

October 11, 2020 | Attachment #40

## Slips, Trips, and Falls Prevention (Part B)

**Introduction:** *Prevention of slips, trips, and falls require that all personnel recognize the elements that create the hazards. Ongoing training is an excellent method with which to enable workers and supervisors alike to identify and eliminate the conditions that can lead to slip, trip, and fall injuries. A safety assessment of the workplace allows identification of the areas that might prove unsafe as far as slips and falls are concerned. Most, if not all walking/working surface hazards can be eliminated or avoided through proper general housekeeping, cleanup of current operations, and timely maintenance and repair of these surfaces. **Friction, momentum, and gravity are factors involved in the physical forces that cause slips, trips and falls.***

**Friction** is the resistance between things that can create traction, such as between your footwear and the walking surface.

Speed and size make up the scientific measure of **momentum**. In workplace terms, it means that large items moving at higher speeds will fall harder than the same item moving at a slower speed.

**Gravity** is the force that pulls you to the ground when you fall. The key point is to keep your balance so you can avoid falling.

**Preventing injuries from slips** - Although engineering controls, such as non-skid coatings on floors or step surfaces, are implemented to reduce the threat of slips, trips, and falls, the right footwear can also play an important role. The material that the sole of a shoe is made from will provide varying amounts of traction, depending on the type of floor. For instance, shoes with neoprene soles can be used safely on most wet or dry work surfaces. However, they are not recommended for oily conditions.

**Why trips happen** - A trip occurs when a worker's foot hits an object, and his or her balance is thrown off. This creates enough momentum for the worker to fall. Trips happen when a work area is cluttered, when lighting is poor, or when an area has loose footing. You can avoid trips by:

- Making sure you can see over the load you are carrying
- Ensuring that lighting is adequate
- Keeping work areas free of clutter and litter
- Keeping equipment out of walkways and other traffic areas
- Taping down extension cords or keeping them out of walkways

**Falls** occur whenever you move too far out from your center of balance. Most falls are same surface (not from one elevation down to another) falls. Falls from heights should be eliminated by taking the proper safety measures such as wearing fall protection and installing guardrails or barriers. To avoid falls consider the following measures:

- Do not jump. Carefully lower yourself while climbing down from trucks, work stages, or ladders.
- Check lighting. Make sure work sites are well lit.
- Repair or replace stairs or handrails that are loose or broken.
- Keep passageways and aisles clear of clutter.
- Wear boots with appropriate non-skid soles.

**Workers can protect themselves from slips, trips, and falls by following these common sense suggestions:**

- Workers should wear shoes suitable for the conditions in the work area. The soles of shoes help increase the friction between the shoe and the floor surface.
- Floors should be properly cleaned. After cleaning the floor ensure that no "build-up" of slippery detergent or cleaning agent has accumulated.
- Walking surfaces must be maintained in good condition.
- Alert employees to wet surfaces: Post signs and barricades in the area to warn of wet surfaces.
- Add traction aids to slippery surfaces or surfaces that are frequently oily or wet.
- Work area must be kept properly lighted.
- Keep work area free of clutter and debris.
- Walkways and aisles must be kept clear.
- Give stairways special attention. Repair loose stair treads, broken floor boards, and unstable handrails.
- Immediately clean up any spills, water, or oil on steps.
- Make sure stairways are well-lit.
- If working on elevated surfaces ensure that shoes have adequate traction.
- Never walk backwards on a roof or elevated surface.
- Install and use proper safety devices and equipment when working on an elevated surface.
- When working on an elevated surface take extra caution to eliminate tripping hazards and obstacles.



**Conclusion:** It is not difficult to keep the workplace clear of slip, trip, and fall hazards. All members of the workforce must be properly trained in the recognition and avoidance of such hazards. Slips, trips and falls are a common cause for injuries that can occur at home just as easily as they do at work. Common hazards at home are children's toys, skateboards, garden tools, slippery floors, wild dogs and cats, and extension cords. Follow these safety tips to help avoid slip, trip, and fall hazards.

**Foremen:** Don't forget to discuss and document (on Tailgate Meeting Reports) jobsite specific items at your tailgate meetings.  
**All apprentices must be held back for additional 5 minute training.**

## Prevención de resbalones, tropiezos y caídas (Parte B)

Para la prevención de resbalones, tropiezos y caídas, es necesario que todo el personal reconozca los elementos que crean peligros. La capacitación continua es un método excelente para permitir que tanto los trabajadores como los supervisores identifiquen y eliminen las condiciones que puedan causar lesiones por resbalones, tropiezos y caídas. Una evaluación de seguridad del lugar de trabajo permite la identificación de las zonas que pudieran ser inseguras en términos de resbalones y caídas. La mayoría, si no la totalidad, de los peligros de las superficies de tránsito y de trabajo se pueden eliminar o evitar mediante un correcto aseo general, una adecuada limpieza de las operaciones actuales y el mantenimiento y la reparación oportunos de estas superficies. La fricción, el impulso y la gravedad son los factores implicados en las fuerzas físicas que causan los resbalones, los tropiezos y las caídas.

**La fricción** es la resistencia entre las cosas que pueden crear tracción, como, por ejemplo, entre su calzado y la superficie de tránsito. La velocidad y el tamaño conforman la medida científica del **impulso**. En términos del lugar de trabajo, significa que los elementos grandes a velocidades más altas caerán con más fuerza que si el mismo elemento se mueve a una velocidad menor. La **gravedad** es la fuerza que lo hala hacia el piso cuando se cae. El punto clave es mantener el equilibrio para poder evitar la caída.

**Por qué suceden los tropiezos** - Un tropiezo sucede cuando el pie de un trabajador golpea un objeto y este pierde el equilibrio. Esto genera un impulso suficiente para que el trabajador se caiga. Los tropiezos se producen cuando una un área de trabajo está desordenada, cuando la iluminación es mala o cuando la base de un área está suelta. Puede evitar tropiezos al:

- Asegurarse de poder ver sobre la carga que lleva.
- Asegurar que la iluminación sea adecuada.
- Mantener las áreas de trabajo ordenadas y sin escombros.
- Mantener los equipos alejados de las pasarelas y otras áreas de tránsito.
- Cubrir con cinta adhesiva las extensiones eléctricas o mantenerlas lejos de las pasarelas.

Las **caídas** se producen cada vez que se aleja demasiado de su centro de equilibrio. La mayoría de las caídas ocurren en la misma superficie (no desde una elevación hasta otra). Las caídas desde alturas se deben evitar por completo al tomar las medidas de seguridad correctas, como usar protección contra caídas e instalar barandas o barreras. Para evitar caídas, considere las siguientes medidas:

- Use botas con suelas antideslizantes adecuadas.
- Revise la iluminación: Asegúrese de que los lugares de trabajo estén bien iluminados.
- Repare o cambie escaleras o pasamanos sueltos o rotos.
- Mantenga los corredores y pasillos libres de obstáculos.
- No salte: Baje con cuidado de camiones, obras y escaleras.

**Los trabajadores pueden protegerse contra resbalones, tropiezos y caídas siguiendo estas sugerencias de sentido común:**

- Los trabajadores deben usar zapatos adecuados para las condiciones del área de trabajo. Las suelas de los zapatos ayudan a aumentar la fricción entre el zapato y la superficie del piso.
- Los pisos deben limpiarse correctamente. Después de limpiar el piso, asegúrese de que no haya quedado detergente o agente de limpieza resbaloso "acumulado".
- Las superficies de tránsito deben mantenerse en buenas condiciones.
- Alerta a los empleados sobre las superficies mojadas: coloque señalizaciones y barreras en el área para advertir sobre superficies mojadas.
- Coloque cinta antiresbalante en superficies resbalosas o que frecuentemente estén aceitosas o mojadas.
- El área de trabajo debe mantenerse iluminada correctamente.
- Mantenga el área de trabajo ordenada y sin escombros.
- Las pasarelas y los pasillos deben mantenerse despejados.
- Preste especial atención a las escaleras: Repare peldaños de escalera sueltos, tablas del piso rotas y pasamanos inestables.
- Limpie inmediatamente los derrames, el agua o el aceite en los peldaños.
- Asegúrese de que las escaleras estén bien iluminadas.
- Si trabaja en superficies elevadas, use zapatos antiresbalantes.
- Nunca camine hacia atrás en un tejado o una superficie elevada.
- Instale y use dispositivos y equipos de seguridad adecuados al trabajar en una superficie elevada.
- Al trabajar en una superficie elevada, tenga extrema precaución para eliminar peligros de tropiezo y obstáculos.



**Conclusión:** No es difícil mantener el lugar de trabajo libre de peligros de resbalones, tropiezos y caídas. Todos los miembros de la fuerza laboral deben estar correctamente capacitados en el reconocimiento y la prevención de peligros. Los resbalones, tropiezos y caídas son una causa común de lesiones que se pueden producir en la casa tan fácilmente como en el trabajo. Los peligros comunes en la casa son los juguetes de los niños, patinetas, herramientas de jardín, perros, gatos y extensiones eléctricas. Siga estos consejos de seguridad para evitar peligros de resbalones, tropiezos y caídas.

**Capataces:** No olviden discutir y documentar (en los informes de las reuniones del portón trasero) en su sitio de trabajo artículos específicos en su reuniones del portón.

**Todos los aprendices deben permanecer cinco minutos adicionales para capacitación.**