

SLIPS AND FALLS

Each year, many construction workers are injured by slips and falls. Slipping on the floor is bad enough but falling from a height can be disastrous. There are numerous standards and regulations to address fall hazards. Perhaps the best fall protections are common sense, paying attention, and taking your time.

To reduce the likelihood of a fall:

- Pay attention and keep your eyes open.
- When working at heights, be sure you are using adequate fall protection.

This will include:

- warning lines and safety monitors
- properly installed guardrails
- personal fall arrest equipment, or if the jobsite permits, safety nets.
- Whatever method of fall protection you choose be sure your equipment is in good condition and properly installed. Finally, be sure you use it properly.
- Scaffolding must rest on firm footing; it should never rest on buckets, boards, pieces of concrete, or anything else you find on the site that you feel will help level the scaffold.
- Be sure that all scaffold components, including bracing, are properly installed and not damaged.
- When using multilevel staging, the scaffolding must be properly anchored to the structure.
- When more than 10 feet above the ground, the scaffold work area must have standard guardrails, or you must be tied off. Standard guardrails require midrails and toe boards.
- Good housekeeping plays a big part in preventing slips and falls. Debris lying on floors and working areas is an open invitation to accident.
- Weather increases hazards, particularly in winter when debris is covered by snow. Ice creates additional dangers. Sand and/or calcium should be applied to icy areas.
- Wet weather may cause mud to develop, which is a slipping hazard on shoes.
- If you have to work or even walk on a roof in wet or cold weather, be sure to take extra precautions because these conditions will result in very slippery conditions on the roof.
- Wipe your feet before climbing steps or ladders and before entering a work area.
- When climbing a ladder, always maintain three points of contact.
- Ladders must be kept free of slippery substances.
- When walking downstairs, use the handrail.

Remember! Your eyes are your best defense against slips and falls. Watch your step and look where you are going. Finally, avoid walking in areas in which you see any potential fall or tripping hazards without removing the hazards first.

RESBALONES Y CAÍDAS

Cada año, muchos trabajadores de la construcción se lesionan por resbalones y caídas. Resbalarse en el piso es malo, pero caer de lo alto, puede ser desastroso. Hay numerosos estándares y reglamentos para abordar los riesgos de caídas. Quizá las mejores protecciones contra caídas son el sentido común, poner atención y tomarse su tiempo.

Para reducir la probabilidad de una caída:

- Ponga atención y mantenga los ojos abiertos.
- Cuando trabaje en lo alto, asegúrese siempre de que está usando la protección adecuada contra caídas.

Esta incluye:

- líneas de protección y monitores de seguridad
- barandillas de protección apropiadas
- equipo de protección contra caídas o, si el sitio de trabajo lo permite, redes de seguridad.
- Cualquiera que sea el método de protección contra caídas que usted elija, asegúrese de que su equipo esté en buenas condiciones e instalado apropiadamente. Finalmente, asegúrese de usarlo de manera adecuada.
- Los andamios deben sostenerse en bases firmes; nunca deben detenerse en cubetas, tablonas, pedazos de concreto o cualquier otra cosa que usted encuentre en el sitio y que usted sienta que ayudará a nivelar el andamio.
- Asegúrese siempre de que todos los componentes del andamio, incluyendo el soporte, están instalados apropiadamente y no están dañados.
- Cuando utilice montaje multi nivel, el andamio debe estar anclado adecuadamente a la estructura.
- Cuando esté a más de 10 pies del suelo, el área de trabajo del andamio debe tener barandilla de protección o usted debe estar amarrado. Recuerde que las barandillas de protección estándar requieren tener un riel medio y una cornisa o cuña.
- La limpieza juega un papel muy importante en la prevención de resbalones y caídas. El desperdicio tirado en el suelo y en las áreas de trabajo es una invitación abierta a los accidentes.
- El clima aumenta los riesgos, particularmente en el invierno cuando el desperdicio queda cubierto con la nieve y no se ve. Las condiciones de hielo crean peligros adicionales. Debe aplicarse arena y/o calcio en las áreas con hielo.
- El clima húmedo puede causar que crezca moho, que en las suelas de sus zapatos se convertirá en un riesgo de resbalar.
- Si usted tiene que trabajar o incluso caminar en un techo cuando el clima es húmedo o frío, asegúrese de tomar mayores precauciones porque estas condiciones provocarán condiciones muy resbalosas en el techo.
- Seque sus pies antes de subir escaleras, escaleras de mano y/o antes de entrar al área de trabajo.
- Cuando suba una escalera de mano, siempre mantenga tres puntos de contacto.
- Las escaleras deben mantenerse libres de sustancias resbalosas antes de subirlas.
- Cuando baje escaleras use el barandal.

¡Recuerde! Sus ojos son su mejor defensa contra los resbalones y caídas. Fíjese dónde pisa y vea hacia dónde va. Finalmente, evite caminar en áreas en las que usted vea cualquier potencial de riesgo de caer o tropezar sin no ha eliminado los riesgos primero.

SUPERINTENDENT: _____ FOREMAN: _____

PROJECT: _____ WORK AREA: _____ DATE: _____

INSTRUCTOR SIGNATURE: _____ TITLE: _____

ATTENDEE SIGNATURES

1.	11.
2.	12.
3.	13.
4.	14.
5.	15.
6.	16.
7.	17.
8.	18.
9.	19.
10.	20.

JOB HAZARD ANALYSIS (JHA)

MAJOR TASKS TO COMPLETE	HAZARDS INVOLVED	CONTROL MEASURES

ADDITIONAL TOPICS OF DISCUSSION
