



Company Name: _____ Job Site Location: _____

Date: _____ Start Time: _____ Finish Time: _____ Foreman/Supervisor: _____

Topic 10: Safe Footwear

Introduction: Thousands of work hours are lost every year due to foot injuries. The three main foot related injuries that are experienced by employees are ankle injuries, impact injuries, and puncture injuries. Proper foot protection will dramatically reduce the chance of these injuries, as well as slips, trips, falls. Requirements for protective footwear are as follows:

General Requirements:

- **The employer must** ensure that each affected employee use protective footwear when working in areas where there is a danger of foot injuries due to falling or rolling objects, or objects piercing the sole, and where an employee's feet are exposed to electrical hazards.
- **Special types or designs** of shoes, boots, or foot guards (such as non-skid soles, steel toes, and chemical resistant) are required where conditions exist that makes their use necessary for the safety of workers.
- **Leggings or high boots** of leather, rubber, or other suitable material must be worn by persons exposed to hot substances or dangerous chemical spills.



Specific Descriptions and Requirements for Protective Footwear:

- **Steel Toed:** Steel toed boots dramatically reduce the chance of foot impact injuries. Steel-toe or reinforced toe protection must be used in the workplace whenever heavy objects are being moved by hand or mechanical means. Steel-toe footwear must be of durable construction or use a boot cap which is secured to the foot (the boot cap must be worn at all times). If the steel-toe or reinforced toe footwear becomes damaged it must not be worn.
- **Hard-Soled Work Boots:** It is necessary to wear hard soled footwear whenever working in conditions where it is likely that an employee may sustain a puncture wound by stepping on a sharp object such as nails, glass, or sharp metal. Generally most sturdy leather work boots will suffice.
- **Non-skid Footwear:** It is necessary to wear non-skid footwear when working in potentially slippery conditions. Conditions such as wet or slick surfaces are especially hazardous. When working on roofs or other elevated surfaces it is necessary to wear comfortable shoes that fit well and have non-skid tread.
- **Chemical Resistant Boots:** A hard rubber or vinyl composition boot is generally used in areas where chemical hazards are present, or where work conditions are normally wet (such as concrete work). These boots should be seamless slip-on footwear which is of sufficient height to protect the leg from contact with splashing liquids.
- **Wear only** footwear that fits comfortably and properly. Always keep your laces securely tied.
- **Wear ankle braces** or "high-top" work boots/shoes if working on uneven terrain and the chance of twisting an ankle is always present.



Basic Foot Care: Most foot problems do not require any special treatment and with just a little extra attention, you can prevent or cure most foot problems. *Ingrown toenails* are caused by the toenail corners painfully growing into the skin. This painful condition makes wearing footwear very uncomfortable. Trim toenails straight across to help prevent ingrown toenails. Frequent soaks in warm soapy water may help if the ingrown toenail is not too serious; seek professional care if needed. A *bunion* results from the rubbing of a shoe or boot against an outward projection of the joint at the base of the big toe; leading to irritation and inflammation. To remedy a small bunion, wear well fitted shoes or boots and use a special toe pad that straightens the big toe and keeps it in position. People with recurring bunions should see a foot specialist. *Athlete's foot* (foot ringworm) is a common fungal infection that usually flares-up during warm, humid weather. The fungus can produce very mild scaling without any other symptoms, or more severe scaling with an itchy, raw, painful rash between the toes and over the sides of the feet. If left untreated, the fungus may lead to a more serious bacterial infection. There are many non-prescription creams and powders available that are very effective if used properly. Under-arm spray deodorants that contain aluminum chlorohydrate work well for spraying into your foot-gear to help control the fungus as well as foul-smelling boots. Most foot problems occur from not taking proper care of your feet, and wearing improper fitting footwear. Keep your feet clean and dry when possible and get rid of those ill-fitting uncomfortable boots.



Conclusion: Always tie your footwear securely. Ensure that walkways are clean, dry, and free of debris and clutter. Watch for slick surfaces, puncture hazards, and trip hazards. Remember, if you can't walk, you probably can't work.

Work Site Review

Work-Site Hazards and Safety Suggestions: _____

Personnel Safety Violations: _____

Material Safety Data Sheets Reviewed: _____ (Name of Chemical)

Employee Signatures:

(My signature attests and verifies my understanding of and agreement to comply with, all company safety policies and regulations, and that I have not suffered, experienced, or sustained any recent, job-related injury or illness.)

Foreman/Supervisor's Signature:

The first aid information provided is intended to be general in nature and is based upon the "best available" guidelines. No results either general or specific are represented or guaranteed. These guidelines do not supercede local, state, or federal regulations and must not be construed as a substitute for, or legal interpretation of, any OSHA regulations.



Nombre de Compañía: _____ Localidad del sitio de trabajo: _____

Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 10: Calzado Seguro

Introducción: Miles de horas de trabajo son perdidas cada año debido a lesiones a los pies. Las tres mayores lesiones relacionadas a los pies que son experimentados por empleados son lesiones del tobillo, lesiones de impacto, y lesiones de perforación. Una adecuada protección de pies reducirá dramáticamente la posibilidad de estas lesiones al igual que resbalones, tropezones, y caídas. Requisitos para calzado protectivo son lo siguientes:

Requisitos generales:

- **El empleador debería** asegurar que cada empleado afectado use calzado protectivo cuando trabaje en áreas donde hay peligro de lesionarse el pie debido a caídas o por el rodado de objetos u objetos que traspasen la suela, y donde los pies del empleado son expuestos a peligros eléctricos.
- **Tipos o diseños especiales** de zapatos, botas, o protección de pies (tales como suelas antideslizantes, punteras de acero, y resistentes a químicas) son requeridos donde condiciones existen que hacen su uso necesario para la seguridad de los trabajadores.
- **Chaparreras o botas altas** de piel, caucho, u otro material adecuado deberá ser usado por personas expuestas a sustancias calientes o peligroso derrames de químicos.



Específicas descripciones y requisitos para calzado protectivo:

- **Punteras de acero:** Botas de puntas de acero reduce dramáticamente la posibilidad de lesiones de impacto a los pies. Protección de punteras de acero o punteras reforzadas deben ser usadas en el sitio de trabajo cuando, objetos pesados están siendo movidas por manera mecánicas o a mano. Calzado de puntas de acero deberán ser de un construcción durable o use una capa de acero lo cual esta asegurado al pie (la capa deber ser usado todo el tiempo). Si es dañado el calzado protectivo, no lo debes usar.
- **Botas para trabajar de suela dura:** Es necesario usar calzado de suelas duras cuando se trabaje en condiciones donde es probable que un empleado tenga una herida al pisar un objeto filoso y traspase tal como clavos, vidrio, o metal filoso. Generalmente muchas botas fuertes de piel serán suficiente.
- **Calzado antideslizante:** Es necesario usar calzado antideslizante cuando se esta trabajando en condiciones resbalosas. Condiciones tales como superficies mojadas o resbalosas son especialmente peligrosas. Cuando se esta trabajando en techos u otras superficies elevadas es necesario usar zapatos confortables que quedan bien y tienen huellas antideslizantes.
- **Botas resistentes a químicas:** Una bota compuesta de caucho o vinilo duro es generalmente usada en áreas donde peligros de químicas están presentes o donde condiciones de trabajo normalmente son mojadas (tal como trabajo con hormigón). Estas botas deben ser sin costura lo cual son de altura suficiente para proteger la pierna desde contacto con líquidos salpicados.
- **Solo use calzado** que te quede confortable y propiamente. Siempre mantenga sus cordones de zapatos bien amarrados.
- **Use refuerzos de tobillos** o botas/zapatos altos si se esta trabajando en terreno desigual o la posibilidad de torcer un tobillo esta presente.



Cuidado básico de los pies: Muchas problemas de los pies no requieren ningún tratamiento especial y con un poco de atención extra, puedes prevenir o curar muchas de estos problemas. *Uñas encarnadas* son causadas por las esquinas de las uñas creciendo dolorosamente dentro la piel. Esta condición dolorosa hace el uso de calzado muy inconfortable. Recorta las uñas en línea recta para ayudar prevenir uñas encarnadas. Remojándolas frecuentemente en agua tibia con jabón puede ayudar si la uña encarnada no es muy serie; busca ayuda profesional si necesario. Un *juanete* resulta desde frotamiento de un zapato o bota contra un proyección hacia fuera de la coyuntura del base del dedo grande del pie; llegando a irritación e inflamación. Para remediar un juanete pequeño, use zapatos bien ajustados o botas y use un cojin especial que endereza el dedo grande y lo mantiene en posición. Personas con juanetes deberán ver un especialista de pies. *Pie de atleta* es una infección fangal común que usualmente estalla durante tiempo caliente y húmedo. El fangal puede producir una leve escama sin ningún otro síntoma, o más severo escamas con un sarpullido picazón, inflamado, y doloroso entre los dedos y lados de los pies. Si se deja sin tratamiento, el fangal puede, llegar a más seria infección bacterial. Hay muchas cremas y talcos disponibles sin receta que son muy efectivos si son usados propiamente. Desodorante que contiene aluminum chlorohydrate trabaja bien para rociar dentro su calzado para ayudar controlar el fangal igual para botas que huelen asqueroso. Muchos de estos problemas ocurre por el impropio cuidado de los pies, y por usar calzado que queda impropiamente. Mantenga sus pies limpios y secos lo mas posible y reemplaza zapatos que no quedan bien y confortables.

Conclusión: Siempre amarre seguramente su calzado. Asegura que pasillos están limpios, secos, libres de escombros y basura. Fijase por superficies resbalosos, peligros de traspasos y tropezones. Recuerda, si no puedes caminar, probablemente no puedes trabajar.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

Hoja informativa de Material de Seguridad Revisada: _____ (nombre de químico)

Firma de Empleado:

(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)

Firma de Forman/Supervisor:

Esta pauta no remplace regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.