición frente a la carga.
 - Coloque las horquillas bien separadas para mantener el equilibrio de la carga
 - Guié las horquillas totalmente debajo de la carga.
 - Incline el mástil un poco hacia atrás para estabilizar la carga y un ascensor
- Compruebe el destino antes de colocar la carga
 - ¿Es la destinación plana y estable – o se mecerá, se inclinara la carga?
 - No coloque cargas pesadas encima de cargas ligeras.
 - Tenga en cuenta la cantidad máxima de apilamiento y la orientación si se imprimen en las cajas.
 - Conozca la capacidad de la carga de la estantería o el destino de almacenamiento en el piso superior.
 - Revise las patas del estante o elementos de apoyo para asegurarse de que no se doblen o se desconecten.
 - ¿Están los estantes colocados espalda a espalda con almacenamiento detrás de donde va a colocar la carga? (Puede ser necesario que alguien este en el pasillo siguiente para controlar el acceso, mientras se coloca la carga.)
 - ¿Están los largueros de madera o cubiertas establecidos entre la parte delantera y posterior del estante en buenas condiciones?
 - ¿Si va a apilar paletas, están las otras paletas en la pila en buenas condiciones y son capaces de soportar la carga, además de lo que ya están apoyando?
- Al colocar la carga en su destinación:
 - Muévase directamente a la posición en la parte frontal del estante o la pila en donde la carga se colocará.
 - Cuando este listo para colocar la carga, incline el mástil a nivel. Sólo incline hacia delante cuando la carga este sobre el lugar donde se colocará.
 - Baje las horquillas y retroceda.
 - Verifique visualmente que la carga esté estable.

Montescarga: Carga de Baterías

Policy

El cargar las baterías de un forklift puede realmente traer nuevos peligros al trabajar con forklifts en funcionamiento. No obstante, mientras usted este consiente de los peligros y sepa cómo evitarlos, usted podrá mantenerse a usted y a sus compañeros fuera de peligro.

Safe Work Practices

- Asegúrese de que el cargado es el correcto para la batería que esta apunto de cargar
- Mantenga las chispas, llamas y otras fuentes de ignición alejadas de la estación de carga
 - Especialmente NO fume en la estación de carga
- No cargue la batería si la batería está demasiado caliente o fría al tocar
- Apague el cargador cuando termine y antes de desconectar la batería
- Si el acido cae sobre usted o un compañero
 - Enjuague el área afectada con agua por lo menos de 20 a 30 minutos
- Si el acido se derrama en el piso, siga a las indicaciones de las hojas de información de seguridad (SDS) en como neutralizar y limpiar el derrame
- Cuando le este echando agua a la batería, vacié acido al agua, NO agua al acido
 - Solo eche agua a la batería después de que esté completamente cargada
 - Asegúrese de usar agua destilada sin minerales
- Deje que la batería se enfríe antes de regresarla al forklift
- Cargue su batería al final de su turno
- No use la batería mas allá del nivel de descarga del fabricante
 - Si el nivel de descarga del fabricante es 25% y a usted le queda el 25% de carga, vuélvala a cargar
- Siga todas las normas y señalamientos de su trabajo
- Cerciórese que el estante este insolada para que no haiga la posibilidad de chispas
- Mantenga un registro de las veces que se le agrega agua a la batería, así la siguiente persona al usarla sepa si es tiempo de llenar la batería

Montacargas: el Cambio de la Batería

Policy

El cambio de una batería en el montacargas no tiene por qué ser un trabajo peligroso siempre que se sigan las prácticas de trabajo seguras.

Safe Work Practices

- Asegúrese de que el montacargas se haya apagado y de que tanto el freno estándar como el de emergencia se hayan enganchado. También puede calzar las ruedas para mayor protección.
- Permita que la batería se enfríe antes de tocarla.
- Retire todas las joyas o accesorios conductivos antes de tocar la batería. Puede sufrir quemaduras si entra en contacto con la batería.
- Inspeccione la batería por cualquier fuga de ácido o daño. Informe cualquier fuga de ácido o daño a su supervisor.
- Use una mezcla de bicarbonato de sodio y agua para neutralizar cualquier ácido filtrado. Deseche el compuesto de acuerdo con las leyes locales y federales.
- Utilice un porta baterías, otro montacargas con un adaptador de grúa u otro tipo de elevador de cadena protegido para levantar y mover la batería del montacargas. Asegúrese de cumplir con las instrucciones del fabricante para estos productos para evitar que la batería caiga sobre usted.
- Asegúrese de que las cadenas estén aseguradas en la batería antes de intentar un levantamiento.
- No tire de la batería por sus cables ya que podría dañar los cables y la batería.
- No levante la batería más de lo necesario.
- Mantenga sus manos y pies alejados de la parte inferior de la batería.
- Inspeccione la base de la batería del montacargas para ver si hay algún ácido o daño en el montacargas. Si encuentra una fuga de ácido, límpiela con la mezcla de bicarbonato de sodio-agua y repórtelo a su supervisor. Deseche la mezcla de acuerdo con las leyes locales y federales.
- Cuando una batería se mueve de vuelta al montacargas, asegúrese de que haya suficiente espacio libre en ambos lados de la base. Golpear los bordes podría causar daños a la batería y posiblemente una fuga.
- Verifique la conexión entre la batería y los cables. Una conexión suelta podría dañar la batería o el montacargas.

Montescarga: Peatones

Policy

Conducir un forklift cercas de peatones requiere precauciones de seguridad adicionales que en otros casos serian necesarias. Áreas con alto tráfico son más probables de tener accidentes y hay pasos adicionales que se pueden tomar para proteger su seguridad y la seguridad de aquellos a su alrededor.

Safe Work Practices

Areas con Alto Tráfico

- Toque el claxon del forklift al entrar a esquinas ciegas, puertas, o pasillos.
- Suene el claxon antes de reversar si es que no tiene alarma de reversa.
- Nunca use el celular mientras está operando un forklift.
- Muévase despacio por las áreas con tráfico pesado y preste mucha atención a sus alrededores.
- Si un peatón o forklift cruza su camino:
 - Pare.
 - No se mueva hasta que la persona o forklift pase por complete.
 - Preceda cautelosamente por una intersección o áreas altamente congestionadas.
- No mueva el forklift hacia adelante si no tiene una vista clara del camino.
- Nunca permita que otros se suban a menos de que haya un asiento específicamente intencionado para un pasajero.
- De ser necesario utilice un observador para poder navegar por una zona muy concurrida o espacios reducidos.
- Utilice contacto visual y señalamientos de mano para indicarle a los peatones que se mantengan alejado del área.
- Nunca permita que nadie se pare o pase por debajo de una cargar o mecanismo de elevación.

Peatones

- Hacer contacto visual con los operadores de un forklift, para confirmar de que están al tanto de su presencia.
- No camine en áreas estrictamente restringidas para el uso intencionado solo para forklifts.
- No atraviese áreas con alto congestionamiento mientras está usando el teléfono celular.
- No dependa de su oído para detectar que se acerca un forklift.
- Tenga en cuenta que un forklift no puede parar de repente. Aun si el forklift pudiera parar rápidamente, este repentino alto puede causar que la carga se caiga y puede ser un peligro por sí solo.
- Manténgase alejado de los forklifts en movimiento y este consciente de las áreas ciegas que un conductor pudiera tener.

- Entienda de que la parte trasera de un forklift se pudiera girar rápidamente al tomar vueltas anchas.
- No se suba a un forklift a menos de que este específicamente diseñado para pasajeros.
- Nunca pase por debajo de una carga elevada por un forklift.

Montes Carga: Seguridad en Tanques de Propano

Policy

El propano es un combustible limpio que se usa en los montes cargas. Sin embargo, tal como cualquier químico o combustible, se debe tomar precaución al llenar o cambiar el tanque de propano en los montes carga. Para evitar accidentes, recuerde estos consejos.

Safe Work Practices

- No llene el cilindro alrededor de ninguna llama abierta o fuente de ignición
 - Especialmente NO fume mientras está llenando o cambiando el cilindro
- Llene el tanque en las áreas asignadas
- No deje el tanque sin supervisión mientras lo está llenando
- Posicione el cilindro correctamente; de lo contrario
 - El monte carga podría dar señales falsas de que el cilindro esta vacío
 - El monte carga no funcionara apropiadamente y se gastara mucho propano
- Abra la válvula del monte carga despacio después de que el cilindro este montado adecuadamente
- Verifique que no haiga grietas en el tanque o válvulas después de instalar: Revise, Escuche y Huela
 - Revise: Formación de hielo alrededor de las grietas
 - Escuche: La presión del tanque creara un silbido si está escapando
 - Huela: Aunque el propano es un gas sin olor, malos olores como huevos podridos o zorrillo son agregados, así la gente se da cuenta si hay una fuga

Montacargas: Plataformas de Trabajo Aseguradas

Policy

Tener un empleado en la plataforma de trabajo con jaula de seguridad para el montacargas no tiene que ser peligroso siempre que se sigan las prácticas de trabajo seguras.

Safe Work Practices

- Asegúrese de estar cumpliendo con las instrucciones del fabricante tanto para el montacargas como para la plataforma de trabajo con jaula de seguridad.
- Utilice solamente la plataforma de trabajo con jaula de seguridad en el montacargas que esta ubicado en una superficie lisa y plana.
- Inspeccione el montacargas, la plataforma de trabajo con jaula de seguridad, y el sistema de protección contra caídas en caso de mal funcionamiento o daños. Etiquete en rojo todos los daños descubiertos y repórtelos a su supervisor. No use ninguna protección contra caídas que esté dañada.
- Asegúrese de que todos los frenos de estacionamiento estén engachados mientras la jaula está conectada al montacargas.
- Use la correa de seguridad y cualquier mecanismo de bloqueo provisto para asegurar la plataforma de trabajo tipo jaula al montacargas. No tenga ninguna flacidez en la correa de seguridad. No modifique ninguna púa que no encaje en el talón del montacargas.
- Antes de ingresar a la jaula, reúnanse con el operador del montacargas y analice cómo se comunicarán uno con el otro. La comunicación incorrecta podría causar un accidente.
- Después de entrar a la jaula, asegúrese que la puerta esté asegurada utilizando el mecanismo de bloqueo o la cadena provista por el fabricante. No deje la puerta sin seguro.
- Utilice el sistema de protección contra caídas que ha proporcionado el fabricante o su empleador. Asegúrese de que el sistema de protección contra caídas esté asegurado a la jaula.
- El operador del montacargas debe mantener un perímetro alrededor del montacargas estacionado para asegurar que nadie camine debajo de la jaula y que los objetos que caen no golpeen ningún producto, estante, o empleado. El operador del montacargas no debe intentar atrapar objetos que caen.
- No maneje el montacargas con la jaula de trabajo ocupada. Si es necesario mover el montacargas y la jaula, pida a la persona que salga de la jaula y vuelva a ingresar al momento de la reubicación.
- No exceda el límite de peso del montacargas o la jaula de trabajo. Calcule el peso combinado de la jaula, el montacargas y la persona que ingresa a la jaula para asegurar que se mantenga el equilibrio de peso adecuado. Si los productos deben colocarse en la jaula de trabajo, agregue ese peso a sus cálculos.

- Evite obstrucciones aéreas. Si la jaula no está equipada con un dispositivo para detener el techo, el operador del montacargas debe asegurarse de que la jaula no se acerque demasiado al techo u otras obstrucciones para ayudar a evitar lesiones a la persona que se encuentra dentro de la jaula.
- No coloque una escalera en la jaula para obtener más alcance. No se estire demasiado.
- Mantenga el control sobre cualquier herramienta o equipo que use para alcanzar al exterior de la jaula.
- Utilice cualquier accesorio que el fabricante proporcionó para todo equipo frágil o de gran tamaño.

Montescarga: Asegurar y Transportar Cargas

Policy

Si no respeta ninguna de las practicas de trabajo seguras incluidas puede resultar en lesiones serias, daños, o hasta la muerte. Protéjase a sí mismo y a aquellos que los rodean cuando este usando un forklift para transportar cargas de materiales.

Safe Work Practices

Levantando la Carga

- Acerquese a la carga con cuidado y cautelosamente mientras se mantienen los tenedores nivelados.
- Antes de levantar la carga, asegúrese de que hay suficiente espacio en la parte de arriba (entre carga y techo/obstáculos).
- Los tenedores deben de estar por lo menos 2/3 más largos que la carga.
- No levante cargas que estén dañadas, rotas o desbalanceadas de alguna manera.
- Si es posible, mantenga el peso de la carga lo más cerca posible al forklift, en vez de tener todo el peso en la punta de los tenedores.
- Cargas elevadas nunca deben de inclinarse hacia adelante, excepto cuando la carga se está bajando.
- El mástil del forklift se puede inclinar hacia atrás para mantener el centro de gravedad lo más cerca posible al forklift.
- Regrese el mástil a su posición vertical antes de bajar la carga.
- Al bajarla hágalo despacio para evitar golpear el suelo u otros objetos.

Transportando la Carga

- Si su vista está bloqueada por la carga, quizás se le requiera que maneje de reversa.
- Antes de entrar a cualquier pasillo, asegúrese de que la carga no está demasiado ancha y así poder pasar de forma segura por el área.
- No lleve una carga más alta de lo necesario para poder librar los obstáculos.

Montescarga: Camion Montado

Policy

En orden de asegurar que usted, sus compañeros de trabajo y de que se mantenga fuera de peligro, siga todos los procedimientos de seguridad al usar un camión con el forklift montado. Esto incluye, estar especialmente alerta de las condiciones a su alrededor y de las condiciones del equipo. Recuerde usar el sentido común, seguir las normas y manténgase seguro.

Safe Work Practices

Procedimientos Para Montar Seguros

- Asegúrese que la palanca (mast) del forklift este hacia adelante
- Ubique el forklift en el centro del camión (trailer)
- Levante los tenedores al mismo nivel de los soportes (brackets)
- Maneje despacio hacia adelante para insertar los tenedores completamente en los soportes (brackets)
- Incline la palanca (mast) para levantar la llanta trasera del forklift
- Baje los tenedores hasta que la parte de abajo de las llantas delanteras de la maquina estén un poco más altas que el soporte de las llantas
- Retraiga la palanca (mast) para poder mover el forklift hacia el camión (trailer)
- Apague el motor
- Bájese del forklift usando el método de tres puntos de contacto
- Conecte las cadenas de transportación/seguridad, broches y cualquier otra parte adicional para prevenir que el forklift se desate durante la transportación

Procedimientos Para Descargar Seguros

- Asegúrese de que nadie este en el camino al desmontar el forklift
- Súbase al forklift usando el método de tres puntos de contacto
- Encienda el motor
- Levante la máquina de los descansos bajando los tenedores
- Incline la palanca (mast) para levantar el peso del forklift de las cadenas
- Despeje las cadenas del área
 - Si necesita salirse del forklift, apague el motor y salgase usando el método de tres puntos de contacto
- Extienda la palanca (mast) despacio para quitar la maquina del kit de montaje
- Levantar los tenedores despacio para bajar la maquina al suelo
- Incline la palanca (mast) hasta que la llanta trasera toque el piso primero
- Retráigase despacio hasta que los tenedores estén completamente alejados del los soportes (brackets)

Seguridad General

- Asegúrese de que no haya manera de que el camión pueda mover mientras usted está montando o desmontando un forklift
 - Asegúrese que el camión este completamente parado y de que las llantas estén bloqueadas
- Siempre inspeccione el forklift y el equipo de montaje
- Nunca opere un forklift, solamente si a sido entrenado adecuadamente
- Si está instalando el kit de montaje para el forklift, siga el manual de usuario y sin evadir ningún paso
- Use cinturón de seguridad
- No salte del forklift cuando termine de conducir el forklift
 - Siempre use el método de tres puntos de contacto
- Este alerta a los alrededores
- No participe en juegos con los compañeros

Formas, Cimbra y Apuntalamiento

Policy

Formas, Cimbra y apuntalamientos son sistemas de soporte para colocar concreto fresco. Son estructuras temporales que se utilizan en la construcción para abarcar apoyar o estructuras arqueadas con el fin de sujetar el componente en su lugar hasta que la construcción este lo suficientemente avanzada para sostenerse.

Safe Work Practices

La Área de Trabajo y Sus Procedimientos

- No trabaje por debajo de una cimbra en una instalación de edificio al menos que:
 - Usted está realmente participando en la instalación
 - Usted está participando en la extracción de la forma
 - Está inspeccionando la forma
- Preste atención a las señales de advertencia que están anunciados en el perímetro de la área de trabajo afectados
- En la colocación del concreto, no trabaje por debajo de las áreas de trabajo afectada al menos que usted
 - Inspecciona el área de trabajo
 - Está haciendo modificaciones necesarias en el piso de la forma
- Estas áreas no pueden ser ocupadas al menos que el piso del edificio tengan las formas instaladas que hayan sido inspeccionadas y certificadas por un ingeniero certificado; actualmente registrado en California de que puedan soportar con seguridad las cargas previstas

Limpieza/Remover

- Desarrollar y efectuar un sistema que identifica claramente las partes verticales del apuntalamiento que se van a retirar y los que van permanecer en su lugar para que los trabajadores estén al tanto que no deben de caminar sobre las partes sin apoyo
- No camine sobre madera mientras el apuntalamiento vertical se va a quitar
- Sólo retire el trabajo de la forma y los puntales cuando el empleador determina que el concreto ha adquirido la fuerza suficiente para apoyar su peso y las cargas que se van a sobrepone
- Inmediatamente acumule las formas y apuntalamiento removidos en una zona segura
- Deshágase de los clavos que sobresalen, lazos de alambre, y otros accesorios de forma potencialmente peligrosos que no son necesarios para el trabajo posterior

La Seguridad en la Construcción de Bases O Cimientos

Policy

Una buena base o cimiento hace más que sostener un edificio sobre el suelo. Los cimientos sirven de apoyo a los edificios al mantener alejada la humedad, proveer aislamiento y protegerlos del movimiento. Los empleados que realizan este trabajo deben asegurarse de seguir las prácticas de protección en el trabajo requeridas para resguardar su salud y seguridad.

Safe Work Practices

- Inspeccionan todas las herramientas antes de usarlas por si presentan defectos visibles.
- Usan todas las herramientas y los equipos eléctricos de acuerdo a las instrucciones del fabricante.
- Utilizan prácticas seguras de levantamiento, y se impulsan con las piernas al hacer levantamientos, evitando así lesiones ergonómicas.
- Se aseguran de seguir todos los procedimientos para una excavación segura.
 - Se pudiera requerir hacer un apuntalamiento o apeo dependiendo del tipo de terreno y la profundidad de la zanja.
- Nunca comen o beben en las áreas donde los alimentos podrían contaminarse con el óxido del cemento.
- La varilla de acero que es utilizada para reforzar el concreto debe ser tapada o sellada si ésta se encuentra verticalmente expuesta.
- Los empleados deberían tener cuidado al dar sus pasos cuando trabajen en una base o cimiento porque se encuentran allí varillas, zanjas y apilamientos de material, siendo que todos ellos representan riesgos de tropezones y zancadillas.
- Previenen caídas desde áreas elevadas de trabajo protegiendo las aberturas en dichas áreas, y usando protección contra caídas cuando sea necesario.

Seguridad del Cargador Frontal

Policy

Los cargadores frontales pueden tener muchos peligros asociados con ellos, pero generalmente son seguros cuando funcionan correctamente. Entender los peligros potenciales, las operaciones de pre-embarque y las prácticas de trabajo seguras debe ayudar a garantizar la seguridad de los empleados.

Safe Work Practices

- Siempre se deben usar cinturones de seguridad.
- Siempre sepa el límite de peso que el cargador puede llevar.
- Evite movimientos bruscos al arrancar y parar.
- Tenga cuidado con los desagües de drenaje, baches y zanjas.
- Viaje hacia arriba y hacia abajo en las colinas, no horizontalmente.
- Mantenga la carga cuesta arriba en todo momento (retroceda en una colina cuando haya una carga completa y suba una colina cuando haya una carga completa).
- Conduzca de manera segura y lenta.
- Evite girar demasiado rápido.
- Los cubos deben cargarse uniformemente.
- Siempre use el cargador en un área bien ventilada.
 - Si se utiliza en interiores, asegúrese de que no se utilice durante periodos de tiempo prolongados.
- Para fines de visibilidad, el cubo debe mantenerse siempre bajo mientras conduce el cargador, especialmente con una carga completa.
- Nunca camine o trabaje bajo un cargador elevado.
- Solamente opere el cargador desde el asiento del operador.
- Vigile los cables aéreos y los obstáculos cuando suba el cargador.
- Baje el cargador cuando estacione o realice tareas de mantenimiento.
- Asegúrese de que cualquier persona que esté operando el cargador esté al tanto de las prácticas de operaciones seguras y peligros potenciales.

Seguridad de Grúa Portable

Policy

Las grúas portables ponen a los trabajadores en peligro si no se operan correctamente, por lo que los empleados deben estar familiarizados con estos peligros, así como las prácticas seguras de trabajo que se deben tomar para reducirlos.

Safe Work Practices

- La zona de operación de la grúa no debe estar directamente sobre pasillos comunes.
- Nunca se debe suspender una carga sobre el personal de abajo.
- Las cargas se deben asegurar correctamente en el elevador antes de levantar.
- Bajo ninguna circunstancia se debe montar la carga o montacargas.
- No exceda la capacidad de carga máxima de cualquier componente en la grúa.
- Los operadores de grúas deben evitar movimientos bruscos o rápidos.
- Todas las cargas deben levantarse lo suficientemente alto como para despejar las obstrucciones antes de mover la carga.
- Nunca deje a los controles sin vigilancia mientras la carga se eleva.
- Si se produce un corte de energía durante el funcionamiento, coloque todos los controles en una posición para apagarla.
- No camine en cualquier parte del puente o pasarela.
- Las medidas preventivas para evitar el contacto con líneas eléctricas u otras fuentes eléctricas se deben tomar al operar grúas portables.
 - Suponga que todos los cables eléctricos están electrificados.
 - Utilizar una velocidad segura cerca de líneas o equipos eléctricos.
 - Mantener las distancias adecuadas de las líneas eléctricas.

Seguridad del Generador

Policy

Los generadores portátiles son comúnmente utilizados y proporcionan la energía necesaria a muchos sitios de trabajo. Son seguros de usar en la mayoría de los casos, pero pueden ser peligrosos si se usan incorrectamente. Seguir la política de la empresa y estas prácticas de trabajo seguras debe ayudar a garantizar la seguridad de los empleados al usar un generador portátil.

Safe Work Practices

- El generador no debe funcionar en un espacio cerrado.
- No se debe usar una extensión desgastada o defectuosa.
- El generador no debe utilizarse en la lluvia o en la nieve, use un saliente o un resguardo portátil si es posible.
- No se debe agregar gasolina a un generador en funcionamiento y asegúrese de:
 - Apagar el generador y dejarlo enfriar antes de agregar combustible o realizar el mantenimiento.
 - Almacenar y transportar combustible en contenedores aprobados.
- Los electrodomésticos y las herramientas deben conectarse directamente al generador, al menos que:
 - Un cable de extensión exterior con amplios vatios o amplificadores esté en uso.
- Si el generador va a estar encendido por un periodo de tiempo largo es bueno iniciarlo periódicamente y dejarlo funcionar por unos minutos.

El Orden y la Limpieza

Policy

El orden y la limpieza no sólo prevendrá accidentes y lesiones, pero se ahorra espacio, tiempo y material. Manteniendo un lugar de trabajo limpio, ordenado y libre de obstrucciones ayudará a realizar un trabajo seguro y adecuado.

Safe Work Practices

El orden y limpieza debe ser un hábito natural para todos los empleados. Algunas cosas que se pueden hacer para mantener las cosas limpias y seguras son:

- Guardar las herramientas en el lugar indicado al terminar de utilizarlas
- Limpie derrames, vidrio roto, etc., tan pronto ocurra y coloquen letreros, conos de peligro etc. si se requiere.
- Al trabajar mantenga su lugar de trabajo limpio en vez de dejarlo hasta el fin del día.
- Limpie las herramientas tan pronto termine de utilizarlas
- Vacíe botes de basura a menudo.
- Mantenga los pasillos despejados en todo momento.
- Mantenga el revoltijo apartado del lugar de trabajo
- Mantenga las puertas de gabinetes y gavetas cerradas.
- Reporte cosas o áreas inseguras a su supervisor si no puede arreglar el problema.

Las Buenas Prácticas de Higiene

Policy

Los empleados pueden reducir los olores que distraen, la contaminación, los problemas de control de plaga y los riesgos de seguridad mediante la aplicación de las buenas prácticas de higiene en sus vidas personales y en el trabajo.

Safe Work Practices

- Nunca coma, beba, o aplique cosméticos en cualquier área de trabajo donde pueda ocurrir contaminación química o bacteriana.
- Lávese las manos antes de comer o ir a casa.
- Use todo el equipo de protección personal necesario para proteger su ropa de posibles salpicaduras de sustancias del lugar de trabajo.
 - Quítese el equipo de protección personal de manera que no se contamine la ropa.
- En casa, no lave la ropa del lugar de trabajo en la misma carga que su lavandería doméstica si maneja productos químicos o sustancias peligrosas en el trabajo.

La Seguridad de las Barandillas

Policy

Las caídas pueden prevenirse por algo tan simple como instalar un sistema de barandillas. Recuerde seguir todos los requisitos para una máxima seguridad.

Safe Work Practices

- Asegúrese de que los sistemas de barandillas no tengan superficies ásperas o irregulares que podrían causar perforaciones, laceraciones o de engancharse en la ropa
- No, se sienta, suba, o se pare en las barandillas de la plataforma para obtener elevación
- Utilice el sentido común - si la instalación de barandas de protección hará que la zona más peligrosa, utilice otro sistema de protección diferente contra caídas
- Inspeccione el lugar antes de trabajar cada día para asegurarse de que todas las cuestiones de seguridad han sido identificadas y dirigida

Protección de las Manos

Policy

La seguridad de las manos es un elemento muy importante para la seguridad general del trabajo. Estas pautas se han establecido para garantizar la seguridad de los empleados. Seguir estas pautas y prácticas de trabajo seguras ayudará a garantizar un ambiente de trabajo seguro.

Safe Work Practices

- Las áreas de trabajo deben mantenerse limpias y ordenadas.
- Los instrumentos filosos deben ser guardados adecuadamente cuando no estén en uso.
- Las manos deben lavarse a fondo con agua tibia y jabón para eliminar la bacteria.
- Tenga cuidado dónde pone sus manos, especialmente al poner cosas en los basureros.
- No se deben usar anillos, relojes y pulseras cuando se trabaja alrededor de la maquinaria.
- Verifique que todos los protectores estén en sus lugares y asegurados antes de operar la maquinaria.
- No intente forzar a la máquina para que trabaje fuera de su función normal.
- Los protectores están en su lugar para su protección, no alcance a través de los protectores por ninguna razón.

Seguridad en Herramientas de Mano

Policy

Si no se siguen las practicas apropiadas de trabajo seguro esto puede llevar a varias lesiones dependiendo de cual herramienta se está utilizando incorrectamente. Posibles lesiones incluyen abrasiones, laceraciones, heridas punzantes, contusiones, quemaduras, o torceduras musculares. Aun las herramientas comunes que no son operadas con electricidad se deben de manejar y tratarse con precaución en todo momento.

Safe Work Practices

- Sepa como operar de forma segura cualquier herramienta antes de usarla.
- Mantenga todas las herramientas en buenas condiciones al utilizarlas solo para su uso intencionado.
- Use el equipo de protección personal tal como se requiere.
- Inspeccione su herramienta por grietas o pedazos doblados, partes sueltas o faltantes, oxidación o corrosión.
- Asegúrese de que las agarraderas no estén sueltas, agrietadas, o astilladas.
- Herramientas que sean golpeadas deben de estar intactas y fijas para reducir que se astillen.
- Almacene las herramientas en un lugar seguro – áreas de trabajo elevadas y escaleras no son áreas de almacén apropiadas.
- Todos los protectores deben de estar en su lugar.
- No intente reparar una herramienta descompuesta a menos que este específicamente entrenado para hacerlo.
- Use herramientas de mano a prueba de chispas cuando esté trabajando cerca de materiales inflamables.
- Utilice herramientas de mano insoladas cuando está trabajando en la cercanía de equipo energizado por electricidad.
- Asegúrese de que el área donde está trabajando este bien iluminado.
- ¡Mantenga el suelo limpio y organizado – tropezarse con una herramienta en la mano puede ser muy peligros!
- No intente de obtener la atención de algún compañero de trabajo mientras están usando una herramienta.
- Si alguien intenta agarrar su atención mientras está trabajando con una herramienta, deje lo que esta haciendo mientras esta platicando con ellos.
- Utilice una cuerda de seguridad para evitar que las herramientas se caigan cuando está trabajando en áreas elevadas.
- No modifique las herramientas de ninguna manera.
- En algunas situaciones, sujetar los materiales le ayudara a evitar que se muevan.

La Comunicación de Riesgos & GHS

Policy

La Comunicación de Riesgos efectiva promueve el uso y manejo seguro de sustancias químicas en el lugar de trabajo. Es vital que los empleados participen activamente en los procedimientos de comunicación de riesgos de la empresa y utilicen las prácticas de trabajo seguras para garantizar un entorno de trabajo seguro.

Safe Work Practices

- Tenga en cuenta todos los peligros químicos en su área de trabajo.
- Siempre sepa dónde acceder al material de comunicación de riesgos.
- NO manipule productos químicos hasta que la SDS haya sido revisada y el empleado esté debidamente capacitado.
- Asegúrese de que haya una SDS para cada sustancia química.
- Cumpla con los requisitos de uso, manipulación y almacenamiento seguros de SDS.
- Informe al supervisor si no hay una SDS para una sustancia química o si la SDS no está actualizada.
- NO maneje productos químicos o contenedores si no hay etiqueta.
- NO maneje contenedores si no entiende cómo leer las etiquetas.
- Asegúrese de que todos los recipientes de sustancias químicas estén etiquetados.
- Asegúrese de que las etiquetas estén actualizadas y se presenten en el formato GHS, que incluye:
 - Palabra(s) de advertencia.
 - Pictograma(s).
 - Información del fabricante
 - Medidas de precaución/ primeros auxilios.
 - Declaración(es) de peligro
 - El identificador del producto o nombre.
- Cumpla con las declaraciones de etiqueta y utilice las medidas adecuadas de precaución, como el uso del equipo de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés).
- No elimine, altere ni dañe las etiquetas.
- Informe al supervisor si no hay una etiqueta para una sustancia química o si la etiqueta esta defectuosa.

La Comunicación de Peligros: Las Etiquetas GHS

Policy

Es importante que los trabajadores entiendan e identifiquen varias sustancias químicas en el lugar de trabajo y sepan cómo trabajar con ellas de manera segura. Esto no solo elimina la posibilidad de accidentes, sino que también brinda a los trabajadores una mayor sensación de confianza y tranquilidad mientras trabajan.

Safe Work Practices

- NO maneje productos químicos o contenedores si no tienen etiqueta.
- NO maneje contenedores o recipientes si no entiende cómo leer las etiquetas.
- Asegúrese de que todos los recipientes de sustancias químicas estén etiquetados.
- Asegúrese de que las etiquetas estén actualizadas y se presenten en el formato GHS, con:
 - Las palabras de señal.
 - Los/El pictograma(s).
 - La información del fabricante.
 - Las declaraciones de precaución/primeros auxilios.
 - Las declaraciones de los peligros/riesgos.
 - El identificador o el nombre del producto.
- Cumplir con las declaraciones de etiqueta y utilizar las medidas de precaución adecuadas, como el uso del equipo de protección personal.
- Las etiquetas no deben eliminarse, rayarse, mancharse o alterarse en ninguna forma.
- Informar al supervisor si no hay una etiqueta para una sustancia química o si la etiqueta está defectuosa.

La Comunicación de Riesgos: La Hoja de Datos de Seguridad (SDS)

Policy

Es importante que los trabajadores entiendan e identifiquen varias sustancias químicas en el lugar de trabajo y sepan cómo trabajar con ellas de manera segura. Esto no solo elimina los accidentes, sino que también brinda a los trabajadores una mayor sensación de confianza y tranquilidad mientras trabajan.

Safe Work Practices

- NO maneje productos químicos hasta que la SDS haya sido revisada.
- Asegúrese de que haya una SDS para cada sustancia química.
- Asegúrese de que las SDSs estén actualizadas y se presenten en el formato GHS de 16 secciones.
- Cumpla con los requisitos de uso, manipulación y almacenamiento seguros de SDS.
- Informe al supervisor si no hay una SDS para una sustancia química o si la SDS no está actualizada.

La Prevención de Enfermedades Relacionadas al Calor

Policy

Una temperatura corporal se mantiene saludable por el sistema nervioso. A medida que la temperatura corporal aumenta, el cuerpo trata de mantener su temperatura normal mediante la transferencia de calor. A través del sudor y el flujo sanguíneo a la piel, el cuerpo se enfría. Una enfermedad relacionada con el calor se produce cuando el cuerpo ya no puede transferir el calor suficiente como para mantenernos frescos.

Safe Work Practices

La mayoría de los problemas relacionados con el calor de la salud se pueden prevenir o reducir los riesgos siguiendo un procedimiento de pasos básicos.

- La buena ventilación de una facilidad bajo techo
- Los ventiladores, refrigeración por evaporación o refrigeración mecánica
- Aclimatación con exposiciones cortas, seguidas de largos períodos de trabajo en un ambiente caluroso
- Beba mucha agua
- Tome descansos frecuentes en la sombra
- Evite las bebidas con cafeína cuando se trabaja en ambientes calurosos
- Aprenda a reconocer los síntomas de enfermedades relacionadas al calor
- Utilizar equipos de protección (sombrosos, telas frescas, etc)

Prevención de Enfermedades Relacionadas al Calor: Aclimatación

Policy

La climatización no se debe apurar, porque el cuerpo necesita tiempo para ajustarse. ¡La mayoría de las lesiones y enfermedades relacionadas al calor son a causa de procedimientos de aclimatación inapropiados o ausentes, así que es importante que estos pasos no se salten o se tomen como una opción!

Safe Work Practices

Durante la climatización:

- Los empleados deben de hacer el trabajo más pesado del día durante horas más frescas, si es posible.
- Por lo menos dos horas en el calor se requieren cada día.
- Gradualmente incrementar el nivel de intensidad un poco cada día – no haga demasiado esfuerzo tan rápidamente.
- Asegúrese de que esta bebiendo suficiente agua – antes de climatizarse al calor, el reflejo de sed no será tan prominente así que tendrá que recordarse de beber agua aun antes de sentirse con sed (mas o menos un cuarto de agua por hora).
- Los empleados que no están climatizados al calor se les requiere que tomen descansos en la sobra más que a los empleados que ya están climatizados.

La Prevención de Enfermedades Por el Calor: El Alto Calor

Policy

Trabajando en el calor puede ser peligroso y especialmente en el tiempo de los 95 grados o más. Asegúrese de beber suficiente agua, tome descansos en una zona con sombra y mantenga comunicación con su supervisor o un compañero para evitar enfermedades por el calor y hasta la muerte para usted o sus compañeros de trabajo

Safe Work Practices

- Beba cuatro tazas de 8 onzas por hora durante las temperaturas por el calor
 - Eso es la cantidad que su cuerpo pierde cuando usted suda
 - Sepa donde se encuentra el agua
 - No beba demasiada agua: "demasiado" es generalmente alrededor de 48 tazas en un período de 24 horas
- Si es posible, empiece a trabajar más temprano en el día cuando esta más fresca
- Trate de hacer los trabajos más pesados durante las horas más frescas de la mañana o al atardecer cuando el sol está bajando
- Use colores claros y ropa holgada para que le permita respirar al cuerpo
- Obtenga ayuda si experimenta los síntomas de las enfermedades de calor
- Descanse en la sombra cuando lo necesite
- Si eres nuevo, asegúrese de que alguien este supervisándolo durante los primeros 14 días hasta que este acostumbrado al calor

Prevención de Enfermedades Relacionadas al Calor: Hidratación

Policy

El agua constituye alrededor del 80% del cerebro y es un elemento esencial en la transmisión neurológica. Pobre hidratación afecta de manera negativa nuestro rendimiento mental y la capacidad de aprendizaje.

Safe Work Practices

- La recomendación estándar es por lo menos 6-8 vasos al día.
- Beba con regularidad durante todo el día, asegurando que un montón de líquido adicional se toma durante el verano (clima caliente.) .
- Reemplace los electrolitos por beber líquidos que reemplazan los electrolitos.
- La piel es la clave para la capacidad del cuerpo para regular su temperatura (termorregulación). Una vez que el cerebro detecta que hay un aumento de la temperatura, inicia los mecanismos de termorregulación.
- La piel es el órgano principal de refrigeración. Maximiza la pérdida de calor mediante el uso de la radiación, convección, conducción y evaporación.
 - La radiación - el calor es directamente perdido a la atmósfera.
 - Convección - la pérdida de calor se ve facilitada por el aire en movimiento o el vapor de agua
 - Conducción - la pérdida de calor por contacto directo con un cuerpo más frío.
 - La evaporación - El calor se pierde por convertir líquido (sudor) en vapor (el mecanismo principal de pérdida de calor de la piel).

Las Payasadas en el Lugar de Trabajo

Policy

Usted es responsable de su propia seguridad. Siga correctamente los procedimientos del trabajo y las reglas de seguridad que han sido diseñados para protegerle. No seguir las reglas de seguridad es peligroso, no sólo para usted sino para los de su alrededor también. No fomente usted las payasadas por participar en ellas ni aplaudirlas porque rápidamente pueden transformarse de entretenimiento a amenaza y llegar a ser una violación de las reglas de seguridad que resulte en lesiones serias.

Safe Work Practices

- Usted no debe iniciar cualquier payasada ni permitir que le presionen a participar en ella.
- Cumpla con todas las normas, instrucciones y reglas de seguridad para asegurar la protección de todos los empleados y otros que puedan estar en la zona de trabajo.
- Si un compañero de trabajo se comporta de una manera peligrosa o no profesional, repórtelo a un gerente.
- La seguridad y el bienestar de todos los empleados son muy importantes.
- Las payasadas y otra conducta como novatadas o iniciaciones, u otros actos desmoralizadores y malos que afectan la seguridad, se consideran impropios.
- Estas actividades no se tolerarán y son estrictamente prohibidas.

Permisos De Trabajo En Caliente

Policy

Dependiendo de la ubicación del trabajo en caliente, se puede requerir que los contratistas obtengan un permiso de trabajo en caliente. Un permiso de trabajo en caliente se usa para identificar los peligros de seguridad asociados con el trabajo en caliente, las precauciones que se deben tomar cuando se va a realizar un trabajo en caliente y las expectativas que la parte contratante tiene con el contratista cuando se va a realizar un trabajo en caliente. Los permisos de trabajo en caliente pueden variar entre las compañías, por lo que los contratistas deben trabajar en estrecha colaboración con la parte contratante para garantizar que se cumplan todos los requisitos del permiso de trabajo en caliente.

Safe Work Practices

Un permiso de trabajo en caliente debe incluir la siguiente información:

- La fecha y hora efectiva.
- El lugar de uso.
- Las horas durante las cuales se puede utilizar la fuente de ignición.
 - Esto no debe exceder las 24 horas.
- La naturaleza del uso de la fuente de ignición.
- Cualquier precaución o limitación especial que se debe observar antes, durante o después del uso de la fuente de ignición.
- Información de vigilancia contra incendios
 - Esto incluye la cantidad de tiempo que la vigilancia contra incendios debe permanecer en servicio para garantizar que no se inicien incendios.

Trabajo Caliente

Policy

Cuando se trata de trabajos calientes, es importante reconocer, evaluar y controlar los riesgos que están presentes.

Safe Work Practices

- Soldar solamente en las áreas designadas.
- No suelde en contenedores que tienen los materiales combustibles o de los tambores, barriles o en tanques hasta que las debidas precauciones de seguridad se han tomado para evitar explosiones.
- Busque el extintor de incendios más cercana antes de la soldadura.
- Sepa qué sustancia es la que está siendo soldando y cualquier recubrimiento sobre el mismo.
- Evalúe el área alrededor de usted antes de soldar para estar seguro de que no haya material inflamable o desengrasar solventes que están en el área soldador
- Mantenga su cabeza fuera de la columna de humo manteniéndose detrás y a un lado del trabajo.
- No suelde en un espacio reducido sin ventilación adecuada y un respirador aprobado por NIOSH. (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en Trabajo.)
- Mantener una guardia contra incendios en el área durante y después de la soldadura para asegurarse de que no hay materiales humeantes, escorias calientes o chispas vivas que pudieran iniciar un fuego.
- Adecuado EPP debe ser usado en todo momento durante la soldadura.
- Quite todas las fuentes de combustible, donde sea posible.
- Proporcione el equipo de extinción de fuego apropiado cerca del área de trabajo.
- No deje mangueras de oxígeno o acetileno desatendida.
- Considere dónde caerán las chispas al hacer trabajo caliente.
- Proteja las fuentes de combustible para proteger las fuentes de encendido.
- Cubra las aberturas para evitar que las chispas entren y está llevando a cabo para fuentes de combustibles sin protección.
- No enrolle el cable del electrodo alrededor de su cuerpo.
- Base ambos el marco del equipo de soldadura y metal para ser soldando.
- Compruebe si hay fugas en las mangueras de gas utilizando un gas inerte.
- Depositar los desechos y las colillas de los electrodos en el recipiente de desechos adecuado para evitar incendios y humos tóxicos.
- Si usted tiene alguna pregunta acerca de su operación de soldadura relacionados con la salud y la seguridad, hable con su supervisor.

Herramienta Electrica Hidraulica

Policy

Operadores de herramienta electica hidráulica deben de observar muchas de las mismas normas de seguridad necesarias al utilizar una herramienta eléctrica regular. Normas de seguridad generales deben de usarse en adición a las normas especificadas para la herramienta eléctrica hidráulica Y TODAS las reglas de seguridad delineadas por el fabricante.

Safe Work Practices

- La mayoría de las herramientas eléctricas requieren el siguiente equipo de protección personal:
 - Gafas de seguridad
 - Casco duro
 - Guantes de seguridad
 - Botas de protección
- Antes de iniciar, debe de inspeccionar la herramienta por cualquier defecto
- En todo momento, el líquido dentro de la herramienta eléctrica hidráulica debe de:
 - Ser aprobado como liquido resistente a incendios.
 - Poder mantener sus características de operación en las temperaturas mas extremas a las cuales será expuesto.
 - Estar a la presión recomendada de operación.
- Consideraciones cuando esta escogiendo una manguera hidráulica incluye:
 - El diámetro interior, diámetro exterior y longitud
 - La temperatura recomendada del líquido interno y la temperatura de funcionamiento externo
 - Flexibilidad
 - Conectores

Las Lesiones Industriales

Policy

Accidentes laborales son algo que nadie quiere que suceda. Sin embargo, cuando ocurren, es importante recordar que hacer para no empeorar el incidente. Esto incluye la administración de los primeros auxilios adecuados, asegurándose de reportar lesiones o enfermedades apropiadamente, y sabiendo como investigar el accidente para que no vuelva a ocurrir en el futuro.

Safe Work Practices

- Reconozca donde se encuentra el botiquín de primeros auxilios
- Reconozca donde se encuentra las estaciones de lavado de ojos, extinguidores de incendios y otras características de seguridad alrededor del su área de trabajo
- Reconozca como administrar correctamente los primeros auxilios
 - Asegúrese de que la persona que este administrando los primeros auxilios sabe lo que está haciendo para que ellos no empeoren la lesión
- Una vez que la emergencia de la lesión enfermedad o muerte sea maneada, usted se a segura de que el accidente nunca vuelva a ocurrir. Una investigación de accidente debe permanecer neutral y no deben utilizarse para culpar a los empleadores o empleados.
- Es necesario reporta las lesiones i las enfermedades a OSHA
- Es necesario reportar una lesión grave, enfermedad o muerte de un empleado inmediatamente. “Inmediatamente” significa:
 - De manera práctica lo más pronto posible
 - No más de 8 horas después que usted descubrió sobre el o debe haber averiguado acerca de
- Usted debe informar las lesiones graves, enfermedades o muertes de los empleados por el teléfono o telégrafo a la oficina de distrito más cercana de la División de seguridad y salud ocupacional.
- Asegúrese de saber que oficina es y tenga el número a la mano.

La Seguridad de La Aspiradora Industrial

Policy

Las aspiradoras industriales desempeñan un papel importante en la reducción o eliminación de partículas en el aire u otros materiales. Los empleados que operan y realizan el mantenimiento de las aspiradoras industriales o sistemas de aspiración podrían estar expuestos a daños. Al seguir las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección, los empleados pueden ayudar a minimizar las posibilidades de que ocurra un accidente al operar o realizar el mantenimiento de una aspiradora industrial o un sistema de aspiración.

Safe Work Practices

Antes de operar una aspiradora industrial o sistema de aspiración, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Atar el cabello largo y quitar todas las joyas.
- Inspeccionar todos los Equipos de Protección Personal provistos por daños. Reporte el Equipo de Protección Personal dañado a su supervisor. NO use un Equipo de Protección Personal dañado.
- Use el Equipo de Protección Personal apropiado para el área en la que se va a usar la aspiradora.
- Inspeccione la aspiradora y la manguera por daños. Informe a su supervisor sobre cualquier aspiradora y manguera dañada. NO opere una aspiradora dañada ni aspire con una manguera dañada.
- Inspeccione el filtro de la aspiradora o el sistema de aspiración. Reemplace los filtros según sea necesario. Reemplace los filtros de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Al operar una aspiradora industrial o un sistema de aspiración, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Solo los empleados capacitados y autorizados deben operar aspiradoras o sistemas de aspiración.
- Utilice la aspiradora o el sistema de aspiración de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Solo aspire los materiales para los cuales se ha calificado la aspiradora o sistema de aspiración.
- Use las aspiradoras en áreas bien ventiladas.
- Utilice solo accesorios aprobados por el fabricante.
- Mantenga el cabello, la ropa suelta, los dedos y todas las partes del cuerpo alejadas de la varita, otras aberturas y partes móviles de la aspiradora.
- Practique la ergonomía adecuada.

- NO desbloquee las aspiradoras mientras se está ejecutando la succión. Para eliminar los bloqueos, los empleados deben apagar la unidad y esperar hasta que se detenga la succión antes de eliminar el bloqueo de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- NO deje la aspiradora en funcionamiento sin supervisión.
- NO aspire en ambientes húmedos a menos que la aspiradora haya sido clasificada para líquidos.
- Asegúrese de que todas las mangueras y cables estén correctamente almacenados cuando no estén en uso.

Al realizar el mantenimiento de una aspiradora industrial o sistema de aspiración, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Solo los empleados capacitados y autorizados deben realizar tareas de mantenimiento en aspiradoras industriales y sistemas de aspiración.
- Asegúrese de que se hayan seguido todos los procedimientos de bloqueo / etiquetado.
- NO ingrese a la caja del filtro antes de desenchufar y realizar todos los procedimientos de bloqueo / etiquetado requeridos. Ingresar cuando las unidades no se han desenchufado o cuando no se han realizado los procedimientos de bloqueo / etiquetado podría causar lesiones.
- Realizar todo el mantenimiento de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Conflicto en el Lugar de Trabajo/Entre Oficina

Policy

Los conflictos entre oficinas y en el lugar de trabajo pueden tener graves efectos sobre la productividad y la moral del lugar de trabajo. Seguir estos consejos es un factor vital para prevenir conflictos entre oficinas/lugar de trabajo y podría impedir que la violencia ocurra en el lugar de trabajo.

Safe Work Practices

- Crear políticas estrictas contra el chisme. El chisme es una enorme causa de conflicto y se debe terminar desde el principio tan pronto como sea posible.
- Abordar el problema directamente- Aborde el problema tan pronto como se produzca el conflicto. Hágales saber que los pensamientos y sentimientos negativos pueden ser manejados de manera apropiada.
- Escuchar ambos lados de la historia- Escuche a ambas partes por separado para obtener la perspectiva de cada uno.
- Reunir a las dos partes para explicar sus puntos de vistas- Aquí es donde ambas partes pueden expresar sus quejas y con esperanza comenzar a resolver el conflicto.
- Encontrar los puntos en común- Encuentre algo con lo que las dos partes puedan estar de acuerdo, esto puede ayudar a reducir la brecha.
- Fomentar el compromiso- Ambos lados deben estar dispuestos a ceder un poco.
- Confrontar los sentimientos negativos- Los sentimientos y pensamientos que surgieron para crear el conflicto deben ser resueltos.
- Mantenerse positivo- tenga la determinación de resolver los futuros conflictos de una manera positiva.

La Seguridad De La Grúa Pluma

Policy

Una grúa pluma es una grúa que utiliza una viga horizontal o casi horizontal unida a un mástil o torre vertical para soportar una carga, lejos del soporte principal. Los empleados que operan estos equipos complejos podrían estar expuestos a daños. Seguir las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección ayudará a garantizar la seguridad de los empleados.

Safe Work Practices

[object Object]

Selección de la Escalera

Policy

Seleccionar la escalera correcta para un trabajo es el primer paso para prevenir accidentes y lesiones relacionadas con escaleras. Hay algunos factores que los empleados deben tener en cuenta al seleccionar la escalera correcta; como tipo de escalera, altura, clasificación de trabajo y material. La selección apropiada de la escalera y las prácticas de trabajo seguras pueden reducir el riesgo de accidentes y lesiones.

Safe Work Practices

- No use una escalera hasta que esté debidamente entrenado.
- Considere los factores ambientales y de operaciones de trabajo antes de seleccionar la escalera.
- Seleccione la escalera que tiene la longitud adecuada para el trabajo, considere:
 - Altura a alcanzar.
 - Requisito de superposición.
 - Nivel de pie permitido.
- Inspeccione la escalera antes de seleccionarla y usarla.
 - Si la escalera parece estar en mal estado, la etiqueta/marca está dañada y no se usa.
- Lea y siga todas las etiquetas y marcas en la escalera.
- No quite las calcomanías de seguridad de las escaleras.
- No exceda la capacidad de carga máxima de una escalera.
- No use escaleras metálicas cerca de la exposición eléctrica.
- Solo use escaleras para el propósito para el que fueron diseñadas.
 - Incluya los accesorios de la escalera, como niveladores, gatos o ganchos.

Almacen de Escaleras

Policy

Aun cuando se utiliza correctamente la escalera, se puede lesionar alrededor de las escaleras si las normas correctas de almacén no se siguen. Si toma las precauciones apropiadas para prevenir daños, la escalera podrá hacer el trabajo para el cual es intencionada.

Safe Work Practices

Almacen General de Escaleras

- Las escaleras y todos sus accesorios deben de mantenerse en buenas condiciones.
- Las escaleras deben almacenarse en lugares secos y seguros.
- Nunca use las escaleras de alguna otra manera que no sea la de su propósito. Por ejemplo: sentarse en la escalera mientras esta almacenada podría ser peligroso.
- No amonote o guarde materiales sobre las escaleras.
- Todas las escaleras deben de estar bien sujetadas durante su transportación.
- Las escaleras deben ser almacenadas en racas específicamente hechas para el propósito de almacén para escaleras.
 - Las racas de las escaleras deben de tener espacios con intervalos de 6 pies para el soporte adecuado.
- No almacene las escaleras en los pasillos.
- Siempre regrese las escaleras a sus áreas de almacén después de cada uso.
- Las escaleras deben mantenerse limpias y libres de contaminantes que puedan deteriorarlas o causar que se conviertan resbalosas.

Escaleras de Madera

Las escaleras de madera que se usan afuera deben de ser tratadas con un preservante para prevenir daños de los elementos, al igual que tratamiento de aceite para que las partes metálicas estén libres de corrosión.

- La pintura no es un sellador adecuado contra las inclemencias del clima, porque puede llenar o esconder cualquier grieta peligrosa.
- Mantenga las escaleras de madera almacenadas en áreas bien ventiladas donde no estarán expuestas al calor excesivo o a la humedad.
- Después de quitar una escalera de madera del almacen y antes de usarla, usted debe inspeccionar los escalones y clavos, revise por grietas, o cualquier parte suelta.

Escaleras de Fierro

- Nunca guarde una escalera metálica donde pueda estar expuesta a fuego o químicos.
- No almacene las escaleras metálicas en áreas con humedad excesiva.

- Después de quitar una escalera metálica del almacén y antes de usarla, usted debe inspeccionarla en busca de escalones sueltos u otras partes metálicas, escalones o barandillas abollados, orillas filosas o rabadadas, o por daño de corrosión.

Escaleras de Fibra de Vidrio

- No guarde las escaleras de fibra de vidrio donde pueden estar expuestas a fuego, químicos Fuertes, luz del sol o luz ultravioleta.
- Después de quitar una escalera de fibra de vidrio del almacén y antes de usarla, usted debe inspeccionarla por grietas, virutas, astillas, deformación en las barandillas o escalones, y por cualquier abollamiento o quebradura.

Las Escaleras

Policy

Los empleados que ejercen un uso seguro de las escaleras y las prácticas de trabajo seguras minimizan el riesgo de caídas, lo que puede ocasionar lesiones graves e incluso la muerte.

Safe Work Practices

- Seleccione la escalera adecuada para el trabajo, considere la capacidad de carga, la altura y el tipo de escalera.
- Evite riesgos eléctricos – no use una escalera de metal alrededor de equipos eléctricos energizados.
- Inspeccione minuciosamente la escalera antes de usarla.
 - Verifique las uniones entre los escalones y los rieles laterales.
 - Asegúrese de que el peldaño de la escalera esté libre de aceite o grasa.
 - Verifique si hay férulas, pernos flojos o cualquier pieza defectuosa o dañada.
- Retire las escaleras defectuosas del servicio para reparación o reemplazo.
- Use la escalera solo según lo diseñado, no la modifique de las especificaciones del fabricante.
- Use los procedimientos correctos de colocación y erección, para asegurar:
 - Soporte de equilibrio.
 - Soporte superior.
 - Seguridad de la escalera.
 - Ángulo de inclinación seguro.
- Use la vestimenta apropiada y el equipo de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés).
- No levante escaleras delante de puertas abiertas o desbloqueadas.
- Ascienda y descienda de frente a la escalera, mientras mantiene 3 puntos de contacto.
- No se incline ni se estire demasiado mientras esté en la escalera.
- Pida un ayudante para apoyar la base de la escalera para una mayor estabilidad.

Seguridad de Vertederos

Policy

Para mantener los vertederos en un buen estado de operación, necesitan llevarse a cabo una variedad de diferentes actos. El vaciar, cubrir y el mantenimiento de maquinarias, solo son algunas de las actividades necesarias. Por lo tanto, hay varias diferentes áreas de seguridad que se deben tomar en cuenta al trabajar en un vertedero.

Safe Work Practices

Equipo/Vehiculos Pesados

- Nunca opere nada al menos de que haya sido entrenado(a) apropiadamente
- Siempre inspeccione el equipo y vehículos antes de usarlos
- Seguir los procedimientos bloqueo y etiquetado apropiados
- De ser posible eludir inclinaciones pronunciadas y curvas cerradas al conducir
- No viajar sobre superficies inestables
- Conocer todos los señalamientos de mano y los métodos de comunicación de otros sitios de trabajo para evitar accidentes.

Otros Procedimientos de Seguridad

- Monitorear los gases y lixiviados para mantenerte a ti y a los demás a salvo de asphyxias o explosiones
- Siempre lavarse bien al final del día
- Rápidamente enterrar todos los desechos biodegradables para evitar atraer moscas, bichos y pájaros, y de esa manera evitar el contagio de enfermedades
- Saber qué hacer en caso de un incendio o explosión en el área de trabajo
 - Asegúrate de conocer todos los números de emergencia de tu área
- Poner atención a los señalamientos de acceso restringido
 - Si no es necesario estar en alguna área, no entres

La Seguridad de Plomo

Policy

La exposición de plomo ocurre por lo menos en 120 ocupaciones diferentes, el plomo se vuelve tóxico si es absorbido por el cuerpo humano. Sin importar el tiempo de exposición, el plomo puede causar problemas de salud, incluyendo el deterioro de la audición y la visión, problemas reproductivos, y presión alta. Puede también causar condiciones que pueden producir hasta un coma y la muerte. Sin embargo estos problemas pueden ser evitados si los propios procedimientos son seguidos cuando de plomo se trata.

Safe Work Practices

- La seguridad de cómo trabajar con plomo
 - La seguridad de cómo trabajar con plomo
 - Lleve puesta ropa protectora como guantes, gorras, zapatos o cobertores de zapatos
 - Limpie la ropa de protección semanal
 - Use un respirador. Asegúrese de que su respirador le quede correctamente y funciona correctamente
 - No coma, fume, o aplique maquillaje en las áreas de plomo
- Qué hacer después de trabajar con plomo
 - Remueva la ropa de trabajo en un área especial para cambiarse antes de ir a cualquier lado como comedores o a la casa
 - NO sacuda el polvo de la vestidura de trabajo
 - Lave sus manos y cara
 - Siga las buenas costumbres de cómo mantener un buen gobierno en su área de trabajo según lo establecido por su empleador para mantener las superficies y el aire fuera de posible polvo de plomo
 - Póngase su respirador cuando este limpiando
 - Use una aspiradora no un aire comprimido para hacer la limpieza
 - Use seco o mojado cuando este barriendo, el método mojado (Limpieza con una manguera en la área de trabajo), pala o cepillado SOLAMENTE si el aspirado ha sido tratado y no hace efecto
 - Trate de mantener materiales mojados o húmedos cuando sea posible para mantener el aire libre de polvo de plomo
 - Hable con su doctor si tiene preocupación por su nivel de absorción de plomo

La Seguridad de Elevadores Hidráulico Para Camiones

Policy

Los Elevadores hidráulicos son plataformas agregados a los camiones que elevan la carga en el camión por medios mecánicos. Son especialmente útiles para lograr poner cargas pesadas en el camión en vez de levantarlas usted mismo. Recuerda siempre de poner la seguridad adelante de todo, y usted podrá evitar daños a otros y usted mismo.

Safe Work Practices

- Hacer
 - Utilicen la protección de seguridad necesaria para las cargas
 - Nunca trabaje de bajo de un elevador hidráulico, a menos que tenga los soportes adecuados
 - Verifique el área de trabajo por personal, escombros, suelos resbalosos y otros peligros antes de cargar o descargar los objetos del elevador hidráulico
 - Asegúrese de que el vehículo tenga puesto el freno de estacionamiento antes de carga y descarga del elevador hidráulico
 - Asegúrese que la carga sea distribuida idénticamente en el elevador hidráulico
 - Asegúrese de que el elevador hidráulico esté apropiadamente asegurado antes de la transportación
 - Coloque el elevador hidráulico en su posición de almacenaje cuando no esté en uso
 - Este al corriente en qué hacer en caso que haya un mal funcionamiento con el elevador hidráulico para camiones o un problema con la carga
 - Piense en lo que podría salir mal y tenga un plan sobre qué hacer en caso que suceda
 - Asegúrese de estar familiarizado con el manual del operador y las políticas de la empresa
- Que evitar
 - Nunca opere el elevador hidráulico mientras el vehículo está funcionando a menos que lo indique el manual del operador
 - No baje moviendo equipo
 - No salte de la puerta de elevación
 - Nunca exceda el límite de peso máximo
 - No ponga una carga más ancha que la puerta del ascensor; Asegúrese de que todo quede bien
 - No opere ningún equipo bajo la influencia de drogas o alcohol
 - No permita que el elevador hidráulico sea utilizada por personas que no saben cómo usarlo
 - Preste atención; no pierda el enfoque de su trabajo

Levantamiento

Policy

Las lesiones de espalda son considerados uno de los problemas más dolorosos y costosos que plagan el lugar de trabajo hoy en día. Las lesiones en la espalda sólo son superadas por el resfriado común por el tiempo perdido en el trabajo.

Safe Work Practices

- Pruebe cada carga antes de levantarla empujando el objeto ligeramente con las manos o los pies para ver con qué facilidad se mueve. Esto le indica qué tan pesado es.
- Recuerde, un tamaño pequeño no siempre significa una carga liviana.
- Asegúrese de que el peso esté balanceado y bien empacado de modo que no se mueva.
- Las piezas sueltas dentro de una caja pueden ocasionar accidentes si la caja se desbalancea.

Asegúrese de tener un férreo control sobre el objeto antes de levantarlo

- Colocar agarraderas al objeto puede ayudarlo a levantarlo de manera segura
- Para evitar lastimarse la espalda, use una escalera cuando esté levantando algo por encima de su cabeza.
- Llegue a la carga lo más cerca posible. Deslice la carga hacia usted si puede.
- No arquee la espalda - evite tratar de alcanzar un objeto.
- Hacer el trabajo con las piernas y los brazos - no la espalda.
- Cómo Evitar una Lesión en la Espalda
 - Planee con anticipación antes de levantar: Saber lo que estás haciendo y dónde vas evitará movimientos torpes mientras sostiene un objeto pesado. Despejar el camino, y si levantas algo con otra persona, asegúrate de que ambos se pongan de acuerdo sobre el plan
 - Levante cerca de su cuerpo: Va a ser un levantador más fuerte y más estable si el objeto está cerca de su cuerpo en lugar de al final de su alcance. Asegúrese de que tiene un firme control sobre el objeto que se está levantando, y mantenerlo equilibrado cerca de su cuerpo. Mantenga la carga cerca de su cuerpo. Tener que llegar a levantar y transportar un objeto puede lesionar su espalda.
 - Pies separados al ancho de los hombros: Una base sólida de soporte es importante al alzar. Sujetar sus pies demasiado uno al lado del otro será inestable, y demasiado lejos entrará su movimiento. Mantenga los pies sobre la anchura de los hombros y tome pasos cortos
 - Doble las rodillas y mantenga la espalda recta: Práctica el movimiento de elevación antes de levantar el objeto, y piensa en su movimiento antes de levantarlo. Centrarse en mantener la columna recta que - subir y bajar al suelo doblando las rodillas.
 - Apretar los músculos del estómago: Apretar los músculos abdominales hará que tenga la espalda en una posición de elevación buena y ayudará a evitar una presión excesiva sobre la columna vertebral

- - Levante con las piernas: Sus piernas son mucho más fuertes que sus músculos de la espalda - deje a su fuerza surtir efecto a su favor. Una vez más, más cerca del suelo doblando las rodillas, no la espalda. Mantener los ojos enfocados hacia arriba ayuda a mantener la espalda recta.
 - Si usted está haciendo esfuerzo, obtenga ayuda: Si un objeto es demasiado pesado o incómodo en la forma, asegúrese de tener a alguien cerca que pueda ayudarle a levantar
 - Use un soporte de cinturón o una espaldera: Si usted está levantando en su trabajo o, a menudo en casa al tener un cinturón para la espalda puede ayudar a mantener una postura de elevación mejor. Un cinturón para la espalda o el apoyo no le impide hacer fuerza o lastimarse la espalda.

Aseguramiento De La Carga

Policy

Asegurar correctamente las cargas para el transporte es muy importante. Las cargas que no están aseguradas son muy peligrosas e ilegales para todos los involucrados. Los empleados pueden asumir la responsabilidad de su seguridad y la seguridad de los demás al garantizar que las cargas estén debidamente aseguradas antes de llegar a las carreteras. Al seguir las prácticas de trabajo seguras provistas, los empleados pueden ayudar a minimizar las posibilidades de que ocurra un accidente asegurando adecuadamente una carga para el transporte.

Safe Work Practices

Antes de que se cargue o se ponga una carga, se debe realizar una inspección. Una inspección debe incluir lo siguiente:

- Comparar la capacidad de peso del remolque con el peso de la carga que transportará.
- Asegurarse de que todas las rampas, puntos de anclaje y cama del remolque estén libres de daños. Los empleados también deben verificar la presión de todos los neumáticos.
- Asegurar que todos los amarres y puntos de anclaje estén clasificados para la carga.
 - Esto incluye los ligantes. Los tirantes deben ser del tamaño de la cadena que sujetarán (Ejemplo: una cadena de 3/8 necesitará un tirante de 3/8). Cada sujetador, ya sea de cadena o sintético, debe tener una clasificación de 1/2 de la carga agregada, por lo tanto, ajuste los sujetadores según corresponda.
 - Cada punto de anclaje debe tener una clasificación de 1/2 del límite de carga de trabajo del sujetador.
 - Nota: En situaciones donde la carga no está bloqueada o posicionada para evitar el movimiento hacia adelante por un tablero, mamparo, otra carga u otros dispositivos de bloqueo aprobados, debe asegurarse con una o dos amarres. La decisión de uno o dos amarres dependerá del peso y la longitud de la carga (uno o dos amarres para carga de 5 pies o menos de largo. Se deben usar dos amarres si la carga es más larga que 5 pies pero menos o igual a 10 pies de largo, independientemente del peso).
- Buscar daños en las cadenas y amarres sintéticos. Los daños incluyen:
 - Enlaces doblados o abollados
 - Enlaces rotos
 - Marcas o sellos de calificación descoloridos o dañados
 - Deshilachaduras, rasgaduras o daños químicos en tiras sintéticas
- Reportar remolques dañados y amarres a su supervisor. NO use trailers o amarres dañados.

Cuando un remolque está listo para ser cargado, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Limpiar cualquier barro, agua, hielo, etc. de las rampas y la plataforma del remolque.
- Eliminar cualquier obstrucción en el camino de equipos pesados, montacargas y grúas.

- Mantener una comunicación clara entre los observadores y operadores.
- Asegurarse de tener la cantidad correcta de amarres para la carga. Los equipos más pesados (bulldozers, montacargas, excavadoras, etc.) deben tener al menos cuatro amarres para el cuerpo del vehículo y un amarre adicional para cualquier accesorio.

Nota: Los requisitos para amarres y cadenas pueden variar de estado a estado o de estado y federal.

- Utilizar cualquier punto de anclaje proporcionado en el equipo u otras piezas de carga. A veces, el punto de anclaje provisto no se presta a un buen punto de amarre; En estas situaciones, los empleados deben buscar otro método aprobado para la seguridad.
- Asegurar cualquier tirante y trinquete que puedan quedar atrapados en el tráfico.

El Bloqueo/Etiquetado (LOCKOUT/TAGOUT, por sus siglas en inglés): Empleados Afectados

Policy

Los procedimientos de bloqueo/etiquetado pueden parecer una molestia; sin embargo, estos procedimientos ayudan a proteger a todos los empleados que trabajan con máquinas o equipos. Todos pueden desempeñar un papel diferente cuando se trata de llevar a cabo los procedimientos, pero todos son un equipo cuando se trata de garantizar la seguridad. El tiempo que se toma para el mantenimiento y la reparación puede parecer innecesario a veces; sin embargo, cuando las máquinas se reparan y mantienen adecuadamente, los empleados encontrarán que su trabajo es más productivo y más seguro.

Safe Work Practices

Cuando se necesita un bloqueo/etiquetado, los empleados afectados deben hacer lo siguiente para garantizar la seguridad de todos durante el proceso:

- Escuchar a todos los empleados autorizados cuando le notifiquen sobre un bloqueo/etiquetado. La información que le brinden será importante ya que el bloqueo/etiquetado podría afectar la iluminación, el aire acondicionado u otros factores del entorno de trabajo.
- NO intentar quitar ningún bloqueo/etiquetado. Estos artículos deben ser vistos como una advertencia para otros empleados. La eliminación de un candado o etiqueta es ilegal y podría ocasionar lesiones o algo peor a un empleado autorizado.
 - Si es necesario eliminar bloqueo/etiquetado, solo su supervisor puede hacerlo y solo después de que se haya establecido que el empleado autorizado no está trabajando y solo cuando sea seguro hacerlo.
- NO intente encender ninguna máquina o equipo que tenga bloqueo/etiquetado. Dependiendo de la máquina, intentar encenderla podría liberar cualquier energía almacenada que no haya sido eliminada de la máquina, lo que podría provocar una lesión o algo peor al empleado autorizado.
- Si ocurre un cambio de turno de trabajo, pregunte quién es el empleado autorizado en caso de que usted u otros empleados afectados necesiten ponerse en contacto con ellos.
 - Las etiquetas deben tener el nombre del empleado autorizado escrito en ellas.
- Retírese del área o manténgase a una distancia segura cuando el personal autorizado esté trabajando en una máquina o equipo. Esto incluye el momento en que el personal autorizado retira las cerraduras y etiquetas de las máquinas.
- NO trabaje en una máquina hasta que se le notifique que bloqueo/etiquetado finalizó.

El Bloqueo/Etiquetado (LOTO, por sus siglas en inglés): Empleados Autorizados

Policy

El bloqueo / etiquetado es una parte esencial de la protección de los empleados mientras realizan ciertas tareas en una máquina o equipo. Se necesita a todos para que estos procedimientos funcionen; Sin embargo, los empleados deben recordar que son responsables de su propia seguridad. Bloquear / etiquetar no toma demasiado tiempo y ayuda a proteger a todos.

Safe Work Practices

Además de seguir los procedimientos de bloqueo / etiquetado, los empleados deben hacer lo siguiente para garantizar su seguridad mientras realizan trabajos de mantenimiento o reparación:

- Asumir la responsabilidad de la seguridad propia mientras se busca la seguridad de los demás.
- Comuníquese tanto como sea posible con sus compañeros de trabajo, especialmente durante los cambios de turno. Siempre brinde la mayor cantidad de información posible a la persona que asumirá el control y no se vaya hasta que la persona haya puesto su candado y usted haya retirado el suyo.
- Recuerde que cada máquina puede tener un procedimiento diferente de bloqueo / etiquetado.
- NO retire las protecciones u otras funciones de seguridad mientras la máquina esté encendida o tenga corriente.
- Solo use su candado. NO preste ni intercambie candados con otros empleados autorizados.
- No se apresure. Es mejor tomarse unos minutos y asegurarse de que todo se haya realizado correctamente antes de que ocurra un accidente.

Las Medidas de Seguridad para las Máquinarias

Policy

Las máquinas le permiten hacer cosas asombrosas. Pero las máquinas también pueden causar lesiones desfigurante y la muerte, especialmente durante la operación, análisis, lubricación, ajuste y mantenimiento de la máquina. Por lo tanto, es importante tener algún tipo de salvaguardias para proteger a los trabajadores de máquinas.

Safe Work Practices

Los salvaguardias deben:

- Evitar el contacto
 - Las salvaguardias deben impedir que cualquier parte del cuerpo del trabajador entren en contacto con las piezas móviles
- Estar seguro
 - El trabajador no debe poder quitar los salvaguardias fácilmente
- Protege a los empleados de objetos que se derrumban de la máquina
- No crea nuevos riesgos
 - El protector no debe tener bordes afilados ni otros peligros
- No crea interferencias
 - Un salvaguardia no debe dificultar el trabajo de la máquina
- Permite la seguridad para el mantenimiento mas simple
 - Si es posible, el salvaguardias debe permitir un mantenimiento simple, como la lubricación

Seguridad En La Tienda de Máquinas

Policy

Los empleados de las tiendas de máquinas juegan un papel importante en la economía. Sin embargo, trabajan en un ambiente muy peligroso. Al seguir las prácticas de trabajo seguras proporcionadas en esta lección, los empleados pueden tomar medidas proactivas para minimizar las posibilidades de sufrir una lesión mientras trabajan en una tienda de máquinas.

Safe Work Practices

Antes de que un empleado ingrese al piso de la tienda para comenzar a trabajar, debe hacer lo siguiente:

- Atarse el cabello largo. Los bollos son preferidos sobre las colas de caballo.
- Retire todas las joyas.
- Asegúrese de que no estén usando ropa holgada. La ropa suelta puede quedar atrapada por las máquinas y ocasionar lesiones.

Antes de que un empleado comience su turno, deben realizar una inspección de su Equipo de Protección Personal (EPP) y la máquina con la que va a trabajar. Las inspecciones deben incluir:

- Verificación de todos los EPP por daños. NO use un EPP dañado.
- Desenchufar y asegurarse de que no se pueda encender una máquina mientras se realiza la inspección.
- Comprobación de la nitidez de las cuchillas. Las cuchillas desafiladas deben retirarse del servicio y reemplazarse.
- Asegurarse de que todas las cubiertas y protecciones estén en su lugar. Las máquinas a las que le faltan cubiertas y protectores NO se deben operar.
- Verificar si la máquina ha sido modificada. Las máquinas modificadas NO deben ser operadas.
- Buscar visualmente cualquier signo de daño.
- Hacer ajustes a la máquina.

Una vez que se ha completado una inspección, los empleados deben hacer una de las siguientes cosas:

- Informe cualquier máquina modificada o dañada a sus supervisores. Las máquinas dañadas deben ser bloqueadas y etiquetadas hasta que hayan sido reparadas.
- Enchufe la máquina. Dependiendo de la máquina, los empleados pueden querer encender la máquina para ver si pueden escuchar cualquier cambio en la máquina. Los cambios en el sonido pueden indicar un problema.

Mientras trabajan en el piso, los empleados deben hacer lo siguiente para garantizar su seguridad:

- Use la ergonomía adecuada al levantar objetos pesados. Si el objeto es demasiado pesado para que lo levante solo, solicite a un compañero de trabajo que lo ayude a levantar o usar un dispositivo de levantamiento mecánico.
- Asegúrese de que está operando la máquina de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Mantenga limpia el área de trabajo. Esto incluye no colocar herramientas u otros objetos en la maquinaria.
- Camine mientras está en la tienda. No corra.
- Utilice todas las protecciones y cubiertas de seguridad.
- Enrollar las mangas largas (si corresponde).
- NO intente atrapar objetos que caen.
- NO fuerce objetos en las cuchillas, rectificadoras, etc. Si un objeto se atasca, apague la máquina, permita que se detenga por completo y luego desaloje el objeto.
- Si es necesario realizar ajustes durante un trabajo, apague la máquina y desenchúfela.
- NO deje las máquinas desatendidas cuando estén encendidas. Si necesita dejar una máquina, apáguela.

Seguridad con las Máquinas

Policy

¡Si usted no puede hacer un trabajo de forma segura con la máquina o herramienta que se utiliza, no lo haga! Su seguridad y la seguridad de sus compañeros de trabajo son de suma importancia. Hacer una comprobación de seguridad cada vez que utilice máquinas o herramientas. No tome atajos.

Safe Work Practices

La Seguridad General de las Máquinas

- Sepa los peligros y riesgos
- Haga un cheque de seguridad.
- Asegúrese de que todos están fuera de la máquina antes de empezarlo.
- Fija los guardias y los dispositivos de seguridad para asegurarse de que estén en su lugar y correctamente ajustados.
- No utilice la herramienta o máquina cuando usted está enfermo, tomando medicamentos fuertes, esta fatigada o si ha tenido bebidas alcohólicas. Si usted no puede hacer un trabajo con seguridad, no lo haga
- No fume al trabajar con herramientas y maquinaria.
- Mantenga el equipo y las herramientas limpias y libres de residuos, así como el área en que están trabajando.
- Evite las distracciones y mantener la mente en su trabajo.
- Máquinas accionadas eléctricamente y herramientas deben estar conectados a tierra. Los cables de extensión no deben ser utilizados como una fuente permanente de electricidad.

La Ropa Correcta y el Equipo Protector Personal

- No use ropa suelta cuando se trabaja con maquinaria y herramientas.
- Las joyas y el cabello largo podrían quedar atrapados en determinados tipos de máquinas y ciertos tipos de herramientas. Quítense las joyas como collares, anillos y pulseras antes de usar la maquinaria y herramientas. El pelo largo debe ser asegurado con el fin de no quedar atrapado en la maquinaria o herramientas.
- Mangas largas deben ser enrollados y aseguran por no ser tirado en una máquina o la herramienta.
- Resistente a los golpes gafas o antiparras de seguridad se debe usar para proteger sus ojos.
- Con algunas herramientas y maquinaria, pantallas de seguridad, cascos y delantales puede ser necesario

Como Manejar y Reducir el Estrés

Policy

Es importante para empleadores, supervisores, personal de control de pérdida, y trabajadores reconocer trabajos estresantes, situaciones, y señales de estrés en ellos mismos o en sus compañeros de trabajo antes de los accidentes, las lesiones, o las incidencias violentas ocurren.

Safe Work Practices

- Acéptalo:
 - Algunas cosas están fuera de su control y todo lo que puedes hacer es aceptar y aprender de ellos.
 - Busque consejo o apoyo de tus amigos o compañeros de trabajo.
- Evite:
 - Manténgase alejado de situaciones recurrentes o fuentes de frustración constante.
 - Aléjese de la situación o cambiar su entorno (reacomode sus afueras.)
 - Para el estrés relacionado con el tiempo (estrés que puede durar por un largo tiempo), es importante planificar el futuro.
- Modificarlo
 - Comunique sus sentimientos a su empleador o supervisor.
 - Cambiar sus sentimientos o pídale a alguien que cambiar su comportamiento.
 - Pida ayuda con su trabajo o aprovechese del Programa de Asistencia del Empleado de su compañía.
- Adaptarse a él estres:
 - Aprender a hacer frente a la situación o verlo como una oportunidad. Enfoque su atención en las cosas positivas en su vida.
 - Trate de hacer tiempo para las actividades que disfruta.
 - Mantener un estilo de vida saludable que incluya ejercicio, la meditación, y una dieta balanceada.

El Manejo y Levantamiento de Material

Policy

Cada año ocurren muchas lesiones en la espalda debido a la mala ejecución de levantamientos. Emplear las técnicas de levantamiento adecuadas, seguir los procedimientos y las normas establecidas por la compañía y estas prácticas de seguridad, deberá prevenir que dichas lesiones se produzcan.

Safe Work Practices

- Antes de un levantamiento, siempre pruebe la estabilidad y el peso de la carga.
- Para cargas que sean muy inestables o extremadamente pesadas, siga las instrucciones de la gerencia para:
 - El uso del equipo
 - Reducir el peso de la carga
 - Reacomodar los contenedores para incrementar la estabilidad
- Utilizar zapatos antideslizantes apropiados.
- Sólo use guantes (si se necesita) que se ajusten bien y le permita mantener un agarre adecuado.
- Sepa cuáles son sus limitaciones; levante únicamente lo que pueda manejar usted mismo.
 - Busque ayuda o use el apoyo de medios mecánicos si la carga es demasiado pesada.
- Mantenga el apoyo del levantamiento en su “zona de poder”. Esta zona incluye lo siguiente:
 - Arriba de las rodillas
 - Debajo de los hombros
 - Cerca del cuerpo
- El mantenimiento preventivo es importante; cada vez que sea posible, usted debería:
 - Reducir los estiramientos, el doblarse o inclinarse.
 - Reducir el estrés en su espalda y sus hombros.
 - Reducir el nivel de esfuerzo o fuerza necesaria para realizar la actividad en cuestión.

Operaciones Seguras del Manejo de Materials

Policy

Piense en cómo sus acciones le puedan afectar a otros. ¿Cuál será el resultado de su acción o falta de acción? Cuando vea una condición o circunstancia que no es como usted piensa que debería de ser, dígame a alguien o haga algo.

Safe Work Practices

- Examine la Carga
 - Determine si puede cargar una carga cómodamente. No cargué cargas demasiado pesadas solo.
 - Pregunte por ayuda si la carga es muy pesada de lo que usted pueda le vantar.
 - Asegúrese de que no haiga clavos, astillas, atar ásperos y bordes ásperos.
- Asegúrese de Peligros Particulares
 - Los pasillos y vías de pasajes deben de mantenerse libres de obstrucciones.
 - Tenga precaución con los peatones.
 - Materiales derramados en los pasillos deben ser limpiados inmediatamente.
 - Tenga presente que las marcas y rótulos y letreros en los pasillos deben ser obedecidos.
 - Materiales y equipos deben ser almacenados de tal manera que objetos puntiagudos no interfieran con los pasillos o en las pasaderas al caminar.
 - Tenga cuidado con derrames que le puedan ocasionar una caída.
 - Una distancia segura y despejada debe ser permitida para poder caminar en los pasillos o pasaderas adonde equipo motorizado o equipo de manipulación sea operado.
 - Los puentes sobre los transportadores o riesgos similares deben mantenerse en su lugar.
- Utilice Equipo Protector Adecuado
 - Nunca realice una tarea en la cual EPP es requerida y no sea disponible
 - Siempre use el EPP requerido y utilícelo correctamente
 - Nunca use el EPP que este defectuoso o dañado
- Utilice El Equipo en una Manera Correcta
 - Mantenga la ropa, los dedos, el cabello y otras partes del cuerpo alejadas de la cinta trasportadora
 - No suba, pise, se siente o ande en la cinta transportadora en ningún momento
 - No cargue la cinta del transportador fuera del límite determinado.
 - No remueva o altere las guardias de seguridad del transportador o divisiones de seguridad
 - Reconozca las ubicaciones y funciones de todos los controles de arranque y pare
 - Mantenga todos los controles de parada y arranque libre de todos obstáculos
 - Todo personal debe estar alejado de la cinta transportadora antes de comenzar
 - Reporte a su supervisor todas las practicas inseguras
- Carros de Mano, Carretas y Carretillas (Diablos)

- - Utilice la carretilla de dos ruedas solo cuando sean cargas ligeras. Siempre use el carro de mano con cuatro ruedas para cargas pesadas.
 - Siempre asegúrese de que el peso sea distribuido idénticamente en todas las ruedas de un carro de mano, carro, carretas, o diablos; especialmente cuando son carretillas de cuatro ruedas o barandillas laterales
 - Nunca jale un carro, carretilla de mano o diablo. Siempre empujelo al mover la carga.
 - Asegure las cargas con cintas de nylon de alta resistencia.

Procedimiento de Elevación de Aparejo Múltiple

Policy

La “elevación de aparejo múltiple” significa aparejo fabricado por proveedores de aparejos que facilita la unión de hasta cinco colas de toro independientes a un eslabón maestro, que está enganchado a la línea de carga de una grúa. En la industria del hierro, esto también se conoce como árbol de Navidad. Se debe tener en cuenta que una elevación de aparejo múltiple solo se puede realizar con erecciones de acero. Dado que este tipo de aparejo puede tener un máximo de cinco cargas independientes que se elevan al aire, existen riesgos involucrados. Siguiendo las prácticas de trabajo seguras provistas en esta lección ayudará a garantizar la seguridad de los empleados.

Safe Work Practices

- Antes de comenzar el turno de trabajo, haga que una persona competente inspeccione la grúa.
- Antes de comenzar el turno de trabajo, haga que un aparejador calificado inspeccione el aparejo.
- Verifique que el área alrededor de la grúa no tenga obstrucciones en la parte superior.
- Asegúrese de que la carga total no exceda la capacidad nominal especificada en la tabla de aparejos.
- Asegúrese de que las cargas que se cargan en el aparejo sean vigas y/o elementos de estructuras similares.
- Asegúrese de que haya al menos 7 pies entre cada viga y/o elementos de estructuras similares que se estén izando.
- Asegure las vigas y/o elementos de estructuras similares en su centro de gravedad.
- Asegúrese de que las vigas y/o elementos de estructuras similares permanezcan razonablemente nivelados.
- El aparejo debe ser de arriba hacia abajo.
- Cuando realice el montaje, asegúrese que los elementos del elevador múltiple estén ensamblados desde abajo hacia arriba.
- Haga que otra persona controle la carga al bajar sobre los conectores.
- Verifique para asegurarse de que la carga tenga un factor de seguridad de 5 a 1 para todos los componentes.
- Cuando levante la carga, asegúrese de que nadie esté debajo de la carga.

Seguridad del Turno Noche

Policy

Trabajar en el turno noche puede hacer las tareas ordinarias más peligrosas que lo que pueden ser durante el día, pero puede mantenerse seguro siguiendo todas las guías adecuadas de seguridad.

Safe Work Practices

- Los empleados en transición de días a noches deben acondicionarse lentamente en el turno de la noche.
 - Comenzar un turno de noche sin dejar que el cuerpo se acostumbre probablemente producirá lesiones y estrés.
- Trate de atenerse en el turno noche o solo en el turno del día en vez de alternar uno y el otro. Cada vez que alterna, su cuerpo intentará ajustar su ritmo circadiano el cual causará fatiga mental y física.
- Los empleados deben entender sus obligaciones de trabajo y responsabilidades de seguridad correspondientes.
- Asegúrese de que se utilice luz adecuada para evitar trabajar en la oscuridad.
- Tome descansos frecuentes y cortos – especialmente durante las horas de la mañana temprano cuando los empleados son más propensos a tener niveles más bajos de energía que cualquier otro momento.
- Siempre debe haber un plan de emergencia con respecto a emergencias tale como desastres naturales o incluso ataques o robos. Los trabajadores de turno noche deben ser conscientes de los procedimientos y estar preparados para seguir el protocolo si se necesita.
- Nunca trabaje solo en espacios confinados.
- No opere equipos peligrosos o herramientas a menos que haya sido entrenado adecuadamente y autorizado para trabajar con esa específica pieza de equipo por usted mismo.
- Cuando trabaja solo, asegúrese siempre de que alguien sepa dónde está.
- Mantenga su celular cargado y tenga almacenado números importantes en caso de emergencia.
- Antes de comenzar con sus tareas, y durante la tarea, preste atención a su entorno para evaluar cualquier peligro potencial.
- Si va a conducir, tenga un plan de viaje claro y asegúrese que otros sepan ese plan.
- Tenga mucho cuidado y este consciente de su entorno cuando camina a su auto en la oscuridad, especialmente si está solo.

La Pérdida Auditiva Inducida por el Ruido

Policy

NIHL es una condición que los empleados pueden desarrollar con el tiempo si no usan la protección auditiva adecuada mientras trabajan en entornos ruidosos o con equipos ruidosos. Sin embargo, esta condición es prevenible. Los empleados deben recordar que son responsables de su seguridad, incluida su audición.

Safe Work Practices

Cuando un empleado trabaja en un entorno o con un equipo que excede los 90 decibeles, debe usar la protección auditiva adecuada. Al elegir y usar la protección auditiva, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Inspeccionar toda la protección auditiva en busca de daños y un ajuste cómodo. NO use protección auditiva dañada o inadecuada. Reporte toda la protección auditiva dañada a su supervisor.
- Asegurarse de que la protección auditiva elegida se ajuste al trabajo que va a realizar.
- Usar toda la protección auditiva de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- NO quitar la protección auditiva hasta que haya apagado la pieza de equipo que estaba utilizando o haya salido del área.
- NO usar auriculares destinados a la música u otro tipo de entretenimiento en lugar de una protección auditiva adecuada.
- Almacenar toda la protección auditiva de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Procedimientos de Seguridad Derrame de Petróleo

Policy

Petróleo derramado es una molestia, pero puede ser peligroso también si los procedimientos de seguridad no se siguen durante la limpieza. Todo el equipo de protección personal se debe usar, y medidas de seguridad se tienen que seguir para realizar esta tarea correctamente.

Safe Work Practices

Si se descubre un derrame de petróleo, las siguientes medidas de seguridad se deben seguir:

- El equipo de respuesta a derrames debe ser alertado de inmediato para hacer frente a los derrames de petróleo, tan pronto como sea posible.
- Identificar correctamente el aceite o aceites para asegurarse de que es compatible con el absorbente que va a utilizar.
- Equipo de protección personal que se requiere puede incluir el calzado antideslizante, un respirador y guantes en función del petróleo y el absorbente implicado.
- Contención del derrame de petróleo debe ser la primera prioridad:
 - Formar un dique alrededor del derrame con el absorbente correcto para evitar que se propague - todos los absorbentes deben utilizarse de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
 - Barrer y disponer adecuadamente de los residuos o desechos.
- Reemplace el absorbente y reemplazar o descontaminar el equipo de protección personal usado inmediatamente después de limpiar el derrame.
- Informe de cualquier derrame de petróleo que no puede ser completamente contenido y limpiado si desemboca en un colector de aguas pluviales, arroyo, la bahía, el océano, o cualquier suelo al aire libre o pavimentada poniéndose en contacto con el Medio Ambiente, Salud y Seguridad.

La Seguridad en la Apertura de Zanjas

Policy

Las zanjas abiertas pueden ser extremadamente peligrosas si no se toman las precauciones para garantizar la seguridad de los trabajadores. Ellos deben cumplir todas las medidas de seguridad de la compañía y estas prácticas de seguridad de trabajo para que exista un ambiente laboral seguro.

Safe Work Practices

- Todas las zanjas deben examinarse completamente antes de entrar en ellas.
- Proteja a los empleados de posibles desprendimientos de tierra usando un sistema de apuntalamiento o de apoyo.
- Siempre conozca y tenga los recursos necesarios para salir de la zanja o fosa en el caso de una emergencia.
- Los trabajadores deben permanecer alejados de cualquier equipo que esté cargando o descargando material.
- Cualquier equipo o material debería ser mantenido a dos o más pies del borde de la zanja.
- Los sitios de excavación de zanjas deben evaluarse por si presentan deficiencia de oxígeno, antes de permitir que los empleados ingresen en los mismos.
- El cruce de zanjas en la superficie es totalmente desaconsejable.
- Si es posible, hay que evitar la acumulación de agua en las zanjas.
- Debe impedirse que el equipo, las rocas, la tierra y otros materiales caigan dentro de las zanjas.
- Las zanjas deben estar abiertas únicamente durante el tiempo mínimo necesario que se requiera para completar un trabajo.

La Seguridad de los Operadores de Equipo y Preparadores de Terreno

Policy

Cada año, los operadores de equipos pesados y los trabajadores que preparan el terreno para las edificaciones se lesionan o mueren debido al equipo móvil pesado usado en la construcción. Trabajar con seguridad en un área donde hay cualquier equipo pesado requiere una responsabilidad compartida, tanto del operador del equipo como de los trabajadores en el terreno.

Safe Work Practices

- Sólo personas capacitadas deben operar la maquinaria pesada.
- Use ropa de alta visibilidad, el equipo de protección personal y la vestimenta apropiada.
- Evite distracciones y acciones que podrían interferir con una buena comunicación (por ejemplo, audífonos, música alta, etc.).
- No se ponga a bromear o jugar mientras trabaja.
- Tenga cuidado, manténgase alerta y conozca los puntos ciegos de su equipo, ya sea usted el operador o simplemente se encuentre trabajando alrededor de él.
- Comuníquese con las personas que trabajan a su alrededor —ya sea a través de radios bidireccionales o un observador que haya sido entrenado en señales de mano estándar. Nunca asuma que las personas saben lo que usted va a hacer.
- Siempre utilice el cinturón de seguridad.
- No suba ni salga del equipo mientras éste se encuentre en movimiento.
- Nunca exceda la carga límite que una máquina puede transportar.
- Inspeccione el equipo antes de cualquier operación.
- Ajuste todos los espejos laterales y traseros para ayudar a compensar los puntos ciegos.
- Antes de operar el equipo, asegúrese que esté despejado de trabajadores.
- Establezca contacto visual con el operador antes de acercarse a la zona de peligro.
- A menos que sea esencial para cierta actividad de trabajo, el personal debe mantenerse alejado de todos los lados del equipo pesado mientras está en uso.

Seguridad de Grua Suspendida

Policy

Una grúa suspendida es un montacargas con un mecanismo de puente para montar que viaja por una estructura corrediza fija. Este tipo de grúa usualmente se utiliza dentro del edificio, como en una bodega o en un taller de maquinas, donde puede representar otro tipo de peligros que una grúa portátil. Usted debe de tener consciencia de estos riesgos en orden de mantenerse seguro en este tipo de ambiente.

Safe Work Practices

- No exceda la capacidad de carga indicada de cualquier componente de la grúa.
- Evite movimientos repentinos.
- Asegúrese de que todas las cargas se levantan lo suficiente para evitar obstrucciones ANTES de mover la carga.
- De ser posible, mantenga un MINIMO de un pie de distancia por encima de obstrucciones y a los lados de la carga.
- Baje la carga al suelo si necesita dejar los controles desatendidos.
- Si se llegara a perder la energía eléctrica, ponga todos los controles en la posición OFF.
- Suba y baje la carga solamente directamente de arriba.
- No gire un motor en reversa hasta que la carga llegue a un alto completo.
- No camine sobre ninguna parte del puente o estructura corrediza.
- La operación de la grúa solo se debe de llevar a cabo solamente por personal autorizado.
- El montaje superior solo se debe de asegurar por personal autorizado.

Oxígeno y Acetileno: Almacenamiento de Cilindros

Policy

El acetileno y el oxígeno se utiliza como gas combustible en el procesos de soldadura, corte y procesos aliados. Estos gases están clasificados como gases de Clase 2. El acetileno y el oxígeno son entregados en cilindros que se encuentran bajo una presión constante. El riesgo asociado con estos cilindros es debido a la alta presión de los gases contenidos en ellos. Transporte o almacenamiento de estos cilindros debe hacerse con cuidado extremo.

Safe Work Practices

Generalmente

- Todos los cilindros deberán estar protegidos contra:
 - Daños físicos y mecánicos.
 - Manipulación por personas no autorizadas.
 - Temperaturas altas
- Los cilindros de oxígeno deben estar separadas por una distancia mínima de 20 pies o por una barrera no combustible, por lo menos 5 pies de alto, o un mínimo de 18 pulgadas (46 centímetros) por encima del cilindro mas alto y con una clasificación de resistencia al fuego de por lo menos una hora
- El acetileno y cilindros de gas licuado deben ser almacenados con el extremo de la válvula hacia arriba. La válvula debe estar cerrada, con el mecanismo de protección en su lugar.
- Los mecanismos de protección de válvulas no seran utilizarán para levantar los cilindros.
- Todos los cilindros que están diseñados para aceptar mecanismos de protección de válvulas deben estar equipados con mecanismos de este tipo, cuando los cilindros no estén en uso o conectados para su uso.
- A menos que los cilindros estén asegurados en un estante, los reguladores deben ser retirados y los mecanismos de protección de la válvula, cuando sean proveídos, se pondrán en su lugar antes de que los cilindros se muevan.
- Todos los cilindros de gas en servicio, se sujetaran firmemente en estantes sustanciales o sujetados a otras estructuras rígidas para que no se caiga o sean derribados.
- Los cilindros NUNCA deben ser utilizados como rodillos para mover otros objetos.
- Los cilindros deben ser almacenados en lugares definitivamente asignados lejos de elevadores, escaleras, o pasarelas.

Almacenamiento de Interior

- En un lugar bien protegido.
- En un lugar bien ventilado.
- En un lugar seco.

- Por lo menos 20 pies de distancia de materiales altamente combustibles como el petróleo o el excelsior.
- Donde los cilindros no seán dañados por el pasar o caída de objetos.
- Donde no sean sometidos a la manipulación por personas no autorizadas.

Almacenamiento al Aire Libre

- Cilindros de gas comprimido deberán ser almacenados de una manera para evitar la creación de un peligro al inclinar, caerse o rodar.
- Los cilindros de gases combustible licuados deben ser almacenados en una posición de modo que el mecanismo de alivio de seguridad este en contacto directo con el espacio de vapor en el cilindro a todo momento.
- Estos almacenes externos deben estar protegidos contra el daño y la manipulación y estar libres de materiales combustibles.

La Seguridad de Plomería

Policy

Pandemia, es una epidemia global con una enfermedad donde la gente tiene poca o ninguna inmunidad, poniendo todos en riesgos. Una pandemia podría perturbar la vida cotidiana tales como comercio, educación, almacenes, trabajos y la economía. Parte de la lucha contra una pandemia es minimizar la exposición de la enfermedad, así que recuerde los siguientes consejos de seguridad y de información.

Safe Work Practices

Precauciones Durante Pandemias

- Mantenga una distancia de 6 pies entre usted y otras personas
- Mantener reuniones en un mínimo
 - Utilice diferentes métodos de comunicación tales como textos, llamadas telefónicas y correos electrónicos para hablar con sus compañeros de trabajo
- Siga el plan de pandemia de su empresa
- Si la pandemia es realmente mala, necesitara usar equipo de protección personal:
 - Asegúrese de que todo quede correctamente
 - Mantenga su EPP en buen estado
 - Disponga todo el EPP para evitar contagio hacia los demás
 - Asegúrese se siempre usar y saber cómo usar su PPE correctamente
- Hágase estas preguntas antes de ir a trabajar durante una pandemia. Si alguna de las repuestas a estas preguntas es Si, vaya al médico y no venga a trabajar:
 - ¿Tiene una fiebre superior a 100.5 F?
 - ¿Ha tenido dificultad para respirar?
 - ¿Ha estado tosiendo?
 - ¿Tiene otros síntomas de la enfermedad pandémica?
 - ¿Cree que ha tenido contacto con alguien con la enfermedad en los últimos 7 días?

Precauciones Generales se Salud

Las siguientes prácticas de salud deben seguirse siempre, especialmente durante una pandemia:

- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Tosa a destornude en un pañuelo de papel o su manga superior
 - Lavarse las manos o póngase en las manos desinfectante después de hacerlo
- Limpie y desinfecte las superficies y objetos
- Quédese en casa cuando esté enfermo
 - Se recuperara más rápido

- - Su trabajo no sufrirá (como lo sería si intenta hacerlo cuando está enfermo)
 - Previene que los compañeros de trabajo y clientes se enfermen

Seguridad en el Estacionamiento

Policy

Los accidentes ocurren, pero en su mayor parte se pueden evitar fácilmente si las personas son conscientes de su entorno. Saber qué hacer si golpea a otro auto, o si alguien golpea su auto y cómo evitar robos son elementos vitales para mantener la seguridad del estacionamiento.

Safe Work Practices

Evitar Accidentes

- Lo más importante es no distraerse y ser consciente de su entorno en todo momento.
- Aunque no es conveniente, a veces es mejor aparcar más lejos de la entrada, esto podría:
 - Hacer el retroceso más fácil.
 - Ayudar a evitar daños en los vehículos.
 - Proporcionar más espacio para la entrada y salida del vehículo.
 - Proporcionar ejercicio para ayudar a quemar calorías.
- Mantener las luces encendidas para que otros vehículos lo noten con mayor facilidad.
- Utilice señales de giro adecuadas.
- Evite estacionar cerca de vehículos grandes.
- Evite estacionar en espacios demasiados apretados.
- Si su vehículo tiene una cámara de marcha atrás, no confíe únicamente en este método. Todavía es aconsejable darse vuelta y mirar alrededor.
- Si es posible haga contacto visual con los conductores y peatones.
- Conduzca solo en los pasillos adecuados, no corte camino por los espacios de estacionamientos.

Si Usted Golpea a un Auto

- NO se aleje! Si usted es visto por otra persona o cámara de seguridad podría ser acusado de atropello con fuga.
- Intente ponerse en contacto con el propietario del vehículo, si esto no es posible deje una nota con lo siguiente:
 - Nombre
 - Número de teléfono
- Notifique a su supervisor inmediatamente.

Si Alguien Golpea su Vehículo

- Notifique a su supervisor inmediatamente.
- Tome fotos de los daños, si es posible.
- Si el conductor está cerca asegúrese de obtener toda su información.

- Pregunte a los demás si fueron testigos de algo y estarían dispuestos a proporcionar una declaración de “respaldo”.
- Pregunte a los propietarios del edificio si tienen cámaras de seguridad en el estacionamiento.

Evitar el Robo/Vandalismo

- Cerrando las puertas con llave.
- Asegurándose de que las ventanas y/o techo solar están cerrados.
- Programe la alarma si corresponde.
- Elementos tales como un bloqueador de volante podrían actuar como elemento de disuasión.
- Solo estacione en áreas bien iluminadas.
- No deje objetos de valor en el auto (o al menos no a simple vista)

Conducción Cortés

- Dar mucho espacio a los peatones.
- Evitar robar lugares de estacionamiento que otros conductores han estado esperando.
- Se deben evitar las miradas enfadadas, las miradas fijas y los gestos con los dedos.
- No siga de cerca ni acose a otros conductores.

Equipo de Protección Personal (EPP): Sopertes de la Espalda

Policy

OSHA y NIOSH no recomiendan ni prohíben el uso de los soportes de la espalda para levantar objetos pesados, en su lugar recuerdan a la gente seguir las técnicas apropiadas para levantar cargas. Aunque la utilidad de un soporte para la espalda es indiscutible, las técnicas apropiadas no lo son, y pueden evitar lesiones en la espalda mientras sigas estas técnicas.

Safe Work Practices

- No utilice la espalda para levantar; en su lugar levante con las rodillas
- Mantenga la carga cerca del cuerpo
- No fuerza la cintura pero mantenga los pies en el suelo mientras carga algo
- Mantenga la carga entre la altura del hombro y media pierna
- Pedir ayuda si algo es demasiado pesado para cargar por sí mismo
- Asegúrese de que su camino este despejado, así que no tenga que hacer ningún movimiento extraño

Equipo de Protección Personal (EPP): Mascaras Anti Polvo y Respiradores Desechables

Policy

Mascaras anti polvo y respiradores desechables son una opción segura y eficiente en costo para algunos trabajos. No utilice este tipo de protección respiratoria a menos de estar seguro que será suficiente para el trabajo y que conozca todas las guías de seguridad relacionadas a su uso.

Safe Work Practices

- No utilice los respiradores desechables para plomo, asbestos, cadmio, gases, vapores, humos o humo.
- Usadores de los respiradores desechables deben realizar un ajuste cada vez que usen un respirador.
- Solo elija respiradores que muestran una etiqueta o certificación de estado por NIOSH (Instituto Nacional de Seguridad Ocupacional y Salubridad) en el paquete o en el mismo respirador.
- Lea todas las instrucciones provistas por el fabricante y adhírase a las recomendaciones del uso apropiado, mantenimiento, limpieza, cuidado, y advertencias.
- Confirme de que se alcance un buen sello en la cara al pellizcar la barra metálica alrededor de la nariz y asegúrese de que no haya ningún espacio entre la máscara y su cara.
- Nunca comparta un respirador desechable con otras personas.
- Mantenga los respiradores protegidos contra la humedad, polvo u otros contaminantes en todo momento.
- No utilice un respirador desechable deforme o doblado.
- Prevenga que otros vuelvan a usar un respirador desechable al romper las tiras al terminar.
- Deseche de inmediato si, en cualquier momento, el respirador desechable:
 - Sufre algún daño o deformación;
 - Deja de formar un sello;
 - Se vuelve visiblemente mojado;
 - Se vuelve difícil de reparar; o
 - Se contamina de cualquier manera

Equipo de Protección Personal (EPP): La Protección y la Preservación del Ojo

Policy

La prevención es la clave para proteger sus ojos. Su capacidad de ver es un activo muy valioso. No tome riesgos con su visión. Las lesiones del ojo son a menudo permanentes.

Safe Work Practices

- La prevención primaria de lesiones del ojo es la protección. Mantener los ojos protegidos con el equipo adecuado es esencial.
 - Gafas (lentes) de seguridad: Es la protección más común. Están hechas mucho más fuerte que los lentes callejero. Son resistentes al impacto y vienen con receta médica y están disponibles sin receta.
 - Gafas protectoras: Estos son muy similares a las gafas de seguridad, pero se ajustan mucho más cerca a los ojos. Estas son necesarias cuando estas trabajando en situaciones que podrían resultar en salpicaduras de productos químicos, vapores, humos y lesiones de polvo.
 - Protectores para la cara: Protectores para la cara se requieren para proteger contra salpicaduras de metal fundido y químicos. Estos escudos se pueden hacer para caber sobre un casco o llevar directamente en la cabeza.
 - Los Guardas del Equipo: El equipo de la planta y la maquinaria es la fuente de muchas lesiones del ojo. Asegúrese de utilizar los escudos, pantallas y protectores están pegados a cualquier equipo. Asegúrese de que estén siempre en su lugar y se utiliza junto con la protección adicional para los ojos.
- Si ocurre una lesión, atención rápida es esencial.
- El golpe repentino en el Ojo
 - Aplique una compresa fría sin presión, o pegar con cinta una bolsa de hielo picado en la frente y dejar que descanse suavemente sobre el ojo herido.
 - Busque atención médica inmediata si el dolor continúa, si la visión es reducida, o si sangre o decoloración aparece en el ojo.
- Penetración del Ojo
 - No lave el ojo.
 - No intente quitar un objeto extranjero metido en el ojo.
 - Busque atención médica inmediata.
- Las Salpicaduras Químicas
 - Revise la etiqueta para instrucciones específicas de primeros auxilios y siga las instrucciones.
 - Si el lavado del ojo está en la etiqueta para el tratamiento, lavar el ojo por lo menos quince minutos. Sujete el ojo abierto con sus dedos y mire directamente al agua corriente.
- Las Partículas Extranjeras
 - Enjuague el ojo con agua hasta que el objeto extranjero ha salido.

- - Si por alguna razón no puedes enjuagar el ojo, vende sueltamente el ojo y consiga tratamiento médico de emergencia.
 - Nunca frote ni intente quitar objetos incrustados en el ojo.

Equipo de Protección Personal (EPP): La Seguridad del Pie

Policy

Calzado adecuado es importante, no sólo para la comodidad del pie, sino también para un general de bienestar. Al estar calzado inapropiado puede causar o agravar los problemas en los pies. Los trabajadores pueden estar expuestos a condiciones peligrosas en el trabajo, incluidas las superficies resbaladizas, escalar los riesgos, manejar o trabajar alrededor de equipo pesado y maquinaria, y trabajar con electricidad. Estas diferentes condiciones de trabajo puede requerir que el trabajador esta calzado de seguridad diferentes para proteger el pie, y el trabajador, de una lesión.

Safe Work Practices

- Las normas de OSHA requiere protección para los pies cuando hay un peligro de lesiones en los pies. Dependiendo de los peligros específicos, los empleados pueden necesitar usar protección para los pies especiales, tales como:
 - Zapatos de goma o con suela de madera para superficies mojadas o resbaladizas
 - Zapatos reforzado y resistente a los golpes o botas de trabajo para proteger los pies y dedos de los pies de ser molido o aplastado
 - Rubber or neoprene boots to protect against chemical hazards
 - Plantillas o suelas de metal reforzado para proteger contra las perforaciones
 - No conductor zapatos, sin metal o clavos, para trabajar con electricidad
- Aún cuando el calzado de protección especial no es necesario, los zapatos o botas de trabajo deben:
 - Calce bien cómodamente, sin resbalarse o pellizcar el pie o los dedos.
 - Estar sólidamente construidas con materiales resistentes que puedan resistir el desgaste y el deterioro.
 - Provea buen soporte del pie.
 - Tenga bajo talones y suelas antideslizantes para la buena tracción.
 - Estar en buenas condiciones, sin rasgones o huecos (agujeros).
 - Sujete firmemente; cordones no deben arrastrar en el suelo.

EPP: Equipo de Protección Personal: Seguridad de Los Pies (Protectores Metatarsianos)

Policy

Los protectores metatarsianos desempeñan un papel importante en la protección de los pies. Los empleados que usan botas con punta de acero deben usar protectores metatarsianos o botas que ya vienen equipadas con los protectores. Los empleados deben seguir la política de su empresa sobre cuándo deben usarse botas y protectores metatarsianos. Al usar protectores metatarsianos o botas, los empleados pueden ayudar a minimizar las posibilidades de que se produzcan lesiones en los pies mientras trabajan.

Safe Work Practices

Los empleados deben usar protectores metatarsianos de acuerdo con las políticas de los equipos de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés) de su empresa.

Se recomienda que los empleados usen protectores metatarsianos cuando realicen las siguientes actividades:

- Uso de herramientas neumáticas.
- Operar o trabajar cerca de maquinaria pesada
- Levantar o transportar cargas pesadas
- Al rodar objetos pesados
- Cuando se trabaja alrededor o con herramientas u objetos pesados que puedan caer o rodar sobre el pie

Equipo de Protección Personal (EPP): Protección de las Manos

Policy

La protección de las manos es una parte muy importante de su trabajo. Los guantes pueden ayudar a proteger sus manos de cortes, quemaduras, congelaciones, abrasiones, picaduras, exposición a sustancias químicas y riesgos biológicos. Protegerse las manos con el uso de los guantes apropiados pueden ayudar a lograr la mayor productividad de la manera más segura posible.

Safe Work Practices

- Guantes de cuero
 - Protege contra abrasiones
 - Buena para trabajar con madera para la protección contra astillas
- Guantes resistentes al corte
 - Este tipo de guantes se ajustan a la forma y permite una gran destreza.
 - Bueno para trabajar con cuchillos y de agarre.
- Guantes resistentes al calor
 - Buena elección para aplicaciones que requieren la protección moderada o manejan metal aspero y agudo y para la protección de alta de calor.
- Guantes resistentes a químicos
 - Dado que ningún revestimiento se puede proteger contra todos los productos químicos, es importante saber qué producto o productos químicos está trabajando para que usted elija el tipo de guantes con el revestimiento adecuado.
- Guantes Vibracion-Resistentes
 - Los trabajos que involucran impactos repetitivos y las vibraciones pueden provocar el síndrome del túnel carpiano y otras lesiones graves.
 - Bueno para cuando se utiliza las herramientas neumáticas, pistolas de remaches o martillos neumáticos.
- Guantes de soldadura
 - Dependiendo de la protección térmica, la durabilidad y la destreza que requiera dependerán en el tipo de guante de soldadura que necesite.
- Guantes de mecánico
 - Diseñado para la destreza, así como protección contra para picaduras y mella.
- Los Guantes de Condición Fría
 - Diseñado para el calor, el agarre y la sequedad.
 - Bueno para los que trabajan en zonas refrigeradas, así como al aire libre.
- Guantes desechables
 - Los guantes desechables se utilizan en los alimentos, la industria química, la luz, dental y aplicaciones médicas.
 - Los guantes desechables están disponibles en polietileno, vinilo, látex, nitrilo. También están disponibles en diferentes grosores (medido en milímetros) de 3 mil a 15 mil.

Equipo de Protección Personal (EPP): Cascos

Policy

El uso de un casco es la primera línea de defensa contra lesiones en la cabeza en el trabajo. La prevención de lesiones en la cabeza es un factor importante en cualquier sitio de trabajo.

Safe Work Practices

- Mantenimiento de su casco le ayudará a durar más tiempo y mantenerlo protegido. Haciendo una prueba degradante del casco incluirá lo siguiente:
 - Comprimir el interior del casco de ambos lados cerca de 1 pulgada.
 - Suelta el interior del caso (sin dejar caer el casco).
 - La parte interior del casco debe volver a su forma original rápidamente.
 - Si la elasticidad no es similar a un nuevo casco, debe ser reemplazada.
- La parte interior del casco debe ser reemplazado si:
 - El ala del sombrero o el casco está mellado, agrietado, agujereado o deformado.
 - Rozamiento o decoloración de la superficie.
 - Descamación de la superficie.
 - El interior del casco esta duro y frágil.
 - El casco ha estado golpeado por un objeto que se cae.
 - El casco ha tenido un contacto eléctrico.
- Fijar (chequear) la suspensión y si ves alguno de los siguientes, reemplace la suspensión:
 - Craqueo
 - Rasgado
 - Desfibracion (deshilachado)
 - El interior del casco ya no esta 1 a 1 1/4 pulgadas de distancia de la cabeza.
- Limpieza
 - Quite el forro de cabeza e inspeccionar los defectos. (Si hay defectos, reemplacelo.)
 - Sumerja el interior del casco en agua caliente y detergente por un minuto.
 - Fregar
 - Enjuage en agua caliente
 - Revisalo para defectos. (Si hay defectos, es necesario reemplazarlo.)

Equipo de Protección Personal (EPP): Protección Auditiva

Policy

La protección auditiva es sólo una parte de un programa de conservación de la audición completa que incluye controles de ingeniería, controles administrativos, y los dispositivos de protección auditiva disponibles. Los empleados deben obedecer todas las directrices aplicables en el programa de conservación de la audición, incluyendo el uso de dispositivos de protección auditiva cuando sea necesario.

Safe Work Practices

La elección de los dispositivos de protección auditiva puede depender del nivel de ruido, la comodidad y la conveniencia de que el dispositivo de protección auditiva, tanto para el trabajador y el medio ambiente. Los tres tipos generales de protección auditiva son:

- Tapas para los oídos son piezas pre - formadas o moldeables de espuma que se insertan para bloquear el canal auditivo. Estos por lo general tienen una calificación de reducción de ruido entre 20 y 30 lo que significa que el uso de ellos reducirá el ruido existente por 20 a 30 decibelios en basado los datos de pruebas de laboratorio.
- Tapas para los oídos sellan la abertura de la oreja sin llegar a entrar en el canal auditivo. Estos suelen tener un NRR de 20 a 30 decibelios.
- Las orejeras consisten en una cinta que conecta dos tazas exteriores duras que se ajustan alrededor de la oreja y contiene material de reducción de sonido con almohadillas suaves en el interior. Estos tienen típicamente un NRR entre 20 y 35 decibelios.

Equipo de Protección Personal (EPP): Rodilleras

Policy

La rodilla es la coyuntura más grande del cuerpo, haciéndola la más susceptible a lesiones. Desafortunadamente, las rodillas también están hechas de los tejidos más lentos para sanar (cartílago y tendones), lo cual significa que las lesiones en esta área sanan lentamente. Si su trabajo lo expone a presión o impacto a las rodillas - usar rodilleras es necesario.

Safe Work Practices

- Tipos de rodilleras – Las rodilleras rodean la coyuntura de la rodilla, y provee el apoyo necesario a esa área. La cantidad del apoyo que se necesita determina el tipo de rodilleras que se debe usar.
 - Abrazadera de trapo – estas se deslizan y protegen la parte de atrás de la rodilla al igual que el frente de la rodilla. Quedan ajustadas para ofrecer apoyo sin ser tan vultuosas
 - Tapa Blanda – mas acojinado y apoyo que las rodilleras de trapo, mientras permiten libre movimiento y flexibilidad
 - Tapa Dura – ofrece la mayor protección durante periodos largos de rodillas. Incluye una tapa externa rígida que pudiera estar hecha de goma – ideal para proyectos de piso, ya que la goma no tallara el piso
- Trabajos que ponen presión o tensión en las rodillas siempre se deben de llevar a cabo con rodilleras
- Asegúrese de usar las rodilleras apropiadas para el trabajo que se realizara
- El apoyo adicional que le provee las rodilleras durante el trabajo que requiere uso frecuente de sus rodillas debería incrementar su desempeño y velocidad
- Inmediatamente llame a su proveedor de salud si está padeciendo de dolor repentino o un incremento de dolor en las rodillas

Equipo de Protección Personal (EPP): Proteccion Respiratoria

Policy

Los respiradores son un medio de proteger de los humos nocivos, polvo, vapores y gases que pueden causar cáncer, problemas pulmonares o otras enfermedades respiratorias. El uso indebido de los equipos respiratorios puede causar la muerte, así que mantenimiento y uso correcto es de importancia extrema.

Safe Work Practices

- La selección del respirador - use el respirador adecuado para el trabajo.
- Los respiradores deben ser almacenados en un lugar limpio y sanitario.
- Los respiradores deben ser inspeccionados antes y después de cada uso.
- Verifique si hay defectos, como lágrimas (rasgones) en la máscara, falta de correas y las válvulas que faltan.
- Los respiradores deben ser reemplazados si está dañado o no funciona correctamente.
- Los respiradores ceñidos no deberían ser usado por aquellos con barba
- Sepa cuándo y dónde utilizar protección respiratoria.
- Sepa qué tipo de protección respiratoria para usar.
- Mantenga su equipo y reemplace cuando sea necesitado.
- Sea revaluado cada año.
- Los empleados deben dejar el área donde se requieren respiradores para cualquiera de las siguientes razones:
 - Para reemplazar los filtros o cartuchos.
 - Cuando huelen o saborean un producto químico dentro del respirador.
 - Cuando se dan cuenta de un cambio en la Resistencia a la respiración.
 - Para ajustar el respirador.
 - Para lavar su cara o respirador.
 - Si se enferman.
 - Si siente mareo, náusea, debilidad, dificultad para respirar, tos, estornudos, vómitos, fiebre o escalofríos.

Equipo de Protección Personal (EPP): La Limpieza de Derrames

Policy

INTRODUCCION Ya sea que este trabajando en un laboratorio de investigaciones o con una planta de procesamiento de sustancia química, los derrames pueden ser peligrosos para su salud. Por lo tanto, si usted necesita limpiar derrames, deben usar el Equipo de Protección Personal (EPP) apropiado.

Safe Work Practices

- Tiene el PPE adecuado en la mano antes de cualquier derrame
 - Los derrames no esperan por usted para ser encontrados y compre el PPE adecuado porque ocurren sin previo aviso
 - Reúna información sobre todos los productos químicos que podrían derramarse para que usted esté preparado para lo peor que pueda pasar
 - Evalúe lo que usted tiene a mano: usted pueda que ya tenga el PPE correcto para enfrentar los derrames, si usted está expuesto a sustancias químicas como parte de su trabajo regular
- Mantenga su PPE en una zona de fácil acceso
- Regularmente mantenga su PPE limpios y en buenas condiciones
 - Lentes sucios o empañadas pueden afectar la visión
 - Agujeros en los zapatos, guantes y trajes podrían permitir que las sustancias peligrosas entren en contacto con el cuerpo
- Participar en los entrenamiento y ejercicios
 - Acostumbrarse a su PPE para cuando una emergencia real ocurra, usted no estará perdiendo tiempo tratando de navegar los embarazosos trajes, guantes, máscaras o botas

Puntos de Pellizque

Policy

Una lesión de puntos de pellizque en el trabajo puede ser gravemente incapacitante y puede causar una amputación o incluso la muerte. Los puntos de pellizque pueden ocurrir en cualquier parte del cuerpo que puede quedar atrapada entre dos objetos. Este peligro está en todas partes en el lugar de trabajo.

Safe Work Practices

- Mantenga su mente en la tarea y enfoque la atención en mantener todas las partes del cuerpo fuera de la “línea de fuego.”
- Sea consciente de dónde pones los dedos, manos y pies.
- Antes de colocar cualquier parte del cuerpo entre los objetos, pregúntate: “¿Qué pasaría si este se mueve?”
- Orden y limpieza, manteniendo su lugar de trabajo limpio y ordenado.
- Utilice siempre la herramienta adecuada para el trabajo.
- Use guantes apropiados para el peligro. Tenga en cuenta que los guantes no deben ser usados cuando se trabaja alrededor de equipos rotativos.
- Nunca altere protectores de la máquina o herramienta. Ellos están allí para protegerle.
- Asegure los materiales de manera que no pueden rodar o caer. Materiales apilados deben estar amarrados y las líneas de etiqueta deben ser usadas para maniobrar cargas en suspensión.
- Utilice perillas de las puertas/manijas y las manijas del cajón para evitar golpear el dedo o la mano en un punto de pellizco.

Lavador A Presión

Policy

Las lavadoras a presión funcionan a una presión de 1,000 a 5,000 psi, lo que significa que son capaces de causar graves daños materiales y lesiones personales. Para evitar esto, asegúrese de ser inteligente y siga los procedimientos adecuados al utilizar lavadoras a presión.

Safe Work Practices

- Solo utilice productos químicos específicos aprobados para el uso de las lavadoras
- Compruebe el nivel de aceite del motor cada vez que utilice la lavadora
- Revise las partes de seguridad de la lavadora para asegurarse de que estén en buen estado y correctamente conectadas
- Nunca reabastezca de combustible un motor caliente o en marcha
- Antes de llenar el combustible espere por lo menos 2 minutos después de haber apagado el motor
- Asegúrese de que las lavadoras a presión eléctricas son correctamente conectadas y estén sobre tierra
- Identifique y conozca el funcionamiento de operación de emergencia y los puntos de corte del combustible
- En invierno:
 - Almacene la pompa en un lugar cálido
 - Utilice aire comprimido para liberar el líquido restante
- Conecte y encienda el suministro de agua antes de encender la lavadora a presión
- Establecer el bloqueo de seguro del gatillo cuando la válvula de la pistola no esté en uso
- Esté consciente de la ubicación de las fuentes de electricidad tales como líneas eléctricas y cajas de fusibles y mantenga el aguajeos de ellos
- Acostúmbrese a la lavadora a presión
- Comience con el aerosol lejos de la superficie y gradualmente encuentre la distancia adecuada para la limpieza- demasiado acercamiento puede destruir la superficie a limpiarle
- Tenga en cuenta que la lavadora puede “saltar” cuando se enciende por primera vez
- No exceda la operación de la seguridad del fabricante al opera mangueras, válvulas y otros accesorios
- Nunca deje el aparato desatendido
- Trate de no usar una lavadora de presión de gasolina en lugares internos; si tiene que utilizarla, asegúrese de que el área este bien ventilada para evitar la intoxicación por el monóxido de carbono
- Nunca apunte el arma hacia si mismo o otras persona
- Seguridad Personal
 - Utilice gafas de seguridad cuando opere una maquina lavadora a presión

- - Utilice protección en los oídos para evitar la pérdida de la audición
 - La presión puede causar la pérdida del equilibrio
 - Utilice una extensión como un brazo de aspersión para ayudar a limpiar las zonas que estén fuera del alcance
 - Nunca use zapatos con puntas abiertas
 - Nunca intente enjuagar cualquier parte de su cuerpo con el chorro de agua; fácilmente puede penetrar la piel

La Prevención de Lesiones por Caídas de Objetos

Policy

Las caídas de objetos pueden causar lesiones y muerte, no sólo para los trabajadores, sino para el público en general. Para evitar estos tipos de lesiones y fatalidades, recuerde los siguientes consejos.

Safe Work Practices

TRANSPORTAR ADECUADAMENTE LA CARGA

- Si es posible, transporte la carga en momentos cuando menos personas estén presentes
- Tenga un observador en el lugar para decirle donde es seguro mover y girar la carga
- Nunca asuma que otras personas lo puedan ver a usted o a la carga
- No almacene cargas demasiado altas
 - Almacénelas para evitar que se deslicen, caigan, o derrumben
- Si el mal tiempo aumenta el peligro para el transporte, concéntrese en otro proyecto hasta que la carga se puede transportar con seguridad

MANTENER SU ESPACIO DE TRABAJO SEGURO

- No deje artículos sueltos o herramientas en los bordes de las ventanas, estanterías, grúas o plataformas
 - Almacénelos en una superficie plana o en un lugar seguro designado para almacenamiento
 - Si es necesario, cruce un lazo o cúbralos para mantenerlos en su lugar
- Use plataformas con bordes cerrados o tableros por lo que será más difícil que algo se caiga de los bordes de la plataforma
- Use herramientas y cuerdas de seguridad
- Utilice cobertizos o redes para apresar los objetos que puedan caerse
- Nunca arroje materiales o herramientas
 - Use cuerdas de seguridad o cubos para transportar herramientas hacia arriba y abajo
- Limpie los desechos inmediatamente
- Informe de cualquier soportes o plataformas flojas a su supervisor

SEGURIDAD SOBRE EL TERRENO

Aunque los trabajadores por encima de las plataformas tratan duro para asegurarse de que nada se caiga, los trabajadores en el suelo tienen la responsabilidad de estar seguros también.

- Use equipo de Protección Personal
 - Cascos
 - Botas de seguridad
- No camine bajo cargas

- Siga las señales de advertencia y no entre en áreas que se encuentran fuera de los límites
- Manténgase alerta en todo momento

Ferrocarriles: Trabajar Con Seguridad Cerca de Las Vías Del Ferrocarril

Policy

En todo el país hay millas y millas de vías del ferrocarril. Dependiendo del área y la industria, se puede requerir que los empleados realicen trabajos cerca de las vías del ferrocarril. Trabajar cerca de las vías del ferrocarril puede exponer a los empleados a daños. Seguir las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección ayudará a garantizar la seguridad de los empleados.

Safe Work Practices

Antes de ir a trabajar cerca de las vías del ferrocarril, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Atar el cabello largo y quitar todas las joyas.
- Inspeccionar todos los equipos de protección personal provistos por daños. Reporte el equipo de protección personal dañado a su supervisor. NO use un equipo de protección personal dañado.
- Usar ropa que sea apropiada para el clima del día.
- Asegurarse de que todos en el equipo estén conscientes de sus responsabilidades durante el día.
- Inspeccionar todas las herramientas y equipos antes de llegar al sitio. Informe a su supervisor sobre las herramientas y equipos dañados o en mal funcionamiento. NO utilice ni opere herramientas y equipos dañados.

Al trabajar cerca de las vías del ferrocarril, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Manténgase alerta y escuche las campanas, las bocinas u otras señales de que un tren podría estar acercándose.
- A menos que se notifique lo contrario, trate todas las vías como si un tren estuviera en las vías.
- Siga todas las instrucciones proporcionadas por el empleado a cargo o el trabajador de la vía a cargo. Además, los empleados deben seguir las instrucciones proporcionadas por el vigilante u observador.
- Permanezca a distancias específicas de las vías cuando el trabajo no se realiza directamente en las vías.
 - La mayoría de las vías requieren entre 15-25 pies de distancia de las vías. La compañía ferroviaria y cualquier departamento local deben informar a los contratistas con antelación las distancias especificadas que ayudarán a mantener a los empleados seguros mientras trabajan cerca de las vías.
- Asegúrese de que se siguen todos los procedimientos del equipo.
- Tenga en cuenta que cualquier equipo en la vía podría moverse en cualquier momento.
- Utilice todas las herramientas y equipos de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Cuando sea necesario, asegúrese de que se siguen todos los procedimientos de bloqueo / etiquetado.

Para evitar accidentes, los empleados NO deben hacer lo siguiente cuando trabajan cerca de las vías del ferrocarril:

- NO ensucie las vías. Los empleados no deben caminar ni colocar herramientas y equipos en las vías, a menos que estén trabajando en ellas. Los empleados o las herramientas y los equipos que se encuentran en las vías pueden ser golpeados por un tren y resultar en un accidente.
- NO ignore las alarmas, bocinas, señales o instrucciones.
- NO se pare junto a las vías cuando un tren se aproxime a su ubicación. Cuando se acerca un tren, los empleados deben alejarse a una distancia segura de las vías para evitar el contacto accidental que podría causar daños corporales.
- NO camine delante o detrás de un tren. Los operadores de trenes tienen una visión limitada tanto en la parte delantera como en la parte trasera del tren y podrían golpear a empleados no vistos.
- NO asuma que una vez que un tren haya pasado es seguro acercarse a las vías. Podría haber varios trenes en la misma vía, o si hay dos conjuntos que tienen vías, tendrá dos o más trenes en direcciones alternativas. Los empleados solo deben reanudar el trabajo cuando hayan sido notificados por los empleados designados que es seguro hacerlo.

Condiciones Lluviosas

Policy

La lluvia puede ser un peligro anticipado en muchas áreas de trabajo, y es importante que los empleados estén conscientes de las practicas generales de seguridad cuando están trabajando en o alrededor de la lluvia.

Safe Work Practices

- Los empleados deben de moverse cautelosamente. El clima lo puede incitar para que trabaje mas rápido que lo normal para salirse de la lluvia, pero esto puede ser peligroso. La lluvia causa superficies resbalosas, así que debe de trabajar despacio y deliberadamente – ¡especialmente al usar escaleras!
- Todas las herramientas deben de tener agarraderas con textura cuando se trabaja en condiciones de alta humedad. Nunca utilice herramientas eléctricas o equipo que no esté calificado para su uso al aire libre cuando está trabajando en la lluvia.
- Calzado de protección con suela profunda para tracción se deben de usar para prevenir resbalones. Asegúrese de cubrir las botas o zapatos con los pantalones envés de meter los pantalones adentro de las botas o zapatos.
- Use capas de ropa cuando está trabajando en la lluvia por periodos extendidos. Asegúrese que el saco tenga buena ventilación y no le restrinja el movimiento para que se pueda usar confortablemente.
- Cuando esté usando protección para las manos, elija guantes que sean fuertes y antideslizantes. Los guantes deben de estar lo suficientemente apretados, largos y que estén cubiertos por los puños del saco (abrigo).
- Si usa lentes o gafas de protección, es importante que se use espray o se limpien con toallitas anti-niebla antes de usarlos y salir afuera. Capuchas o cachuchas se pueden usar para evitar que caiga lluvia a los ojos.
- Es especialmente importante que durante el mal clima se asegure de trabajar en áreas adecuadamente iluminadas.
- Vestimenta de alta visibilidad se debe de usar en áreas con maquinaria pesada o tráfico.
- Para aquellos que se les requiere manejar en el trabajo, es de vital importancia evitar accidentes al:
 - Mantener ambas manos en el volante en todo momento.
 - Encender las luces no solo para su visibilidad, pero para que otros conductores lo puedan ver.
 - Mantenga por lo menos una distancia equivalente a cinco carros entre usted y el carro de enfrente.
 - Conducir a o MENOS que el límite de velocidad, porque la tracción se reduce durante el mal clima.
 - De ser posible, evite carreteras inundadas o pararse sobre agua.

Policy

Safe Work Practices



Funcionamiento y Seguridad con Correas de Trinquete

Policy

Aplicación apropiada, remover, y cuidar de las correas de trinquete les serviría para que sean los más efectivas posible. Cuide de las correas de acuerdo a las recomendaciones del fabricante al igual que los consejos incluidos en esta lesión – y en este momento, disponga de ellas en cuanto muestren señales de daños.

Safe Work Practices

- Aplicar las correas
 - Agregue el gancho para asegurar el punto de ancla.
 - Guíe la correas para que se enlacen y atravesese la carga, asegurándose de que no se tuerzan por encima de la carga.
 - Agregue el gancho con el mecanismo de trinquete en el parte opuesta al punto de anclaje.
 - Asegúrese de que la parte suelta este arriba, pase la correa por el centro del husillo.
 - Jale la correa para remover la mayoría de la parte floja, pero no tan apretado que pueda dañar la carga.
 - Gire el trinquete de ida y vuelta para apretar la correa hasta que haiga suficiente tensión.
 - Cierre la manilla del trinquete completamente para que se encaje en su lugar.
 - Asegure la correa entrelazada sobrante para que no se afloje con el viento.
 - Antes de manejar, revise todos los amarres para asegurarse de que están adecuadamente asegurados.
 - Es recomendable revisar todos los amarres nuevamente después de manejar 20 0 30 millas.
- Quitar las correas
 - Jale y detenga la manilla de liberación mientras levanta el mango para soltar.
 - Abra el mecanismo de trinquete completamente.
 - Jale y libere la correa entre lazada del dispositivo.
 - Suelte los ganchos de sus puntos de anclaje.
- Consejos adicionales
 - Practique aplicar y remover las correas de trinquete antes de transportar la carga.
 - Protectores en las orillas pueden ser necesarias para mantener las correas entre lazadas libres de daños.
 - Asegúrese de que las correas estén limpias y secas antes de guardarlas.
 - No guarde las correas donde le de la luz del sol directamente.
 - Para limpiar, talle con agua y jabón sin ningún aditivo de cloro. Colgar para secar al aire.
 - Costura rota, quemada, tiesa, o diferentes grados de desgaste son señales de que la correa necesita ser remplazada.

Las Serpientes de Cascabel en California

Policy

Las serpientes de cascabel pueden causar lesiones graves a los seres humanos en raras ocasiones. El Centro de Control de Envenenamiento de California señala que las serpientes de cascabel representan más de 800 mordeduras cada año, pero sólo provocan una a dos muertes. La mayoría de las mordeduras ocurren entre los meses de abril y octubre, cuando las serpientes y los seres humanos se encuentran más activos en actividades al aire libre. Alrededor del 25 por ciento de las picaduras son "secas", lo cual significa que no se inyecta veneno, pero aun así, las picaduras requieren tratamiento médico.

Safe Work Practices

- No pise ni ponga las manos en superficies que no pueda ver. Atraviese los troncos y las rocas, nunca se pare **SOBRE** ellos. Revise los troncos antes de sentarse en ellos.
- Tenga cuidado al caminar sobre los umbrales de la puerta también. A las serpientes les gusta gatear o arrastrarse por el borde de los edificios donde se encuentran protegidas por un lado.
- No toque ni manipule a una serpiente que haya muerto recientemente, todavía puede inyectar veneno.
- Mantenerse calmado
- Lavar el área de la mordedura suavemente con agua y jabón
- Quitarse los relojes, anillos, y otras prendas que puedan apretar la hinchazón
- Inmovilizar la zona afectada
- Transportar a la víctima con seguridad al centro médico más cercano.

Seguridad de Maquina de Alcance de Elevación

Policy

Los empleados deben hacer su parte para evitar lesiones o accidentes relacionados con el elevador de alcance, siguiendo todas las prácticas de trabajo seguras durante la operación y al cargar la batería. Los elevadores de alcance sólo deben ser operados por empleados que han sido entrenados, autorizados por su empleador, y están de acuerdo con las normas de seguridad.

Safe Work Practices

- Nunca opere esta máquina sin el cinturón de seguridad bien sujetado.
- No se permite que los pasajeros monten el elevador de alcance a menos que haya un asiento adicional y un cinturón de seguridad disponible para ellos.
 - Montar sobre las horquillas está prohibido.
- No ponga en funcionamiento la maquina cuando haya polvo, niebla, humo, o cualquier otra condición que pueda afectar su visión.
- Cuando trabaje en un área con líneas eléctricas presentes, llame para apagar la electricidad si es posible, y mantenga siempre una distancia de trabajo segura de las líneas.
- Todos los operadores deben conocer la capacidad de carga máxima del elevador que van a utilizar.
- Antes de elevar o mover una carga, los empleados deben considerar:
 - ¿Se desplazará la carga durante el movimiento?
 - ¿La carga se ajusta dentro de la capacidad de carga máxima establecida por el fabricante?
 - ¿La ubicación prevista para la carga es estable y está desocupada?
- Nunca intente atravesar colinas, zanjas u otros obstáculos que excedan las recomendaciones del fabricante.
- Evite irse fuera de su centro de gravedad al viajar con las horquillas tan bajas como sea posible y disminuyendo la velocidad al doblar.
- Siempre preste atención a la ubicación del personal que se encuentra de pie cuando se trabaja en sitios de trabajo.
- Nunca intente operar el elevador de alcance desde cualquier lugar que no sea el asiento del operador.
- Carga de la batería
 - Asegúrese de que el cargador es el correcto para la batería que va a cargar.
 - Todas las fuentes de ignición deben mantenerse alejadas del área de carga de la batería.
 - Apague el cargador cuando haya terminado y antes de desconectar la batería.
 - Deje que la batería se enfríe completamente antes de volverla a colocar en la máquina.
 - Cualquier empleado que trabaje en un área de carga de baterías debe estar familiarizado con el plan de acción de emergencia de su empleador con respecto a los derrames de ácido de la batería.

Las Carretillas Elevadoras

Policy

Las carretillas elevadoras ayudan para grandes propósitos en muchas industrias, pero también pueden ser extremadamente peligrosas si no se operan de manera adecuada. Los empleados que siguen buenas prácticas de seguridad en el trabajo y que están pendientes de su entorno son primordiales para operar una carretilla elevadora con la seguridad requerida.

Safe Work Practices

- Siempre use las barras en el techo y el peldaño cuando se suba o descienda de la carretilla elevadora.
- Nunca debe permitirse que pasajeros suban a la carretilla.
- Mantenga todas las partes del cuerpo dentro de la estructura del vehículo mientras este manejándolo.
- Siempre asegúrese de que ninguna persona se encuentre caminando o parado bajo las horquillas o paletas.
- Esté alerta de las personas que se encuentren en el área, especialmente aquellos que andan a pie y que podrían cruzarse en su ruta.
- Únicamente eleve a personal que tenga los accesorios certificados, como una plataforma de seguridad.
- Cerciórese de colocar la carga cuidadosamente en los estantes.
- Nunca maneje la carretilla con la carga excesivamente levantada; manténgala en un nivel bajo y seguro.
- Siempre utilice el claxon o bocina para alertar a los otros, especialmente cuando usted:
 - Cruce en los pasillos
 - Gire en las esquinas
 - Retroceda.
- Siempre apague el vehículo antes de salir de él.
- Sólo transporte cargas que estén aseguradas apropiadamente.

La Seguridad de la Cortadora/Dobladora de Varillas

Policy

Una cortadora/dobladora de varillas (también conocida como cizalladora), es una herramienta usada ampliamente en las edificaciones y la construcción. Trabajar cerca de una cortadora podría ser muy peligroso pero el riesgo se puede incrementar mientras se está cortando una varilla. Siempre existe la posibilidad de que las piezas de las varillas “salgan disparadas” a altas velocidades, causando lesiones graves o la muerte. Estas prácticas de seguridad se han establecido para proteger la seguridad de los empleados y las personas presentes.

Safe Work Practices

- El área de trabajo debe estar limpia y bien iluminada en todo momento.
- Las personas presentes deben mantenerse alejadas mientras los empleados estén operando una herramienta cortadora/dobladora de varillas.
- Deben evitarse todas las distracciones durante la operación.
- No operar la cortadora en áreas donde pueda existir peligro de que ocurran explosiones.
- Mantenga las manos, los pies y otras partes del cuerpo retiradas del área de corte.
- Los empleados deben permanecer alertas y estar conscientes de su entorno.
- Los empleados deben hacer uso de todo el equipo de seguridad disponible; este incluye, pero no se limita a:
 - Protección para los ojos
 - Máscaras antipolvo
 - Zapatos antideslizantes
 - Cascos resistentes
 - Protecciones auditivas.
- Los empleados deben cerciorarse que el interruptor se encuentre en la posición de apagado antes de conectar la herramienta, para evitar que ésta comience a operar accidentalmente.
- Manténgase de pie y con un balance apropiado; no se extralimite ni se estire demasiado.
- Utilice esta herramienta únicamente para su propósito destinado.
- No fuerce la herramienta; ésta realizará un mejor trabajo en la velocidad con la que fue diseñada.
- No utilice la herramienta si existe un interruptor de energía defectuoso.
- Desconecte la herramienta de la energía o remueva el paquete de baterías cuando se efectúe un mantenimiento en la misma.
- No exponga la herramienta a condiciones de clima lluviosas o húmedas para prevenir el riesgo de un shock eléctrico.
- No mueva ni cargue la herramienta por el cable de energía, ya que esto puede causarle un daño e incrementar el riesgo de un shock eléctrico.
- Todas las herramientas de corte deben mantenerse afiladas y limpias.

La Seguridad de las Barandillas de Refuerzo

Policy

Barras, un diminutivo para las barras de refuerzo, son barras de acero utilizadas en el concreto. Las barras con frecuencia causan lesiones porque sobresalen del concreto (hormigón) y pueden causar cortadas, raspaduras, caídas, incluso hasta empalamiento. Por lo tanto, cuando se trabaja con barras de acero, recuerde estos consejos de seguridad.

Safe Work Practices

- Mire donde camine y este consciente de sus alrededores para que no tropiece en las varillas
- Considerar en utilizar guantes al manipular con varillas, así no se raspara las manos
- Practique las técnicas apropiadas para que no haga esfuerzo con su espalda mientras transportaba las varillas
- Use guantes y protección para los ojos cuando está doblando varillas y tenga mucho cuidado con el equipo

Lanzamiento o Amenaza de Lanzamiento de Materiales o Deschos Peligrosos y la Respuesta de Emergencia (Incidentes Menores en el Sitio)

Policy

La liberación o la amenaza de liberación de un material o desecho peligroso puede ser manejada por los empleados si es pequeña. Recuerde, su seguridad y la de sus compañeros de trabajo es lo primero. Si no se siente cómodo manejando un derrame, avise a alguien que sí lo está. Si no sabe cuál es la sustancia, el objeto o el producto químico, no dude en llamar a ayuda externa. Cuando los empleados utilizan las prácticas de trabajo seguras provistas, ayudarán a protegerse a sí mismos y al público de la liberación o la amenaza de la liberación de materiales o desechos peligrosos.

Safe Work Practices

- Conozca el plan de respuesta de emergencia de su compañía. Si no conoce la ubicación o tiene preguntas, pregúntele a su gerente, supervisor o persona competente.
- Sepa a quién informar un accidente; reportar un accidente rápidamente ayudará a detener y contener el material.
 - Si su plan de respuesta de emergencia tiene un equipo selecto de personas designadas como el equipo de limpieza peligrosa, sepa quién está en el equipo y a quién contactar en caso de un accidente.
- Familiarícese con todos los procedimientos de contención y limpieza.
- Asista y complete todos los entrenamientos requeridos.
- Sepa dónde se almacena todo el EPP. El EPP debe inspeccionarse diariamente o antes de su uso.
- Asegúrese de que los artículos estén almacenados correctamente y cumplan con todas las instrucciones del fabricante. El almacenamiento también debe cumplir con todas las leyes locales y federales.
- Sepa la ubicación para evacuaciones o reuniones informativas. Este lugar debe estar a una distancia segura del derrame. NOTA: En una emergencia, todos los empleados se reunirán en el comedor.

Si ocurre un derrame o liberación de humos, nieblas o gases, NO se asuste. Use su conocimiento previo de las políticas y procedimientos para ayudarlo a contener y limpiar el derrame o detener la emisión de humos, nieblas o gases.

- Si el material se le adhiere a usted, límpielo inmediatamente de acuerdo con las instrucciones del fabricante. NO respire ningún humo, neblina o gas.
 - Reporte el incidente de acuerdo con el plan de respuesta de emergencia de su compañía.
 - ~~Solo aquellos empleados que están entrenados y usan el equipo de protección personal~~ adecuado deben limpiar y contener el derrame o detener la emisión de humos, neblinas o gases.
- 262 NO intente limpiar o manipular materiales peligrosos y desechos sin el equipo de protección personal adecuado.

- El material se debe limpiar de acuerdo con las instrucciones del fabricante, así como con todas las leyes locales y federales.
- Todos los empleados que no están ayudando con la limpieza deben mantenerse alejados del área del derrame o liberación. Esto es para ayudar en la prevención de lesiones y exposición.
- Todos los procedimientos de eliminación deben seguirse una vez que se haya solucionado el derrame. Esto incluye deshacerse del material de acuerdo con todas las leyes locales y federales. Dependiendo de la sustancia, un equipo de HAZMAT puede necesitar ser contactado para recibir instrucciones de limpieza o eliminación.
- Los EPP se deben eliminar o descontaminar de acuerdo con las leyes locales y federales.
- Asegúrese de que toda la documentación se haya completado y archivado de acuerdo con la política de la compañía, así como con las leyes locales y federales.

Lesiones por Movimientos Repetitivos

Policy

Comprensión de las causas y los síntomas es el primer paso en la prevención de LMR. Si usted piensa que tiene una lesión por movimientos repetitivos, digale su supervisor y consulte a su médico tan pronto como sea posible.

Safe Work Practices

Para ayudar en la prevención de los RMI's, los empleados podrían realizar una o más de las siguientes acciones:

- Tome descansos regulares.
- Variar o rotar las tareas siempre que sea posible.
- Sacuda sus manos o girar las manos y las muñecas periódicamente.
- Mantenga las muñecas en una posición neutral.
- Evite el prolongado flexión de las muñecas.
- Evite el exceso de presión sobre las partes de la mano, las muñecas o los brazos.
- Diferencie las tareas siempre que sea posible
- Agarre las herramientas correctamente.
- Use el equipo de protección cuando se utilicen herramientas con altos niveles de vibración, en especial debajo de los 1.000 ciclos por segundo.
- Use guantes adecuados cuando sea necesario. Los rellenos de guantes que absorben vibración pueden reducir los efectos negativos de algunas herramientas.
- Evite el uso de relojes, pulseras y ropa ajustada que dificulta la circulación de la muñeca.
- Agarre objetos con toda la mano, si es posible.

Reportando Enfermedad y Lesión Relacionada con el Trabajo

Policy

Cuando ocurre una lesión o enfermedad en el lugar de trabajo, un empleado debe informarlo. Incluso una lesión menor debe ser reportada. Algunos empleados pueden pensar que las cosas menores, como un corte de papel, no necesitan ser informadas; después de todo, pueden ponerle una curita y regresarlo al trabajo. Sin embargo, los empleados deben recordar que incluso los cortes de papel pueden infectarse. Tanto usted como su supervisor desean que pueda trabajar y parte de eso incluye tratar y reportar las lesiones y enfermedades.

Safe Work Practices

Los empleados siempre deben seguir los procedimientos específicos de su compañía para reportar lesiones y enfermedades que ocurren en el trabajo. Las lesiones y enfermedades deben informarse de inmediato o tan pronto como sea posible.

Al informar una lesión o enfermedad, un empleado debe hacer lo siguiente:

- Informar la lesión o los síntomas de inmediato (o tan pronto como sea posible si está buscando tratamiento médico) a su supervisor o persona designada.
- Dar detalles sobre la lesión o los síntomas. Los detalles incluyen:
 - Fecha
 - Tiempo
 - Descripción del área de trabajo y las actividades que se realizan
 - Los nombres de los testigos presenciales o compañeros de trabajo que ayudaron al empleado
 - Síntomas (si corresponde)

Nota: Si es posible, brinde un tiempo estimado de cuándo aparecieron los primeros síntomas.

- Llene cualquier formulario relacionado con el informe de una lesión o enfermedad relacionada con el trabajo.
 - Dependiendo de la situación, su empleador puede darle un formulario para que lo complete su proveedor médico u otro profesional médico. Regrese este formulario lo más pronto posible a su supervisor o persona designada.
- Mantenga actualizado a su supervisor o persona designada sobre cualquier tratamiento o acomodación médica en curso que esté recibiendo o que necesite.

Respirable Sílice Cristalina

Policy

La sílice cristalina puede causar silicosis y otras enfermedades no reversibles cuando se la inhala, pero estas enfermedades son completamente preventivas si los empleados reducen sus exposiciones y siguen todas las prácticas de trabajo seguras requeridas.

Safe Work Practices

Los empleados que trabajan con sílice se pueden proteger ellos mismos siguiendo todas las prácticas de trabajo seguras requeridas, tales como:

- Reducir la exposición de polvo de sílice mediante:
 - Usando un material que no contenga sílice siempre que sea posible.
 - Usando agua para suprimir la cantidad de polvo generado, o aspirar para capturar el polvo en la fuente.
 - Cuando el agua o la aspiradora no son factibles, o si las exposiciones son aun altas con estos controles, se debe usar un respirador aprobado por NIOSH (sin embargo, los respiradores no protegerán a aquellos que trabajan cerca como lo harían otras medidas de control).
- Nunca coma, beba, o use productos de tabaco en áreas con polvo.
- Lávese las manos y cara antes de comer, beber, o fumar afuera de las áreas con polvo.
- Cámbiese a ropa de trabajo desechables o lavables en el lugar de trabajo.
- No sople o sacuda su ropa para remover el polvo de sílice.
- Dúchese (si es posible) y cámbiese a ropa limpia antes de salir del lugar de trabajo para prevenir la contaminación de otras áreas de trabajo, autos y casas.
- Estacione autos donde no serán contaminados con la sílice.
- Asegúrese de participar en entrenamientos y de aprovechar cualquier chequeo de salud o pulmones que su empleador ofrece.

Respiradores: Máscaras Anti Polvo (Molestias)

Policy

Las máscaras anti polvo se utilizan en una variedad de aplicaciones que incluyen cortar el césped, jardinería, barrido y limpiar el polvo. Su propósito es proporcionar protección contra el polvo molesto solamente y se utilizan para la comodidad del empleado.

Safe Work Practices

- Antes de usar la máscara anti polvo (molestias), los empleados deben revisar el contenido del Apéndice D.
- No use máscaras anti polvo en entornos que requieran el uso de respiradores de partículas (máscara de filtrado).
- Asegúrese de que el uso de máscaras anti polvo (molestias) no crea un riesgo en sí mismo.
- Preste atención a todas las instrucciones relacionadas con las limitaciones de la máscara anti polvo (molestias).
- Los empleados no deben compartir las máscaras anti polvo (molestias).
- Mantenga un registro de su máscara anti polvo (molestia) para no usar por error la de otra persona.
- Reemplace las máscaras anti polvo (molestias) diariamente o cuando se ensucien, mojen o contaminen de cualquier manera.
- Interrumpa el uso si la respiración se deteriora.

Seguridad Aparejo

Policy

Los empleados que trabajan con el aparejo deben entender su capacidad de carga máxima, la atención y el almacenamiento adecuado, y las directrices de empalme para asegurarse de que se mantiene en óptimas condiciones. Aparejo que se ha manejado de manera inadecuada puede causar graves daños y lesiones si falla mientras se está izando una carga.

Safe Work Practices

EL USO Y CUIDADO

- Inspeccione visualmente el aparejo de los defectos antes de trabajar, y nunca usar cualquier aparejo que puede causar un peligro. Cosas a tener en cuenta pueden ser:
 - Desgaste anormal.
 - Fibra en polvo entre las hebras.
 - Fibras quebradas o cortadas.
 - Variaciones en el tamaño o la redondez de hebras.
 - Decoloración o podrida.
 - Distorsión de hardware en el cabestrillo.
- El equipo de aparejo debe tener marcas de identificación permanentes y legibles que indican la capacidad de carga máxima recomendada.
- Aparejo no debe ser cargado más allá de su capacidad de carga máxima, excepto para fines de prueba.
- Todos los componentes del aparejo deben estar libres de cualquier torcedura o giros antes de su uso.
- Asegúrese de que no hay líneas o componentes retorcidos uno alrededor del otro.
- Después de su uso, el aparejo se debe almacenar para no convertirse en un peligro de enredo para otros empleados y donde van a estar a salvo de la humedad, productos químicos, o el exceso de calor.

EMPALME

- En la cuerda de manila, empalmes oculares deben contener al menos tres pliegues completos, y los empalmes cortos deben contener al menos seis pliegues completos (tres a cada lado de la línea central del empalme).
- En la cuerda de fibra sintética, empalmes oculares deben contener al menos cuatro pliegues completos, y los empalmes cortos deben contener al menos ocho pliegues completos (cuatro en cada lado de la línea central del empalme).
- Para todos los empalmes de los ojos, el ojo debe ser lo suficientemente grande como para proporcionar un ángulo no mayor de 60 grados en el empalme cuando el ojo se coloca sobre la carga o apoyo.

- Los empleados nunca deben usar nudos en lugar de empalmes.
- Las abrazaderas que no están diseñadas específicamente para el tipo de aparejo utilizado no deben ser utilizados para el empalme.

Conducta Agresiva en la Carretera

Policy

La gran mayoría de los incidentes de conducta agresiva en la carretera se pueden prevenir fácilmente si prevalece la razón. Todo el mundo comete errores durante la conducción, y no se puede controlar la forma en que otras personas actúan mientras conducen. Depende de cada individuo controlar su propio enojo y evitar conflictos.

Safe Work Practices

- Qué hacer
 - Dese cuenta de que el otro conductor esta probablemente tan frustrado como usted.
 - Utilice el gesto positivo de mano abierta como saludando (el tipo de cinco dedos)
 - Diga o compórtese como si se disculpara, especialmente si está equivocado.
 - Sea consciente de los precursores y desencadenantes que le afectan.
 - Recuerde limitar la cantidad de cafeína que bebe. La cafeína excesiva puede alterar su carácter.
 - Permanezca seguro y vivo para su familia y amigos
- Qué no hacer
 - No responda de una manera agresiva.
 - No intensifique la situación.
 - No haga contacto visual con un conductor agresivo.
 - No provoque agresivamente (piense cómo usted reaccionaría si alguien le haría los mismo a usted)
 - No detenga el vehículo
 - No salga del vehículo para tener una confrontación verbal o física por NINGÚN motivo ya que esto podría llevar a una confrontación potencialmente violenta.

Los Signos de Seguridad

Policy

Los signos nunca son un sustituto para los procedimientos de seguridad y entrenamiento, son útiles para recordarnos los peligros y formas en que puede proteger contra ellos. Siempre tome en serio la información sobre un signo ya sea en el lugar de trabajo o en la carretera. Usted puede prevenir las lesiones y salvar vidas si entiende los signos y acerca del peligro que le están advirtiendo.

Safe Work Practices

- Signos de Peligro
 - Rojo y negro con fondo blanco
 - Indican una situación inmediata peligrosa que puede resultar en lesiones graves o la muerte
- Signos de Advertencia
 - Naranja con letras en negro
 - Indican una situación potencialmente peligrosa que puede resultar en lesiones graves o la muerte
- Signos de Precaución
 - Son el color amarillo con letras en negro
 - Indican una situación peligrosa que puede resultar en una lesión moderada
- Signos de Aviso o Noticia
 - Son de color azul y blanco
 - Indican políticas de la compañía relacionadas con la seguridad del personal o la protección de la propiedad
- Signos de Seguridad Ante Todo
 - Son del color verde y blanco
 - Indican las instrucciones generales de seguridad como el respeto a condiciones de trabajo seguras
- Signos Especiales de Seguridad
 - Colores diversos a merced de la señal y son usualmente señales para peligros biológicos y los peligros de la radiación
 - Avisa de la presencia o la presencia potencial de sangre o otros peligros biológicos
- Signos de Instrucciones de Seguridad
 - Verde y blanco
 - Le recuerdan de reportar accidentes, ayudan a situar los equipos de primeros auxilios y le dirigirá a lo largo de una ruta de evacuación

Los Chalecos de Seguridad

Policy

Con el fin de evitar accidentes debido a la poca visibilidad, póngase el chaleco de seguridad correcto para cada tarea según lo determinado por la ANSI.

Safe Work Practices

- Clase 1 los chalecos de seguridad son buenos para los trabajadores en ambientes controlados, como carga de muelles y estacionamientos-básicamente para personas que trabajan alrededor del tráfico que está viajando a 25 mph o menos. Los chalecos de seguridad clase 1 deben tener por lo menos 155 pulgadas cuadradas de material reflectante. Por ejemplo los trabajadores que llevan chalecos de seguridad de clase 1 son:
 - Asistentes de estacionamiento
 - Personal de almacén
 - Personas que recolectan carritos de estacionamientos
- Clase 2 chalecos de seguridad son para personas que trabajan cerca del tráfico que van más rápido que 25 mph, y para alguien que no dedicara todo su atención al tráfico. Los chalecos de seguridad clase 2 deben tener por lo menos 201 pulgadas cuadradas de material reflectante. Por ejemplo los trabajadores que llevan chalecos de seguridad clase 2 son:
 - Trabajadores forestales
 - Personal de aplicación de la ley
 - Guardias de cruce escolares
 - Manipuladores de equipaje de los aeropuerto y personal de tierra
 - Estacionamiento y personal de carga de puerta
- Clase 3 Los chalecos de seguridad son para los trabajadores que frecuentan con el tráfico que viaja a una velocidad de 50 mph o superior y que trabajan en todo tipo de clima. Los chalecos de seguridad de clase 3 son para los trabajadores que enfrentan peligros graves o cuya carga de tarea requiere un cambio de atención lejos de su trabajo. La visibilidad realzada debe ser sobre el pecho, espalda, brazos y piernas. Los chalecos de seguridad clase 3 deben tener por lo menos 310 pulgadas cuadradas de material reflectante. Por ejemplo los trabajadores que necesitan llevar los chalecos de seguridad clase 3 son:
 - Investigadores del sitio de accidente
 - Emergencias
 - Trabajadores de ferrocarriles
 - Trabajadores de servicios públicos
 - Encuesta y los equipos de abanderamiento

La Seguridad del Cinturón de Seguridad

Policy

La ley requiere que usen el cinturón de seguridad. El cinturón de seguridad protege a las personas de lesiones innecesarias y muerte. Algunas veces las lesiones ocurren por distracciones, o simplemente porque se les olvida ponerse el cinturón de seguridad, muchas personas no usan el cinturón de seguridad, y miles mueren por la consecuencia de no usar un cinturón de seguridad. Por lo consiguiente, es importante acordarse de usar el cinturón de seguridad, aunque viajen distancias cortas.

Safe Work Practices

- Mantenga el cinturón de seguridad en buenas condiciones
- Asegúrese de avisarle a su empleador si el cinturón de seguridad está muy desgastado o viejo. Usar un cinturón de seguridad muy desgastado no funcionaria y ocasionara lesiones.
- Usen el cinturón de seguridad correctamente
- Siempre abróchese el cinturón de seguridad antes de conducir un vehículo. Esto va para todos adentro del vehículo, ya sean si están sentados al frente o en el asiento trasero.
- Use el cinturón de seguridad de bajo de las caderas y debajo del estomago.
- Use el cinturón de seguridad arriba de su hombro fuera de su cuello. El cinturón de seguridad deberá cruzarle/atrasarlo el pecho.

Asegurando las Escaleras

Policy

Las caídas y accidentes pueden ser prevenidos fácilmente adhiriéndose a las prácticas de seguridad en el trabajo y con un adecuado entrenamiento. La apropiada colocación e inspección, y los métodos para afianzar las escaleras son los factores claves en la seguridad y la prevención de caídas.

Safe Work Practices

LA INSTALACIÓN

Durante la instalación, la base debe estar:

- Mantenido a nivel excavando en el suelo o usando niveladores para la escalera.
- En tierra firme, las patas de la escalera deben apoyarse en una superficie plana y estar libres de desperdicios u obstrucciones.
- En la grama o en un terreno blando, las patas podrían voltearse hacia arriba y las puntas perforando el suelo.
- La escalera debe estar colocada en un ángulo de 75 grados.
- Asegure la base de la escalera para prevenir movimientos accidentales utilizando una o más de las siguientes opciones:
 - Una escalera con tacos/conteras antideslizantes.
 - Clavando una abrazadera o anillo sujetador en el piso.
 - Anclando la escalera en la base con una cuerda o lazo.

LOS MÉTODOS DE SEGURIDAD

- Usar una abrazadera: instalar una abrazadera detrás de las patas de la escalera puede prevenir que la misma se deslice.
- Usar un estabilizador de escaleras: esto es esencial especialmente cuando se trabaje alrededor de ventanas grandes.
- Atar la parte superior de la escalera: se hace poniendo tornillos a una pieza de madera 2x4; luego juntando la pieza a una parte saliente y firme (fascia). Se ata la escalera a los tornillos para evitar que la parte superior se mueva o deslice.

LOS REQUISITOS DE OSHA

- En cada escalera se debe disponer de un separador metálico o dispositivo de bloqueo para mantener las secciones delantera y trasera en una posición abierta cuando se esté usando.
- Las escaleras deben utilizarse únicamente en superficies niveladas y estables, a menos que se encuentren bien aseguradas para impedir que se desplacen accidentalmente.
- Las escaleras no deberían ser usadas en terrenos lisos/resbaladizos, excepto si están aseguradas o provistas de tacos antideslizantes para evitar deslizamientos imprevistos.

- Las escaleras de extensión siempre deben estirarse 3 pies por encima del punto de contacto cuando una persona podría encontrarse potencialmente caminando en la superficie.

El Acoso Sexual en el Lugar de Trabajo

Policy

Aunque los incidentes esporádicos de burlas o comentarios indiferentes no son ilegales, el acoso sexual que es frecuente, severo y crea un ambiente de trabajo hostil es ilegal y puede ser sancionado por la ley. El acoso sexual puede ser dañino psicológica y emocionalmente y puede causar humillación, la pérdida de dignidad, y daño a la reputación y carrera. Todos los empleados tienen la responsabilidad de comportarse de una manera que les permita a todos trabajar en un ambiente libre del acoso de cualquier tipo.

Safe Work Practices

Si usted es la víctima del acoso sexual, no es su culpa. Sin embargo, reportar el acoso, o no, puede ser una decisión que causa estrés. Para asegurar que se tomen las medidas necesarias para corregir el problema y prevenir que continúe, debe usted hacer algo:

- Decirle al responsable que usted encuentra ofensiva su conducta y que debe poner fin;
- Reportarle el incidente al supervisor, gerente o presidente de la compañía.

Conciencia Situacional

Policy

Conciencia situacional es el método de formar conclusiones y tomar hacer decisiones basado en nueva información de sus alrededores a previos conocimientos. Podría ser difícil de entender porque más que una habilidad es una forma de pensar, aunque conciencia situacional puede ayudar a anticipar problemas y a reaccionar adecuadamente.

Safe Work Practices

- Reconozca que la amenaza existe - En algunas instancias, el negarse a esta verdad podría ser perjudicial porque retrasaría su tiempo de reacción a un eminente peligro. Se ha dicho que has tres obstrucciones principales para lograr buena conciencia situacional y esas son complacencia, apatía, y negación.
- Confié en su intuición - Su subconsciente podría notar los cambios más pequeños en su alrededor de los que no se puede explicar, y es recomendable seguir estos impulsos para evitar problemas.
- Manténgase alerta de sus alrededores - Permitirse soñar despierto al manejar o textear mientras se dirige a su vehículo en un estacionamiento oscuro son ejemplos de cosas que pueden quitarle el enfoque y reduce su habilidad de anticipar algún peligro. Si se pone todo su enfoque en una cosa, esto le quita a lo previamente mencionado acerca de su subconsciente para detectar posibles peligros.
- Conozca su nivel de enfoque – ¿Esta fuera de órbita, alerta, en alta alerta o congelado? Es su deber conocer su nivel de enfoque en todo momento, y de determinar si es apropiado para la actual situación.
 - Fuera de órbita – Distraído, sin poner atención, o completamente despreocupado.
 - Alerta – Tranquilamente poniendo atención a su entorno y consciente de posibles objetos o personas que podrían convertirse en una amenaza.
 - Alta alerta – Dirigiendo todo el enfoque en su entorno. Se necesita mucha energía mental para mantener y el estrés podría ser desgastante si se continúa por un largo tiempo, especialmente si la situación no lo requiere.
 - Congelado – Un estado de pánico que lo deja sin la habilidad de reaccionar.
- Practica – Si naturalmente no tiene buena conciencia situacional, puede mejorarlo con los siguiente ejercicios:
 - Por un tiempo corte conscientemente incrementa su nivel de enfoque a “alta alerta”. Planee una ruta de escape, tome nota de salidas, y este consciente del tráfico peatonal en su área. Dentro de poco notara estas cosas con facilidad y automáticamente.
 - Cuando se encuentre en público, preste atención a los que lo rodean y, uno a la vez, intente determinar su estado de humor, actitud o antecedentes. Este ejercicio lo obliga a estar consciente de los demás.

La Seguridad de la Minicargadora Compacta de Dirección Deslizante

Policy

os mini-cargadores de dirección deslizante pueden utilizarse con seguridad mientras use el sentido común, no estropee los protectores y siga el manual del operador.

Safe Work Practices

- Identifique sus puntos ciegos
- Nunca permita que alguien se monte en la cabina con usted
- Use siempre su cinturón de seguridad y/o la barra de seguridad
- Cuando viaje en laderas, no viaje transversalmente
 - En lugar, viaje hacia arriba y hacia abajo con el extremo pesado de la máquina mini-cargadora de dirección deslizante cuesta arriba
- Nunca retire la protección superior para caídas o la protección de antivuelco
- No permita que los espectadores se acerquen demasiado y nunca levante una carga sobre una persona o dejar que se acerquen a los brazos
- Nunca levante más peso que la máquina puede maniobrar
- Lleve la carga baja para obtener una máxima estabilidad y visibilidad
- Nunca exceda su velocidad
- Trate de mantenerse lejos de barrancos, grietas y quebradas para prevenir el colapso de la tierra debajo de la máquina
- No use ropa suelta que podría engancharse en puntos de pellizco o controles
- Siempre mire la dirección en la que viaja; una alarma de seguridad no es una excusa para no mirar donde va

Resbalones, Tropezones y Caídas

Policy

En promedio, los trabajadores que sufren lesiones como consecuencia de un accidente de resbalón y caída, pasan más días fuera del trabajo que los que se lastiman como resultado de otra causa. La pérdida de productividad es a menudo un efecto secundario desafortunado de resbalones, tropezones y caídas.

Safe Work Practices

Los resbalones y las caídas se pueden evitar en las siguientes maneras:

- Mantener todos los pasillos, almacenes, cuartos de servicio y áreas de trabajo limpias y ordenadas.
- Conservando pisos mantenidos y limpio y condición seca.
- Mantener los pisos libres de escombros, clavos salientes, agujeros, grietas grandes o tablas sueltas.
- Mantener los pasillos libres, sin obstrucciones de ninguna manera.
- Mantener los pasillos y corredores permanentes debidamente señalado.
- Uso de las esteras y los corredores en las zonas donde las personas pueden encontrar superficies resbaladizas.
- Uso de las advertencias para identificar resbalón / caída zonas de riesgo.
- Asegurarse de que usted puede ver a dónde va y mantener las áreas de trabajo bien iluminada.
- Al caminar sobre superficies irregulares, tales como grava, césped irregular, defectos en los estacionamientos, caminar un poco más lento y tomar pasos más pequeños.

Fumar en el Trabajo

Policy

El fumar puede ser muy peligroso, pero es extremadamente peligroso en el lugar de trabajo. Recuerde seguir las reglas y el sentido común en el lugar de trabajo para que el fumar en lugares prohibido no sea la causa por lesiones o un mal de salud para usted o sus compañeros de trabajo.

Safe Work Practices

Las leyes de fumar varían de estado a estado. Se recomienda que tanto los empleadores como los empleados se informen sobre las leyes de fumar de su estado. Los empleados deben seguir las políticas libres de humo de su empresa. Algunos estados prohíben fumar en un espacio cerrado. Un espacio cerrado incluye:

- Lobbies
- Salones
- Áreas de espera
- Elevadores
- Escaleras
- Baños que son parte del edificio
- Dentro de 50 pies de cualquier área donde se manipulan materiales explosivos
- En lugares donde los empleados están expuestos al asbesto
- En áreas utilizadas para abastecer combustible

Plan para los Derrames

Policy

La mejor forma de protegerse contra daños relacionados con derrames es de prepararse para derrames antes de que acontezcan. Sabiendo qué hacer es la mejor y la primera línea de defensa. Preparándose le funcionara como un mapa de carretera para dirigirle en cómo responder a un derrame, cuando y dondequiera que ocurran.

Safe Work Practices

Los procedimientos adecuados para la limpieza de un derrame de petróleo efectivamente se pueden dividir en tres pasos:

- Control De Derrames De Petróleo
 - Si es posible, detenga la fuente del derrame.
 - Evaluar el área para posibles fuentes de ignición y elimine los peligros tales como chispas.
 - Póngase el equipo de protección personal adecuado, como gafas de seguridad, botas de goma, guantes de cuero, un casco de seguridad y un respirador en función de qué tipo de derrame que es.
 - Informa a la administración y otro personal apropiado inmediatamente.
- La contención de derrames de petróleo
 - Sellar todas las aberturas a cualquier tipo de sistemas de drenaje.
 - Rodea el derrame de petróleo con agentes gelificantes o los auges de derrame de hidrocarburos para encerrar el área de contaminación.
 - Be certain that you have secured all points of exit for the spill.
- Limpiar un derrame de petróleo
 - Coloque aceite absorbentes cojines, almohadas o rollos directamente sobre el derrame.
 - Continúe la colocación y la sustitución almohadillas absorbentes hasta que todo el aceite se absorba por completo
 - Tener una bolsa de plástico listo para los absorbentes sucios.
 - Bolsa dos veces los absorbentes sucios para evitar fugas.
 - Etiqueta o bolsa el contenedor.
 - Contacte inmediatamente con su manejador de residuos para su eliminación adecuada

Derrames: Respuesta de Emergencia

Policy

La mejor forma de protegerse contra daños relacionados con derrames es de prepararse para derrames antes de que acontezcan. Sabiendo qué hacer es la mejor y la primera línea de defensa. Preparándose le funcionara como un mapa de carretera para dirigirle en cómo responder a un derrame, cuando y dondequiera que ocurran.

Safe Work Practices

RECORDAR S.W.I.M.S.

Parar (STOP): deje de trabajar y evalúe la situación

- Qué tan grande es el derrame
- Ha hecho contacto con la piel o ropa

Avisar a los demás (Warn others): decirle a su supervisor o la persona encargada de alteras de emergencias

- Llame al 911 si hay una emergencia médica o peligro de vida o salud
- Alertar a personas cercanas

Aislar el área (Isolate the area): restringir el acceso a la zona contaminada

- Determinar la extensión del derrame

Monitorizarse usted mismo (Monitor yourself): revítese usted mismo completamente y cuidadosamente

- Examínese usted mismo de cualquier señal de contaminación química o síntomas de la exposición
- Asegúrese de examinarse usted mismo completamente-los síntomas pueden ser demorados, busque signos de exposición como salpicaduras en la piel o ropa mojada
- Si usted ha sido lesionado, siga los procedimientos de lesiones del trabajo para heridas leves
- Llame al 911 para lesiones graves

Permanezca(STAY): Permanezca en o cerca de la área hasta que llegue ayuda

- Disminuya sus movimientos
- Avísele a su supervisor

Uso de Andamios y Prevención de Caídas

Policy

Siguiendo las normas en como armar las tarimas y en poder asegurarse como implementar algún tipo de protección de caídas le ayudara prevenir y le ayudara a disminuir accidentes en las puestas de plataformas y mas personas se mantendrán seguras.

Safe Work Practices

- Dispositivo de Retención en forma de Gancho
 - Coloque los dispositivos de retención en forma de gancho sobre los extremos de los miembros (piezas) de la plataforma para impedir que se caigan de las cuerdas.
 - Coloque los ganchos de tal manera que impida que las piezas de la plataforma caigan si una de las cuerdas de alambre fuera a romperse
- Tablones:
 - Deberán medir por lo menos 14 pulgadas de ancho
 - Deberán ser “tablones estructurales” o el equivalente
- Cuerdas de Alambre:
 - No tensione las cuerdas de alambre a tal grado que al cargar la tarima la presión en las cuerdas sea excesiva.
 - Use un factor de seguridad de 6 al determinar la medida de cuerda de alambre que se usará.
 - El factor de seguridad es la proporción entre el peso que pueden soportar las cuerdas según su diseño y el peso que realmente soportarán durante un proyecto específico
 - Cumpla con las recomendaciones del fabricante de la cuerda al determinar la cantidad de cuerdas a utilizar y las distancias entre ellas
- Protección de Caídas
 - Coloque una baranda en cada lateral abierto y a los extremos de la plataforma o
 - Instale redes de seguridad o
 - Use cinturones de seguridad y cabos de amarre
 - El cordón de amarre DEBE estar sujetado a la estructura o a una cuerda distinta al cable
- Acceso y Salida
 - Disponga de una forma segura para entrar y salir de la plataforma

Señales Estándares de Mano Para La Operación de La Grúa: Grúas Puentes

Policy

Las grúas puentes se utilizan en una variedad de industrias. Al igual que las grúas que se encuentran en los sitios de construcción, las grúas puentes tienen sus propias señales manuales estandarizadas que deben usarse. Las señales de mano pueden ayudar en la comunicación cuando los entornos son ruidosos u ocupados. Las señales de mano siempre deben usarse cuando se opera una grúa.

Safe Work Practices

Solo los empleados calificados que hayan recibido la capacitación y autorización adecuada deben dar señales manuales a los operadores de grúas.

- Solo debe haber un señalador designado a la vez.
- El señalador designado debe usar una insignia de autoridad claramente visible.
- Un operador de grúa debe mover cargas solo en las señales del señalador designado.
- Un operador de grúa debe obedecer las señales de PARADA, sin importar quién las proporcione.

Cuando un empleado ha sido designado como señalizador de grúa, debe hacer lo siguiente:

- Esté siempre a la vista del operador de la grúa.
- Asegúrese de que las señales manuales sean continuas durante las operaciones de la grúa.
- Asegúrese de tener siempre una vista clara de la carga y el equipo durante la operación de la grúa.
- Realice todas las señales desde la perspectiva del operador de la grúa (es decir, cuando la persona encargada de la señal está frente al operador, el operador moverá la carga hacia la izquierda cuando el señalizador de la grúa use su brazo derecho).
- Detenga el movimiento de la grúa si no se comprende una señal, no está clara o si el operador de la grúa no la puede ver.
- Si se requiere un cambio en los señalizadores designados, entonces las operaciones de la grúa deben cesar hasta que el nuevo señalizador designado esté en posición.

Estrés en el Lugar de Trabajo

Policy

Demasiado estrés causa daño a la salud, relaciones y negocios. Aunque el estrés en pequeñas cantidades, puede ser bueno, es peligroso estar estresado todo el tiempo. Por lo tanto, es importante reconocer cuando está sometido al estrés para que usted pueda luchar y prevenir las consecuencias negativas.

Safe Work Practices

Hay muchos buenos métodos para manejar el estrés. Aquí están algunas sugerencias:

- Ejercicio regular
- Buenos hábitos alimentarios
- Dormir lo suficiente
- Salir temprano en la mañana para el trabajo
- Aprender cómo organizar y priorizar las tareas
- Compartir sus pensamientos y sentimientos con alguien en quien confía
- Evitar los compañeros de trabajo tóxicos
- Limpiar su espacio de trabajo
- Deshacerse de la negatividad
- Buscar humor en la situación
- No intente ser perfeccionista y no trate de controlar lo incontrolable
- No se dirija a las drogas, alcohol o nicotina

Abuso de Sustancias en el Lugar de Trabajo

Policy

Uso de drogas y el alcohol se consideran normalmente los asuntos personales. Sin embargo, aquellos bajo la influencia de drogas o el alcohol causan fricción en el grupo de trabajo, bajan la moral y la eficiencia de trabajo, usan mal juicio que resulta en malas decisiones, y ponen la seguridad de ellos mismos y sus compañeros de trabajo en riesgo.

Safe Work Practices

LAS SEÑALES DE ABUSO

- Las ausencias frecuentes, prolongadas, y a menudo inexplicadas.
- El involucramiento en los accidentes ambos de adelante y fuera del trabajo.
- El trabajo errático modela y productividad reducida.
- La indiferencia para la higiene personal.
- Reacción exagerada a las críticas reales o imaginarias.
- Las señales físicas abiertas como el cansancio excesivo o la hiperactividad, los alumnos dilatados, el discurso borroso, o un paseo indeciso.
- Hay ciertas épocas del año en el que los individuos deben ser especialmente conscientes de su consumo de alcohol y drogas. En invierno, algunas personas experimentan una sensación de depresión o trastorno estacional afectado (SAD). Se puede recurrir a las drogas o el alcohol en la creencia equivocada que aligerará los síntomas del desorden.

QUÉ HACER

- No sea un posibilitador.
- No “mirar hacia otro lado”.
- No intervenir en su propia (usted mismo).
- No se preocupe por poner en peligro el trabajo de un abusador de sustancias.
- Si usted está abusando de una sustancia, busque ayuda profesional para que pueda dejar.

Protección Solar

Policy

La sobreexposición al sol puede tener terribles consecuencias, pero con tal de que usted use bloqueador solar, lleve puesta la ropa correcta, y siga los otros consejos listados, usted podrá evitar quemadura de sol, cáncer de piel, y daño en los ojo.

Safe Work Practices

- Use protector solar en cualquier temperatura o clima
 - La luz del sol refleja en la nieve, hielo, arena, y agua, esta es una posibilidad de que los daños del rallo solar sean intensos
 - Aplique protector solar cada dos horas, o después de nadar o de nadar en exceso
 - No use protector solar si esta vencido
- Use sombreros de alas anchas, camisitas con mangas largas, pantalones, y anteojos oscuros
- Pregúntele a su doctor o farmacéutico sobre mas información acerca de algún medicamento que esté tomando – algunos medicamentos pueden aumentar la sensibilidad al sol
- Si es posible trate de buscar donde este la sombra

Remolcar de Forma Segura

Policy

Si sigue las practicas de trabajo seguras, evitara daños costosos y posibles lesiones a sí mismo y a los demás. Remolcar un vehículo o una traila de forma segura incluye seguir todas las normas de carretera regulares al igual que las normas de seguridad adicionales especificas para remolcar.

Safe Work Practices

- Asegúrese de que el peso de la carga no sea demasiado pesada para el vehículo que lo remolcara.
- Consulte con el manual de operación para confirmar el peso apropiado para remolcar.
- Los empleados deben de estar entrenados en como conectar apropiadamente antes de intentar hacerlo.
- Todas las conexiones y cadenas de seguridad deben de estar bien sujetadas y deben de revisarse dos veces antes de remolcar.
- Evite distraerse cuando esta conectando un vehículo o traila para remolcar.
- Si escucha un ruido inusual o sospecha de algún problema mientras esta remolcando, los empleados deben de parar en un lugar seguro para identificar y corregir el problema.
- Antes de conducir, en cada parada para llenar combustible, debe de llevar a cabo una breve inspección de lo siguiente:
 - Accesorios
 - Cadenas de seguridad
 - Luces
 - Presión de llantas
- Todas las normas generales de carretera de su área se deben de aplicar en todo momento cuando está conduciendo. En adición a eso, cuando esta remolcando un vehículo o traila, usted debe:
 - Evite acelerar o frenar repentinamente, ya que esto puede ser altamente peligroso.
 - Permitir mucho más tiempo o distancia al frenar o al pasar otros vehículos como de costumbre.
 - Nunca rebase en las colinas o curvas.
 - Bajar la velocidad, use un cambio más bajo, y nunca use el motor de freno al viajar de bajada.
 - Es posible que necesite un poco más de espacio para dar vuelta que lo normal al estar remolcando.
 - Reduzca la velocidad normal cuando esta remolcando.
- Normas de seguridad especificas de remolque a las cuales se debe adherir incluye las siguientes:
 - Trailas sin frenos no debe pesar más que el peso vacio del vehículo que estará remolcando.
 - Trailas con frenos y sus cargas pueden pesar más que el peso vacio del vehículo remolcador solo si esta aprobado por las recomendaciones del fabricante de la traila.
 - Las calificaciones de los componentes deben de alcanzar o exceder el peso de la traila.

- El peso de la carga debe de ser distribuida de igual manera o como se recomienda por el fabricante de la traila.
- La carga se debe de asegurar apropiadamente contra cualquier movimiento.
- Si ocurre una coleda o desliz, siempre suelte el acelerador detenga el volante hacia adelante.

Seguridad del Remolque: Plataforma Portadora Plana

Policy

Cuando los empleados siguen las prácticas de trabajo seguras contenidas en esta lección, la carga y descarga de vehículos desde remolques de plataforma plana pueden completarse con seguridad.

Safe Work Practices

- Antes de cargar o descargar un vehículo remolque de plataforma plana, asegúrese de que el área esté libre de personas presentes.
- Cuando cargue vehículos en la carretera, active las luces intermitentes y las de emergencia.
- Bloquee las superficies delantera y trasera de cada rueda trasera del portaequipaje cuando cargue o descargue vehículos desde la plataforma portadora.
- Los vehículos deben estar asegurados por al menos cuatro cadenas de mano, correas o dispositivos equivalentes.
- No exceda la carga de trabajo segura de la plataforma.
- Nunca exceda la calificación del componente más débil de la grúa.
- Asegúrese de que los accesorios tengan un límite de carga de trabajo que cumpla o exceda el límite de carga de trabajo de la cadena o del cable.
- Asegúrese de que el punto del gancho este mirando hacia arriba.
- Nunca se pare detrás de la plataforma portadora cuando está en una posición de carga inclinada.
- Nunca se ponga bajo la plataforma portadora después de que se haya levantado.
- Realice una inspección general después de que el vehículo se haya cargado. Verifique la posición del vehículo en la plataforma portadora, así como el cabrestante, cable, todas las conexiones y los dispositivos de seguridad.
- Al viajar, evite arranques rápidos, aceleración rápida y giros bruscos.

Seguridad de Tractores

Policy

Los tractores pueden ser operados de forma segura y eficiente siempre y cuando el operador entienda y observe todas las normas de seguridad involucradas. Operación apropiada, maniobrar seguro, y cautela al usar cualquier accesorio o instrumentos reducirán enormemente su riesgo de quedar lesionado mientras está llevando a cabo esta tarea.

Safe Work Practices

- Preparacion
 - Asegúrese de que el tractor reciba el mantenimiento apropiado revisando la lubricación, combustible, y agua. El nivel del radiador se debe de revisar cuando el tractor este frio.
 - Nunca llene el combustible del tractor mientras el tractor esta encendido.
 - Siempre llene el combustible del tractor afuera y almacene el combustible afuera. Almacene el combustible a por lo menos 40 pies de cualquier edificio en un área libre de maleza y otros materiales que se quemen.
 - Debe de haber un extinguidor de fuego para químicos secos y un botiquín de primeros auxilios en cada tractor.
 - Solo encienda, repare, y opere el tractor en áreas con buena ventilación para reducir la acumulación de monóxido de carbono.
 - Mantenga las llantas separadas cuando sea posible para así evitar que se volqué.
 - Si las llantas deben de estar estrechas para un trabajo específico, reduzca la velocidad mientras lo está operando.
- Durante operación
 - Sujetar firmemente el cinturón de seguridad si el tractor tiene un sistema de protección antivuelco (ROPS).
 - El cinturón de seguridad debe de estar bien sujetado si el tractor tiene una estructura de protección hacia volcaduras. Mantenga el 'loader' (cargador) lo mas cercas posible al suelo.
 - Mire por donde va, especialmente al final de surcos, en las carreteras y alrededor de los árboles.
 - No permite que otros montan.
 - Hace funcionar el tractor con suavidad - sin giros, arranques o paradas.
 - Enganche solamente a los puntos de barra de enganche ya recomendados por los fabricantes de tractores.
 - Cuando se detiene el tractor, colocar los frenos de forma segura y utiliza el candado de estacionamiento si está disponible.
- Accesorios
 - Mantenga todos los protectores y en su lugar. No opere el equipo con protectores faltantes.

- - Apague el motor y asegúrese de que el movimiento implementado ha llegado a un alto antes de llevar a cabo cualquier ajuste o mantenimiento.
 - Para algunos accesorios, use el contra peso para estabilidad.
 - Levante los accesorios montados en la parte de atrás y maneje despacio cuando está haciendo vueltas cerradas.
 - Levante y baje los accesorios despacio y suavemente.
 - No toque, se monte, o ajuste el PTO en cualquier momento que este en movimiento.

El Control de Tráfico

Policy

Trabajar en o cerca del tráfico puede hacer que un trabajo seguro se convierta en peligroso, y que una labor peligrosa lo sea aún más. Los empleados que trabajan en esas condiciones, deben cumplir todas las medidas de seguridad para prevenir lesiones o accidentes.

Safe Work Practices

- Manténgase visible al utilizar una vestimenta/chaleco de seguridad con la cantidad aprobada de material reflectante o de alta visibilidad en todo momento que usted se encuentre trabajando cerca del tráfico.
 - Usted también puede estar visible al no permitir que sus compañeros de trabajo u otras obstrucciones bloqueen su visibilidad del tráfico.
- No se apoye ni se siente en los vehículos.
- Permanezca concentrado en el movimiento del tráfico.
- No use audífonos ni auriculares que puedan interferir con su capacidad de escuchar.
- En el caso de una emergencia, como la de un vehículo que se dirija hacia la zona de trabajo, mantenga en mente al menos un método de escape.
 - Póngase a salvo, y luego alerte a sus compañeros de trabajo.
 - Los trabajadores deben saber qué hacer en cualquier situación de emergencia, incluyendo los accidentes vehiculares.
- Alerta a sus supervisores si usted se está sintiendo débil o si necesita que alguien lo reemplace.
- Conductores hostiles
 - No discuta o eleve su voz.
 - Actúe profesional y civilizadamente.
 - No se apoye ni toque el vehículo del conductor/a.
 - Si ellos amenazan su seguridad o se niegan a acatar las instrucciones, discretamente anote el número de la placa y la descripción del vehículo, y repórtelo a su supervisor.

Control de Tráfico: la Seguridad en Carreteras y Autopistas

Policy

Es importante que todos los empleados de control de tráfico recuerden que cuando están trabajando en una carretera o autopista, los automóviles podrían ir a una velocidad de 65 MPH o más. Los señaladores deben asegurarse de ser visibles y garantizar que las instrucciones dadas a los conductores sean claras y fáciles de entender. Seguir las prácticas de protección laboral, garantizará la seguridad de los empleados mientras trabajan en una carretera o autopista.

Safe Work Practices

- Estacione su vehículo a un lado o fuera de la carretera cuando sea posible.
- Antes de salir de su vehículo, revise sus espejos (el retrovisor y los laterales).
- No abra la puerta cuando haya tráfico en sentido contrario.
- Si no puede abandonar el vehículo por el lado del conductor debido al flujo de tráfico, salga del mismo utilizando la puerta del lado del pasajero.
- Asegúrese de tener barreras, rótulos y banderillas que cumplan con los requisitos de visibilidad.
- Inspeccione visualmente el espacio que usted tiene disponible. Elija un área a la que pueda acceder fácilmente si tiene que quitarse del camino de un vehículo o accidente.
- Asegúrese de que el área en la que está parado se encuentre en una zona altamente visible para que el tráfico pueda verlo.
- No se pare en medio del camino.
- Párese en el arcén, los hombros o la berma de la carretera.
- Nunca dé la espalda al tráfico. Siempre debe colocarse frente al tráfico que se aproxima.
- Dé instrucciones claras a los conductores.
- No cruce la línea central.
- No hable ni envíe mensajes de texto en su teléfono celular. Debe estar alerta al flujo de tráfico en todo momento.
- Por la noche debe usarse un chaleco o chaqueta retrorreflectante (Clase 3) con una base de color verde lima o amarillo. También debe utilizar pantalones retrorreflectantes durante un turno de noche para ayudarlo a ser más visible para los conductores.
- Cuando trabaje de noche, revise las baterías de su linterna.
- Mantenga las comunicaciones con todos sus compañeros que trabajan como señaladores. Un radio debe ser su primera opción para la comunicación. Encuentre una manera efectiva (bocina, silbato, etc.) para alertar rápidamente a sus compañeros de trabajo de un accidente o un posible accidente.

Las Cajas de Apuntalamiento de Trinchera

Policy

Las cajas de apuntalamiento de trinchera (también llamadas cajas de trinchera) se usan en las operaciones de construcción para proteger áreas de trabajo garantizando la estabilidad del suelo. Se utilizan para proteger a los trabajadores mientras realizan sus tareas dentro de las trincheras. El montaje e instalación de las cajas de trinchera presenta un conjunto de peligros para los empleados que pueden ser mitigados siguiendo los procedimientos de trabajo seguros contenidos en esta lección.

Safe Work Practices

- Los servicios subterráneos deben estar ubicados antes de la excavación e instalación de la caja de apuntalamiento de trinchera.
- Se deben usar cintas, barreras u otros medios de protección para crear límites alrededor del sitio de construcción.
- El personal nunca debe estar dentro de la caja cuando se instala o retira una caja de apuntalamiento de trinchera.
- Todos los empleados deben usar el equipo de protección personal.
- Un operador de carga debe estar parado frente a la excavadora y mantener contacto visual con el operador de la máquina.
- Las cajas no deben ser forzadas excesivamente al suelo durante la instalación.
- Use una escalera firmemente sujeta para entrar y salir del área de trabajo. Nunca suba en los puntales.
- Las cajas de apuntalamiento de trinchera deben bajarse sobre un terreno firme y nivelado. Las cajas de apuntalamiento de trinchera deben estar situadas en ángulo recto con la pendiente donde el suelo está inclinado, si es posible.
- Las instrucciones del modo de uso deben respetarse durante la instalación.
- Solo deben utilizarse ganchos provistos de una solera (ganchos de seguridad).
- Cada clavija debe asegurarse con el clip apropiado.
- Las distintas partes del equipo deben ser verificadas antes de la instalación.
- Los empleados nunca deben salir del área de trabajo segura a una sección desprotegida de la trinchera.

La Descarga Y El Apliado de Las Vigas I de Acero

Policy

Debido al tamaño y peso de las vigas de acero, los empleados podrían sufrir daños durante el proceso de descarga y apilamiento. Al seguir las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección, los empleados pueden ayudar a minimizar las posibilidades de que ocurra una lesión al descargar y apilar las vigas I de acero.

Safe Work Practices

Antes de que los empleados comiencen a descargar las vigas del remolque, el vagón, etc., deben hacer lo siguiente:

- Inspeccione todos los montacargas o grúas que se utilizarán en la operación de descarga para detectar daños. Informe el equipo dañado a su supervisor. NO opere un equipo dañado.
- Inspeccione todos los aparejos por daños. Reporte todo aparejo dañado a su supervisor. NO use aparejos dañados.
- Asegúrese de que el área donde se almacenan las vigas esté libre de obstrucciones. Elimine cualquier obstrucción del área.
- Inspeccione el área en busca de obstrucciones elevadas. Informe las obstrucciones elevadas a su supervisor.
- Asegúrese de que las vigas estén aseguradas adecuadamente antes de quitar cualquier cadena o correa de la carga.
 - Si la carga parece inestable mientras está asegurada, no quite las cadenas o las correas de la carga. Use otras piezas de equipo para ayudar a sostener y asegurar la carga antes de intentar quitar las cadenas o las correas de la carga.

Al descargar las vigas, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Opere todas los montacargas y grúas de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Solo los empleados certificados deben operar las grúas y los montacargas.
- NO camine bajo la carga.
- Avise a los operadores de su presencia.
- NO exceda el límite de peso de los montacargas, aparejos o grúas.
- Asegúrese de que la viga esté correctamente asegurada en el aparejo antes de que se levante.
- Tenga en cuenta los fuertes vientos. NO use una grúa para descargar cuando haya vientos fuertes o pronosticados.
- Cuando se usa una grúa para descargar, los empleados deben usar un eslogan para ayudar a guiar la viga.
- NO se pare entre la viga y otros objetos.

- Use señales manuales u otros dispositivos de comunicación para comunicarse con el operador.

Al apilar vigas en el área de almacenamiento, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Cuando sea posible, los empleados deben almacenar artículos de diferente tamaño y longitud por separado.
- Si se deben apilar diferentes tamaños juntos, los empleados deben apilarlos siguiendo las siguientes pautas:
 - Apilar vigas con el ancho más amplio en la parte inferior.
 - Las vigas largas deben almacenarse en la parte inferior de la pila, mientras que las vigas cortas deben almacenarse en la parte superior de la pila.
- Almacene las vigas en la posición horizontal.
- Alinee centralmente la pila para obtener estabilidad.
- Las vigas deben estar interbloqueadas y bloqueadas para mayor estabilidad.
- Una persona competente debe inspeccionar rutinariamente la pila para obtener estabilidad.

Lávese las Manos

Policy

Lavarse las manos no toma mucho tiempo o esfuerzo, pero ofrece grandes recompensas en términos de prevención de enfermedades. El simple acto de lavarse las manos evita la ingestión y absorciones de sustancias dañinas, la dispersión de infecciones y enfermedades, ausencia por enfermedad y el tiempo de trabajo perdido.

Safe Work Practices

- Use agua tibia
 - Agua fría o caliente no se recomienda debido a la temperatura incómoda; probablemente no se lave el tiempo suficientemente y corre el riesgo de hacer su piel dura y agrietada
 - Se utiliza agua caliente para matar los microbios y esterilizar objetos, pero usted no desea poner sus manos en agua caliente
- Utilice jabón
 - Utilizar cualquier jabón de su gusto-jabones antibacterianos son tan populares pero el jabón regular hace su trabajo muy bien
 - La verdadera limpieza es realizado por la fricción y la fuerza de roce con el jabón y las manos
 - El jabón suspende los microbios, permitiéndolos ser enjuagados
- Frótese las manos con vigor y restriegue todas las superficies
 - Espuma hacia arriba en ambos lados de las manos
 - Recuerde de lavar entre los dedos y debajo de las uñas
 - Lavar durante 15-20 segundos – por el alrededor que le pueda tomar cantar "Feliz cumpleaños" dos veces
- Séquelo con una toalla limpia
 - No use la ropa para secar las manos; la ropa podría estar sucia y limpiar sus manos limpias sobre su ropa sucia pierde todo el propósito de lavarse las manos

La Seguridad de La Bomba de Agua

Policy

Las bombas de agua son utilizadas por una variedad de industrias. Las bombas de agua se utilizan principalmente para eliminar el agua de una ubicación y moverla a otra. Los empleados que operan una bomba de agua podrían estar expuestos a daños. Seguir las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección ayudará a garantizar la seguridad de los empleados.

Safe Work Practices

Antes de operar una bomba de agua, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Inspeccione todos los Equipos de Protección Personal provistos por daños. Reporte el Equipo de Protección Personal dañado a su supervisor. NO use un Equipo de Protección Personal dañado.
- Inspeccione la bomba por daños. Informe las bombas dañadas a su supervisor. NO opere una bomba de agua dañada.
- Asegúrese de que la bomba tenga suficiente combustible. Reposte según sea necesario. NO llene el tanque en exceso.
 - NO repostar motores calientes. Permita que los motores se enfríen completamente antes de repostar. Repostar un motor caliente podría provocar un incendio.
- Asegúrese de que todas las guardas provistas por el fabricante estén en su lugar y aseguradas. Informe sobre las guardas faltantes a su supervisor. NO opere una bomba a la que le faltan guardas.

Al operar una bomba de agua, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Haga funcionar la bomba de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Utilice, con la bomba, únicamente mangueras aprobadas por el fabricante.
- Mantenga el combustible alejado de chispas, llamas abiertas, luces pilotos, calor y otras fuentes de ignición.
- Asegúrese de que todas las conexiones a la bomba estén ajustadas.
- Utilice únicamente las bombas en una superficie nivelada.
- Asegúrese de que la bomba esté asegurada. Las cargas de las mangueras pueden hacer que la bomba se vuelque y que se derrame el combustible.
- Asegure la manguera de descarga para evitar latigazos.
- Tenga cuidado con los charcos que pueden resultar del uso de una bomba de agua. Los charcos pueden provocar un riesgo de resbalones.
- Asegúrese de que el motor de la bomba se haya enfriado completamente después de usarla y antes de moverla.
- Almacene la bomba de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Al operar una bomba de agua, los empleados deben evitar lo siguiente:

- Fumar alrededor de la bomba de agua.
- Bombeo de productos químicos o líquidos inflamables.
- Líquido de bombeo destinado a la consumación humana.
- Usar bombas en superficies elevadas donde existe la posibilidad de que la bomba se caiga.
- Descarge de una manguera cerca de la fuente de alimentación de la bomba.
- Tocar las partes calientes de la bomba. Tocar áreas calientes puede provocar quemaduras.
- Explotación de bombas en edificios. Las bombas de agua solo deben ser operadas en el exterior.
- Funcionamiento de la bomba en seco. La operación de una bomba seca podría dañar la bomba.
- Modificación de la bomba. Informe las bombas modificadas a su supervisor. NO opere bombas modificadas.
- Dejar la bomba funcionando sin supervisión. Si necesita abandonar la bomba por algún motivo, los empleados deben apagarla y esperar a que deje de bombear antes de abandonar el área.

Las Inclemencias del Tiempo

Policy

Trabajos al aire libre no sólo son sujetos a peligros relacionados directamente con el trabajo, pero también de fuentes como el clima que no se puede controlar. Los empleados deben seguir todas las prácticas de seguridad relacionadas a su trabajo y permanecer atentos a la detección de las inclemencias de el tiempo cuando estén trabajando afuera.

Safe Work Practices

- Lugares de trabajo al aire libre siempre deben estar preparados para suspenderse si se pronostican tormentas eléctricas.
- Manténgase al tanto del clima durante todo el día y busque refugio en casos necesarios, incluso si no hay un asesor oficial de tormenta.
- Los trabajadores eléctricos o techadores deben de suspender los sitios de trabajo si hay vientos fuertes, truenos, lluvia o mucho antes de que haya un aviso meteorológico.
- Si no hay sitios de refugios seguros disponibles, encuentre refugio bajo de la tierra (por ejemplo, en grupos de arbustos) o bajo los árboles que sean de altura uniforme.
- Si un compañero de trabajo es golpeado por un rayo, administre los primeros auxilios inmediatamente.
 - Llame al 911, debido a una descarga eléctrica porque la carga eléctrica puede provocar un paro cardíaco.
 - Espere una oportunidad segura entre de la caída de relámpagos para mover a la víctima.
 - Comience RCP - el cuerpo no retiene una carga eléctrica.
 - No se quite la ropa quemada a menos que sea necesario.
 - De tratamiento para el shock, si es necesario.

Seguridad de la Eslinga Tejida

Policy

Los empleados deben tener mucho cuidado de utilizar las eslingas tejidas correctamente y seguir todas las prácticas de trabajo seguras para evitar accidentes.

Safe Work Practices

PAUTAS DE SEGURIDAD GENERALES

- Los empleados no deben utilizar las eslingas tejidas a menos que entiendan las instrucciones del fabricante para su uso, así como la adecuada selección, inspección y posibles riesgos de usar la eslinga tejida.
- Nunca sobrepase la capacidad nominal de la eslinga, según lo indicado por el fabricante.
- Los empleados deben siempre utilizar la eslinga apropiada para el peso y el tamaño de la carga, según lo indicado por el fabricante en el manual del propietario.
 - El tipo de configuración de enganche también debe ser apropiado para la eslinga utilizada.
- Todos los empleados deben mantenerse alejados de las cargas durante las elevaciones y asegurarse de nunca pararse debajo, sobre o cerca de una carga suspendida.
- No coloque ninguna parte de su cuerpo entre la eslinga y la carga.
- Si nota que la eslinga está dañada en cualquier momento durante su uso, quítela de servicio inmediatamente. A menos que pueda ser reparada y probada por el fabricante de eslinga u otro inspector calificado, las eslingas dañadas deben ser desechadas.

ALMACENAMIENTO Y MANTENIMIENTO

- Proteja las eslingas de las esquinas y los bordes afilados de la carga con un protector de bordes cuando sea necesario.
- Cuando limpie la eslinga tejida, use agua y jabón suave, enjuague bien y seque completamente.
- Las eslingas deben almacenarse en un lugar fresco y seco para prevenir daños cuando no se utilizan. Asegúrese de que las eslingas estén libres de cualquier suciedad y humedad antes de almacenarlas.
- Evite manejar las eslingas de una manera que puede causar daño, tal como:
 - Arrastrar las eslingas en el suelo en vez de cargarlas correctamente.
 - Tirar las eslingas de debajo de la carga mientras que la carga todavía está en la eslinga.
 - Hacer nudos en la eslinga.
 - Exponer la eslinga a ácidos, álcalis o cualquier fuente de calor.
 - Conducir o caminar sobre las eslingas que se han dejado en el suelo.

La Seguridad de la Soldadura

Policy

Existen algunos tipos de soldadura, pero todos ellos pueden hacerse más seguros si se siguen algunos consejos.

Safe Work Practices

LA ÁREA DE TRABAJO

- Antes de iniciar la soldadura:
 - Asegúrese de que haya un extinguidor de incendios que trabaje al alcance
 - Remueva materiales innecesarios que podrían provocar un incendio
 - Las chispas y escorias pueden volar hasta 35 pies lejos de la fuente – asegúrese de inflamables materiales de combustibles que estén lo suficientemente lejos o protegidos de las chispas
 - Asegúrese de que tenga el equipo adecuado antes de empezar
- Después de que termine:
 - Marque las piezas calientes para alertar a otros de los riesgos de quemaduras y fuego
 - Depositar todos los residuos y electrodos sobrantes en el contenedor de residuos adecuado para evitar incendios y humos tóxicos
 - Mantenga una guardia contra incendios en el área durante y después de soldar para asegurarse de que no hay materiales de soldadura, escorias calientes o chispas vivas que podrían iniciar un incendio

CONSEJOS GENERALES DE SEGURIDAD

- Sólo operen equipos de soldadura que han sido entrenados para usar
- Nunca mire directamente al flash (el arco de luz), ni siquiera por un instante
- Asegúrese de que cualquier persona que esté expuesta a la luz de arco tenga protección para los ojos
- Evite trabajar en condiciones húmedas, ya que el agua es un conductor eléctrico
- Conozca cual es la sustancia que tiene que ser soldado y cualquier revestimiento que está sobre él para que pueda tomar las precauciones necesarias
- No enrolle el cable del electrodo alrededor de su cuerpo

La Seguridad de la Antorcha de Soldadura

Policy

Tómese su tiempo para asegurarse de que está utilizando correctamente la antorcha de soldadura. Recuerde llevar el equipo adecuado, inspeccione su equipo para irregularidades y tome medidas para prevenir los diferentes riesgos de que se produzcan.

Safe Work Practices

- Los procedimientos
 - Inspeccione su antorcha, acoplamiento mecánico de la antorcha y las mangueras para irregularidades
 - Verificar el establecimiento de las mangueras; Asegúrese de que las chispas o la escoria no se caiga sobre ellos
 - Purificar las mangueras al dejarlo funcionando durante unos 2-3 segundos antes de encender la antorcha
 - Sólo use encendedores aprobados
 - Nunca use fósforos, cigarrillos o encendedores de cigarrillos a la luz de una antorcha
 - Encienda/la luz del combustible del gas primero
 - Nunca encienda el combustible del gas y el oxígeno al mismo tiempo
 - Si la llama tira humo, aumente el gas hasta que desaparezca el humo
 - Añada el oxígeno hasta que haya un cono bien definido de la llama
- Agnifuga (burn back)
 - Si las líneas no están correctamente purgadas antes de encender, podría ocurrir una explosión en la manguera, regulador o cilindro.
- El encendido prematuro (backfire)
 - Esto puede evitarse si no mantiene su antorcha demasiado cerca a lo que está siendo soldado.
- El retroceso (flashback)
 - Asegúrese de que la punta de la antorcha esté libre de obstrucciones
 - Utilice un supresor de relámpago en su antorcha: esta pieza de equipo detiene el fuego antes de que pueda volver a la manguera
 - Si no tienes un supresor de relámpago, acabara con el fuego apagando el oxígeno

La Seguridad de Condiciones de Trabajo Húmedas

Policy

Puede ser peligroso trabajar en entornos de trabajo húmedos o mojados. Los empleados podrían estar expuestos a peligros tanto físicos como para la salud. Al seguir las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección, los empleados pueden ayudar a minimizar las posibilidades de que ocurra un accidente al trabajar en condiciones de trabajo húmedas o mojadas.

Safe Work Practices

Antes de trabajar en condiciones de trabajo húmedas o mojadas, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Inspeccione todos los Equipos de Protección Personal provistos por daños. Reporte el Equipo de Protección Personal dañado a su supervisor. NO use un Equipo de Protección Personal dañado.
- Inspeccione todos las barandas, dispositivos de protección de seguridad, equipos de trabajo y herramientas para detectar óxido o deterioro por la humedad. Informe a su supervisor sobre cualquier equipo o guardas de seguridad dañadas. NO use un equipo dañado ni trabaje cerca de guardas de seguridad dañadas.
- Inspeccione el área de trabajo en busca de moho. Informe el moho a su supervisor.
 - Cuando el exceso de humedad o agua se acumula en el interior, a menudo se producirá moho, especialmente si el problema de la humedad no se corrige. Si bien es imposible eliminar todos los mohos y esporas de moho, controlar la humedad puede controlar el crecimiento de moho en interiores.
- Inspeccione el área de trabajo en busca de lodo. Raspe y retire el lodo que pueda provocar peligros de resbalones.
- Inspeccione cualquier excavación o movimiento de tierra. La tierra mojada podría causar un colapso.
- Si está en un ambiente frío, inspeccione el área de trabajo en busca de hielo. Raspe el hielo o extienda un descongelador.
- Asegúrese de que el área de trabajo esté bien iluminada. Trabajar en un área con poca luz puede ocultar los peligros de resbalones.
- Asegúrese de que todas las herramientas manuales tengan mangos de agarre antideslizantes.
- Asegúrese de que no haya cables de alimentación, enchufes o tomacorrientes mojados o húmedos.
 - Incluso si los enchufes o cables de alimentación están enchufados en un tomacorriente clasificado GFCI (por sus siglas en inglés) que ha dejado de funcionar, se recomienda apagar la alimentación en la caja del interruptor para evitar una posible electrocución.
- Limpie todos las áreas húmedas temporales y coloque un letrero de piso mojado.

Mientras trabajan en condiciones de trabajo húmedas o mojadas, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Practique una buena limpieza.
- Limpie periódicamente o proteja los ojos de la humedad excesiva.
- Si los pies se mojan continuamente durante una jornada laboral, los empleados deben cambiarse a calcetines limpios al menos tres veces para evitar el pie de trinchera.
- Retire periódicamente el lodo de las botas de trabajo a lo largo del día.

Después de trabajar en condiciones de trabajo húmedas o mojadas, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Seque completamente todo el equipo de protección personal y equipo de trabajo.
- Cambie toda la ropa mojada.
- Limpie los charcos o cualquier otra área húmeda.

Trabajos En Alturas

Policy

Ya sea subirse a una escalera o subir a un tejado, trabajar en alturas es peligroso. Los empleados que trabajan en alturas tienen el potencial de caerse o lastimarse con los objetos que caen. Al poner en práctica las prácticas de trabajo seguras presentadas en esta lección, los empleados pueden ayudar a minimizar las posibilidades de que ocurra un accidente al trabajar en cualquier altura.

Safe Work Practices

Antes de que un empleado trabaje en cualquier altura, debe hacer lo siguiente:

- Asegúrese de que estén usando el Equipo de Protección Personal apropiado para la tarea.
- Inspeccione todos los arneses de caída en busca de daños (si corresponde). Reporte los arneses dañados a su supervisor. NO use arneses de caída dañados.
- Inspeccione las escaleras por daños (si corresponde). Reporte las escaleras dañadas a su supervisor. NO utilice escaleras dañadas.
- Si es posible, inspeccione las barandas en busca de daños (si corresponde). Informe las barandas dañadas a su supervisor. Todas las barandas deben cumplir con las normas de OSHA para barandas.
- Familiarícese con el plan de rescate de caída de su empresa. Si tiene preguntas sobre el plan de rescate de caída, pídale una aclaración a su supervisor.

Al trabajar en alturas, los empleados deben hacer lo siguiente:

- Cuando sea posible, los empleados deben mover el trabajo al nivel del suelo.
- Utilice el equipo adecuado para la tarea.
- Utilice todo el equipo (elevadores tipo pluma, elevadores tipo tijera, montacargas, etc.) de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Solo los empleados capacitados deben operar elevadores tipo pluma, elevadores tipo tijera, montacargas, etc.
- Mantenga tres puntos de contacto al usar escaleras.
- Utilice solo escaleras en superficies estables. Reporte las escaleras inestables a su supervisor.
- Cuando sea posible, pídale a un compañero de trabajo que sostenga la escalera mientras sube o baja la escalera.
- NO lleve objetos en sus brazos mientras sube escaleras.
- Solo los empleados autorizados y capacitados deben trabajar en alturas que requieran el uso de un arnés de protección contra caídas.
- Asegúrese de que los arneses de protección contra caídas estén bien sujetos a los puntos de anclaje.
- Asegúrese de que las aberturas a través de las cuales pueda caer un empleado estén debidamente protegidas. Reporte las aberturas sin protección a su supervisor.

- Evite trabajar en los bordes cuando sea posible.
- Asegúrese de que todas las herramientas estén correctamente almacenadas o aseguradas cuando no estén en uso.
- Limpie inmediatamente los derrames para evitar resbalones. Los productos químicos derramados deben limpiarse de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

