

Pool/Hot Tub/Water Safety for Hospitality Stats and Facts

FACTS

1. **Drowning and Near-Drowning:** This is the most serious risk associated with pools and hot tubs. Guests, especially children or non-swimmers, are at risk of drowning or near-drowning incidents if left unsupervised or if safety measures are not strictly enforced.
2. **Slips and Falls:** Wet areas around pools and hot tubs can be extremely slippery, leading to falls that can result in injuries ranging from minor bruises to serious fractures or head injuries.
3. **Water Quality:** Improperly maintained pool or hot tub water can lead to various health issues, including skin irritations, infections, or even outbreaks of waterborne illnesses if the water is contaminated.
4. **Heat-related Illnesses:** In hot tubs, especially, there's a risk of heat-related illnesses such as heat stroke or heat exhaustion, particularly if guests stay in the hot water for too long or if the water temperature is set too high.
5. **Chemical Exposure:** Pools and hot tubs require chemicals to maintain water quality, but improper handling or incorrect levels can cause skin, eye, or respiratory irritation among guests.
6. **Electrical Hazards:** There's a risk of electrical shock in and around pools and hot tubs if electrical installations are not properly maintained or if electrical equipment comes into contact with water.
7. **Entanglement and Entrapment:** There's a risk of entanglement or entrapment from pool or hot tub drains if they are not properly covered or if guests' hair, limbs, jewelry, or bathing suits get caught.

STATS

- The National Safety Council highlights the importance of water safety, noting that drowning can happen quickly and silently. In the United States, an average of about 10 people die from drowning every day, excluding boating incidents.
 - Drowning is a leading cause of unintentional injury-related death in Canada, particularly among children and young adults. According to the Lifesaving Society Canada, an average of 441 people die from drowning annually in Canada, with an additional 140 hospitalized due to non-fatal drowning incidents.
 - According to the Consumer Product Safety Commission (CPSC), more than 300 people die every year from hot tub-related accidents, with children under 5 accounting for nearly one-fifth of all drownings.
 - About half of the injuries were caused by slipping or falling, while heat overexposure was the problem in 10 percent of the accidents, and near-drowning in about 2.5 percent.
 - The U.S. Consumer Product Safety Commission (CPSC) reports more than 700 hot tub deaths in a relatively short span of years, and with the recent surge in hot tub popularity due to the COVID lockdowns, the risk of injuries from hot tubs increases.
-

Pool/Hot Tub/Water Safety for Hospitality Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Ahogamiento y Casi Ahogamiento:** Este es el riesgo más grave asociado a las piscinas y jacuzzis. Los huéspedes, especialmente los niños o los no nadadores, corren el riesgo de ahogarse o de estar a punto de ahogarse si no se les supervisa o si no se aplican estrictamente las medidas de seguridad.
2. **Resbalones y Caídas:** Las zonas húmedas alrededor de piscinas y jacuzzis pueden ser extremadamente resbaladizas, lo que provoca caídas que pueden provocar lesiones que van desde contusiones leves a fracturas graves o traumatismos craneoencefálicos.
3. **Calidad del Agua:** El mantenimiento inadecuado del agua de piscinas o jacuzzis puede provocar diversos problemas de salud, como irritaciones cutáneas, infecciones o incluso brotes de enfermedades transmitidas por el agua si ésta está contaminada.
4. **Enfermedades Relacionadas con el Calor:** En los jacuzzis, especialmente, existe el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor, como insolación o agotamiento por calor, sobre todo si los huéspedes permanecen en el agua caliente durante demasiado tiempo o si la temperatura del agua se ajusta demasiado alta.
5. **Exposición a Productos Químicos:** Las piscinas y los jacuzzis necesitan productos químicos para mantener la calidad del agua, pero una manipulación inadecuada o unos niveles incorrectos pueden causar irritación cutánea, ocular o respiratoria entre los huéspedes.
6. **Riesgos Eléctricos:** Existe riesgo de descarga eléctrica en piscinas y jacuzzis y sus alrededores si las instalaciones eléctricas no se mantienen adecuadamente o si los equipos eléctricos entran en contacto con el agua.
7. **Enredos y Atrapamientos:** Existe riesgo de enredo o atrapamiento en los desagües de piscinas o bañeras de hidromasaje si no están correctamente cubiertos o si el cabello, las extremidades, las joyas o los trajes de baño de los huéspedes quedan atrapados.

ESTADÍSTICAS

- El Consejo Nacional de Seguridad destaca la importancia de la seguridad en el agua, señalando que los ahogamientos pueden producirse de forma rápida y silenciosa. En Estados Unidos, una media de 10 personas muere ahogadas cada día, sin contar los incidentes en embarcaciones.
 - El ahogamiento es una de las principales causas de muerte por lesiones no intencionadas en Canadá, sobre todo entre niños y adultos jóvenes. Según la Lifesaving Society Canada, una media de 441 personas muere ahogadas cada año en Canadá, y otras 140 son hospitalizadas debido a incidentes de ahogamiento no mortales.
 - Según la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo (CPSC), más de 300 personas mueren cada año por accidentes relacionados con bañeras de hidromasaje, y los niños menores de 5 años representan casi una quinta parte de todos los ahogamientos.
 - Aproximadamente la mitad de las lesiones se produjeron por resbalones o caídas, mientras que la sobreexposición al calor fue el problema en el 10% de los accidentes, y el ahogamiento inminente en aproximadamente el 2,5%.
 - La Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de EE. UU. (CPSC) informa de más de 700 muertes en bañeras de hidromasaje en un periodo relativamente corto de años, y con el reciente aumento de la popularidad de las bañeras de hidromasaje debido a los cierres COVID, el riesgo de lesiones por bañeras de hidromasaje aumenta.
-

Pool/Hot Tub/Water Safety for Hospitality Fatality File

Drowning Tragedy in Hotel Pool Underscores Critical Water Safety Lapses

In a devastating incident at a luxury hotel resort, a guest drowned due to inadequate water safety measures around the pool area.

The victim, who was found unresponsive in the hotel's pool during off-hours, had apparently slipped and fell into the water when no lifeguards were on duty.

The investigation revealed that the pool area lacked sufficient lighting and warning signs, and the surveillance cameras were not actively monitored.

Furthermore, the emergency response plan was found to be outdated, contributing to a delayed reaction from the hotel staff.

This tragic event has highlighted the urgent need for hotels to enforce strict water safety protocols, including adequate staffing, clear signage, proper lighting, and continuous monitoring to ensure guest safety at all times.

The hotel industry is now called upon to reevaluate and enhance their water safety practices to prevent such heartbreaking incidents in the future.

Pool/Hot Tub/Water Safety for Hospitality Fatality File –

Spanish

Una Tragedia por Ahogamiento en la Piscina de un Hotel Subraya las Graves Faltas de Seguridad en el Agua

En un incidente devastador ocurrido en un hotel de lujo, un cliente se ahogó debido a la falta de medidas de seguridad en la zona de la piscina.

Al parecer, la víctima, que fue hallada inconsciente en la piscina del hotel fuera del horario de apertura, resbaló y cayó al agua cuando no había socorristas de servicio.

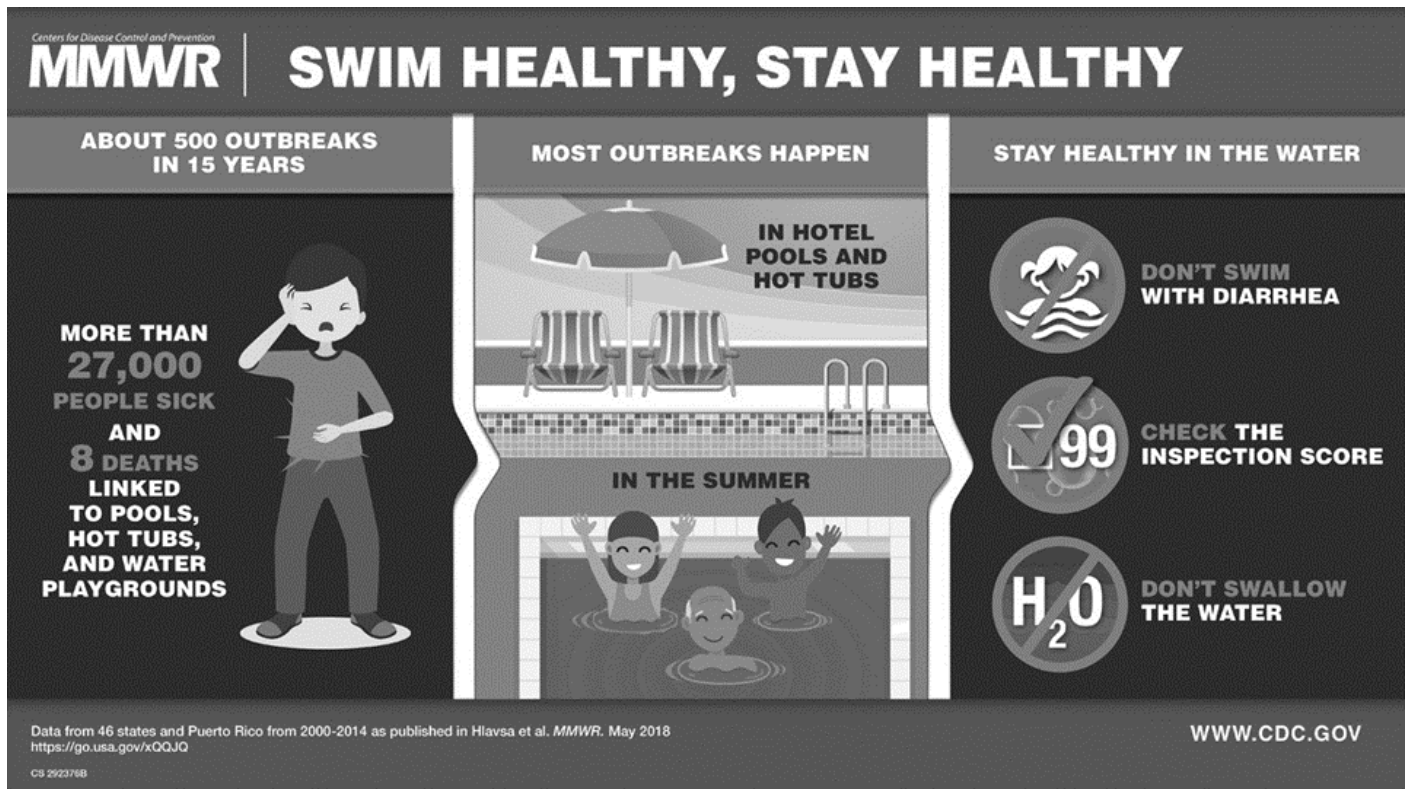
La investigación reveló que la zona de la piscina carecía de iluminación y señales de advertencia suficientes, y que las cámaras de vigilancia no estaban controladas activamente.

Además, se descubrió que el plan de respuesta a emergencias no estaba actualizado, lo que contribuyó a que el personal del hotel reaccionara con retraso.

Este trágico suceso ha puesto de relieve la urgente necesidad de que los hoteles apliquen protocolos estrictos de seguridad en el agua, que incluyan personal adecuado, señalización clara, iluminación apropiada y vigilancia continua para garantizar la seguridad de los huéspedes en todo momento.

El sector hotelero está ahora llamado a reevaluar y mejorar sus prácticas de seguridad en el agua para evitar en el futuro incidentes tan desgarradores.

Pool/Hot Tub/Water Safety for Hospitality Infographic



Source: <https://archive.cdc.gov>

Pool/Hot Tub/Water Safety for Hospitality Infographic – Spanish



Fuente: <https://www.hidrolab.com/>

Elevator/Lift Safety Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Elevator lift safety is crucial in the hospitality industry for ensuring guest well-being. Malfunctioning elevators can cause injuries and trap guests. Additionally, in the case of a fire, elevator shafts can act as chimneys, rapidly spreading smoke and flames throughout the building. Proper maintenance, clear signage, and staff training on emergency procedures are all essential for mitigating these risks and fostering a safe environment for everyone in the hotel.

WHAT'S THE DANGER

Elevator lifts in hospitality settings come with a few key hazards:

- **Trips and falls:** This is the most common danger, accounting for roughly 75% of elevator-related injuries. Uneven floors between the elevator and landing, loose mats, or rushing to enter/exit can cause slips and falls.
- **Entrapment:** A malfunctioning elevator can trap passengers inside. This can be stressful and even lead to panic attacks, especially if the entrapment lasts for a long time.
- **Mechanical failure:** In rare cases, serious mechanical issues can occur. This might involve sudden stops, uncontrolled movement, or even a complete breakdown with the elevator car stuck between floors.
- **Fire risk:** Elevator shafts act as vertical tunnels throughout a building. In case of a fire, they can become dangerous channels for smoke and flames to quickly spread through floors.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Elevator safety is a top priority in the hospitality industry. To ensure guest well-being and prevent accidents, hotels should implement a multi-pronged approach. Here are some safety precautions to minimize hazards associated with elevator lifts:

- Regular inspections and preventative maintenance are vital. This ensures smooth operation, identifies potential issues before they arise, and minimizes the risk of breakdowns or malfunctions.
- Clear and visible signage is key. Post instructions on proper elevator use, weight capacity limits, and emergency procedures. Mark the location of the call button and emergency stop button.
- Ensure the elevator car aligns precisely with the floor level to prevent tripping hazards. Regularly check for unevenness and address any discrepancies promptly.

- Make sure elevator doors open and close smoothly without risk of catching clothing or personal belongings. Install sensors to prevent doors from closing on people.
- Train staff on proper response to elevator emergencies like entrapment or malfunctions. This includes procedures for contacting emergency responders, calming passengers, and using the elevator's built-in emergency features.
- Promote safe elevator use with signage or in-room information guides. Encourage guests to be cautious, avoid rushing, and hold onto handrails.
- Display weight capacity limitations and educate staff and guests on the importance of not exceeding them.

Even the most well-maintained elevators can experience occasional issues. While uncommon, it's important to be prepared in case of an elevator emergency. Here's what you should do in case of different elevator malfunctions you might encounter:

Entrapment:

- **Stay Calm:** This is the most important step. Taking deep breaths and remaining calm will help you think clearly and make the best decisions.
- **Use the Emergency Phone/Button:** Most elevators have an emergency call button or phone. Press it and clearly communicate your situation to the dispatcher, including the elevator number and floor location.
- **Wait for Help:** Do not attempt to force the doors open or climb out of the elevator. Trained professionals will arrive to safely assist you.
- **Make Noise (if phone fails):** If the phone isn't working, bang on the doors or walls to attract attention from outside.

Fire:

- **Do Not Use the Elevator:** If the fire alarm sounds, never use the elevator. Elevators can malfunction during a fire and trap you, or worse, expose you to smoke and flames traveling through the shaft.

- **Exit According to Fire Escape Plan:** Use the designated stairwells to evacuate the building following the fire escape plan.

Sudden Stop or Uncontrolled Movement:

- **Hold Onto Railings:** Brace yourself by grabbing the handrails and avoid falling.
- **Press the Emergency Stop Button:** If present, press the emergency stop button to halt the elevator.
- **Wait for the Elevator to Stabilize:** Once the elevator stops, stay calm and wait for assistance. Do not attempt to exit unless the doors open normally, and it is safe to do so.
- **Use Emergency Phone/Button:** If the elevator doesn't stabilize, use the emergency phone or button to call for help.

FINAL WORD

By following these safety precautions and remaining calm during emergencies, you can ensure a smooth and safe experience on the go. Remember, prioritizing safety is a joint effort between hotel staff and guests. Report any concerns, be mindful of your surroundings, and enjoy the ride!

Elevator/Lift Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La seguridad de los ascensores es crucial en el sector hotelero para garantizar el bienestar de los clientes. El mal

funcionamiento de los ascensores puede causar lesiones y atrapar a los huéspedes. Además, en caso de incendio, los conductos de los ascensores pueden actuar como chimeneas, propagando rápidamente el humo y las llamas por todo el edificio. Un mantenimiento adecuado, una señalización clara y la capacitación del personal en procedimientos de emergencia son esenciales para mitigar estos riesgos y fomentar un entorno seguro para todos en el hotel.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los ascensores de los establecimientos hosteleros conllevan algunos riesgos importantes:

- **Tropiezos y caídas:** Este es el peligro más común, ya que representa aproximadamente el 75% de las lesiones relacionadas con los ascensores. Los suelos irregulares entre el ascensor y el rellano, las alfombrillas sueltas o las prisas al entrar o salir pueden provocar resbalones y caídas.
- **Atrapamiento:** Un ascensor que funcione mal puede atrapar a los pasajeros en su interior. Esto puede ser estresante e incluso provocar ataques de pánico, sobre todo si el atrapamiento dura mucho tiempo.
- **Avería mecánica:** En raras ocasiones pueden producirse problemas mecánicos graves. Esto puede implicar paradas repentinas, movimientos incontrolados o incluso una avería completa con la cabina del ascensor atascada entre plantas.
- **Riesgo de incendio:** Los conductos de los ascensores actúan como túneles verticales por todo el edificio. En caso de incendio, pueden convertirse en peligrosos canales por los que el humo y las llamas se propaguen rápidamente por las plantas del edificio.

COMO PROTEGERSE

La seguridad de los ascensores es una prioridad máxima en el sector hotelero. Para garantizar el bienestar de los huéspedes y evitar accidentes, los hoteles deben aplicar un enfoque múltiple.

He aquí algunas precauciones de seguridad para minimizar los riesgos asociados a los ascensores:

- Las inspecciones periódicas y el mantenimiento preventivo son vitales. Esto garantiza un funcionamiento sin problemas, identifique posibles problemas antes de que surjan y minimice el riesgo de averías o fallos de funcionamiento.
- Una señalización clara y visible es fundamental. Coloque instrucciones sobre el uso correcto del ascensor, los límites de capacidad de peso y los procedimientos de emergencia. Marque la ubicación del botón de llamada y del botón de parada de emergencia.
- Asegúrese de que la cabina del ascensor esté alineada con precisión con el nivel del suelo para evitar tropiezos. Compruebe periódicamente si hay desniveles y solucione cualquier discrepancia con prontitud.
- Asegúrese de que las puertas del ascensor se abren y cierran suavemente, sin riesgo de que la ropa o los efectos personales queden atrapados. Instale sensores para evitar que las puertas se cierren sobre las personas.
- Capacite al personal para reaccionar adecuadamente ante emergencias en los ascensores, como atrapamientos o averías. Esto incluye procedimientos para ponerse en contacto con los servicios de emergencia, calmar a los pasajeros y utilizar las funciones de emergencia integradas en el ascensor.
- Promueva el uso seguro del ascensor con señalización o guías informativas en las habitaciones. Anime a los clientes a ser precavidos, evitar las prisas y agarrarse a los pasamanos.
- Exponga las limitaciones de peso y enseñe al personal y a los clientes la importancia de no sobrepasarlas.

Incluso los ascensores mejor mantenidos pueden tener problemas ocasionales. Aunque no es frecuente, es importante estar preparado en caso de emergencia. A continuación, le indicamos lo que debe hacer en caso de que se produzcan diferentes averías en el ascensor:

Atrapamiento:

- **Mantenga la calma:** Este es el paso más importante. Respirar

hondo y mantener la calma le ayudará a pensar con claridad y a tomar las mejores decisiones.

- **Utilice el teléfono/botón de emergencia:** La mayoría de los ascensores tienen un botón o teléfono de llamada de emergencia. Púlselo y comuníquese claramente su situación al operador, incluyendo el número de ascensor y la ubicación de la planta.
- **Espere por ayuda:** No intente forzar las puertas ni salir del ascensor. Profesionales capacitados llegarán para ayudarlo de forma segura.
- **Haga ruido (si falla el teléfono):** Si el teléfono no funciona, golpee las puertas o las paredes para atraer la atención del exterior.

Incendios:

- **No utilice el ascensor:** Si suena la alarma de incendios, no utilice nunca el ascensor. Los ascensores pueden funcionar mal durante un incendio y dejarle atrapado, o peor aún, exponerlo al humo y las llamas que viajan por el conducto del ascensor.
- **Salga de acuerdo con el plan de evacuación en caso de incendio:** Utilice las escaleras designadas para evacuar el edificio siguiendo el plan de evacuación en caso de incendio.

Parada repentina o movimiento incontrolado:

- **Agárrese a las barandillas:** Agárrese a las barandillas y evite caerse.
- **Pulse el botón de parada de emergencia:** Si está presente, pulse el botón de parada de emergencia para detener el ascensor.
- **Espere a que el ascensor se estabilice:** Una vez que el ascensor se detenga, mantenga la calma y espere a recibir ayuda. No intente salir a menos que las puertas se abran normalmente y sea seguro hacerlo.
- **Utilice el teléfono/botón de emergencia:** Si el ascensor no se estabiliza, utilice el teléfono o botón de emergencia para pedir ayuda.

CONCLUSIÓN

Siguiendo estas precauciones de seguridad y manteniendo la calma durante las emergencias, puede garantizar una experiencia tranquila y segura durante sus desplazamientos. Recuerde que dar prioridad a la seguridad es un esfuerzo conjunto entre el personal del hotel y los clientes. Informe de cualquier problema, preste atención a su entorno y disfrute del viaje!

Elevator/Lift Safety Stats and Facts

FACTS

Here are some common safety hazards related to elevators or lifts:

1. **Entrapment:** Passengers can get trapped in elevators during malfunctions or power outages, which can lead to panic, distress, and even injury if they attempt to escape without professional help.
2. **Door Malfunctions:** Elevator doors that malfunction can close prematurely or unexpectedly, posing a risk of injury to entering or exiting passengers.
3. **Falls into Shafts:** There is a risk of falling into the elevator shaft if the elevator car is not properly aligned with the floor or if there is unauthorized access to the shaft.
4. **Mechanical Failures:** Mechanical failures can cause sudden stops or drops, leading to injuries among passengers.
5. **Electrical Hazards:** Electrical faults can pose shock or fire hazards, particularly during maintenance or in the event of equipment failure.

6. **Inadequate Maintenance:** Poorly maintained elevators are more prone to malfunctions and breakdowns, increasing the risk of accidents.
7. **Overcrowding:** Overloading an elevator beyond its capacity can strain the elevator's mechanical systems and may lead to malfunctions or entrapments.
8. **Slip, Trip, and Fall:** Slippery surfaces within the elevator or at entry/exit points can lead to slip, trip, and fall accidents.

STATS

- Elevator accidents are relatively rare given the number of elevator trips taken annually. In the United States, there are about 2.2 million elevator trips every day, yet accidents constitute only a minuscule percentage of these trips. Specifically, elevator accidents represent just 0.00024% of all elevator trips in the U.S. Mechanical failures are responsible for around 15.3% of these accidents, and entrapments and door-related issues are also significant causes of incidents.
- In Canada, between 2016 and 2018, there were 48 serious injuries and 9 fatalities related to elevator incidents. This translates to about one incident per million elevator trips, which is relatively low compared to other countries .
- On a global scale, the U.S. Bureau of Labor Statistics and the Consumer Product Safety Commission report approximately 900 elevator accidents leading to injury each year worldwide. There are about 30 elevator-related fatalities annually, predominantly involving maintenance workers or passengers engaging in unsafe activities.
- The NHS sees around 10,000 cases of injuries caused by elevator accidents each year. The most common fall injury occurs when people trip when entering or exiting an elevator and the car does not stop flush with the floor. It is estimated that around 75% of elevator injuries are caused by trips and falls.

Elevator/Lift Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Éstos son algunos de los riesgos de seguridad más comunes relacionados con los ascensores o elevadores:

1. **Atrapamiento:** Los pasajeros pueden quedar atrapados en los ascensores durante averías o cortes de energía, lo que puede provocar pánico, angustia e incluso lesiones si intentan escapar sin ayuda profesional.
2. **Mal Funcionamiento de las Puertas:** Las puertas de los ascensores que funcionan mal pueden cerrarse prematura o inesperadamente, lo que supone un riesgo de lesiones para los pasajeros que entran o salen.
3. **Caídas a los Conductos:** Existe riesgo de caída en el conducto del ascensor si la cabina del ascensor no está correctamente alineada con el suelo o si hay un acceso no autorizado al conducto.
4. **Averías Mecánicas:** Los fallos mecánicos pueden causar paradas o caídas repentinas, provocando lesiones entre los pasajeros.
5. **Riesgos Eléctricos:** Los fallos eléctricos pueden suponer riesgos de descarga o incendio, especialmente durante el mantenimiento o en caso de fallo del equipo.
6. **Mantenimiento Inadecuado:** Los ascensores mal mantenidos son más propensos a averías y fallos de funcionamiento, lo que aumenta el riesgo de accidentes.
7. **Sobrecarga:** La sobrecarga de un ascensor por encima de su capacidad puede forzar los sistemas mecánicos del ascensor y puede provocar fallos de funcionamiento o atrapamientos.
8. **Resbalones, Tropiezos y Caídas:** Las superficies resbaladizas

dentro del ascensor o en los puntos de entrada y salida pueden provocar accidentes por resbalones, tropiezos y caídas.

ESTADÍSTICAS

- Los accidentes de ascensor son relativamente raros dado el número de viajes en ascensor que se realizan anualmente. En Estados Unidos, se producen unos 2,2 millones de viajes en ascensor al día, pero los accidentes constituyen sólo un porcentaje minúsculo de estos viajes. En concreto, los accidentes de ascensor representan solo el 0,00024% de todos los viajes en ascensor en EE. UU. Los fallos mecánicos son responsables de alrededor del 15,3% de estos accidentes, y los atrapamientos y los problemas relacionados con las puertas también son causas importantes de incidentes.
- En Canadá, entre 2016 y 2018, se produjeron 48 lesiones graves y 9 muertes relacionadas con incidentes en ascensores. Esto se traduce en aproximadamente un incidente por cada millón de viajes en ascensor, que es relativamente bajo en comparación con otros países .
- A escala mundial, la Oficina de Estadísticas Laborales de Estados Unidos y la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo informan de aproximadamente 900 accidentes de ascensor que provocan lesiones cada año en todo el mundo. Anualmente se producen unas 30 muertes relacionadas con los ascensores, en las que están implicados principalmente trabajadores de mantenimiento o pasajeros que realizan actividades inseguras.
- El Servicio Nacional de Salud atiende cada año unos 10.000 casos de lesiones causadas por accidentes de ascensor. La lesión por caída más común se produce cuando las personas tropiezan al entrar o salir de un ascensor y la cabina no se detiene a ras del suelo. Se calcula que alrededor del 75% de las lesiones en ascensores se deben a tropiezos y caídas.

Elevator/Lift Safety Fatality File

Elevator Tragedy: A Fatal Reminder of Lift Safety Importance

In a harrowing incident at a commercial office building, an elevator malfunction led to the death of a maintenance worker.

The worker was conducting routine service on the elevator, which was believed to be safely immobilized. However, due to a failure in the elevator's safety mechanisms and a lack of adherence to lockout-tagout procedures, the elevator unexpectedly became operational while the worker was inside the shaft.

The subsequent investigation revealed that the building's maintenance protocols were inadequately followed, and there was a critical lapse in safety communication between the maintenance team and the elevator control center.

This tragic event has underscored the essential need for rigorous adherence to elevator maintenance protocols, comprehensive safety training for all maintenance personnel, and the implementation of strict lockout-tagout procedures to prevent such needless loss of life in the future.

Elevator/Lift Safety Fatality File – Spanish

Tragedia en un ascensor: Un recordatorio fatal de la importancia de la seguridad en los ascensores

En un angustioso incidente ocurrido en un edificio comercial de oficinas, una avería del ascensor provocó la muerte de un trabajador de mantenimiento.

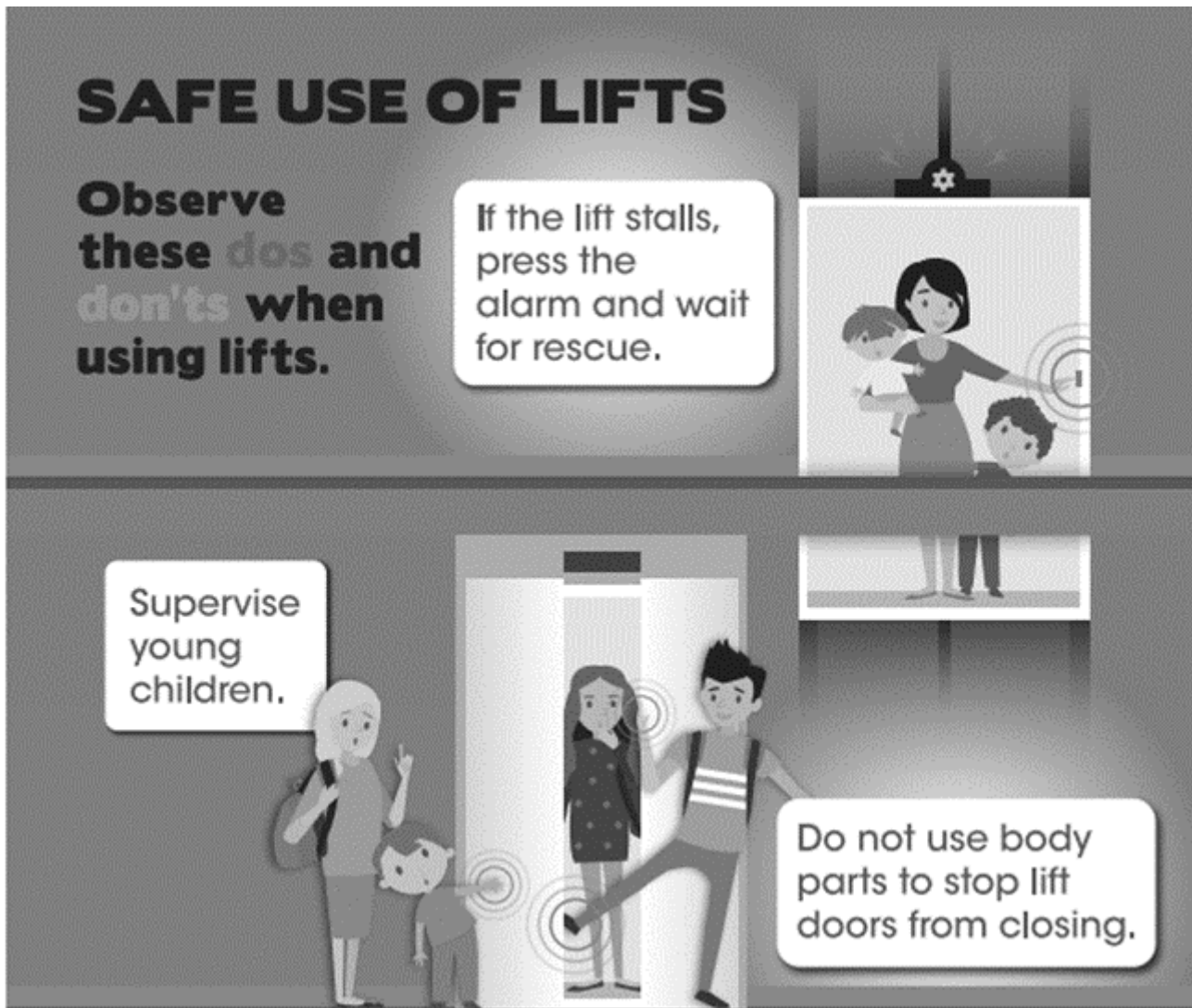
El trabajador estaba realizando un servicio rutinario en el ascensor, que se creía inmovilizado de forma segura. Sin embargo, debido a un fallo en los mecanismos de seguridad del ascensor y a la inobservancia de los procedimientos de bloqueo y etiquetado, el ascensor se puso inesperadamente en funcionamiento mientras el trabajador se encontraba dentro del conducto.

La investigación posterior reveló que no se habían seguido adecuadamente los protocolos de mantenimiento del edificio y que se había producido un fallo crítico en la comunicación de seguridad entre el equipo de mantenimiento y el centro de control del ascensor.

Este trágico suceso ha puesto de relieve la necesidad esencial de cumplir rigurosamente los protocolos de mantenimiento de ascensores, impartir formación exhaustiva sobre seguridad a todo el personal de mantenimiento y aplicar procedimientos estrictos de bloqueo y etiquetado para evitar en el futuro pérdidas de vidas humanas tan innecesarias.

Elevator/Lift Infographic

Safety



Source: <https://www1.bca.gov.sg>

Elevator/Lift Infographic – Spanish

Safety

¿Que hacer en caso de Emergencia?



Mantener la calma
y ayudar a los
demás a permanecer
tranquilos



Oprimir el botón de
alarma de la cabina
para comunicarse con
el grupo de emergencia



Evitar forzar las
puertas del
ascensor



No intentar salir del
ascensor, se puede
desbloquear
repentinamente



Cooperar y seguir
las instrucciones
del grupo de
emergencia



Esperar que el personal
de atrapamiento lo
evacue con
seguridad

Fuente: <https://www.procesosverticales.com>

Chemical Cleaning Solutions Safety Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Chemical cleaning solutions are a necessity for maintaining a clean and hygienic environment in the hospitality industry. From guest rooms and bathrooms to kitchens and public areas, these products help to remove dirt, grime, bacteria, and viruses. Using harsh chemicals or not following safety protocols can lead to health problems like skin irritation or respiratory issues.

WHAT'S THE DANGER

When it comes to chemical cleaning solutions in hospitality, workers risk several things:

- **Health problems:** Harsh chemicals can cause skin irritation, rashes, and burns upon direct contact. Fumes or dust from these products can also irritate the respiratory system, leading to coughing, wheezing, or even asthma attacks. Long-term exposure to certain chemicals has been linked to more serious health problems.
- **Accidents:** Chemical spills can cause slips and falls if not cleaned up properly. Additionally, some chemicals can be flammable or explosive if not handled with care.
- **Improper use:** Workers who haven't been properly trained on using cleaning solutions risk mixing incompatible chemicals, which can create dangerous fumes or even explosions. They might also not be using the right personal protective equipment (PPE) to shield themselves from harmful effects.

HOW TO PROTECT YOURSELF

There are a wide variety of chemical cleaning solutions available for use in the hospitality industry, each with its own specific purpose. When choosing chemical cleaning solutions for use in the hospitality industry, it is important to consider the following factors:

- **The type of surface to be cleaned:** Different surfaces require different cleaning solutions. For example, you would not use the same cleaning solution to clean a glass window as you would to clean a greasy stovetop.
- **The desired outcome:** Do you need to disinfect the surface, or simply clean it?
- **Safety:** Chemical cleaning solutions can be hazardous if not used properly. It is important to choose products that are safe for use in the hospitality industry and to follow the manufacturer's instructions carefully.

Some key safety precautions to take when handling chemical cleaning solutions in hospitality:

Training and Awareness:

- **Comprehensive Training:** Implement a training program for staff on the safe use, storage, and disposal of cleaning chemicals. This should cover:
 - Identifying different types of cleaning solutions and their purposes.
 - Proper personal protective equipment (PPE) required for each solution.
 - Safe handling techniques to minimize spills and splashes.
 - First-aid procedures for chemical exposure.
- **Labeling and Signage:** Ensure all cleaning solutions are clearly labeled with the product name, manufacturer information, and any hazard warnings. Consider color-coding systems for easier identification. Post clear signage in storage areas and around the facility reminding staff of safety protocols.
- **Provide appropriate PPE:** Depending on the chemicals used, this may include gloves, safety goggles, respirators, aprons, and boots. Ensure proper fit and have a system for cleaning and maintaining PPE.

Storage and Handling:

- **Designated Storage Area:** Store chemicals in a cool, dry, well-ventilated area away from direct sunlight and heat sources. This area should be clearly marked and restricted to authorized personnel only.
- **Safe Handling Practices:** Never mix cleaning chemicals unless specifically instructed by the manufacturer. Use the right container for dispensing products and avoid transferring them to unmarked bottles.
- **Transportation:** Transport chemicals carefully, avoiding spills and splashes. Use appropriate carts or containers for this purpose.

Disposal:

- **Proper Disposal Procedures:** Train staff on how to safely dispose of unused, expired, or spilled cleaning solutions. Follow manufacturer's instructions and adhere to local regulations for hazardous waste disposal.

Emergency Preparedness:

In the event of an accident, it's crucial to be prepared to respond quickly and effectively. Here are some essential steps for emergency preparedness:

- **Emergency Eye Wash Stations:** Install easily accessible eyewash stations in areas where chemicals are used. These are crucial for immediate flushing in case of eye splashes.
- **Safety Shower:** Consider having a safety shower available in the chemical storage area for emergency decontamination if needed.
- **First-Aid Kit:** Ensure a well-stocked first-aid kit is readily available to treat minor injuries from chemical exposure.
- **Spill Response Plan:** Establish a clear spill response plan outlining steps for containing spills, notifying the appropriate personnel, and proper clean-up procedures.

FINAL WORD

Equipping staff with proper training, fostering safe handling practices, and implementing preventative measures creates a winning formula in hospitality. This not only safeguards the well-being of staff and guests, but also ensures a clean environment and minimizes the risk of costly accidents.

Chemical Cleaning Solutions Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las soluciones químicas de limpieza son necesarias para mantener un entorno limpio e higiénico en el sector de la hostelería. Desde las habitaciones y los baños hasta las cocinas y las zonas públicas, estos productos ayudan a eliminar la suciedad, la mugre, las bacterias y los virus. Utilizar productos químicos agresivos o no seguir los protocolos de seguridad puede provocar problemas de salud como irritación de la piel o problemas respiratorios.

CUÁL ES EL PELIGRO

Cuando se trata de soluciones químicas de limpieza en hostelería, los trabajadores se arriesgan a varias cosas:

- **Problemas de salud:** Los productos químicos agresivos pueden causar irritación cutánea, erupciones y quemaduras en caso de contacto directo. Los humos o el polvo de estos productos también pueden irritar el sistema respiratorio y provocar tos, sibilancias o incluso ataques de asma. La exposición prolongada a determinadas sustancias químicas se ha relacionado con problemas de salud más graves.
- **Accidentes:** Los derrames de productos químicos pueden provocar resbalones y caídas si no se limpian adecuadamente. Además, algunos productos químicos pueden ser inflamables o explosivos si no se manipulan con cuidado.
- **Uso inadecuado:** Los trabajadores que no han recibido la capacitación adecuada sobre el uso de soluciones de limpieza corren el riesgo de mezclar productos químicos incompatibles, lo que puede generar vapores peligrosos o incluso explosiones. También es posible que no utilicen el equipo de protección individual (EPP) adecuado para protegerse de los efectos nocivos.

COMO PROTEGERSE

Existe una gran variedad de soluciones químicas de limpieza para el sector de la hostelería, cada una de ellas con una finalidad específica. A la hora de elegir soluciones químicas de limpieza para su uso en hostelería, es importante tener en cuenta los siguientes factores:

- **El tipo de superficie que se va a limpiar:** Diferentes superficies requieren diferentes soluciones de limpieza. Por ejemplo, no se utilizaría la misma solución limpiadora para limpiar una ventana de cristal que para limpiar una encimera grasienta.
- **El resultado deseado:** ¿Necesita desinfectar la superficie o simplemente limpiarla?
- **Seguridad:** Las soluciones químicas de limpieza pueden ser peligrosas si no se utilizan correctamente. Es importante elegir productos seguros para su uso en hostelería y seguir atentamente las instrucciones del fabricante.

Algunas precauciones de seguridad clave que deben tomarse al manipular soluciones químicas de limpieza en hostelería:

Capacitación y concienciación:

- **Capacitación Exhaustiva:** Implemente un programa de capacitación para el personal sobre el uso, almacenamiento y eliminación seguros de los productos químicos de limpieza.

Este programa debe abarcar:

- Identificación de los diferentes tipos de soluciones de limpieza y sus propósitos.
- El equipo de protección personal (EPP) adecuado para cada solución.
- Técnicas de manipulación seguras para minimizar derrames y salpicaduras.
- Procedimientos de primeros auxilios en caso de exposición a productos químicos.
- Etiquetado y señalización: Asegúrese de que todas las soluciones de limpieza estén claramente etiquetadas con el

nombre del producto, la información del fabricante y cualquier advertencia de peligro. Considere sistemas de codificación por colores para facilitar la identificación. Coloque carteles claros en las zonas de almacenamiento y alrededor de las instalaciones para recordar al personal los protocolos de seguridad.

- Proporcione el EPP adecuado: dependiendo de los productos químicos utilizados, puede incluir guantes, gafas de seguridad, mascarillas, delantales y botas. Asegúrese de que se ajustan correctamente y disponga de un sistema de limpieza y mantenimiento de los EPP.

Almacenamiento y manipulación:

- Área de almacenamiento designada: Almacene los productos químicos en un área fresca, seca y bien ventilada, alejada de la luz solar directa y de fuentes de calor. Esta zona debe estar claramente señalizada y restringida únicamente al personal autorizado.
- Prácticas de manipulación seguras: Nunca mezcle productos químicos de limpieza a menos que el fabricante lo indique específicamente. Utilice el recipiente adecuado para dispensar los productos y evite trasvasarlos a botellas sin marcar.
- Transporte: Transporte los productos químicos con cuidado, evitando derrames y salpicaduras. Utilice carros o contenedores adecuados para este fin.

Eliminación:

- Procedimientos adecuados de eliminación: Capacite al personal sobre cómo desechar de forma segura las soluciones de limpieza no utilizadas, caducadas o derramadas. Siga las instrucciones del fabricante y cumpla la normativa local sobre eliminación de residuos peligrosos.

Preparación para emergencias:

En caso de accidente, es fundamental estar preparado para responder con rapidez y eficacia. A continuación, se indican algunos pasos esenciales para la preparación ante emergencias:

- **Estaciones lavaojos de emergencia:** Instale estaciones lavaojos de fácil acceso en las zonas donde se utilicen productos químicos. Son cruciales para el lavado inmediato en caso de salpicaduras en los ojos.
- **Ducha de seguridad:** Considere la posibilidad de disponer de una ducha de seguridad en la zona de almacenamiento de productos químicos para la descontaminación de emergencia en caso necesario.
- **Botiquín de primeros auxilios:** Asegúrese de disponer de un botiquín de primeros auxilios bien surtido para tratar lesiones leves derivadas de la exposición a productos químicos.
- **Plan de respuesta ante derrames:** Establezca un plan claro de respuesta ante derrames que describa los pasos para contener los derrames, notificar al personal adecuado y los procedimientos de limpieza apropiados.

CONCLUSIÓN

Equipar al personal con la capacitación adecuada, fomentar prácticas de manipulación seguras y aplicar medidas preventivas crea una fórmula ganadora en hostelería. Esto no solo salvaguarda el bienestar del personal y los clientes, sino que también garantiza un entorno limpio y minimiza el riesgo de accidentes costosos.

Chemical Cleaning Solutions Safety Stats and Facts

FACTS

Chemical cleaning in any environment, including workplaces, can pose several hazards if not conducted properly. Here are some key risks associated with chemical cleaning:

1. **Chemical Burns:** Direct contact with cleaning chemicals can cause burns to the skin or eyes. Strong acids or alkalis are particularly hazardous.
2. **Toxic Fumes:** Many cleaning chemicals release fumes that can be harmful if inhaled, leading to respiratory issues, headaches, or other health problems.
3. **Fire and Explosion Risks:** Some cleaning chemicals are flammable and can create fire or explosion hazards if not used or stored correctly.
4. **Allergic Reactions:** Individuals may have or develop allergies to certain chemicals, resulting in reactions ranging from mild skin irritation to severe respiratory distress.
5. **Environmental Harm:** Improper use or disposal of cleaning chemicals can lead to environmental pollution, affecting air, water, and soil quality.
6. **Chronic Health Issues:** Long-term exposure to certain chemicals can lead to chronic health issues, including respiratory conditions, skin disorders, or even more severe health outcomes like cancer.

STATS

- The CDC has also reported on injuries from acute chemical incidents, noting that carbon monoxide, ammonia, chlorine, hydrochloric acid, and sulfuric acid were the top five chemicals resulting in injuries. These chemicals accounted for 37% of all injured persons in single chemical releases.
- The number of fatal chemical inhalations ranged from 33 to 55 each year.
- An estimated yearly total of one million U.S. employees could be exposed to toxic materials.

- American workers deal with thousands of chemicals on the daily and the number of chemical accidents that occur every year in the workplace is staggering. According to the Occupational Safety and Health Administration, Workers suffer more than 190,000 illnesses and 50,000 deaths annually related to chemical exposures.
 - In September 2019, Workplace Safety & Prevention Services released some staggering statistics that showed in 2018, an Ontario small business owner lost-time injuries due to chemical exposure leading to a loss of over 8 million dollars.
-

Chemical Cleaning Solutions Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

La limpieza química en cualquier entorno, incluidos los lugares de trabajo, puede plantear varios peligros si no se realiza correctamente. Estos son algunos de los principales riesgos asociados a la limpieza química:

1. Quemaduras químicas: El contacto directo con productos químicos de limpieza puede causar quemaduras en la piel o los ojos. Los ácidos o álcalis fuertes son especialmente peligrosos.
2. Humos tóxicos: Muchos productos químicos de limpieza liberan humos que pueden ser nocivos si se inhalan, provocando problemas respiratorios, dolores de cabeza u otros problemas de salud.
3. Riesgos de incendio y explosión: Algunos productos químicos

de limpieza son inflamables y pueden crear riesgos de incendio o explosión si no se utilizan o almacenan correctamente.

4. Reacciones alérgicas: Los individuos pueden tener o desarrollar alergias a ciertos productos químicos, lo que resulta en reacciones que van desde irritación leve de la piel hasta dificultad respiratoria grave.
5. Daños al medio ambiente: El uso o la eliminación inadecuados de los productos químicos de limpieza pueden provocar la contaminación del medio ambiente, afectando a la calidad del aire, el agua y el suelo.
6. Problemas crónicos de salud: La exposición prolongada a determinados productos químicos puede provocar problemas crónicos de salud, como afecciones respiratorias, trastornos cutáneos o incluso consecuencias más graves para la salud, como el cáncer.

ESTADÍSTICAS

- Los CDC también han informado sobre las lesiones provocadas por incidentes químicos agudos, señalando que el monóxido de carbono, el amoníaco, el cloro, el ácido clorhídrico y el ácido sulfúrico fueron las cinco sustancias químicas que provocaron más lesiones. Estos productos químicos representaron el 37% de todos los heridos en vertidos de un solo producto químico.
- El número de inhalaciones químicas mortales osciló entre 33 y 55 cada año.
- Se calcula que un total anual de un millón de empleados estadounidenses podrían estar expuestos a materiales tóxicos.
- Los trabajadores estadounidenses tratan a diario con miles de sustancias químicas y el número de accidentes químicos que se producen cada año en el lugar de trabajo es asombroso. Según la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, los trabajadores sufren anualmente más de 190.000 enfermedades y 50.000 muertes relacionadas con la exposición a sustancias químicas.

- En septiembre de 2019, Workplace Safety & Prevention Services publicó algunas estadísticas asombrosas que mostraron que, en 2018, un propietario de una pequeña empresa de Ontario sufrió lesiones con pérdida de tiempo debido a la exposición a sustancias químicas, lo que provocó una pérdida de más de 8 millones de dólares.
-

Chemical Cleaning Solutions Safety Fatality File

Fatal Exposure: The Overlooked Dangers of Chemical Cleaning Solutions in Hospitality

In a tragic incident at a well-known hotel chain, a janitorial staff member died after being exposed to a potent mix of chemical cleaning solutions.

The employee, while cleaning a hotel bathroom, combined two common cleaning agents not knowing that their interaction would release a highly toxic gas.

Within minutes of exposure, the worker experienced severe respiratory distress and collapsed. Despite the swift response of emergency services, the employee succumbed to the effects of the toxic exposure. The subsequent investigation revealed a lack of adequate training and safety protocols regarding the use of chemical cleaners, including the absence of proper labeling and safety data sheets for hazardous substances.

This heartbreaking incident underscores the critical need for comprehensive training, clear communication about chemical

hazards, and strict adherence to safety protocols in handling and using cleaning chemicals in the hospitality industry.

Chemical Cleaning Solutions Safety Fatality File – Spanish

Exposición mortal: los peligros ignorados de las soluciones químicas de limpieza en la hostelería

En un trágico incidente ocurrido en una conocida cadena hotelera, un miembro del personal de limpieza murió tras quedar expuesto a una potente mezcla de soluciones químicas de limpieza.

El empleado, mientras limpiaba un baño del hotel, combinó dos productos de limpieza comunes sin saber que su interacción liberaría un gas altamente tóxico.

A los pocos minutos de la exposición, el trabajador sufrió graves problemas respiratorios y se desplomó. A pesar de la rápida respuesta de los servicios de emergencia, el empleado sucumbió a los efectos de la exposición tóxica. La investigación posterior reveló una falta de formación adecuada y de protocolos de seguridad en relación con el uso de limpiadores químicos, incluida la ausencia de etiquetado apropiado y de fichas de datos de seguridad de las sustancias peligrosas.

Este desgarrador incidente subraya la necesidad crítica de una formación exhaustiva, una comunicación clara sobre los peligros químicos y el cumplimiento estricto de los protocolos de seguridad en la manipulación y el uso de productos químicos de limpieza en el sector de la hostelería.

Chemical Cleaning Solutions Safety Infographic



Source: <https://www.safetypostershop.com>

Chemical Cleaning Solutions Safety Infographic – Spanish

Prevención Riesgo Químico

Prevención de intoxicaciones con productos de limpieza

8 MEDIDAS PARA PREVENIR LA INTOXICACIÓN CON PRODUCTOS DE LIMPIEZA

1

No trasvasar productos de limpieza a envases que se utilizan para productos comestibles o bebidas. Guardar siempre estos productos en sus envases originales.

2

Colocar los productos destinados a la limpieza en un lugar seguro, siempre el mismo y lejos del lugar donde se coma o donde se almacenen alimentos.

3

Como norma general, no mezclar productos de limpieza. Salvo mezclas permitidas por los fabricantes.

4

Leer y respetar las instrucciones de uso que vienen en las etiquetas de los productos de limpieza, y lavarse las manos tras emplearlos.

5

Ventilar bien la estancia donde se realizan tareas de limpieza. Respirar los vapores de algunos productos puede provocar intoxicaciones.



6

No abrir los envases con la boca. Si se ingiere algún producto, consultar al Servicio de Información Toxicológica (91 562 04 20), al 112, o acudir a un centro sanitario.

7

No probar ni inhalar directamente de los envases que pudieran contener productos de limpieza para comprobar su composición.

8

Usar los EPI's recomendados (guantes, gafas, ropa de trabajo, etc...) al emplear productos de limpieza, y tener cuidado con posibles salpicaduras a los ojos.

Fuente: <https://prevencionar.com>

Preventing Lifting Injuries – Hospitality Safety Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Preventing lifting injuries in hospitality is critical. Workers in hotels, restaurants, and other service industries frequently handle heavy objects, from luggage to banquet supplies. Improper lifting techniques can lead to debilitating back injuries, strains, and muscle tears. Staff absences due to injury lead to increased healthcare costs, lower productivity, and potential staffing shortages that can disrupt operations and customer service.

WHAT'S THE DANGER

Lifting injuries are a serious concern for many workers, especially hospitality workers. Most common lifting injuries:

- **Sprains and strains:** These are the most common types of lifting injuries. They occur when muscles, tendons, or ligaments are stretched or torn beyond their capacity. Symptoms of sprains and strains include pain, swelling, bruising, and difficulty moving the affected area.
- **Back injuries:** The back is especially vulnerable to lifting injuries, as it supports the weight of the body and the object being lifted. Back injuries can range from mild muscle strain to herniated discs, which can cause pain, numbness, and weakness.
- **Shoulder injuries:** The shoulder is another common site of lifting injuries. Rotator cuff injuries, which involve tears in the tendons or muscles that surround the shoulder joint, can cause pain, weakness, and difficulty moving the arm.
- **Knee injuries:** Knees can be injured when lifting heavy objects, especially if proper form is not used. Meniscus tears and ligament sprains are common knee injuries that can cause pain, swelling, and instability.

If you experience any pain or discomfort after lifting, it is important to see a doctor to get a diagnosis and treatment plan.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Here are some key steps to take to prevent lifting injuries in the workplace:

- **Training:** Provide comprehensive training to employees on proper lifting techniques. This training should cover topics such as how to assess the weight of an object, how to maintain good posture, and how to use mechanical aids.
- **Planning and Organization:** Organize the workspace to minimize lifting distances and awkward postures. Store frequently lifted objects at waist height whenever possible.
- **Use Mechanical Aids:** Encourage workers to use mechanical aids whenever possible, such as dollies, handcarts, forklifts, and pallet jacks.
- **Teamwork:** When lifting heavy objects, encourage teamwork. Workers should lift together using a coordinated effort to avoid placing undue stress on any one person's back.
- **Proper Posture:** When lifting, keep the back straight, knees bent, and the load close to the body. Avoid twisting or bending at the waist.
- **Assessment:** Encourage workers to assess the weight of an object before lifting it. If an object is too heavy or awkward to lift safely, they should ask for help.

By following these tips, businesses can create a safer work environment for their employees and reduce the risk of lifting injuries.

Implementing proper lifting techniques is essential in the hospitality industry to prevent injuries among workers who frequently engage in lifting tasks. Here are some safety lifting techniques specifically tailored for hospitality settings:

1. Assess the Load: Before lifting any object, assess its weight and size. If an item is too heavy or bulky to lift safely, seek assistance or use mechanical aids such as dollies, carts, or lifting straps.

2. Use Proper Body Mechanics:

- Stand close to the object with your feet shoulder-width apart for stability.
- Bend at the knees, not the waist, to squat down to the object.
- Keep your back straight and maintain a natural curve in your spine.
- Engage your core muscles to support your back.
- Grip the object securely with both hands, using a palm-to-palm grip if possible.

3. Lift with Your Legs: Power the lift primarily from your legs rather than your back. Push through your heels as you straighten your legs to lift the object, keeping it close to your body.

4. Avoid Twisting: When lifting or carrying an object, avoid twisting your torso. Instead, pivot your entire body with your feet to change direction.

5. Break Downloads: If lifting multiple items or heavy loads, break them down into smaller, more manageable loads whenever possible. This reduces the risk of strain and injury.

Here's what to do if a worker sustains a lifting injury in a hospitality workplace:

Immediate Care:

- **Stop the Activity:** The injured worker should immediately stop lifting or any activity that might worsen the injury.
- **Seek Medical Attention:** Depending on the severity, encourage the worker to see a doctor or go to the emergency room.
- **Report the Injury:** Ensure the worker reports the injury to a supervisor or manager following the established protocol. This is crucial for documentation and potential workers' compensation claims.

FINAL WORD

Building safe lifting habits into your daily routine is key to preventing injuries. With a little practice, proper lifting

techniques will become automatic, allowing you to work efficiently and safely. Remember, your health is your most asset.

Preventing Lifting Injuries – Hospitality Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La prevención de lesiones por levantamiento de cargas en la hostelería es fundamental. Los trabajadores de hoteles, restaurantes y otros sectores de servicios manipulan con frecuencia objetos pesados, desde maletas hasta suministros para banquetes. Las técnicas inadecuadas de levantamiento pueden provocar lesiones de espalda debilitantes, esguinces y desgarros musculares. Las ausencias del personal debidas a lesiones provocan un aumento de los costes sanitarios, una menor productividad y una posible escasez de personal que puede interrumpir las operaciones y el servicio al cliente.

CUÁL ES EL PELIGRO

Las lesiones por levantamiento son una grave preocupación para muchos trabajadores, especialmente los del sector de la hostelería. Lesiones más frecuentes por levantamiento de cargas:

- **Esguinces y distensiones:** Son los tipos más comunes de lesiones por levantamiento. Se producen cuando los músculos, tendones o ligamentos se estiran o desgarran más allá de su capacidad. Los síntomas de los esguinces y las distensiones incluyen dolor, hinchazón, hematomas y dificultad para mover

la zona afectada.

- **Lesiones de espalda:** La espalda es especialmente vulnerable a las lesiones por levantamiento, ya que soporta el peso del cuerpo y del objeto que se levanta. Las lesiones de espalda pueden ir desde leves distensiones musculares hasta hernias discales, que pueden causar dolor, entumecimiento y debilidad.
- **Lesiones de hombro:** El hombro es otro lugar común de las lesiones por levantamiento. Las lesiones del manguito de los rotadores, que implican desgarros en los tendones o músculos que rodean la articulación del hombro, pueden causar dolor, debilidad y dificultad para mover el brazo.
- **Lesiones de rodilla:** Las rodillas pueden lesionarse al levantar objetos pesados, especialmente si no se utiliza la forma adecuada. Las roturas de menisco y los esguinces de ligamentos son lesiones comunes de rodilla que pueden causar dolor, hinchazón e inestabilidad.

Si experimenta dolor o molestias después de levantar peso, es importante que acuda al médico para obtener un diagnóstico y un plan de tratamiento.

COMO PROTEGERSE

A continuación, se indican algunas medidas clave para prevenir las lesiones por levantamiento de cargas en el lugar de trabajo:

- **Capacitación:** Ofrezca a los empleados una capacitación completa sobre las técnicas adecuadas para levantar objetos. Esta capacitación debe abarcar temas como la evaluación del peso de un objeto, el mantenimiento de una postura correcta y el uso de ayudas mecánicas.
- **Planificación y organización:** Organice el espacio de trabajo para minimizar las distancias de elevación y las posturas incómodas. Almacene los objetos que se levantan con frecuencia a la altura de la cintura siempre que sea posible.
- **Utilizar ayudas mecánicas:** Anime a los trabajadores a utilizar ayudas mecánicas siempre que sea posible, como

carretillas, carros de mano, carretillas elevadoras y transpaletas.

- **Trabajo en equipo:** Al levantar objetos pesados, fomente el trabajo en equipo. Los trabajadores deben levantar los objetos juntos, coordinando sus esfuerzos para evitar sobrecargar la espalda de una sola persona.
- **Postura correcta:** Al levantar objetos, mantenga la espalda recta, las rodillas flexionadas y la carga pegada al cuerpo. Evite torcerse o doblar la cintura.
- **Evaluación:** Anime a los trabajadores a evaluar el peso de un objeto antes de levantarlo. Si un objeto es demasiado pesado o incómodo para levantarlo con seguridad, deben pedir ayuda.

Siguiendo estos consejos, las empresas pueden crear un entorno de trabajo más seguro para sus empleados y reducir el riesgo de lesiones por levantamiento.

La aplicación de técnicas de levantamiento adecuadas es esencial en el sector de la hostelería para evitar lesiones entre los trabajadores que realizan tareas de levantamiento con frecuencia. He aquí algunas técnicas de levantamiento de seguridad adaptadas específicamente a los entornos de hostelería:

1. Antes de levantar cualquier objeto, evalúe su peso y tamaño. Si un objeto es demasiado pesado o voluminoso para levantarlo con seguridad, busque ayuda o utilice ayudas mecánicas como plataformas rodantes, carros o correas de elevación.

2. Utilice una mecánica corporal adecuada:

- Colóquese cerca del objeto con los pies separados a la altura de los hombros para mayor estabilidad.
- Flexione las rodillas, no la cintura, para ponerse en cuclillas hacia el objeto.
- Mantenga la espalda recta y una curva natural en la columna vertebral.
- Contraiga los músculos centrales para apoyar la espalda.
- Sujete el objeto firmemente con ambas manos, usando un agarre de palma a palma si es posible.

3. Levante con las piernas: Impulse la elevación principalmente

con las piernas y no con la espalda. Empuje con los talones mientras estira las piernas para levantar el objeto, manteniéndolo cerca del cuerpo.

4. Evite torcerse: Al levantar o transportar un objeto, evite torcer el torso. En su lugar, gire todo el cuerpo con los pies para cambiar de dirección.

5. Divida las descargas: Si levanta varios objetos o cargas pesadas, divídalos en cargas más pequeñas y manejables siempre que sea posible. Esto reduce el riesgo de esfuerzos y lesiones.

A continuación, se indica qué hacer si un trabajador sufre una lesión al levantar objetos en un lugar de trabajo de hostelería:

Atención inmediata:

- **Interrumpa la actividad:** El trabajador lesionado debe dejar inmediatamente de levantar objetos o de realizar cualquier actividad que pueda empeorar la lesión.
- **Busque atención médica:** Dependiendo de la gravedad, anime al trabajador a acudir al médico o a urgencias.
- **Notificar la lesión:** Asegúrese de que el trabajador informe de la lesión a un supervisor o gerente siguiendo el protocolo establecido. Esto es crucial para la documentación y las posibles reclamaciones de indemnización de los trabajadores.

CONCLUSIÓN

Incorporar hábitos seguros de levantamiento de cargas a su rutina diaria es fundamental para prevenir lesiones. Con un poco de práctica, las técnicas de levantamiento adecuadas se volverán automáticas, lo que le permitirá trabajar de forma eficaz y segura. Recuerde que su salud es su bien más preciado.

Preventing Lifting Injuries – Hospitality Infographic



Source: <https://www.creativesafetysupply.com>