



# Bienvenido a la Capacitación sobre Caminar y Trabajar en las Superficies



Este material fue producido bajo la concesión SH-29672-SH6 de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, Departamento de Trabajo de los Estados Unidos. No refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, ni tampoco la mención de nombres comerciales, productos comerciales u organizaciones implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos



- ¿Por qué te metiste en seguridad?



# S/T/F AGENDA

- ¿Por qué preocuparse?
- Gestión interna
- Nunca dejes que tus pies pisen donde tus ojos no han estado primero
- Superficies para caminar
- Calzado
- Escaleras
- Escalera
- Protección contra caídas





## ¿Por qué preocuparse?

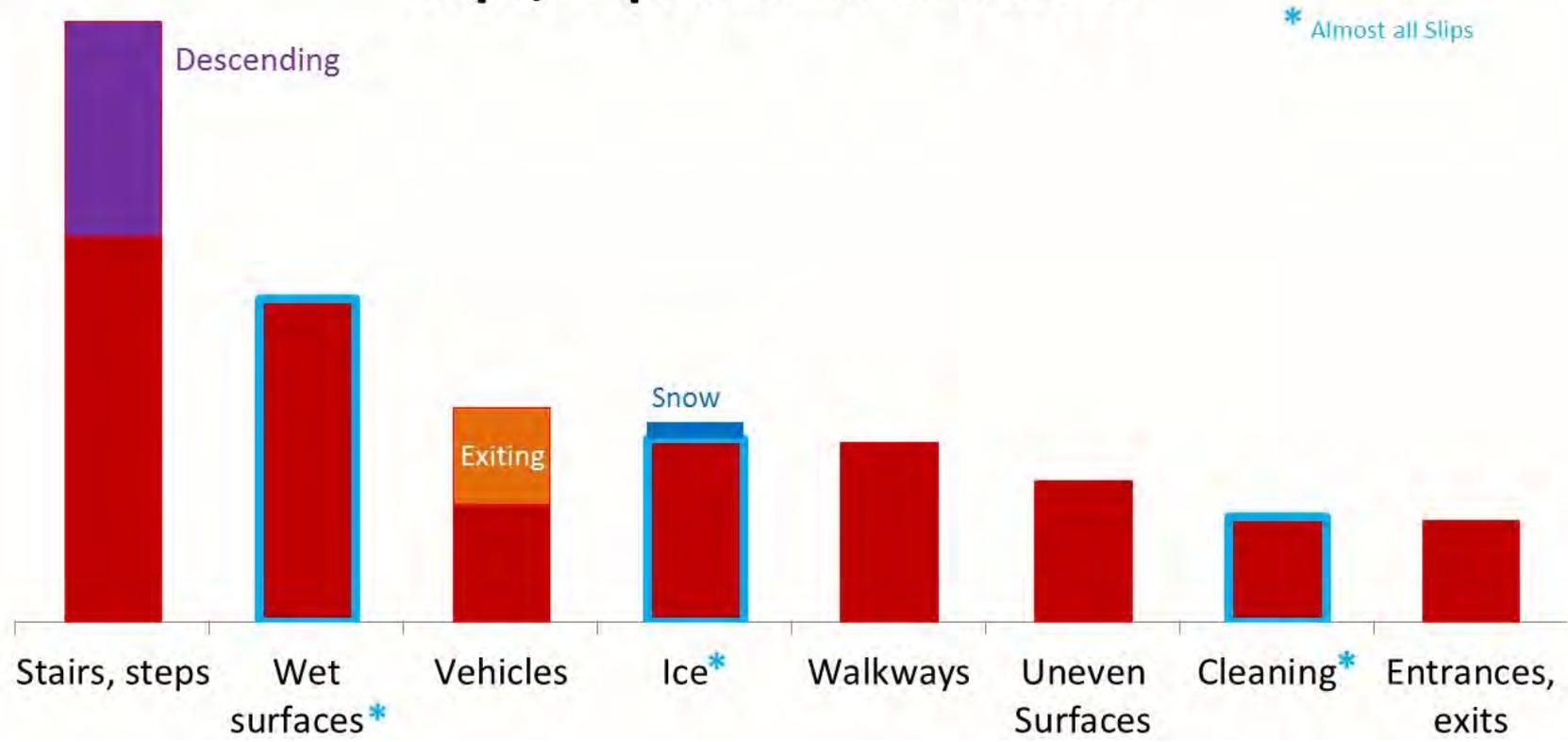
- Según el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, los resbalones, los tropiezos y las caídas constituyen más del 50% de los percances de la industria en general
- Resbalones, tropezones y caídas causan el 15% de todas las muertes accidentales, solo superados por los vehículos de motor como causa de muertes
- Aproximadamente 19,565 personas mueren en los Estados Unidos anualmente debido a lesiones causadas por caídas accidentales





# 14,000 + Incidentes de Trabajo

## Slips, Trips and Falls Factors







# Gestión interna





# Ambiente

Como peatón, tendemos a ser inseguros en los entornos más inseguros

- Cuando llueve, corremos para no mojarnos
- Cuando hace frío y hielo, corremos para mantenemos calientes
- Cuando hay un peligro en nuestro camino, damos un paso adelante, trepamos o saltamos sobre él



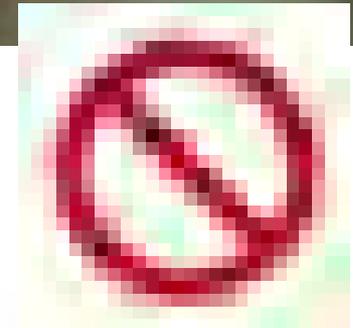
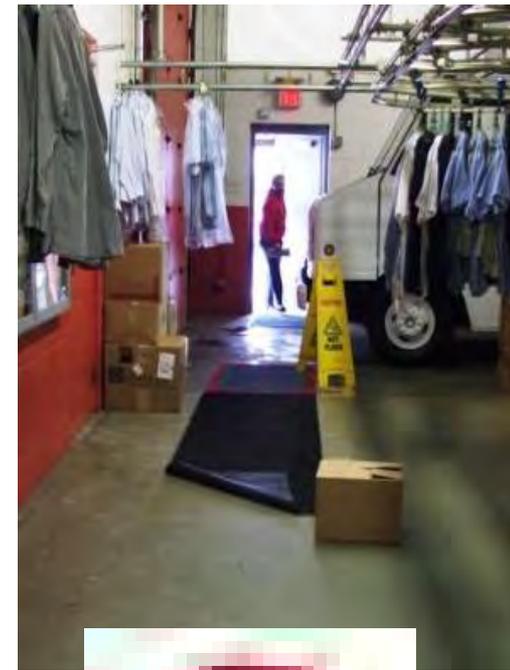
# Ambiente

- Disminuya la velocidad y realice pequeños pasos para mantener su centro de equilibrio y nunca correr en terreno helado
- Mantenga ambas manos libres para mantener el equilibrio, en lugar de en sus bolsillos
- Usar barandillas
- Evite cargar cargas en escaleras
- Mantén tus ojos en donde vas
- Paso-no salte de los vehículos y equipos



# Pasillos

- Sin cables de extensión, cajas, paletas en los pasillos
- Permanecer dentro de pasillos y pasillos marcados
- Mantenga despejados los pasillos y mueve las obstrucciones que podrían crear un peligro





# Piso Aberturas y Barandillas

- Las cubiertas y las rejillas protegen a los empleados de los peligros de:
  - Pozos abiertos, tanques, cubas, pozos
- Barandillas y tableros protegen a los empleados de los peligros en/sobre:
  - Plataformas de trabajo elevadas
  - Mezzanines
  - Objetos cayendo desde arriba
- ¡Las cadenas de seguridad siempre deben estar en su lugar en las puertas del muelle cuando no están bloqueadas por un camión o remolque!



# Superficies Peligrosas

- Informe los derrames inmediatamente
- Mantenga los pisos en un estado seco y limpio tanto como sea posible
- Use letreros de “piso mojado” donde los pisos están mojados
- Prepárese para el clima de nieve/hielo con equipo de remoción de nieve, sal, arena y asignaciones designadas de remoción de nieve cada turno
- Cinta antideslizante aplicada a escalones y superficies del piso que pueden ser brillantes o resbaladizas





# Estacionamiento Lotes y Baños

- Tenga cuidado y observe los estacionamientos y aceras en busca de grietas, separación, baches, manchas de aceite
- Tenga precaución adicional durante las inclemencias del tiempo
- Reporte pisos mojados o accesorios con fugas en los baños



# Calzado

- Zapatos / botas antideslizantes que reducen posibles lesiones por deslizamiento
- Mantenga su calzado en buenas condiciones
  - Suelas no usadas lisas; sin agujeros, rasgaduras, separación de la parte superior.
- Use calzado apropiado para las condiciones
  - Calzado apropiado para condiciones climáticas inclementes.





# Requisitos de Escalera

- Las escaleras solo son utilizadas por empleados autorizados
- Debe mantenerse en condiciones seguras
- Mantenga el área alrededor de la parte superior e inferior de una escalera despejada
- Mantenga las escaleras libres de riesgos de resbalones (peldaños limpios de tierra, aceite, pintura)
- Los pies de escalera deben colocarse en superficies firmes y niveladas antes de usar





# Uso incorrecto de la escalera





# Paso superior y refuerzo cruzado

No use la parte superior o superior paso de una escalera de mano como un paso



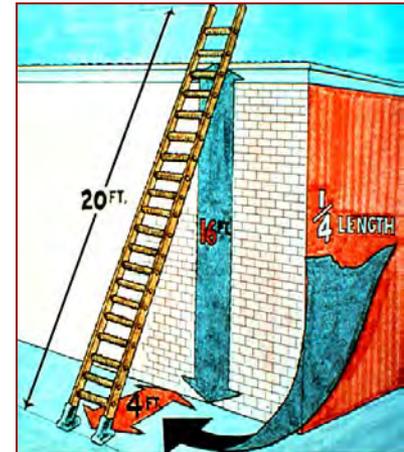
No utilice arriostramientos cruzados en la parte posterior de una escalera de tijera para escalar, a menos que use una escalera diseñada para este propósito.

Ejemplo, una escalera con peldaños posteriores diseñados para su uso



# Subiendo una Escalera

- Mantenga al menos 3 puntos de contacto en todo momento al subir o bajar una escalera
  - Una mano, dos pies
  - Dos manos, un pie
- Enfrente la escalera al subir o bajar
- No cargue ningún objeto o carga que pueda hacer que pierda el equilibrio
- No use escaleras en superficies resbaladizas a menos que estén aseguradas o provistas de pies antideslizantes





# Inspección y Almacenamiento de Escalera

- Una persona competente debe inspeccionar las escaleras
- Si se encuentra una escalera defectuosa, márkela de inmediato o etiqueta "No utilizar".
- Retirar escaleras defectuosas del servicio hasta que se repare
- Las escaleras deben ser inspeccionadas y documentadas mensualmente
- Todas las escaleras deben almacenarse y asegurarse adecuadamente cuando no estén en uso





- Mantenga al menos 3 puntos de contacto en todo momento al subir o bajar escaleras
- Usa los pasamanos
- Sin almacenamiento en las escaleras
- Las escaleras deben mantenerse limpias y libres de riesgos de resbalones (agua, aceite, hielo, nieve)



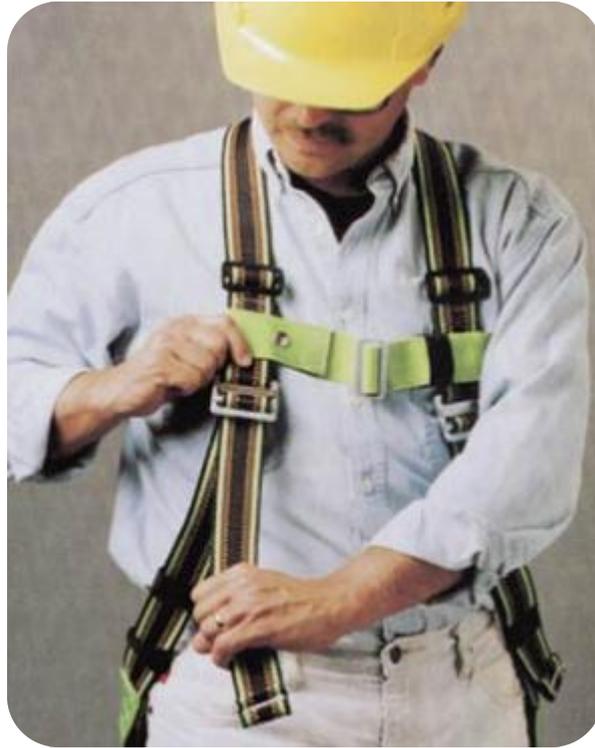


# Resumen

- Resbalones, tropiezos y caídas constituyen la mayoría de los accidentes generales de la industria
- La limpieza diaria es importante para trabajar de forma segura
- Mantenga el calzado requerido en buenas condiciones
- Reporte cualquier condición insegura a su supervisor
- *"Nunca dejes que tus pies pisen donde tu estado primero"*



# Protección Contra Caídas



# Tipos de caídas

## ❖ Caídas del mismo nivel

- Resbalones
- Excursiones
- Frecuencia de alta frecuencia
- Tasa de severidad de lesiones baja



# Tipos de Caídas

## ❖ Caídas desde una elevación

- Relativamente bajo frecuencia de frecuencia
- Tasa de severidad de lesiones alta

## ❖ Riesgos de caída potenciales específicos



# Sistemas comunes de protección contra caídas

- ❖ Sistemas de barandillas y tablas de pie
- ❖ Sistemas de pasamanos y escaleras
- ❖ Áreas designadas



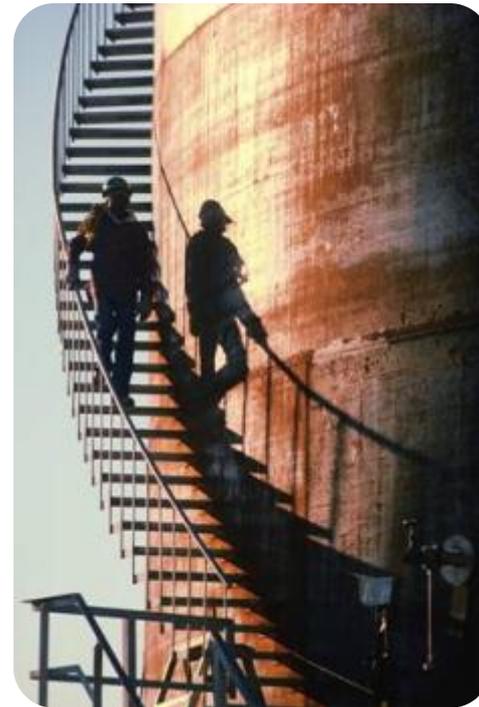
# Sistemas de protección contra caídas común

- ❖ Cubiertas de agujeros
- ❖ Sistemas de red de seguridad
- ❖ Jaulas de escalera



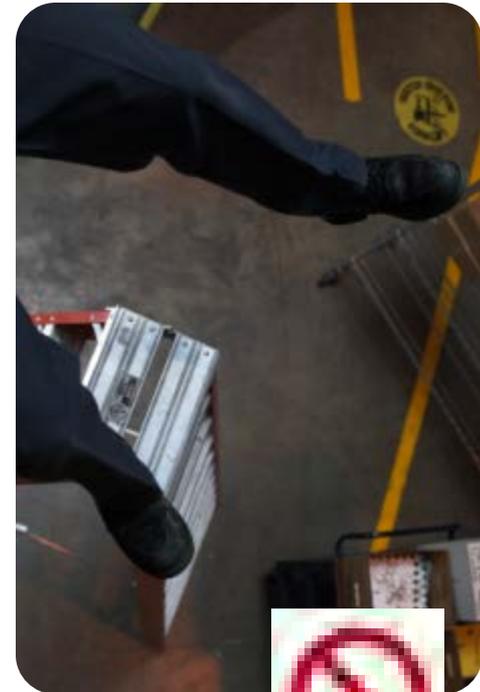
# Sistemas de protección contra caídas común

- ❖ Rampas y dispositivos de puente
- ❖ Suelos antideslizantes
- ❖ Mantenimiento efectivo



# ¿Qué pasa durante una caída?

- ❖ La persona pierde su equilibrio
- ❖ El cuerpo se mueve involuntariamente desde una posición vertical a una posición prona o semi-pronada



# ¿Qué pasa durante una caída?

- ❖ La velocidad de caída libre en el impacto cuando cae 12 pies es casi 20 M.P.H.
- ❖ La persona golpea el suelo en menos de un segundo desde esta distancia



# Por qué las caídas son peligrosas

Las caídas son peligrosas debido a tres elementos principales:

- ❖ La distancia de caída libre cae el trabajador
- ❖ La absorción de impacto en el impacto
- ❖ El peso corporal del trabajador



SKATEBOARDING

# Distancia de caída libre

- ❖ La duración incontrolada del viaje antes de que un trabajador toque el piso, el suelo o antes de que se active el equipo de detención de caídas.
- ❖ Medido desde el nivel del pie antes de la caída, hasta el nivel del pie después de la caída



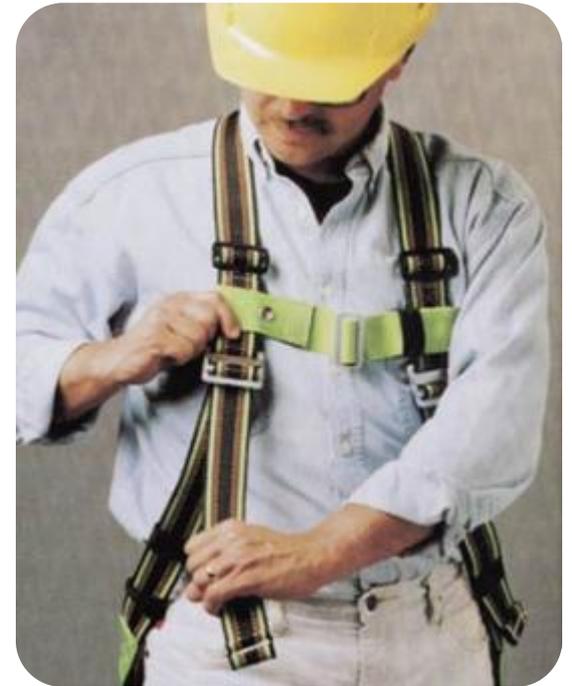
# Distancia de caída libre

- ❖ La distancia de caída libre debe limitarse a unos pocos pies para evitar lesiones por:
  - colisiones con nivel de grado
  - colisiones con obstrucciones cerca del sitio de trabajo
  - oscilaciones tipo péndulo que provocan colisión con objetos



# Amortiguación en el impacto

- ❖ Varía de acuerdo con los tipos de equipos de protección contra caídas utilizados
- ❖ Las eslingas que absorben los golpes reducen la probabilidad de lesiones



# Peso corporal del trabajador

- ❖ Las caídas tienen un impacto más severo en los trabajadores pesados
- ❖ “Cuanto más grandes son, más dura será la caída”.
- ❖ Los trabajadores pesados pueden tener cinturas más grandes, evitando que el equipo de detención de caídas se ajuste adecuadamente



# Sistemas de detención de caídas

- ❖ Se usa cuando los controles de ingeniería no son factibles o suficientes para eliminar el riesgo de una caída
- ❖ Los sistemas de detención de caídas deben coincidir con la situación laboral



# Sistemas de detención de caídas

- ❖ Los sistemas de detención de caídas deben:
  - evitar que un trabajador caiga más de 6 pies
  - evitar que un trabajador se ponga en contacto con cualquier nivel inferior durante el arresto de una caída



# Sistemas de detención de caídas

## ❖ Los sistemas de detención de caídas deben:

- limite la fuerza de detención máxima en un empleado a 1800 libras cuando un trabajador usa un arnés corporal
- llevar a un trabajador a una parada completa
- limite la distancia de desaceleración que un trabajador recorre a 3 1/2 pies



# Sistemas de detención de caídas

## ❖ Los sistemas de detención de caídas deben:

- tener suficiente fuerza para resistir el doble del impacto potencial de energía de un trabajador que cae a una distancia de 6 pies - o -
- tener suficiente fuerza para resistir la distancia de caída libre permitida por el sistema, lo que sea menor



# Formación

- ❖ Inspección de equipamiento
- ❖ Límites de aplicación
- ❖ Métodos de uso
- ❖ Ponerse, quitarse, ajustar el equipo

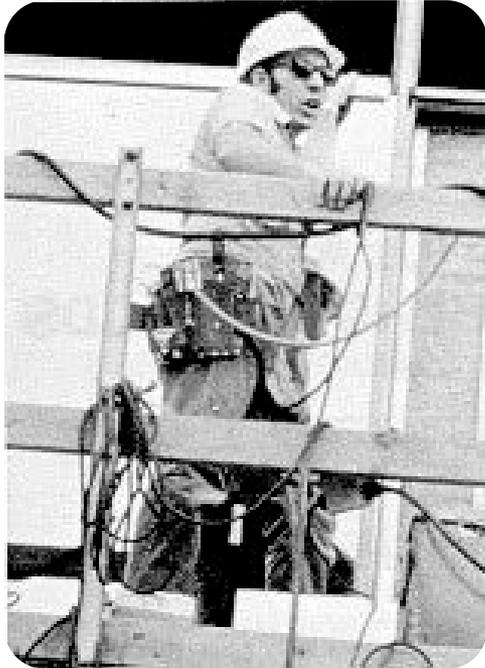


# Formación

- ❖ Técnicas de anclaje y amarre
- ❖ Planes de rescate de emergencia e implementación
- ❖ Maintenance procedures
- ❖ Técnicas de almacenamiento



# Información del proveedor



- ❖ Métodos de inspección, uso, limpieza, almacenamiento
- ❖ Líneas de Vida

# Reportar riesgos de caída

- ❖ Los empleados no experimentarán repercusiones al informar los peligros
- ❖ Los empleados deben informar equipos, condiciones y procedimientos inseguros
- ❖ Acciones disciplinarias por no usar el equipo



# Gestión interna

- ❖ Una limpieza eficaz previene las caídas
- ❖ Mantenga las áreas de trabajo libres de:
  - Herramientas
  - Materiales
  - Escombros
  - Líquidos





*¡Gracias!*



*¡LA SEGURIDAD NO ES UN  
ACCIDENTE!*



# ¿Preguntas?

- OSHA 1-800-321-6742
  - [www.osha.gov](http://www.osha.gov)
- Cole Craven, OHST
  - Especialista en Seguridad, TPM
  - 509-995-5541
  - [ccraven@tpmrs.com](mailto:ccraven@tpmrs.com)



# Derechos de los Trabajadores Bajo de la Ley OSHA

- Los trabajadores tienen derecho a condiciones de trabajo que no suponen un riesgo de daño grave. Para ayudar a asegurar un lugar de trabajo seguro y saludable, OSHA también provee a los trabajadores el derecho a:
- Pide a OSHA que inspeccione el lugar de trabajo;
- Utilizar sus derechos bajo la ley sin represalias y discriminación;
- Recibir información y capacitación sobre peligros, métodos para prevenir el daño y las normas de OSHA que se aplican a su lugar de trabajo. El entrenamiento debe ser un idioma que usted puede entender;
- Obtenga copias de los resultados de las pruebas para encontrar peligros en el lugar de trabajo;
- Revisar registros de lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo;
- Obtenga copias de sus registros médicos.



# Derecho de Presentar una Queja

- La Ley de Seguridad y Salud Ocupacional de 1970 da los empleados y sus representantes el derecho de presentar una queja y solicitar una inspección de OSHA de su lugar de trabajo si creen que hay un riesgo grave o su empleador no está siguiendo las normas de OSHA. Además, la ley otorga a los reclamantes el derecho de solicitar que sus nombres no sean revelados a sus empleadores.
- Las quejas de los empleados y sus representantes son tomadas en serio por OSHA. Esta contra la ley que un empleador despida, rebaja, transfiere o discrimina de cualquier manera contra un trabajador por presentar una queja o por usar otros derechos de OSHA.
- OSHA mantendrá su información confidencial.



# Protecciones de Denunciantes

- El Programa de Protección de Denunciantes de OSHA hace cumplir las disposiciones de denunciantes de más de veinte estados de denunciantes que protegen a los empleados que reportan violaciones de varias leyes de seguridad en el lugar de trabajo.
- La protección contra la discriminación significa que un empleador no puede tomar represalias tomando “acción adversa” contra los trabajadores, tales como:
  - Despido o despido
  - Lista negra
  - Degradación
  - Negando horas extras o promoción
  - Disciplina
  - Negación de beneficios
  - Incumplimiento de contratar o volver a contratar
  - Intimidación
  - Haciendo amenazas
  - Reasignación que afecta las perspectivas de promoción
  - Reduciendo la paga u horas



- Este material fue producido bajo la concesión SH-29672-SH6 de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, Departamento de Trabajo de los Estados Unidos. No refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, ni tampoco la mención de nombres comerciales, productos comerciales u organizaciones implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos

