

# Nine Basic Construction Safety Rules Meeting Kit – Spanish



## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las obras de construcción son un lugar increíblemente peligroso. Hay muchos riesgos de seguridad en cada esquina. Para que el lugar de trabajo sea un entorno seguro, utilice estos cinco consejos útiles.

## CUÁL ES EL PELIGRO

1. **Lleve siempre puesto el cinturón de seguridad** cuando esté en un vehículo o una maquinaria pesada. Los cinturones de seguridad son fundamentales para evitar lesiones graves y la muerte mientras se conduce o se trabaja. Los choques de vehículos motorizados siguen siendo la causa número uno de muertes en el trabajo en los Estados Unidos.
2. **Inspeccione siempre el equipo y las herramientas.** Tómese el tiempo necesario para inspeccionar las herramientas y el equipo que utiliza para las tareas de trabajo. Repare adecuadamente las herramientas rotas o sustitúyalas por completo. Asegúrese de que el equipo está en buen estado de funcionamiento y de que todos los dispositivos de seguridad, como los interruptores de parada o los protectores del equipo, están colocados y funcionan correctamente.
3. **Utilice siempre protección contra caídas cuando trabaje en altura.** OSHA informa de que, excluyendo las colisiones en carretera, las caídas son la principal causa de muertes en el sector de la construcción. Las barandillas o la utilización de un arnés de cuerpo entero con una cuerda de seguridad autorretráctil son dos protecciones habituales para mitigar los riesgos de caída.
4. **Manténgase fuera de los puntos ciegos de la maquinaria pesada.** Los incidentes por atropello, y los incidentes de atrapamiento ocurren con demasiada frecuencia cuando los equipos pesados operan cerca del personal de tierra. Mantenga siempre la distancia, comuníquese y utilice el contacto visual para asegurarse de que un operador lo va cuando este cerca de su equipo.
5. **Nunca se ponga en la línea de fuego.** Al igual que estar en el punto ciego de la maquinaria pesada, hay muchas otras formas de encontrarse en peligro en una obra de construcción. Estar debajo de cargas elevadas, al lado de una tubería que se está cortando y que tiene energía almacenada, o trabajar debajo de un equipo que no está bien engrasado son otros tres ejemplos de estar en la línea de fuego.
6. **Utilice las medidas de limpieza adecuadas** para mantener limpias las zonas de trabajo. La limpieza es fundamental para evitar lesiones y pérdidas materiales. Las lesiones como resbalones, tropiezos, caídas, laceraciones, esguinces, torceduras, etc. pueden reducirse manteniendo las áreas de trabajo organizadas y limpias. Los daños y pérdidas materiales, como el aplastamiento de herramientas

o materiales debido a un almacenamiento inadecuado, son otro resultado común de una mala limpieza.

7. **Asegúrese de que los productos químicos están correctamente etiquetados y almacenados.** OSHA emite cada año muchas citaciones relacionadas con la norma de comunicación de riesgos. Un etiquetado y almacenamiento inadecuados pueden provocar lesiones o pérdidas materiales debido a incendios, propiedades corrosivas, etc.
8. **Comuníquese los peligros a los demás.** Nunca dé por sentado que alguien conoce los peligros de una tarea laboral, especialmente si es nuevo o no conoce la tarea. A medida que las condiciones cambien, comuníquese lo que hay que hacer y los peligros que el cambio de planes podría acarrear.
9. **Detenga el trabajo cuando sea necesario para solucionar los peligros.** Detenga siempre el trabajo cuando sea necesario para mitigar los peligros y hacer que sea seguro continuar. Tanto si necesita involucrar a otro personal, como a un supervisor, como si necesita tomarse el tiempo necesario para conseguir la herramienta adecuada para el trabajo, tómese siempre el tiempo necesario para hacerlo.

## COMO PROTEGERSE

Los fundamentos de la seguridad

Los líderes en el campo de la prevención de accidentes laborales han llegado a la conclusión de que hay razones específicas por las que se producen los accidentes. Descubrieron que la seguridad de los trabajadores depende de su comportamiento y de los factores humanos. Desarrollaron reglas de seguridad que vale la pena repetir una y otra vez.

§ **MANTENERSE ALERTA** – y mantenerse vivo. Cuanto más despierto esté un trabajador, menos probabilidades tendrá de lesionarse. Si no está seguro de cómo manejar el equipo o realizar una tarea, pregunta a su supervisor. No adivine ni se complique. Asegúrese de conocer de antemano la forma correcta y segura de hacerlo.

§ **VÍSTASE CON LA ROPA ADECUADA:** la ropa de trabajo debe ajustarse correctamente. Todo lo que pueda engancharse en la maquinaria o hacerle tropezar es peligroso. Utilice la ropa y el equipo de protección necesarios.

§ **UTILICE LAS HERRAMIENTAS CORRECTAS** – si necesita un martillo, consiga un martillo. Puede ser más práctico utilizar unos alicates, una llave inglesa o un destornillador, pero es más probable que se lesione.

§ **APRENDA A LEVANTAR** – Levantar requiere algo más que músculo; es un arte. No intente demostrar lo fuerte que es; puede acabar en un hospital. Pide ayuda para manejar cualquier cosa que sea demasiado pesada o incómoda para usted.

§ **NO SEA BROMISTA:** las bromas pesadas y las payasadas pueden ser peligrosas, sobre todo cuando hay maquinaria pesada. Si sientes el impulso de jugar, resista hasta después del trabajo.

§ **SEA ORDENADO** – Una buena limpieza reduce los riesgos en el lugar de trabajo o en su casa. Guarde siempre las herramientas cuando no las utilice. Mantenga el suelo limpio, recoja los restos y limpie los derrames. Un resbalón o un tropezón pueden ser fatales.

§ **INFORMAR ES IMPORTANTE** – Nunca deje de informar sobre accidentes, equipos defectuosos o condiciones inseguras.

§ **OBTENGA PRIMEROS AUXILIOS INMEDIATAMENTE** – si está herido – incluso si parece menor. El descuido de una lesión puede conducir a una infección grave, a semanas de pérdida de tiempo y posiblemente a una lesión permanente.

§ APOYE SU PROGRAMA DE SEGURIDAD – Si tiene una idea que cree que reducirá los accidentes, comuníquese a su supervisor. Dé ejemplo obedeciendo las normas de seguridad. Coopere con su comité de seguridad.

§ NO SE ARRIESGUE NUNCA – Junto con la falta de cuidado, los atajos son probablemente el mayor asesino de todos. Por ahorrar un minuto o dos, puede perder toda una vida. Haga lo que haga, si no lo hace con seguridad, no lo está haciendo bien.

## **CONCLUSIÓN**

Siguiendo los cinco consejos anteriores, puede asegurarse de que su obra sea un lugar seguro y eficiente. Éstas son sólo algunas sugerencias para la seguridad en el lugar de trabajo; hay muchas más consideraciones que debe tener en cuenta al tratar de proteger a sus trabajadores. Sin embargo, independientemente de lo que haga y de los cambios que introduzca, la seguridad debe ser siempre su primera prioridad.