



Company Name: _____ Job Site Location: _____

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

Topic 191: Slips, Trips, and Falls (Part A) Identifying the Source

Introduction: Falling is one of the leading causes of injury accidents in the workplace. The three physical factors involved in slips, trips, and falls are friction, momentum, and gravity. Friction is the resistance between two objects that creates traction between a shoe or boot and a walking/working surface. Momentum is the effect on an object in motion caused by speed and weight. Gravity is the force that pulls you to the ground in a fall.

Slips — are caused by the loss of balance resulting from too little friction between your feet and the surface you are walking or working on. Slips result from the loss of traction due to smooth surfaces, spilled liquids or lubricants, ice and snow, or other debris. Slips are more likely to happen if you are in a hurry or run, wear the wrong type of foot-gear for a particular workplace, or not watching where you are going.

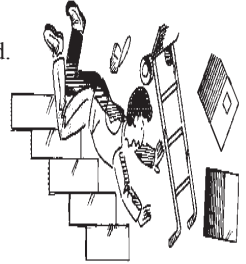
Slips can be avoided by following these safety precautions:

- **Practice safe walking skills.** Take short steps to keep your center of balance under you and point your feet slightly outward.
- **Clean up spills** right away or report them to the appropriate personnel. Even minor spills can be hazardous.
- **Do not allow** lubricants or residue to accumulate on jobsite walking/working surfaces.
- **Be extra cautious** on smooth surfaces such as new floors, decking, or surfaces that are wet.

Trips — occur when your foot hits an object and you are moving with enough momentum to be thrown off balance. Trips are more likely to happen when the work-zone is cluttered and you are in a hurry and do not pay attention to where you are going.

To help avoid trips, remember these rules:

- **Make sure** you can see where you are going. Carry only loads that you can see over.
- **Keep work areas** well lit. Use a flashlight or extension light to make the walking area visible in dark areas.
- **Use good housekeeping** practices and utilize the designated disposal areas. Store material and tools in cabinets or assigned storage areas.
- **Arrange equipment** so that it doesn't interfere with walkways or pedestrian traffic in your area.
- **Tangled extension cords** or air hoses can be dangerous tripping hazards. Work areas must be kept clear of clutter and debris.
- **Eliminate** "loose footing" hazards on stairs, steps, and floors.



Falls — occur whenever a person is too far away from his or her center of balance. Slips and trips often push workers off their center of balance far enough to cause a fall, but there are many other ways to fall. Many falls are caused by misuse of ladders, use of makeshift ladders, improper ladder climbing techniques, and improper scaffolding use. Falls from heights pose the risk of serious injury.

Avoid falls of any kind by following these common sense safety measures:

- **Make sure** hallways, stairs, and work areas are properly lit.
- **Wear shoes** or boots appropriate for the job with high-traction non-skid soles.
- **Report or repair** stairs or handrails that are loose or broken.
- **Never use** stairs or aisles as storage areas.



Stairs — are another area that presents a risk of falls for workers. Loss of traction causes many stairway slip and fall accidents, usually due to water, ice, or some other liquid on the steps. Because stairs are frequently not completed on the jobsite, special attention must be paid to safety. Workers can prevent injury on stairs by:

- **Keep stairwells** clear of clutter and obstructions.
- **Report unsafe** conditions promptly, including broken stair treads, floorboards, or handrails.
- **Using handrails** whenever possible.
- **Only carrying** loads that they can see over.



Ladders — The following safety tips will help make working with ladders a safer operation:

- **Do not use** makeshift ladders.
- **Open** an A-frame ladder completely prior to use.
- **Inspect** the ladder before use.
- **If you are not** the one using the ladder, stay back from it to avoid falling objects and the chance of unbalancing the ladder.
- **Never use** a ladder that has broken or missing rungs or other defects.

Conclusion: Eliminating the hazards associated with slips, trips, and falls in the workplace requires the cooperation and participation of all involved personnel. OSHA has installed a multitude of regulations in an attempt to control the sources of many slips, trips, and falls (such as construction and maintenance of ladders, scaffolds, and walkways). A number of other requirements include reporting hazards, good housekeeping in work areas, spill cleanup, personal protective equipment, and fall protection (including ladder and climbing issues). Follow these guidelines to help control the causes of slips, trips, and falls.



Work Site Review

Work-Site Hazards and Safety Suggestions: _____

Personnel Safety Violations: _____

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: _____
These guidelines do not supersede 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 191: Resbalones, Tropezones, y Caídas (Parte A) Identificando la fuente

Introducción: Caídas son una de las causas primarias de lesiones accidentales en el lugar de trabajo. Los tres factores físicos involucrados en resbalones, tropezones, y caídas son por fricción, momento, y gravedad. Fricción es la resistencia entre dos objetos que crean tracción entre un zapato o bota y una superficie de caminar o trabajar. Momento es el efecto en un objeto en movimiento causado por velocidad y peso. Gravedad es la fuerza que te tira a la tierra en una caída.

Resbalones – Son causados por la pérdida de balance resultando de muy poquita tracción entre sus pies y la superficie en que estas caminando o trabajando. Resbalones resultan de la pérdida de tracción debido a superficies suaves, líquidos o lubricantes derramados, hielo y nieve, u otros escombros. Resbalones son más probables de ocurrir si está apurado o corre, usa un tipo de calzado equivocado por un lugar de trabajo particular, o no se fija bien por donde va.



Resbalones pueden ser evitados siguiendo estas precauciones de seguridad:

- **Practique técnicas de caminar seguras.** Tome pasos cortos para mantener su centro de balance debajo de usted y apunte sus pies un hacia fuera.
- **Limpie derramadas** inmediatamente o repórtalo a personal apropiado. Aun derramadas menores pueden ser peligrosas.
- **No permita** lubricantes o residuos que se acumulen en superficies de caminar o trabajar en el sitio de trabajo.
- **Tome extra cautela** en superficies suaves tal como pisos nuevos, cubiertas, o superficies que estén mojados.

Tropezones – Ocurren cuando su pie golpea un objeto y usted está moviéndose, con bastante momento de ser tirado fuera balance. Tropezones son mas probables de ocurrir cuando el área de trabajo esta desordenada y usted está en apuras y no pone atención a donde va.

Para ayudar evitar tropezones, si recuerdas estas reglas:

- **Mantenga áreas de trabajo** bien iluminadas. Use una linterna o luz de extensión para hacer el área de caminar más visible en áreas oscuras.
- **Asegure** que puede ver por donde va. Lleve solamente cargas que pueda ver sobre ellas.
- **Use buenas prácticas de limpieza** y utilice las áreas designadas para disposición. Almacene material y herramientas en gabinetes o áreas asignadas para almacenaje.
- **Arregle equipo** en manera que no afecte los pasillos o tráfico peatón en su área.
- **Cordones de extensión enredada** o mangueras de aire pueden causar tropezones. Áreas de trabajo deben ser mantenidas libres de montones de escombros.



Caídas – Ocurren cuando una persona está alejado de su centro de balance. Resbalones y tropezones frecuentemente empujan a trabajadores de su centro de balance lo suficiente para causar una caída, hay muchas maneras mas en que se puede caer. Muchas caídas son causadas por mal uso de escaleras, escaleras improvisadas, impropias técnicas de subir en escalera, e impropio uso de andamios. Caídas de alturas poseen el riesgo de lesiones serias.

Evita caídas de cualquier tipo siguiendo estas medidas de sentido común de seguridad:

- **Asegure** que pasillos, escaleras, y áreas de trabajo son propiamente iluminadas.
- **Reporte o repare** escaleras o barandillas sueltas o quebradas.
- **Nunca use** escaleras o pasillos como áreas de almacenaje.
- **Use calzado** o botas apropiados para la obra con suela de alta-tracción.

Escaleras – son otras áreas que presentan un riesgo de caídas para trabajadores. Pérdida de tracción causa muchos accidentes de resbalones y caídas en escaleras, usualmente debido a agua, hielo, u otro tipo de líquido en los escalones. Porque escalones usualmente no son cumplidos en un sitio de trabajo, atención especial deber ser dada a seguridad. Obreros pueden prevenir lesiones en escaleras en:

- **Manteniendo cajas de escalones** libres de desorden y obstrucciones.
- **Utilizando barandillas** cuando sea posible.
- **Solamente cargando** cargas que se puede ver sobre ellas.
- **Reportar** condiciones inseguras rápidamente, incluyendo peldaños quebrados, tablas de piso, o barandillas.

Escaleras – Las siguientes puntas de seguridad ayudaran hacer el trabajo con escaleras una operación segura:

- **No use** escaleras improvisadas.
- **Inspecciona** la escalera antes de uso.
- **Nunca use** una escalera que tenga peldaños quebrados o que les haga falta uno.
- **Abre** una escalera de tijera completamente antes de uso.
- **Si tu no es** el que esta usando la escalera, aléjese de ella para evitar caídas de objetos y la posibilidad de desequilibrar la escalera.

Conclusión: Eliminar los peligros asociados con resbalones, tropezones, y caídas en el sitio de trabajo requiere la cooperación y participación de todo el personal involucrado. OSHA ha instalado una multitud de regulaciones en un intento de controlar la fuente de muchos resbalones, tropezones, y caídas (tal como construcción y mantenimiento de escaleras, andamios, y pasillos). Un número de otros requisitos incluyen reportes de peligros, buena limpieza en áreas de trabajo, limpieza de derramadas, equipo de protección personal, y protección contra caídas (incluyendo temas de subir y bajar escaleras). Siga estas guías para ayudar a controlar las causas de resbalones, tropezones, y caídas.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

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.