



San Diego Services

Sistemas de protección contra caídas

(Fall Protection Systems)

ENERO 1 SEMANA

Si alguna vez pensó en no usar un sistema de protección contra caídas cuando trabaja en un lugar alto, piense en esto—sólo toma medio segundo para que su cuerpo caiga 8 pies y sólo 2 segundos para que caiga 128 pies. Por lo tanto, si usted cree que será lo suficientemente rápido para agarrarse de algo antes de caer demasiado lejos, ¡piénselo de nuevo! Las caídas mortales en la industria de la construcción ocurren con mayor frecuencia desde edificios, estructuras, andamios, y escaleras. Siempre debe estar atento a los peligros potenciales de caídas en su ambiente de trabajo. Cuando no pueda evitar estar expuesto a los peligros de las caídas, usted puede prevenir las lesiones y la muerte mediante el uso de sistemas de protección contra caídas disponibles para su seguridad.

Siempre que esté expuesto a una caída de 6 pies o más, deberá estar protegido con por lo menos uno de los siguientes sistemas de protección contra caídas:

Sistemas de barandillas de protección: Las barandillas de protección lo protegen al mantenerlo lejos de las orillas en donde se puede caer a un nivel inferior. De acuerdo con los reglamentos de OSHA, una barandilla de protección debe ser capaz de resistir por lo menos 200 libras de fuerza aplicadas dentro de 2 pulgadas del borde superior. Asegúrese de que las barandillas de protección estén construidas y colocadas apropiadamente en donde se necesiten.

Redes de seguridad: Las redes de seguridad lo protegen después de caerse. Están diseñadas para detener su caída antes de que usted se golpee contra la superficie. OSHA exige que las redes de seguridad se instalen lo más cerca posible de la superficie en donde usted está trabajando pero

a no más de 30 pies abajo. Las redes de seguridad deberán ser inspeccionadas una vez por semana que no tengan daños, desgaste, y deterioro.

Sistemas personales de interrupción de caídas: Un sistema personal de interrupción de caídas también lo detiene durante una caída. El sistema está compuesto de un anclaje, conectores, y un arnés corporal y también podrá incluir una cuerda de sujeción, un dispositivo de desaceleración, cuerdas de salvamento o una combinación de los mismos. Los sistemas personales de interrupción de caídas sólo funcionan si se colocan y se usan correctamente. No se arriesgue.

Es importante que usted siga las instrucciones y recomendaciones de su empleador y el fabricante en el uso de todos los sistemas de protección contra caídas. El equipo de protección contra caídas debe inspeccionarse antes de cada uso. Los componentes del sistema deben ser compatibles entre sí para ser eficaces. Asegúrese de estar completamente entrenado para usar todo el equipo y conocer el uso para el cual está destinada cada pieza del sistema de protección contra caídas. Siempre siga las prácticas de seguridad en el trabajo. Si tuviera cualquier pregunta acerca de la protección contra caídas, hable con su supervisor. No permita que la ignorancia sea su perdición.

.....
SAFETY REMINDER

Familiarícese con el plan de protección contra caídas en su lugar de trabajo. Usted necesita saber el plan de rescate en caso de que un compañero de trabajo se caiga y quede suspendido del arnés.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS # _____ SUBJECT: _____

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME: _____

MEETING DATE: _____

SUPERVISOR: _____

ATTENDEES: _____

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



San Diego Services

Herramientas Mecánicas

(Power Tools)

ENERO 2 SEMANA

Las herramientas mecánicas vienen en una gran variedad de formas, tamaños y usos. No importa cuál utilice usted, las siguientes reglas de seguridad reducirán las posibilidades de que se lastime. La misma naturaleza de las herramientas mecánicas significa que pueden crear peligros mayores o más significantes que las herramientas de mano. Es mucho más fácil y rápido atravesarse su mano con el clavo de una pistola neumática de clavos que con un martillo, y una sierra circular le trozará los dedos mucho más rápido que un zerrucho. Ya que las herramientas mecánicas aumentan la gravedad de los accidentes y la rapidez con la que ocurren, necesitamos tratarlas con mayor cuidado.

Las dos clases de herramientas mecánicas en uso más comunes son las eléctricas y las neumáticas. En un momento hablaremos sobre las precauciones específicas para cada clase, pero hay varias reglas que aplican para cualquier herramienta mecánica. Antes de que empiece a utilizar la herramienta, asegúrese que usted sabe cómo utilizarla y como utilizarla con **precaución**. Por lo menos, usted debe leer el manual de instrucción. El depender de la herramienta, usted puede necesitar entrenar o aún certificación. Mientras usted está aprendiendo cómo utilizarla, aprenda también cómo inspeccionarla y darle mantenimiento. Revise la herramienta antes de cada uso. Busque si hay grietas en el cuerpo de la herramienta, protectores que falten o que estén dañados, y enchufes o acoplamientos que estén dañados o gastados. Ponga la herramienta fuera de servicio si usted encuentra algún problema. Recuerde **etiquetarla** para que los demás sepan que no es precavido el utilizarla. Usted no está completamente listo para retirarse hasta que esté utilizando el equipo personal de protección (PPE) requerido—especialmente la protección para ojos y oídos.

Siempre desconecte la herramienta de su fuente de energía cuando cambie barrenas, cuchillas, etc.

Cuando usted utilice herramientas eléctricas mecánicas considere los siguientes puntos: Si la herramienta no tiene doble aislante, asegúrese que está correctamente conectada a tierra. No utilice herramientas eléctricas en sitios húmedos o mojados. No sobrecargue el circuito. Si usted utiliza una extensión conductora eléctrica asegúrese que ésta puede aguantar la carga de la corriente, y extiéndala con precaución para no crear peligros de tropezones. Para las herramientas neumáticas: siempre utilice un suministro de aire regulado y nunca utilice presiones más altas que las recomendadas para la herramienta y la manguera. No permita que las mangueras se conviertan en peligros de tropezones. **Nunca** utilice oxígeno en lugar de aire comprimido; el oxígeno pudiera causar una explosión. Tenga cuidado al conectar y desconectar los acoplamientos. Siempre trate al aire comprimido con cuidado.

La seguridad con las herramientas mecánica empieza con usted. **Usted** necesita elegir la herramienta correcta para su trabajo. **Usted** necesita utilizarla correctamente y con precaución. **Usted** necesita protegerse a usted mismo y a otros en el área. **Usted** necesita ser responsable. La seguridad con las herramientas mecánicas resultará en menos accidentes, menos lesiones y mayores ganancias.

.....
SAFETY REMINDER

Todas las herramientas deben tener el mantenimiento correcto.

¡No permita que una herramienta dañada lo dañe a usted!

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS* PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS #

SUBJECT:

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME:

MEETING DATE:

SUPERVISOR:

ATTENDEES:

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



San Diego Services

Sierras de Potencia

(Power Saws)

ENERO 3 SEMANA

Si alguna vez conoció a alguien que perdió un dedo por una sierra de potencia, es posible que tenga cierta noción de qué tan peligrosas pueden ser estas herramientas. Las sierras de potencia son herramientas muy implacables. Si usted no cumple con las prácticas laborales de seguridad cuando usa esta herramienta, podrá sufrir lesiones graves y penosas.

Incluso antes de enchufar la sierra, usted necesita asegurarse de estar usando el equipo de protección personal adecuado. Ante todo, debe usar protección de los ojos. A medida que corta la pieza, la cuchilla giratoria despedirá o lanzará muchísimos trozos de desperdicio. La protección de los ojos evitará que estos misiles en miniatura dañen su vista. Lo segundo que debe considerar es la protección de los oídos. La mayoría de las sierras de potencia emiten un ruido muy alto, suficiente como para necesitar usar tapones para los oídos u orejeras, especialmente si tiene que operar la sierra por períodos largos de tiempo. Asimismo, deberá considerar la protección de las vías respiratorias. En muchos casos, esta protección no es necesaria. Sin embargo, si la pieza que está cortando contiene materiales peligrosos como la sílice, asbesto, pinturas a base de plomo, o se trata de una madera impermeable, el aserrín puede ser peligroso. Podrá ser necesario usar una máscara de polvo o incluso un respirador. Si no está seguro, pregúntele a su supervisor. Mire a su alrededor. ¿Hay otras personas trabajando cerca de usted? Exíjales que usen equipo de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés) si el trabajo de cortado que usted está realizando pone en peligro a estas personas.

Cuando esté listo para empezar a cortar, asegúrese de tener los pies bien apoyados en el piso. No se extienda ni se estire demasiado; si lo hace, es posible que pierda el equilibrio y se caiga. Asegúrese que tanto la sierra como la pieza con la que trabaja, estén en posición estable antes, durante y después del

corte. Si va a usar una sierra fija, como una sierra de mesa, asegúrese de que esté bien colocada y afianzada, de que esté nivelada. Si va a usar una sierra portátil, verifique que la pieza que tiene que cortar esté bien afianzada y que no se moverá ni se caerá aun después de terminar el corte. **Nunca** use las piernas, rodillas ni ninguna parte del cuerpo como apoyo o base para hacer el trabajo.

Lea siempre las instrucciones del fabricante antes de ajustar operar una sierra de potencia. Cada vez que tenga que cambiar las cuchillas o las posiciones de la sierra, asegúrese de que la cuchilla se haya detenido y desconecte la sierra. Desconecte la batería antes de hacer cualesquiera ajustes si está usando una sierra portátil que funciona con batería. Asegúrese que todos los resguardos de seguridad y los dispositivos que bloquean los culatazos dados por la máquina estén colocados y funcionando adecuadamente. Inspeccione la sierra antes de empezar a usarla. Si encuentra algún problema, asegúrese de que sea arreglado y coloque una etiqueta que diga "No usar" hasta que el problema sea solucionado. Nunca lleve en la mano una sierra portátil con el dedo sobre el interruptor, aunque la sierra esté desenchufada.

Las sierras de potencia simplifican mucho su trabajo. El hacer su trabajo más seguro depende de usted. Tenga cuidado al hacer cortes.

SAFETY REMINDER

Sólo se vive una vez.

¡No podrá disfrutar la vida plenamente si pierde una mano o los dedos de la mano!

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS #

SUBJECT:

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME

MEETING DATE:

SUPERVISOR:

ATTENDEES:

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



San Diego Services

Cuidado de las Herramientas de Mano

(Care of Hand Tools)

ENERO 4 SEMANA

Si quiere hacer su trabajo, necesitará usar sus herramientas. Si quiere hacer su trabajo *en forma segura*, necesitará usar la herramienta correcta para el trabajo en particular y ésta necesitará estar debidamente mantenida. El dar mantenimiento a sus herramientas es tanto una parte de su trabajo como lo es usarlas para efectuar el trabajo.

Ya sea si es usted un carpintero instalando gabinetes o muebles hechos a la medida, un albañil colocando un muro de piedra o un trabajador excavando una zanja, sus herramientas de mano son muy importantes al éxito de su trabajo. Igual como lo haría con las herramientas de potencia, asegúrese de inspeccionar sus herramientas de mano para desportilladuras, rajaduras y otros daños. Inmediatamente saque de servicio cualquier herramienta defectuosa. Algunas herramientas vienen en muchas variedades, como por ejemplo los cinceles. Hay cortafierros, cinceles para ladrillos y otros para madera. Asegúrese de seleccionar la herramienta correcta para el trabajo que efectuará.

Un trabajador *seguro* usa una herramienta de mano solamente para el tipo de trabajo para el que fue diseñada. A dicho trabajador no le gusta improvisar porque él sabe que es peligroso—peligroso tanto para la herramienta de mano como peligroso para él también. Él usa cada una de sus herramientas de mano en forma correcta y segura. Un trabajador *listo* usa herramientas afiladas. Él inspecciona sus herramientas periódicamente, reemplaza las herramientas que están desgastadas o defectuosas, y las afila y las ajusta para obtener óptimos resultados.

Usted también puede ser un trabajador seguro. Cuando se trata de la seguridad con las herramientas de mano, piense en estos consejos:

- Mantenga las herramientas limpias y secas.
- Guarde las herramientas de mano en un cajón, casillero o caja para herramientas en donde estarán protegidas.
- ¡Mantenga las herramientas afiladas! Las herramientas afiladas cortan más fácilmente y le ayudan hacer su trabajo en forma más segura.
- Nunca trate de clavar un clavo, ni siquiera un poquito, con otra herramienta que no sea un martillo.
- Cargue las herramientas en forma correcta. Nunca guarde objetos punzocortantes en sus bolsillos.
- Piense por anticipado que la herramienta pudiera resbalarse; mantenga sus manos y dedos alejados.
- Nunca use una barra inadecuada para aumentar el par de torsión de una llave para tuercas o para el apalancamiento de una palanca.

No basta con sólo terminar el trabajo; lo tiene que terminar *en forma segura*. Evalúe los peligros y tome cualquier precaución. Usted puede evitar las lesiones al seleccionar la herramienta correcta y usarla en forma segura.

.....
SAFETY REMINDER

Cuando un trabajo produce pedacería u otras partículas volátiles o despedidas, use el tipo correcto de protección para los ojos.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS* PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS #

SUBJECT:

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME:

MEETING DATE:

SUPERVISOR:

ATTENDEES:

| | |
|-------|-------|
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



San Diego Services

Cinceles, Desarmadores y Puntas Afiladas

(Chisels, Screwdrivers & Sharp Points)

ENERO 5 SEMANA

Todos los días utiliza usted herramientas que tienen puntas afiladas. No está demás decir que la mayoría de nosotros hemos sido lastimados con cuchillas, hemos tenido pinchazos o cortadas más de una vez. Usted puede evitar la mayoría o todas estas lesiones si piensa antes de utilizar estas herramientas.

Vamos a empezar con los cinceles. Antes de hacer cualquier trabajo con cincel, póngase unos anteojos de protección o gafas protectoras y asegúrese que la pieza de trabajo está sujeta o amarrada con seguridad. Revise el estado del cincel. Debe estar afilado con la orilla filosa debidamente rebajada; las herramientas afiladas hacen cortes más seguros, rápidos y fáciles. Revise la cabeza de la superficie que golpea. Si la cabeza está aplanada, astillada o muy maltratada, el cincel no deberá ser utilizado hasta que se repare.

Asegúrese que está utilizando el cincel correcto para el trabajo. Los cinceles cortafierro son utilizados para cortar y cincelar metal y nunca deben ser utilizados en piedra o concreto. Los cinceles para ladrillo están diseñados para rayar y cortar ladrillo; nunca deben ser utilizados en metal. Los cinceles para madera y los formones son para madera. No utilice un martillo o un mazo con un formón de empuje; el impacto dañaría la agarradera. Nunca utilice un martillo común para clavar para golpear un cincel cortafierro—el martillo o el cincel pueden astillarse produciendo lesiones en ojos, manos o cara. En vez de ello, utilice un martillo de bola del tamaño adecuado o un mazo de mango corto. La cara del martillo debe ser más grande que la cabeza del cincel.

¿Y qué hay con los desarmadores? Un desarmador es tan solo eso: un desarmador. No es un “desarmador-cinzel” o una “palanqueta-desarmador”. Los desarmadores están diseñados para meter y sacar tornillos, por lo que ¡utilícelos para esos trabajos y tan solo esos! Utilice el tamaño y la clase correcta de desarmador. No agarre esta pieza de trabajo con la palma de su mano—el desarmador pudiera resbalársele y lastimarlo. Para muchos de nosotros, ¡esta no sería la primera vez que nos ocurriría! No use fuerza o presión excesiva con ninguna herramienta de mano. Antes de utilizar un desarmador, revíselo. Inspeccione la hoja y el cuello en busca de áreas astilladas, grietas o dobleces. Revise si el mango tiene grietas, si le faltan pedazos, si tiene astillas o si está flojo. Si el desarmador está dañado o defectuoso, arréglole antes de utilizarlo o consígase uno nuevo.

Todos los días las personas se lastiman con cuchillas, se raspan y se cortan con objetos que tienen filos y puntas cortantes. La mayoría de estas lesiones son menores, pero si usted se cae y cae encima del punto de operación de un punzón para centrar, no sería problema alguno que le perforara a usted un agujero. Ponga atención en cómo utiliza, transporta y almacena las herramientas con puntas y filos cortantes como cinceles, desarmadores, punzones, cuchillas, picahielos, tijeras de hojalata, pinzas o alicates de punta, y hasta plumas y lápices.

SAFETY REMINDER

La seguridad nunca termina.

Practique la seguridad en el trabajo, al manejar, y en la casa.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS* PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS #

SUBJECT:

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME:

MEETING DATE:

SUPERVISOR:

ATTENDEES:

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.