

Preventing Lifting Injuries – Hospitality Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Las lesiones por levantamiento de cargas en los hoteles pueden producirse debido a diversas tareas que intervienen en las operaciones diarias. He aquí algunos puntos clave en relación con estos peligros:

1. **Naturaleza de las tareas:** Los empleados en los hoteles a menudo se dedican a tareas que implican levantar objetos pesados, como equipaje, muebles, lavandería o suministros, lo que puede conducir a sobreesfuerzos y lesiones relacionadas.
2. **Técnicas inadecuadas:** Las lesiones suelen ser consecuencia del uso de técnicas de levantamiento inadecuadas. No doblar las rodillas, levantar con la espalda en lugar de con las piernas o torcerse mientras se transportan cargas pesadas puede provocar distensiones y esguinces.
3. **Frecuencia de las tareas:** La naturaleza repetitiva de ciertas tareas, como hacer camas, limpiar o transportar suministros, puede aumentar el riesgo de trastornos traumáticos acumulativos.
4. **Falta de capacitación:** Los empleados pueden no recibir una formación adecuada sobre técnicas seguras de levantamiento, lo que contribuye al riesgo de lesiones.
5. **Equipamiento inadecuado:** La ausencia de ayudas o equipos de elevación adecuados puede obligar al personal a levantar objetos pesados manualmente, aumentando el riesgo de lesiones.
6. **Repercusiones a largo plazo:** Más allá del dolor y la incapacidad inmediatos, las lesiones por levantamiento pueden tener consecuencias a largo plazo en la salud de los

empleados, pudiendo provocar afecciones crónicas o discapacidad.

ESTADÍSTICAS

- En el sector de la hostelería, las lesiones por levantamiento y manipulación son motivo de gran preocupación, ya que representan el 22% de todas las lesiones no mortales. En el sector privado, en 2020 se produjeron 247 620 lesiones o enfermedades por trastornos musculoesqueléticos (TME) que implicaron días de baja laboral en Estados Unidos.
- La Oficina de Estadísticas Laborales de 2017 indica que los trabajadores de hoteles y moteles tuvieron una tasa de incidencia de lesiones y enfermedades no mortales de 4,3, lo que refleja la importancia de abordar los riesgos de seguridad en este sector.
- En todo el sector de la hostelería, los empleados deben levantar, empujar y tirar de inventarios y objetos pesados. El resultado es que casi el 50% de todas las lesiones laborales en el sector hotelero, y cifras similares en bares y restaurantes, se deben a la manipulación manual.
- 477.000 trabajadores sufren trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo (nuevos o antiguos). Los trastornos musculoesqueléticos suelen afectar a la espalda, los hombros, las extremidades superiores y el cuello. Las lesiones pueden deberse a diversas actividades, desde levantar objetos hasta manipular manualmente cargas pesadas con ruedas. Según un estudio basado en la Encuesta de Salud de la Comunidad Canadiense, los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo parecen estar disminuyendo en Ontario.
- Se estima que se pierden 7,3 millones de jornadas laborales debido a trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo.

Preventing Lifting Injuries – Hospitality Safety Fatality File

Fatal Lifting Injury Highlights Need for Ergonomic Practices in Hotels

In a heartrending incident at a prominent hotel, a bellhop suffered a fatal injury while attempting to lift an excessively heavy piece of luggage without proper support or equipment.

The employee, known for their diligence and commitment to guest satisfaction, was trying to maneuver the luggage onto a storage shelf when they experienced a severe back injury.

Despite immediate medical attention, the injury led to critical complications that ultimately resulted in the employee's death.

Subsequent investigations revealed that the hotel lacked adequate training in safe lifting techniques and failed to provide necessary mechanical aids for handling heavy items.

This tragic event underscores the urgent need for hotels to enforce ergonomic safety standards, including training employees in safe lifting practices and providing appropriate lifting aids, to prevent such devastating incidents in the future.

Preventing Lifting Injuries – Hospitality Safety Fatality File – Spanish

Una lesión mortal al levantar una maleta pone de relieve la necesidad de prácticas ergonómicas en los hoteles

En un desgarrador incidente ocurrido en un importante hotel, un botones sufrió una lesión mortal al intentar levantar un equipaje excesivamente pesado sin el apoyo ni el equipo adecuados.

El empleado, conocido por su diligencia y compromiso con la satisfacción de los huéspedes, intentaba colocar el equipaje en una estantería cuando sufrió una grave lesión en la espalda.

A pesar de la atención médica inmediata, la lesión provocó complicaciones críticas que finalmente causaron la muerte del empleado.

Las investigaciones posteriores revelaron que el hotel carecía de la formación adecuada en técnicas seguras de levantamiento y no proporcionaba las ayudas mecánicas necesarias para manipular objetos pesados.

Este trágico suceso subraya la urgente necesidad de que los hoteles apliquen normas de seguridad ergonómicas, incluida la formación de los empleados en prácticas seguras de levantamiento y el suministro de medios auxiliares adecuados, para evitar incidentes tan devastadores en el futuro.

Preventing Lifting Injuries – Hospitality Infographic



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

Preventing Lifting Injuries – Hospitality Infographic – Spanish



Fuente: <https://www.kairosmedical.cl>

Communicating in Busy

Workplaces Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

In fast-paced hospitality environments, clear communication is the difference between a smooth operation and a frustrating mess. Misunderstandings among staff can lead to delayed service, incorrect orders, and ultimately, unhappy guests. Additionally, in safety-conscious roles like handling food or cleaning, effective communication ensures everyone's well-being by preventing errors and accidents.

WHAT'S THE DANGER

Here are some of the different hazards of communication in busy hospitality workplaces:

- **Noise and distractions:** Loud environments with ringing phones, music, and overlapping conversations can make it difficult to hear messages clearly or focus on what's being said.
- **Time pressure:** During rushes, the urge to quickly relay information can lead to rushed messages, missed details, or incomplete instructions.
- **Stress:** High-pressure situations can cause frustration and make people more prone to misunderstandings or misinterpreting communication.
- **Language barriers:** In diverse workplaces, language barriers can create confusion, especially if critical information needs to be conveyed quickly.
- **Non-verbal communication overload:** With limited time for lengthy conversations, relying solely on nonverbal cues like gestures or facial expressions can be risky. These cues can be misinterpreted in a fast-paced environment.
- **Information overload:** Being bombarded with multiple requests or updates at once can lead to confusion and forgetting important details.

- **Lack of clear communication channels:** If there's no designated method for relaying critical information (e.g., walkie-talkies, designated handover sheets), things can easily fall through the cracks.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Fast-paced hospitality environments thrive on clear communication. Here's a comprehensive plan to address the various communication hazards and cultivate a culture of effective information exchange:

1. Tame the Noise and Distraction Beast:

- **Invest in the right tools:** Equip key staff with noise-cancelling headsets to filter out background chatter. Consider designated quiet zones for crucial conversations or task completion.
- **Establish communication protocols:** During peak hours, implement ground rules for phone usage to minimize disruptions. Encourage staff to flag urgent calls that require immediate attention.
- **Visual communication:** Utilize display boards or digital signage to showcase important updates, schedules, or reminders, reducing the reliance on verbal communication in noisy environments.

1. Craft Clear and Actionable Communication:

- **Train for clarity:** Equip staff with communication skills training. This includes emphasizing clear enunciation, active listening, and the importance of summarizing instructions to confirm understanding.
- **Embrace "I" statements:** Foster a blame-free environment by encouraging staff to use "I" statements when addressing issues. For example, "I noticed table 5 hasn't received their drinks yet. Can I help you expedite their order?"
- **Embrace multiple communication styles:** Recognize that people have preferred communication methods. Some might thrive on concise verbal instructions, while others might appreciate written confirmation. Cater to these preferences whenever

possible.

1. Foster a Calm and Composed Team:

- **Stress management techniques:** Implement strategies to help staff manage stress during peak periods. This could include short breaks with relaxation exercises or designated quiet areas to decompress.
- **Promote open communication:** Cultivate a supportive team environment where colleagues feel comfortable voicing concerns or asking clarifying questions. Open communication fosters trust and reduces misunderstandings.

1. Bridge the Language Divide:

- **Invest in language training:** Provide staff with basic training in common hospitality phrases in frequently encountered languages.
- **Visual aids:** Develop visual aids like picture menus or symbol charts to supplement verbal communication, especially for critical information.
- **Embrace collaborative communication:** Encourage staff members who share a common language to assist colleagues who might struggle. This fosters teamwork and inclusivity.

1. Optimize Information Flow:

- **Prioritize effectively:** Delegate tasks strategically to avoid overwhelming individuals. Implement a system for prioritizing requests, ensuring critical information is addressed first.
- **Embrace technology:** Utilize task management software or digital checklists to streamline communication and ensure important details aren't forgotten.
- **Establish clear protocols:** Develop clear protocols for handling multiple requests simultaneously. This could involve a ticketing system or a designated team member for fielding inquiries.

1. Designate Communication Channels:

- **Dedicated channels for specific purposes:** Assign specific

communication channels for different needs. For instance, utilize walkie-talkies for urgent requests, handover sheets for shift changes, and a central online platform for general communication.

- **Consistency is key:** Once communication channels are designated, ensure staff consistently use these methods to avoid confusion and missed messages.

FINAL WORD

In the fast-paced world of hospitality, clear communication is our safety net. If something feels unclear, empower yourself and your team to say “Stop, Check, Clarify.” This simple phrase can prevent mistakes, ensure everyone’s on the same page, and ultimately create a safer, smoother experience for both guests and staff.

Communicating in Busy Workplaces Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

En los entornos de hostelería de ritmo rápido, una comunicación clara es la diferencia entre un funcionamiento sin problemas y un desastre frustrante. Los malentendidos entre el personal pueden provocar retrasos en el servicio, pedidos incorrectos y, en última instancia, clientes insatisfechos. Además, en tareas de seguridad como la manipulación de alimentos o la limpieza, una comunicación eficaz garantiza el bienestar de todos al evitar errores y accidentes.

CUÁL ES EL PELIGRO

He aquí algunos de los distintos peligros de la comunicación en los ajetreados lugares de trabajo de la hostelería:

- **Ruido y distracciones:** Los entornos ruidosos, con teléfonos que suenan, música y conversaciones que se solapan, pueden dificultar la escucha clara de los mensajes o la concentración en lo que se dice.
- **Presión del tiempo:** Durante las prisas, la necesidad de transmitir rápidamente la información puede dar lugar a mensajes apresurados, omisión de detalles o instrucciones incompletas.
- **Estrés:** Las situaciones de mucha presión pueden causar frustración y hacer que las personas sean más propensas a malentendidos o a malinterpretar la comunicación.
- **Barreras lingüísticas:** En lugares de trabajo diversos, las barreras lingüísticas pueden crear confusión, sobre todo si hay que transmitir información crítica con rapidez.
- **Sobrecarga de comunicación no verbal:** Cuando se dispone de poco tiempo para mantener largas conversaciones, puede ser arriesgado confiar únicamente en las señales no verbales, como los gestos o las expresiones faciales. Estas señales pueden malinterpretarse en un entorno acelerado.
- **Sobrecarga de información:** Ser bombardeado con múltiples peticiones o actualizaciones a la vez puede llevar a la confusión y al olvido de detalles importantes.
- **Falta de canales de comunicación claros:** Si no hay un método designado para transmitir información crítica (por ejemplo, walkie-talkies, hojas de entrega designadas), las cosas pueden perderse fácilmente.

COMO PROTEGERSE

Los entornos de hostelería de ritmo rápido prosperan con una comunicación clara. He aquí un plan exhaustivo para hacer frente a los diversos peligros de la comunicación y cultivar una cultura de intercambio eficaz de información:

1. Controle el Ruido y las Distracciones:

- **Invierta en las herramientas adecuadas:** Equipe al personal clave con auriculares con cancelación de ruido para filtrar las conversaciones de fondo. Considere la posibilidad de designar zonas tranquilas para conversaciones cruciales o la finalización de tareas.
- **Establezca protocolos de comunicación:** Durante las horas punta, establezca normas básicas de uso del teléfono para minimizar las interrupciones. Anime al personal a marcar las llamadas urgentes que requieran atención inmediata.
- **Comunicación visual:** Utilice paneles de visualización o señalización digital para mostrar actualizaciones importantes, horarios o recordatorios, reduciendo la dependencia de la comunicación verbal en entornos ruidosos.

1. Comunicación clara y práctica:

- **Capacitar para la claridad:** Proporcione al personal capacitación en técnicas de comunicación. Esto incluye hacer hincapié en la enunciación clara, la escucha activa y la importancia de resumir las instrucciones para confirmar la comprensión.
- **Adopte las expresiones «yo»:** Fomente un entorno libre de culpas animando al personal a utilizar frases con «yo» al abordar los problemas. Por ejemplo: «He visto que la mesa 5 aún no ha recibido sus bebidas. ¿Puedo ayudarle a agilizar su pedido?».
- **Acepte los múltiples estilos de comunicación:** Reconozca que las personas tienen métodos de comunicación preferidos. Algunos prefieren instrucciones verbales concisas, mientras que otros aprecian la confirmación por escrito. Atienda a estas preferencias siempre que sea posible.

1. Fomente un equipo tranquilo y sereno:

- **Técnicas de gestión del estrés:** Aplique estrategias para ayudar al personal a gestionar el estrés durante los periodos de máxima actividad. Esto podría incluir breves descansos con ejercicios de relajación o zonas tranquilas designadas para descomprimirse.

- **Promover la comunicación abierta:** Cultive un entorno de apoyo en equipo en el que los compañeros se sientan cómodos para expresar sus preocupaciones o hacer preguntas aclaratorias. La comunicación abierta fomenta la confianza y reduce los malentendidos.

1. Reduzca la brecha lingüística:

- **Invierta en capacitación lingüística:** Ofrezca al personal capacitación básica en frases comunes de hospitalidad en los idiomas más frecuentes.
- **Ayudas visuales:** Desarrolle ayudas visuales, como menús ilustrados o tablas de símbolos, para complementar la comunicación verbal, especialmente en el caso de información crítica.
- **Fomente la comunicación colaborativa:** Anime a los miembros del personal que compartan un idioma común a ayudar a los compañeros que puedan tener dificultades. Esto fomenta el trabajo en equipo y la inclusividad.

1. Optimizar el flujo de información:

- **Establezca prioridades de forma eficaz:** Delege tareas estratégicamente para evitar abrumar a las personas. Implemente un sistema para priorizar las solicitudes, asegurándose de que la información crítica se aborda en primer lugar.
- **Aproveche la tecnología:** Utilice programas de gestión de tareas o listas de comprobación digitales para agilizar la comunicación y garantizar que no se olvidan detalles importantes.
- **Establezca protocolos claros:** Desarrolle protocolos claros para gestionar varias solicitudes simultáneamente. Esto podría implicar un sistema de tickets o un miembro del equipo designado para atender las consultas.

1. Designar canales de comunicación:

- **Canales específicos para fines concretos:** Asigne canales de comunicación específicos para diferentes necesidades. Por ejemplo, utilice walkie-talkies para las peticiones

urgentes, hojas de entrega para los cambios de turno y una plataforma central en línea para la comunicación general.

- La coherencia es clave: Una vez designados los canales de comunicación, asegúrese de que el personal los utiliza sistemáticamente para evitar confusiones y mensajes perdidos.

CONCLUSIÓN

En el vertiginoso mundo de la hostelería, una comunicación clara es nuestra red de seguridad. Si algo no está claro, autorícese a sí mismo y a su equipo a decir «Pare, Compruebe, Aclare». Esta sencilla frase puede evitar errores, garantizar que todo el mundo esté de acuerdo y, en última instancia, crear una experiencia más segura y fluida tanto para los clientes como para el personal.

Communicating in Busy Workplaces Stats and Facts

FACTS

In busy hotel environments, effective communication is crucial not only for operational efficiency but also for ensuring the safety and well-being of both staff and guests. Here are some hazards associated with communication challenges in such settings:

1. **Misunderstood Instructions:** In a fast-paced hotel setting, miscommunicated or misunderstood instructions can lead to errors in guest service, potentially causing safety issues or compromising guest satisfaction.
2. **Emergency Situations:** In emergencies, the ability to communicate quickly and clearly is vital. Any

miscommunication can hinder emergency response efforts, increasing the risk of injury during situations like evacuations or natural disasters.

3. **Staff Coordination:** Hotels rely on the seamless coordination of various departments. Poor communication can lead to operational inefficiencies, accidents, or safety hazards, especially when handling guest needs or facility maintenance.
4. **Health and Safety Risks:** Miscommunication can lead to improper handling of food, incorrect cleaning protocols, or unsafe maintenance practices, posing health and safety risks to both employees and guests.
5. **Stress and Worker Morale:** Consistent communication challenges can increase stress among staff, leading to lower morale and potentially increasing the risk of accidents due to lack of focus or decreased motivation.
6. **Training and Compliance:** Miscommunication here can lead to non-compliance with industry regulations or internal standards, increasing the risk of accidents or legal issues.

STATS

- A report found that communication failures were a factor in 30% of malpractice cases, which included 1,744 deaths over a five-year period. This underscores the critical role of effective communication in preventing serious and fatal errors.
- 69% of managers reported discomfort in communicating with employees, and only 50% of employees clearly understand what is expected of them by their managers.
- Only 11% of workers report that ineffective communication does not have any effect on them. For the rest of the respondents, poor communication greatly affected workers in many areas. Most notably, it impacted productivity for 49% of respondents. Nearly 50% of respondents reported that ineffective communication impacted job satisfaction while 42% said it affected stress levels.
- Poor communication is affecting trust for 45% of workers.

- For over 40% of workers, poor communication reduces trust both in leadership and in their team. Remote workers were more affected, with 54% reporting poor communication impacts trust in leadership and 52% reporting it impacts trust in the team. For on-site workers, poor communication did not impact trust to the same extent, though it still had a big impact: 43% reported trust in leadership was impacted and 38% said trust in their team was affected.
-

Communicating in Busy Workplaces Stats and Facts – Spanish

HECHOS

En los hoteles de gran afluencia, la comunicación eficaz es crucial no sólo para la eficacia operativa, sino también para garantizar la seguridad y el bienestar tanto del personal como de los clientes. He aquí algunos peligros asociados a los retos de comunicación en este tipo de entornos:

1. **Instrucciones malinterpretadas:** En un entorno hotelero de ritmo acelerado, las instrucciones mal comunicadas o mal entendidas pueden conducir a errores en el servicio a los huéspedes, causando potencialmente problemas de seguridad o comprometiendo la satisfacción de los huéspedes.
2. **Situaciones de emergencia:** En situaciones de emergencia, la capacidad de comunicarse con rapidez y claridad es vital. Cualquier error de comunicación puede obstaculizar los esfuerzos de respuesta de emergencia, aumentando el riesgo de lesiones durante situaciones como evacuaciones o desastres naturales.

3. **Coordinación del personal:** Los hoteles dependen de la perfecta coordinación de varios departamentos. Una mala comunicación puede dar lugar a ineficiencias operativas, accidentes o riesgos para la seguridad, especialmente cuando se gestionan las necesidades de los huéspedes o el mantenimiento de las instalaciones.
4. **Riesgos para la salud y la seguridad:** La falta de comunicación puede conducir a una manipulación inadecuada de los alimentos, protocolos de limpieza incorrectos o prácticas de mantenimiento inseguras, lo que plantea riesgos de salud y seguridad tanto para los empleados como para los huéspedes.
5. **Estrés y moral de los trabajadores:** Los desafíos de comunicación constantes pueden aumentar el estrés entre el personal, lo que lleva a una moral más baja y potencialmente aumenta el riesgo de accidentes debido a la falta de concentración o la disminución de la motivación.
6. **Capacitación y cumplimiento:** La falta de comunicación aquí puede conducir al incumplimiento de las regulaciones de la industria o las normas internas, lo que aumenta el riesgo de accidentes o problemas legales.

ESTADÍSTICAS

- Según un informe, los fallos de comunicación fueron un factor determinante en el 30% de los casos de mala praxis, que incluyeron 1.744 muertes en un periodo de cinco años. Esto subraya el papel fundamental de una comunicación eficaz en la prevención de errores graves y mortales.
- El 69% de los directivos afirman sentirse incómodos a la hora de comunicarse con sus empleados, y sólo el 50% de los empleados entienden claramente lo que sus jefes esperan de ellos.
- Sólo el 11% de los trabajadores afirma que una comunicación ineficaz no tiene ningún efecto sobre ellos. Para el resto de los encuestados, la comunicación deficiente afecta en gran medida a los trabajadores en muchas áreas. En particular, afectó a la productividad del 49% de los

encuestados. Casi el 50% de los encuestados afirma que la comunicación ineficaz afecta a la satisfacción en el trabajo, mientras que el 42% afirma que afecta a los niveles de estrés.

- La mala comunicación afecta a la confianza del 45% de los trabajadores.
 - Para más del 40% de los trabajadores, la mala comunicación reduce la confianza tanto en el liderazgo como en su equipo. Los trabajadores remotos se ven más afectados, ya que el 54% afirma que la mala comunicación afecta a la confianza en el liderazgo y el 52% a la confianza en el equipo. Para los trabajadores in situ, la mala comunicación no afecta a la confianza en la misma medida, aunque sigue teniendo un gran impacto: el 43% afirma que la confianza en el liderazgo se ve afectada y el 38% afirma que la confianza en su equipo se ve afectada.
-

Communicating in Busy Workplaces Fatality File

Tragic Miscommunication in a Bustling Hotel Environment Leads to Fatal Incident

In a devastating occurrence at a bustling metropolitan hotel, a miscommunication among staff members resulted in the fatal injury of a maintenance worker.

The worker was performing repairs on a large, motorized service door in the hotel's underground delivery area.

At the same time, another employee, unaware of the ongoing

maintenance work, activated the door mechanism.

The lack of clear communication and proper signage indicating maintenance in progress led to the door unexpectedly engaging, causing severe injuries to the worker, who succumbed to the injuries shortly after.

The incident highlighted critical gaps in the hotel's communication protocols, especially in high-traffic areas where the coordination of activities is crucial for safety.

This tragic event serves as a stark reminder of the importance of effective communication in busy workplaces to prevent accidents and ensure the safety of all employees.

Communicating in Busy Workplaces Fatality File – Spanish

Una trágica falta de comunicación en un bullicioso hotel provoca un incidente mortal

En un suceso devastador ocurrido en un bullicioso hotel metropolitano, un error de comunicación entre los miembros del personal provocó la lesión mortal de un trabajador de mantenimiento.

El trabajador estaba reparando una gran puerta de servicio motorizada en la zona de entregas subterránea del hotel.

Al mismo tiempo, otro empleado, ajeno a los trabajos de

mantenimiento en curso, activó el mecanismo de la puerta.

La falta de una comunicación clara y de una señalización adecuada que indicara el mantenimiento en curso provocó que la puerta se activara inesperadamente, causando lesiones graves al trabajador, que sucumbió a las heridas poco después.

El incidente puso de manifiesto la existencia de lagunas críticas en los protocolos de comunicación del hotel, especialmente en zonas muy transitadas donde la coordinación de actividades es crucial para la seguridad.

Este trágico suceso sirve de duro recordatorio de la importancia de una comunicación eficaz en lugares de trabajo muy concurridos para prevenir accidentes y garantizar la seguridad de todos los empleados.

Communicating in Busy Workplaces Infographic

THE EFFECTS OF POOR COMMUNICATION IN THE WORKPLACE

Poor communication skills can cost a business more than it knows. Here are some tips for helping your office communicate more effectively and efficiently.

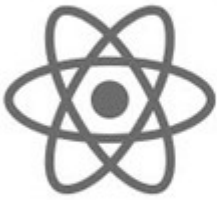


Source: <https://nexalearning.com>

Communicating in Busy Workplaces Infographic – Spanish

CAPACIDAD DE REACCIÓN

Ante un problema, siempre hay que buscar una solución

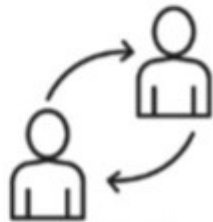


HONESTIDAD

Tanto cuando se emiten mensajes, como cuando se habla con los periodistas. No se miente

TRABAJO EN EQUIPO

Es más fácil que haya buenas ideas si se trabaja de forma coordinada con el resto de integrantes del equipo de comunicación



EMPATÍA

Ponerse en el lugar de los demás permite ver otros puntos de vista

CREATIVIDAD

Hacer cosas diferentes, buscar nuevas maneras para que los mensajes lleguen a los públicos es altamente valorado en comunicación



Fuente: <https://chvmpionmind.com>

Shift Work – Hospitality Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

The hospitality industry runs on a 24/7 clock, meaning shift work

is practically built into the DNA of most jobs. This can range from morning housekeepers to late-night bartenders, with some roles even having split shifts. While it offers flexibility for some, it can also disrupt sleep schedules and make planning your social life a challenge.

WHAT'S THE DANGER

In the hospitality industry, shift work refers to any work schedule that falls outside of the typical 9-to-5 workday. This is because hotels, restaurants, and other hospitality businesses need to be staffed 24/7 to serve customers. This can include:

- **Early mornings:** Housekeepers typically start before dawn to prepare rooms for check-in.
- **Late nights:** Bartenders, servers, and security personnel may work until the early hours of the morning, especially on weekends.
- **Split shifts:** Some roles might have a broken schedule with a gap in the middle of the day.
- **Rotating schedules:** You might switch between mornings, evenings, and nights from week to week.

While shift work allows hospitality businesses to operate around the clock, it can come with some safety disadvantages:

- **Fatigue:** Working non-traditional hours disrupts your natural sleep cycle, leading to fatigue. This can impair judgment and reaction time, and increase the risk of accidents, especially with tasks involving lifting, cleaning chemicals, or operating machinery.
- **Reduced alertness:** Working late nights or early mornings can make you drowsy, increasing the risk of slips, trips, and falls.
- **Lone working:** Some hospitality roles, like night auditors or security guards, may involve working alone. This can be a safety concern, especially if there's a security risk or medical emergency.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Protecting Yourself While Working Shifts in Hospitality:

Shift work can be tough, but there are ways to minimize the downsides and keep yourself safe and healthy. Here are some tips and recommendations:

Sleep Strategies:

- **Maintain consistency:** Even on off days, try to go to bed and wake up at similar times to establish a regular sleep schedule. This helps regulate your body's natural sleep-wake cycle.
- **Optimize your sleep environment:** Make your bedroom dark, quiet, and cool. Use blackout curtains, earplugs, and a white noise machine if needed.
- **Power naps:** If you have a long break between shifts, consider a short nap (20-30 minutes) to improve alertness for your next shift.
- **Limit stimulants:** Avoid caffeine and alcohol close to bedtime, as they can disrupt sleep quality.

Safety Precautions:

- **Be aware of surroundings:** Especially if working alone at night, stay alert and aware of your surroundings. Report any suspicious activity to a supervisor immediately.
- **Plan your commute:** If working late or early hours, consider arranging safe transportation like rideshare or carpooling with a colleague.
- **Ergonomics:** Many hospitality jobs involve repetitive tasks or lifting. Practice proper lifting techniques and be aware of your posture to prevent injuries.
- **Report hazards:** Don't ignore unsafe working conditions. Report any spills, equipment malfunctions, or security concerns to your supervisor.

Lifestyle & Wellbeing:

- **Healthy meals:** Pack nutritious meals and snacks for your

shifts. Avoid heavy meals before or during long shifts, as they can make you sluggish.

- **Stay hydrated:** Drink plenty of water throughout your shift to stay alert and energized.
- **Exercise regularly:** Physical activity helps improve sleep quality and manage stress. Aim for moderate exercise most days of the week.
- **Socialize strategically:** Schedule social activities during your off days or around shifts that allows for some daytime interaction.
- **Stress management:** Find healthy ways to manage stress, such as meditation, yoga, or spending time in nature. Consider talking to a therapist if needed.

Battling sleepiness during a hospitality shift can be tough. Here's what you can do: First, try to re-energize naturally. Splash cold water on your face, step outside for some fresh air, or stretch lightly. Opt for healthy snacks that give a quick energy boost. If possible, grab a power nap in a quiet corner during a break. Remember, prioritize safety – don't operate machinery or handle hazardous materials if feeling drowsy. If sleepiness persists, inform your manager and see if adjusted duties or a short break are possible.

FINAL WORD

While shift work offers hospitality's 24/7 rhythm, prioritize sleep, healthy habits, and safety measures. By understanding your role's needs and advocating for yourself, you can navigate shift work with greater well-being and thrive in this dynamic industry.

Shift Work – Hospitality Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El sector de la hostelería funciona 24 horas al día, 7 días a la semana, lo que significa que el trabajo por turnos está prácticamente integrado en el ADN de la mayoría de los empleos. Puede tratarse desde el servicio de limpieza por la mañana hasta el de camarero por la noche, e incluso algunos puestos tienen turnos divididos. Aunque para algunos ofrece flexibilidad, también puede alterar los horarios de sueño y dificultar la planificación de la vida social.

CUÁL ES EL PELIGRO

En el sector de la hostelería, el trabajo por turnos se refiere a cualquier horario de trabajo que se salga de la típica jornada laboral de 9 a 5 horas. Esto se debe a que los hoteles, restaurantes y otros negocios de hostelería necesitan personal 24 horas al día, 7 días a la semana, para atender a los clientes. Esto puede incluir:

- **Madrugadas:** Las camareras de pisos suelen empezar antes del amanecer para preparar las habitaciones para el check-in.
- **Trasnochar:** Camareros, camareros y personal de seguridad pueden trabajar hasta altas horas de la madrugada, especialmente los fines de semana.
- **Turnos divididos:** Algunos puestos pueden tener un horario dividido con un vacío en mitad del día.
- **Horarios rotativos:** Es posible que se alternen mañanas, tardes y noches de una semana a otra.

Aunque el trabajo por turnos permite a las empresas de hostelería trabajar las 24 horas del día, puede conllevar algunos inconvenientes de seguridad:

- **Fatiga:** Trabajar en horarios no tradicionales altera el ciclo natural del sueño, lo que provoca fatiga. Esto puede afectar al juicio y al tiempo de reacción y aumentar el riesgo de accidentes, especialmente en tareas que impliquen levantar objetos, limpiar productos químicos o manejar maquinaria.
- **Menor estado de alerta:** Trabajar hasta altas horas de la noche o a primera hora de la mañana puede provocar somnolencia, lo que aumenta el riesgo de resbalones, tropiezos y caídas.
- **Trabajo en solitario:** Algunas funciones en el sector de la hostelería, como los auditores nocturnos o los guardias de seguridad, pueden implicar trabajar solo. Esto puede suponer un problema de seguridad, sobre todo si existe un riesgo para la seguridad o una emergencia médica.

COMO PROTEGERSE

Protegerse mientras se trabaja por turnos en hostelería:

El trabajo por turnos puede ser duro, pero hay formas de minimizar los inconvenientes y mantenerse seguro y sano. He aquí algunos consejos y recomendaciones:

Estrategias para dormir:

- **Mantenga la constancia:** Incluso en los días libres, intente acostarse y levantarse a horas similares para establecer un horario de sueño regular. Esto ayuda a regular el ciclo natural de sueño-vigilia de su cuerpo.
- **Optimice su entorno de sueño:** Procure que su dormitorio sea oscuro, silencioso y fresco. Utilice cortinas opacas, tapones para los oídos y una máquina de ruido blanco si es necesario.
- **Siestas energéticas:** Si tiene un descanso largo entre turnos, considere una siesta corta (20-30 minutos) para mejorar el estado de alerta para el siguiente turno.
- **Limite los estimulantes:** Evite la cafeína y el alcohol cerca de la hora de acostarse, ya que pueden alterar la calidad

del sueño.

Precauciones de seguridad:

- **Esté atento a su entorno:** Especialmente si trabaja solo por la noche, manténgase alerta y atento a su entorno. Informa inmediatamente a un supervisor de cualquier actividad sospechosa.
- **Planifique sus desplazamientos:** Si trabaja hasta tarde o de madrugada, considere la posibilidad de organizar un transporte seguro, como compartir trayecto o coche con un compañero.
- **Ergonomía:** Muchos trabajos en hostelería implican tareas repetitivas o levantar objetos. Practique técnicas de levantamiento adecuadas y tenga en cuenta su postura para evitar lesiones.
- **Informe de los peligros:** No ignore las condiciones de trabajo inseguras. Informe a su supervisor de cualquier derrame, mal funcionamiento del equipo o problema de seguridad.

Estilo de vida y bienestar:

- **Comidas sanas:** Prepare comidas y tentempiés nutritivos para sus turnos. Evite las comidas copiosas antes o durante los turnos largos, ya que pueden provocar pereza.
- **Manténgase hidratado:** Beba mucha agua durante su turno para mantenerse alerta y con energía.
- **Haga ejercicio con regularidad:** La actividad física ayuda a mejorar la calidad del sueño y a controlar el estrés. Intente hacer ejercicio moderado la mayoría de los días de la semana.
- **Socialice estratégicamente:** Programe actividades sociales durante sus días libres o en torno a los turnos que le permitan cierta interacción diurna.
- **Gestión del estrés:** Busca formas saludables de controlar el estrés, como la meditación, el yoga o pasar tiempo en la naturaleza. Considere la posibilidad de hablar con un terapeuta si es necesario.

Combatir la somnolencia durante un turno de hospitalidad puede ser duro. Esto es lo que puede hacer: en primer lugar, intente re-energizarse: En primer lugar, intente recuperar la energía de forma natural. Échese agua fría en la cara, salga a tomar el aire o estírese ligeramente. Opte por tentempiés saludables que le aporten un rápido impulso de energía. Si es posible, échese una siesta en un rincón tranquilo durante un descanso. Recuerde que debe dar prioridad a la seguridad: no maneje maquinaria ni manipule materiales peligrosos si se siente somnoliento. Si la somnolencia persiste, informa a tu jefe y averigua si es posible ajustar las tareas o hacer una breve pausa.

CONCLUSIÓN

Aunque el trabajo por turnos ofrece el ritmo 24/7 de la hostelería, prioriza el sueño, los hábitos saludables y las medidas de seguridad. Si conoce las necesidades de su función y defiende sus intereses, podrá afrontar el trabajo por turnos con mayor bienestar y prosperar en este sector tan dinámico.

Shift Work – Hospitality Stats and Facts

FACTS

Here are some factors that can impact shift work at hotels:

1. Fatigue due to irregular work hours and disrupted sleep patterns.
2. Stress from managing shifting schedules and dealing with demanding guests.
3. Physical strain, especially in roles involving housekeeping

and kitchen tasks.

4. Increased risk of accidents due to fatigue and decreased alertness.
5. Social and family disruptions caused by limited time for personal life.
6. Poor work-life balance leading to stress, burnout, and reduced job satisfaction.
7. Health issues like sleep disorders, digestive problems, and cardiovascular diseases.

STATS

307,000 work-related injury claims associated with shift work represented more than \$50.5 million in costs to Canada's workers' compensation system.

Researchers found that working a 12-hour shift rather than an eight-hour shift increases the risk of injury, again by 25–30 per cent with risk increasing evenly over four consecutive shifts. The study found that shift workers reported higher levels of chronic fatigue as a result of the disturbance of biological rhythms that occur during shift work.

Researchers have reported the following increases in risk:

- A 9% increase in the relative risk of a needlestick for nurses working 12 or more hours per day, compared with those working 8 hours per day.
- A 3-fold increase in risk of sharp injuries for medical residents, associated with long hours and sleep deprivation.
- Double the risk for injury with sharp objects when medical residents worked night shifts and a 61% higher risk when working extended hours.

Work schedule patterns with higher risks for worker error and injury:

- Compared with regular day shifts starting after 7:00 a.m., risks for accidents and errors increase for these:
 - Night shifts, by 28%.

- Evening shifts, by 15%.
 - Compared with 8-hour shifts, risks for accidents and errors increase for these:
 - 10-hour shifts, by 13%.
 - 12-hour shifts, by 28%.
-

Shift Work – Hospitality Stats and Facts – Spanish

HECHOS

He aquí algunos factores que pueden influir en el trabajo por turnos en los hoteles:

1. Fatiga debida a horarios de trabajo irregulares y patrones de sueño alterados.
2. Estrés por la gestión de horarios cambiantes y el trato con huéspedes exigentes.
3. Esfuerzo físico, especialmente en las funciones que implican tareas domésticas y de cocina.
4. Mayor riesgo de accidentes debido a la fatiga y a la disminución del estado de alerta.
5. Perturbaciones sociales y familiares causadas por la limitación de tiempo para la vida personal.
6. Pobre equilibrio entre la vida laboral y personal que conduce al estrés, el agotamiento y la reducción de la satisfacción laboral.
7. Problemas de salud como trastornos del sueño, problemas digestivos y enfermedades cardiovasculares.

ESTADÍSTICAS

307.000 reclamaciones por lesiones laborales asociadas al trabajo por turnos representaron más de 50,5 millones de dólares en costes para el sistema canadiense de indemnización de los trabajadores.

Los investigadores descubrieron que trabajar un turno de 12 horas en lugar de uno de ocho aumenta el riesgo de lesiones, de nuevo entre un 25% y un 30%, con un aumento uniforme del riesgo en cuatro turnos consecutivos. El estudio reveló que los trabajadores por turnos presentaban niveles más elevados de fatiga crónica como consecuencia de la alteración de los ritmos biológicos que se produce durante el trabajo por turnos.

Los investigadores han notificado los siguientes aumentos del riesgo:

- Un aumento del 9% en el riesgo relativo de pinchazo para las enfermeras que trabajan 12 o más horas al día, en comparación con las que trabajan 8 horas al día.
- Un aumento de 3 veces en el riesgo de heridas cortantes para los médicos residentes, asociado a largas jornadas y privación de sueño.
- Doble riesgo de lesiones con objetos punzantes cuando los médicos residentes trabajaban en turnos de noche y un 61% más de riesgo cuando trabajaban muchas horas.

Patrones de horario de trabajo con mayor riesgo de error y lesión del trabajador:

- En comparación con los turnos diurnos normales que empiezan después de las 7 de la mañana, los riesgos de accidentes y errores aumentan para estos:
 - Turnos de noche, en un 28%.
 - Turnos de tarde, en un 15%.
- En comparación con los turnos de 8 horas, el riesgo de accidentes y errores aumenta en los siguientes casos
 - Turnos de 10 horas, un 13%.
 - Turnos de 12 horas, un 28%.

Shift Work – Hospitality Fatality File

Shift Work Hazards in the Hotel Industry

On January 15, 2024 at 3:00 AM, a tragic incident occurred at the Grandview Hotel, resulting in the fatality of John Smith, a night shift maintenance worker employed at the hotel.

The incident was directly linked to the hazards associated with shift work prevalent in the hotel industry. Despite the hotel's efforts to manage employee schedules, John Smith had been consistently assigned to overnight shifts, leading to chronic fatigue and sleep deprivation. This fatigue impaired John Smith's cognitive function and physical abilities, ultimately resulting in a fatal fall from a ladder while conducting routine maintenance on the hotel's air conditioning system.

This unfortunate event highlights the critical importance of addressing shift work hazards in the hotel sector to prevent further tragedies and ensure the safety and well-being of all employees.

Shift Work – Hospitality

Fatality File – Spanish

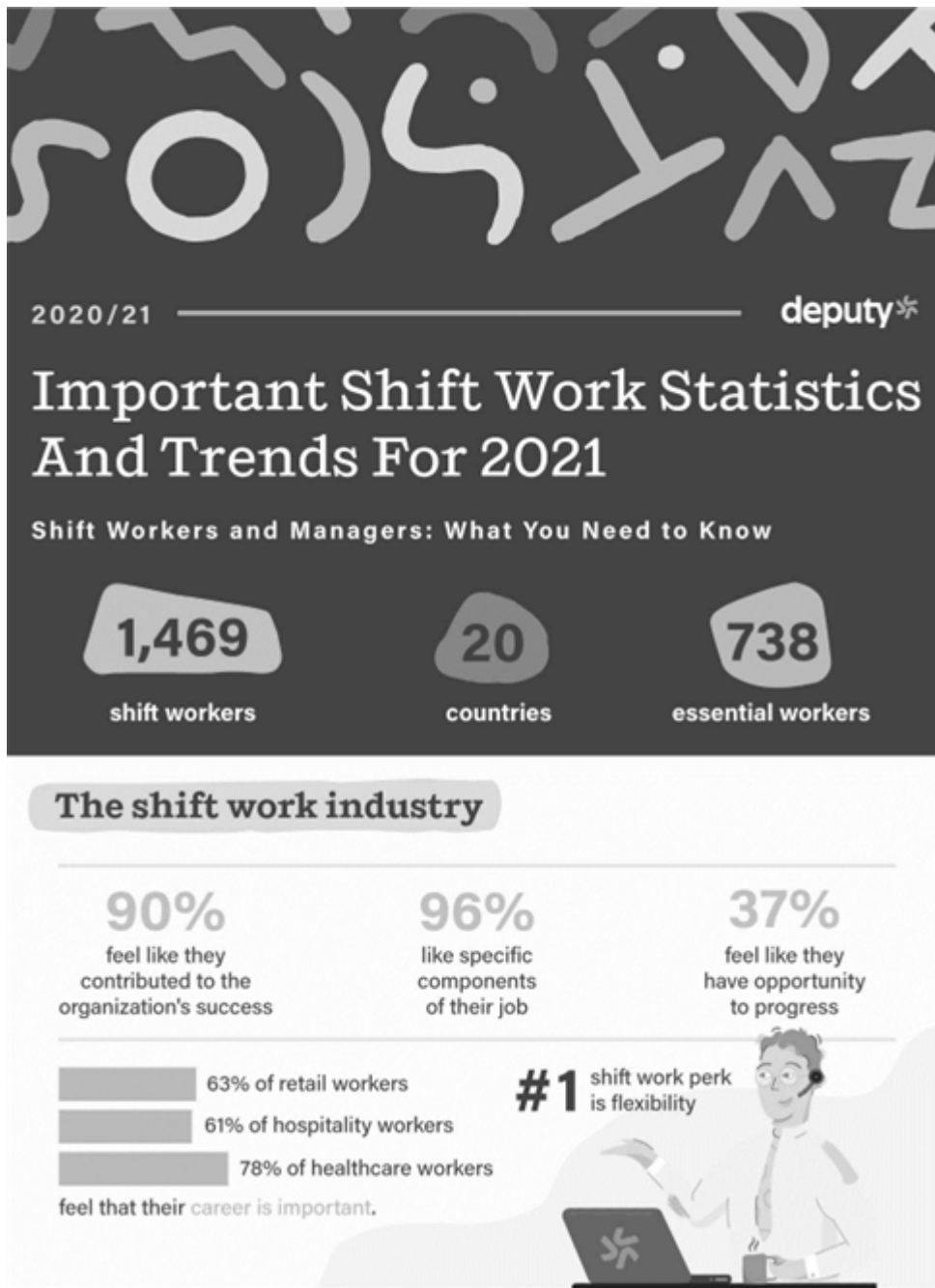
Riesgos del trabajo por turnos en la industria hotelera

El 15 de enero de 2024, a las 3:00 de la madrugada, se produjo un trágico incidente en el Hotel Grandview, que se saldó con la muerte de John Smith, un trabajador de mantenimiento del turno de noche empleado en el hotel.

El incidente estuvo directamente relacionado con los peligros asociados al trabajo por turnos que prevalece en la industria hotelera. A pesar de los esfuerzos del hotel por gestionar los horarios de los empleados, John Smith había sido asignado sistemáticamente a turnos nocturnos, lo que le provocaba fatiga crónica y privación de sueño. Este cansancio mermó la función cognitiva y las capacidades físicas de John Smith, lo que acabó provocándole una caída mortal desde una escalera mientras realizaba tareas rutinarias de mantenimiento en el sistema de aire acondicionado del hotel.

Este desafortunado suceso pone de relieve la importancia crítica de abordar los riesgos del trabajo por turnos en el sector hotelero para evitar nuevas tragedias y garantizar la seguridad y el bienestar de todos los empleados.

Shift Work – Hospitality Infographic



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

Shift Work – Hospitality Infographic – Spanish

Impacto del Trabajo por Turnos

El trabajo por turnos, consiste en el desarrollo de la actividad laboral en horarios no tradicionales.



CALENDARIO
ROTATIVO

SEMANA
7X7
O
14X14

TURNOS
NOCTURNO

Consecuencias para el Empleado:



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

Ladder Safety for Hospitality Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La seguridad en las escaleras es crucial en cualquier lugar de trabajo, incluido el sector de la hostelería, donde las escaleras pueden utilizarse para tareas como alcanzar estantes altos, cambiar bombillas o acceder a zonas de almacenamiento. Los empleadores están obligados a formar a los empleados para que reconozcan los peligros de las escaleras y sigan los procedimientos para minimizar estos riesgos.

CUÁL ES EL PELIGRO

El uso inadecuado de una escalera puede provocar lesiones como fracturas, siendo las fracturas de pie las que se asocian a una mayor duración de la discapacidad.

Algunas lesiones comunes que pueden derivarse del uso de escaleras en la hostelería son:

- Lesiones en la cabeza
- Lesiones de espalda y columna vertebral
- Laceraciones y abrasiones
- Lesiones por aplastamiento
- Lesiones internas

Los trabajadores pueden encontrarse con peligros y riesgos específicos relacionados con el uso de escaleras, entre los que se incluyen:

- **Riesgos en zonas de almacenamiento:** Los trabajadores de hostelería suelen utilizar las escaleras para acceder a las zonas de almacenamiento, que pueden ser estrechas, estar mal iluminadas o abarrotadas. Esto aumenta el riesgo de resbalones, tropiezos y caídas.
- **Trabajo en altura:** Los trabajadores de hostelería pueden tener que utilizar escaleras para realizar tareas como cambiar bombillas, limpiar superficies altas o acceder a equipos situados en estanterías. Trabajar en altura aumenta el riesgo de caídas, sobre todo si la escalera no está bien

sujeta o si el trabajador pierde el equilibrio.

- **Electrocución:** Las escaleras metálicas conducen la electricidad y el contacto con cables con corriente puede provocar descargas graves o mortales. El trabajo en hostelería implica a menudo alcanzar lugares elevados para realizar tareas eléctricas.
- **Mantenimiento deficiente:** Las escaleras que no reciben un mantenimiento adecuado, como las que tienen peldaños sueltos, barandillas dañadas o carecen de elementos de seguridad, suponen un riesgo importante para los trabajadores.

COMO PROTEGERSE

La seguridad en el trabajo es primordial en la hostelería. El uso de escaleras conlleva riesgos como caídas, descargas eléctricas y distensiones musculares. Para minimizar estos peligros, el personal debe inspeccionar siempre las escaleras antes de utilizarlas, elegir el tipo adecuado para el trabajo y mantener tres puntos de contacto al subir. He aquí algunos puntos clave que conviene recordar:

Antes de utilizar una escalera:

- **Elija la escalera adecuada:** Seleccione una escalera con la capacidad de peso adecuada para el trabajo y el peso del usuario más las herramientas. Opte por una escalera de tijera para trabajos cortos y una escalera extensible para techos altos o tejados. Considere la fibra de vidrio para trabajos eléctricos debido a sus propiedades no conductoras.
- **Inspeccione la escalera:** Compruebe si hay grietas, pernos sueltos, peldaños dañados o cualquier otro defecto. No utilice una escalera defectuosa.

Durante el uso de la escalera:

- **Mantenga tres puntos de contacto:** Mantenga siempre una mano y dos pies, o dos manos y un pie, en contacto con la escalera para mantener la estabilidad.
- **Colóquese de cara a la escalera:** Suba y baje de la escalera

mirando hacia ella. No suba de espaldas.

- **Asegure la base:** Asegúrese de que la escalera está colocada sobre una superficie estable. Si es necesario, utilice un observador para sujetar la base para mayor seguridad.
- **No se estire demasiado:** Inclínese hacia la escalera para evitar extenderse demasiado y perder el equilibrio. Cambie la posición de la escalera si es necesario.
- **Los tres peldaños superiores están prohibidos:** Estos peldaños suelen ser menos resistentes y no están diseñados para soportar todo el peso.

Consejos adicionales:

- Nunca utilice una escalera como puente o asiento.
- No lleve herramientas en las manos mientras sube. Utilice un cinturón portaherramientas o pida a alguien que se las entregue cuando esté en la escalera.
- Nunca deje una escalera desatendida en una zona pública. Puede suponer un riesgo para la seguridad de los clientes.

Elegir la escalera adecuada en hostelería implica tener en cuenta algunos factores clave:

- Seleccione una escalera que le permita llegar cómodamente a su área de trabajo sin extenderse demasiado. Recuerde que la posición de pie más segura es unos peldaños por debajo de la parte superior.
- Asegúrese de que la escalera puede soportar el peso combinado del trabajador, las herramientas y cualquier material. Busque la etiqueta de clasificación de peso en la escalera.
- Para tareas eléctricas, una escalera de fibra de vidrio no conductora es crucial para evitar riesgos eléctricos. Las escaleras de tijera son ideales para trabajos cortos, mientras que las escaleras extensibles son mejores para techos altos o tejados.
- Utilice siempre una escalera sobre una superficie nivelada y estable. Si es necesario, utilice un observador para sujetar la base y aumentar la seguridad.

CONCLUSIÓN

Al dar prioridad a la selección, el uso y la capacitación adecuados de las escaleras, las empresas de hostelería pueden crear un entorno de trabajo más seguro para su personal. Esto no solo protege a los empleados de caídas, golpes y torceduras, sino que también protege a la empresa de posibles demandas y lesiones.

Ladder Safety for Hospitality Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Ladder safety is crucial in any workplace, including the hospitality industry where ladders might be used for tasks such as reaching high shelves, changing light bulbs, or accessing storage areas. Employers are required to train employees to recognize ladder hazards and follow procedures to minimize these risks.

WHAT'S THE DANGER

Improper ladder use can lead to injuries such as fractures, with foot fractures being associated with the longest duration of disability.

Some common injuries that can result from ladder use in hospitality include:

- Head Injuries
- Back and Spinal Injuries
- Lacerations and Abrasions
- Crush Injuries
- Internal Injuries

Workers may encounter specific dangers and hazards related to the use of ladders, including:

- **Storage Area Risks:** Hospitality workers often use ladders to access storage areas, which may be cramped, poorly lit, or crowded. This increases the risk of slips, trips, and falls.
- **Working at Heights:** Hospitality workers may need to use ladders to perform tasks such as changing light bulbs, cleaning high surfaces, or accessing equipment on shelves. Working at heights increases the risk of falls, particularly if the ladder is not properly secured or if the worker loses their balance.
- **Electrocution:** Metal ladders conduct electricity and contact with live wires can cause severe or fatal shocks. Hospitality work often involves reaching in high places for electrical tasks.
- **Poor Maintenance:** Ladders that are not properly maintained, such as those with loose rungs, damaged rails, or missing safety features, pose a significant risk to workers.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Staying safe on the job is paramount in hospitality. Ladder use carries risks like falls, electrical shock, and muscle strain. To minimize these dangers, staff should always inspect ladders before use, choose the right type for the job, and maintain three points of contact while climbing. Here are some key points to remember:

Before you use a ladder:

- **Choose the right ladder:** Select a ladder with the appropriate weight capacity for the job and the user's weight plus tools. Opt for a stepladder for short jobs and an extension ladder for high ceilings or roofs. Consider fiberglass for electrical work due to its non-conductive properties.
- **Inspect the ladder:** Check for cracks, loose bolts, damaged rungs, or any other defects. Don't use a faulty ladder!

While using the ladder:

- **Maintain three points of contact:** Always keep one hand and two feet, or two hands and one foot, in contact with the ladder for stability.
- **Face the ladder:** Ascend and descend the ladder while facing it. Don't climb backwards.
- **Secure the base:** Ensure the ladder is placed on a stable surface. If necessary, use a spotter to hold the base for additional safety.
- **Don't overreach:** Lean in towards the ladder to avoid overextending and losing balance. Reposition the ladder if needed.
- **The top three rungs are off-limits:** These rungs are typically less sturdy and not designed for full-weight support.

Additional tips:

- Never use a ladder as a bridge or a seat.
- Don't carry tools in your hands while climbing. Use a tool belt or have someone hand them to you when you're on the ladder.
- Never leave a ladder unattended in a public area. This can be a safety hazard for guests.

Choosing the correct ladder in hospitality involves considering a few key factors:

- Select a ladder that allows you to comfortably reach your target work area without overextending. Remember, the safest standing position is a few steps below the top.
- Make sure the ladder can support the combined weight of the worker, tools, and any materials. Look for the weight rating label on the ladder.
- For electrical tasks, a non-conductive fiberglass ladder is crucial to avoid electrical hazards. Step ladders are ideal for short jobs, while extension ladders are better for high ceilings or roofs.
- Always use a ladder on a level, stable surface. If necessary, use a spotter to hold the base for additional security.

FINAL WORD

By prioritizing proper ladder selection, use, and training, hospitality businesses can create a safer work environment for their staff. This not only protects employees from falls, shocks, and strains, but also safeguards the business from potential lawsuits and injuries.

Ladder Safety for Hospitality Fatality File – Spanish

Error fatal: Negligencia en la seguridad de una escalera en el mantenimiento de un hotel

En una conocida cadena hotelera se produjo un accidente devastador que provocó la muerte de un trabajador de mantenimiento al caerse de una escalera.

El trabajador, encargado de reparar una lámpara en un vestíbulo de techos altos, utilizó una escalera inestable que no era adecuada para la altura o la complejidad de la tarea.

La escalera, que carecía de un apoyo adecuado y no estaba bien colocada, hizo que el trabajador perdiera el equilibrio y cayera al suelo desde varios metros de altura.

Las investigaciones revelaron que la escalera utilizada no cumplía las normas de seguridad y que el trabajador no había recibido formación adecuada sobre la seguridad de las escaleras ni sobre el uso del equipo de protección anticaídas apropiado.

Este trágico incidente pone de relieve la importancia crucial de cumplir los protocolos de seguridad de las escaleras, incluida la selección de la escalera adecuada para la tarea, las comprobaciones periódicas de mantenimiento, la formación adecuada de los empleados y la aplicación de medidas de seguridad integrales para evitar en el futuro una pérdida de vidas tan innecesaria.

Ladder Safety for Hospitality infographic

smart employee's guide to

Ladder Safety

Use the right ladder for the job and working environment Choose other tools, like scaffolding, for heavy-duty tasks.	Hands for climbing only Don't carry tools or materials by hand when climbing up or down a ladder.
Make sure the ladder is in good working condition Inspect side rails, rungs, footings and any connections before use.	Face the ladder Make nice with the ladder. Always face it when climbing up or down.
Secure ladder against movement Ensure surface is free from slipping hazards and footings are secure.	Three-point contact Always have two feet and one hand, or two hands and one foot on your ladder when climbing up or down.
Use the 1 to 4 rule Set ladder base out 30 cm (1 foot) for every 120 cm (4 feet) of height.	Don't paint a wooden ladder Instead, replace it or use as is.
Don't lean outside the side rails to do work Instead, climb down the ladder and safely move it.	Leave top rung and platform free Use this area for tools and materials, not feet. Check your manufacturer's specifications for requirements.
One ladder, one worker No sharing a ladder at the same time (unless it's designed for more than one person). Everyone gets their own.	Save the theatrics Never try to move a ladder while on it. Climb down safely, then move it.
Never set a ladder on a box, crate, table or other unstable surface Never, ever.	Look up, way up Check for overhead power lines before setting up a ladder.
Ladders go up and down – never across Don't use ladders horizontally in place of scaffolding.	Side rails one metre higher Ensure side rails extend above landing. If the ladder is 11 metres or less, the overlap must be 1 metre.
Safety check yourself! Never use ladders if you feel light-headed or you're impaired from drugs, alcohol or tiredness.	Not in passageways Don't use a ladder where it can get struck or near an edge or floor opening.
Slip free Keep ladder clean, free from paint, mud, snow, grease, oil and other slippery materials.	Follow manufacturer's specifications Read and follow them. They're important!
Training first Always ensure the user is competent – aware of proper use and procedures.	Check the CSA standard CSA Z11-18 - Portable Ladders provides guidelines for transporting, testing, storing and using ladders.

Source: <https://www.worksafenb.ca>