Shallow Water Blackout Awareness Stats and Facts

FACTS

1. Shallow water blackout can cause sudden loss of consciousness while underwater. This can result in the person being unable to swim to the surface or take a breath, leading to drowning.
2. One of the significant dangers of shallow water blackout is the absence of warning signs or discomfort. People often do not experience the typical urge to breathe or distress signals that would typically prompt them to surface for air.
3. When a person holds their breath for an extended period, oxygen levels in the body decrease. Prolonged oxygen deprivation can lead to hypoxia, a condition where the brain and other vital organs do not receive enough oxygen. This can cause brain damage, memory loss, cognitive impairment, and other serious health issues.
4. Shallow water blackout is particularly risky during activities like freediving, underwater swimming, snorkeling, and breath-holding competitions. These activities involve prolonged breath-holding and can increase the likelihood of shallow water blackout occurring.
5. Many people may not be aware of the risks and dangers associated with shallow water blackout. Insufficient knowledge about proper breathing techniques, safety protocols, and the importance of having a buddy system during water activities can contribute to accidents and fatalities.

STATS

- There are no nationwide statistics on fatalities from shallow-water blackout. But in New York state alone, four people aged 17 to 22 and “known to be advanced to expert

swimmers” died in breath holding incidents, according to the New York City health department study.

- 3 deaths that were likely shallow water blackout were recorded in pools, which covers about half of the YMCAs in the U.S. All three had a military connection, including a Navy SEAL hopeful who died on New York’s Long Island, a veteran who was also a triathlete who died in Maine and a third case in the U.S. Southeast.
- As many as one of every 10 injuries to the cervical spinal cord is caused by a diving accident.
- The American Association of Neurological Surgeons (AANS) reports that an estimated 11,000 spinal cord injuries take place in the United States each year. About 80% of those injured are males. Diving is the fourth leading cause of spinal cord injury for men and fifth leading cause among women. The University of Alabama at Birmingham National Spinal Cord Injury Statistical Center says between 3 and 5 % of spinal cord injuries are caused by diving accidents.
- The American Institutes for Research reports that 57% of all aquatic-related accidents occur in lakes and rivers while only about 30% occur in swimming pools with the remaining 12% unknown.
- Neal Pollock, research director of the nonprofit health and safety organization Divers Alert Network recently told California’s Laguna Beach Independent that there have been an average of 44 breath-holding fatalities.

Shallow Water Blackout Awareness Meeting Kit

WHAT’S AT STAKE

Shallow Water Blackout Awareness refers to the knowledge and understanding of the risks associated with shallow water blackout, a potentially life-threatening condition that can occur during underwater breath-holding activities. It involves being aware of the factors that contribute to shallow water blackout, such as hyperventilation and extended breath-holding, and understanding the symptoms and dangers associated with it. Promoting safety practices, such as having a buddy system, avoiding hyperventilation, and ensuring proper supervision and training during water-related activities.

WHAT’S THE DANGER

KEY HAZARDS ASSOCIATED WITH SHALLOW WATER BLACKOUT

- Loss of consciousness: Shallow water blackout can cause a sudden loss of consciousness while underwater, leading to drowning and potential death. This occurs due to a lack of oxygen reaching the brain.
- Lack of warning signs: Unlike other water-related dangers, shallow water blackout often happens without warning signs or discomfort. Individuals may feel capable of holding their breath for an extended period, unaware of the imminent risk.
- Difficulty self-rescuing: When someone loses consciousness underwater, they are unable to perform self-rescue actions. This makes it challenging for affected individuals to reach the surface or call for help, increasing the risk of drowning.
- Lack of awareness by others: Shallow water blackout can go unnoticed by others nearby, especially if there is no proper supervision or safety measures in place.
- Brain damage and injuries: Prolonged oxygen deprivation during a blackout can result in brain damage or other severe injuries. The longer a person remains unconscious underwater, the greater the risk of permanent harm.
- Lack of oxygen detection equipment: In many cases, there is

a lack of oxygen detection equipment in recreational or non-professional water settings. This makes it difficult to detect and respond to shallow water blackout incidents promptly.
- Increased risk-taking behavior: Individuals who are not adequately informed about shallow water blackout may engage in riskier breath-holding activities, further amplifying the potential hazards.

HOW TO PROTECT YOURSELF

PREVENTITIVE MEASURES RECOGNIZE AND RESPOND TO SHALLOW WATER BLACKOUTS

- **Prevention:** The best way to deal with shallow water blackout is to prevent it from occurring in the first place. Avoid prolonged breath-holding underwater, especially without proper training and supervision. Do not hyperventilate before breath-holding activities, as it can lower the body's natural urge to breathe.
- **Buddy System:** Always engage in water activities with a buddy or have someone nearby who can monitor you. A buddy can recognize the signs of shallow water blackout and provide immediate assistance if needed.
- **Education and Awareness:** Educate yourself about shallow water blackout, its causes, and the risks involved. Understand the importance of regular breathing and the body's natural urge to breathe.
- **Recognize the Signs:** Learn to recognize the signs and symptoms of shallow water blackout, such as disorientation, loss of motor control, and loss of consciousness. Be vigilant and attentive to any unusual behavior in yourself or others engaged in breath-holding activities.
- **Emergency Response:** If you suspect someone is experiencing shallow water blackout, initiate a rescue immediately. Remove the person from the water as quickly and safely as possible. Check for breathing and responsiveness. If the person is not breathing, begin CPR (cardiopulmonary resuscitation) immediately and call for emergency medical

assistance.

- **Seek Professional Training:** If you participate in breath-holding activities, consider receiving proper training from qualified instructors who can teach you safe techniques and provide guidance on how to avoid shallow water blackouts.

BEST SHALLOW WATER BLACKOUT PREVENTION MEASURES

- **Avoid Hyperventilation:** Do not engage in excessive or prolonged hyperventilation (rapid and deep breathing) before breath-holding. Hyperventilation can lower carbon dioxide levels in the body and suppress the urge to breathe, increasing the risk of blackout without warning signs.
- **Proper Training and Education:** Receive proper training and education on breath-holding techniques, safety protocols, and the risks associated with shallow water blackout. Understand the importance of breath-holding limits and recognizing your body’s signals for air.
- **Buddy System:** Always have a reliable buddy present during breath-holding activities in water. The buddy can monitor your condition and provide assistance if an emergency occurs.
- **Time Limits:** Establish and adhere to safe breath-holding time limits. Do not push yourself beyond your capabilities, and gradually increase your breath-holding duration over time with proper training.
- **Surface Recovery:** When practicing breath-holding in water, ensure you surface well before the point of discomfort or breathlessness. Give yourself plenty of time to breathe and recover before attempting another breath-hold.
- **Adequate Rest and Recovery:** Allow sufficient time for rest and recovery between breath-holding attempts. This helps ensure your body has enough oxygen and reduces the risk of oxygen deprivation.
- **Continuous Supervision:** Ensure that water activities involving breath-holding are supervised by qualified individuals who are knowledgeable about shallow water blackout and its prevention.
- **Equipment and Safety Measures:** If engaging in freediving or

underwater activities, use appropriate safety equipment, such as snorkels, masks, and fins. Familiarize yourself with their proper use and maintenance.

FINAL WORD

The best prevention for shallow water blackouts is awareness, education, and responsible behavior. Prioritize safety and the safety of everyone when participating in breath-holding activities in the water.

Shallow water blackout awareness plays a significant role in ensuring the safety, well-being, and enjoyment of individuals engaging in breath-holding activities in the water. It empowers people with knowledge and skills to make informed decisions, prevent accidents, and respond effectively in emergency situations.

Shallow Water Blackout Awareness Fatality File

What is Shallow Water Blackout? A Family's Push to Educate and Prevent Tragedy

A Vermont family is spreading awareness of swimming dangers — hoping to prevent a tragedy like the one they suffered.

Ben Haller of Underhill died in the Bahamas from what's known as a shallow water blackout. The emergency arises when your brain doesn't have enough oxygen, following activities such as

repetitive breath-holding.

Basically, a shallow water blackout causes someone to faint underwater, where they can then drown.

Haller, who often went by “Benjo,” was spearfishing at the time of his blackout. He was alone when doing that activity which featured repeated breath-holding, his family said,

His family now has a foundation called Live Like Benjo. Wednesday, the organization was in Colchester, explaining to kids what can cause a shallow water blackout.

The foundation strongly urged the children to not play breath-holding games, to never ignore the urge to breathe, and to always swim with other people – who can look out for you.

“Rescue is so imperative – that it is immediate with a shallow water blackout,” explained Dani Haller Bedford, Ben’s sister, amplifying the call to not swim alone. “Because your oxygen levels are already very low in your body, so if you’re not getting CPR or oxygen immediately, the chance for survival is very low.”

Money raised from the Live Like Benjo foundation funds sailing lessons and other opportunities for Vermont youth.

Ben Haller worked as an instructor at the International Sailing School and Club on Malletts Bay, which is hosting kids from the Boys & Girls Club this week with the foundation’s support.

Robin Doyle, the sailing school’s president, said it has been nice to have the Boys & Girls Club members at the center, both for fun and for those important safety lessons.

“We missed two years because of COVID,” Doyle noted. “But we’re real excited to have them back. This is their third day, and they come for the whole week, Monday through Friday, and it’s just wonderful to get them out on Malletts Bay and livin’ like Benjo, because this is exactly what Benjo did.”

The national group Shallow Water Blackout Prevention says on its website the problem can affect anyone in any body of water – even

very experienced, physically fit swimmers.

Shallow Water Blackout Awareness Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. El síndrome en aguas poco profundas puede causar una pérdida repentina de conciencia mientras se está bajo el agua. Esto puede dar lugar a que la persona sea incapaz de nadar hasta la superficie o de tomar aire, provocando el ahogamiento.
2. Uno de los principales peligros del síndrome en aguas poco profundas es la ausencia de señales de advertencia o malestar. Las personas a menudo no experimentan la típica necesidad de respirar o señales de socorro que normalmente les incitarían a salir a la superficie para tomar aire.
3. Cuando una persona contiene la respiración durante un periodo prolongado, los niveles de oxígeno en el cuerpo disminuyen. La falta prolongada de oxígeno puede provocar hipoxia, una situación en la que el cerebro y otros órganos vitales no reciben suficiente oxígeno. Esto puede causar daño cerebral, pérdida de memoria, deterioro cognitivo y otros problemas de salud graves.
4. El desmayo en aguas poco profundas es especialmente arriesgado durante actividades como la apnea, la natación subacuática, el buceo con tubo y las competiciones en las que se mantiene la respiración. Estas actividades implican una contención de la respiración prolongada y pueden aumentar la probabilidad de que se produzca un desmayo en aguas poco profundas.

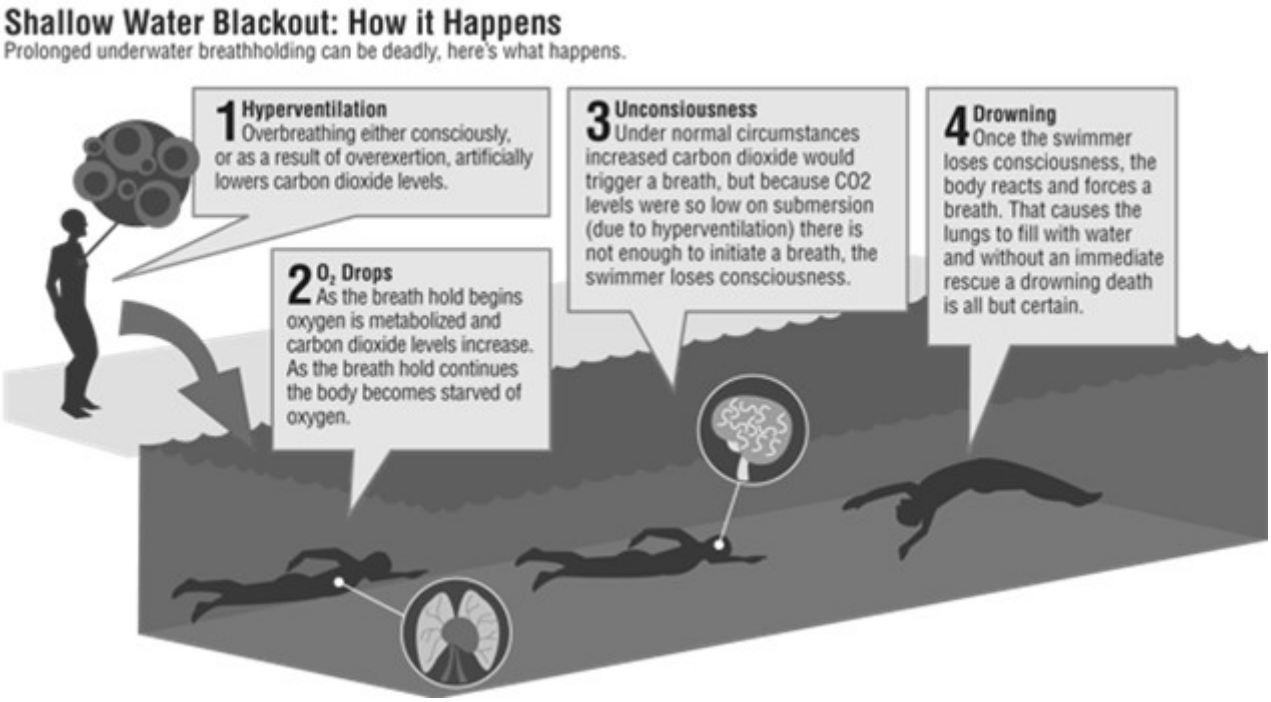
5. Muchas personas pueden no ser conscientes de los riesgos y peligros asociados al desmayo en aguas poco profundas. Un conocimiento insuficiente de las técnicas de respiración adecuadas, los protocolos de seguridad y la importancia de contar con un sistema de compañeros durante las actividades acuáticas pueden contribuir a que se produzcan accidentes y muertes.

ESTADÍSTICAS

- No existen estadísticas a escala nacional sobre víctimas mortales por desvanecimiento en aguas poco profundas. Pero sólo en el estado de Nueva York, cuatro personas de entre 17 y 22 años y "conocidos por ser nadadores avanzados a expertos" murieron en incidentes de retención de la respiración, según el estudio del departamento de salud de la ciudad de Nueva York.
- Se registraron 3 muertes que probablemente fueron desmayos en aguas poco profundas en piscinas, lo que abarca aproximadamente la mitad de las YMCA de EE.UU. Las tres tenían una conexión militar, incluido un aspirante a Navy SEAL que murió en Long Island, Nueva York, un veterano que también era triatleta que murió en Maine y un tercer caso en el sureste de EE.UU..
- Hasta una de cada 10 lesiones de la médula espinal cervical está causada por un accidente de buceo.
- La Asociación Americana de Cirujanos Neurológicos (AANS) informa de que cada año se producen en Estados Unidos unas 11.000 lesiones de la médula espinal. Alrededor del 80% de los lesionados son varones. El buceo es la cuarta causa de lesión medular entre los hombres y la quinta entre las mujeres. El Centro Estadístico Nacional de Lesiones Medulares de la Universidad de Alabama en Birmingham afirma que entre el 3 % y el 5 % de las lesiones medulares se deben a accidentes de buceo.
- Los Institutos Americanos de Investigación informan de que el 57% de todos los accidentes relacionados con el medio acuático se producen en lagos y ríos, mientras que sólo

alrededor del 30% ocurren en piscinas, desconociéndose el 12% restante.

Shallow Water Blackout Awareness Infographic



Source: https://underwaterhypoxicblackout.org

Shallow Water Blackout Awareness Infographic – Spanish

Medidas de seguridad preventivas

El síndrome de "aguas poco profundas" en apnea se previene:

• Limitando la hiperventilación previa a la inmersión a 4 ventilaciones máximo, para evitar un descenso excesivo del nivel de CO_2 en sangre que demore demasiado la necesidad de emerger para respirar.

• Buceando siempre acompañado de otro buceador y vigilándose mutuamente.



Fuente: https://cabolanao.com

Shallow Water Blackout Awareness Fatality File – Spanish

Un hombre ha muerto tras un accidente

en una fábrica local. ¿Qué es un apagón en aguas poco profundas? El esfuerzo de una familia por educar y prevenir una tragedia

Una familia de Vermont está concienciando sobre los peligros de la natación, con la esperanza de evitar una tragedia como la que sufrieron.

Ben Haller, de Underhill, murió en las Bahamas a causa de lo que se conoce como desmayo en aguas poco profundas. La emergencia se produce cuando el cerebro no tiene suficiente oxígeno tras actividades como la contención repetitiva de la respiración.

Básicamente, un desmayo en aguas poco profundas hace que alguien se desmaye bajo el agua, donde puede ahogarse.

Haller, que a menudo se hacía llamar "Benjo", estaba practicando pesca submarina en el momento de su desmayo. Según su familia, estaba solo cuando practicaba esta actividad, en la que contenía la respiración repetidamente,

su familia tiene ahora una fundación llamada Vive como Benjo. El miércoles, la organización estuvo en Colchester explicando a los niños lo que puede causar un desmayo en aguas poco profundas.

La fundación recomendó encarecidamente a los niños que no jugaran a aguantar la respiración, que nunca ignoraran la necesidad de respirar y que nadaran siempre acompañados de otras personas que pudieran ayudarles.

"El rescate es tan imperativo que es inmediato en caso de desmayo en aguas poco profundas", explicó Dani Haller Bedford, hermana de Ben, ampliando el llamamiento a no nadar solo. "Porque tus niveles de oxígeno ya son muy bajos en tu cuerpo, así que si no recibes RCP u oxígeno inmediatamente, la posibilidad de sobrevivir es muy baja".

El dinero recaudado por la fundación Live Like Benjo financia

clases de vela y otras oportunidades para los jóvenes de Vermont.

Ben Haller trabajaba como instructor en la Escuela y Club Internacional de Vela de Malletts Bay, que acoge esta semana a niños del Boys & Girls Club con el apoyo de la fundación.

Robin Doyle, presidente de la escuela de vela, dijo que ha sido agradable tener a los miembros del Boys & Girls Club en el centro, tanto para divertirse como para recibir esas importantes lecciones de seguridad.

“Nos perdimos dos años por culpa de COVID”, señaló Doyle. “Pero estamos muy contentos de tenerlos de vuelta. Este es su tercer día, y vienen toda la semana, de lunes a viernes, y es maravilloso que salgan a la bahía de Malletts y vivan como Benjo, porque esto es exactamente lo que hacía Benjo.”

El grupo nacional Shallow Water Blackout Prevention afirma en su sitio web que el problema puede afectar a cualquiera en cualquier masa de agua, incluso a nadadores muy experimentados y en buena forma física.

Shipboard Ladder Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las escaleras desempeñan un papel crucial para garantizar la seguridad de acceso y movimiento en los barcos. Sin embargo, su uso inadecuado puede provocar lesiones graves e incluso muertes. Es esencial comprender los riesgos asociados a la seguridad de las escaleras a bordo de los barcos y adoptar medidas preventivas para protegerse.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DE LAS ESCALERAS DE BARCO

a) Inestabilidad: Las escalas de a bordo pueden verse afectadas por el movimiento del barco, las vibraciones y las condiciones resbaladizas, lo que las hace menos estables en comparación con las escalas terrestres.

b) Altura y acceso: Los buques suelen tener varios niveles, lo que requiere el uso de escaleras para acceder a distintas zonas. Trabajar en altura aumenta el riesgo de caídas y lesiones graves.

c) Limitaciones de espacio: Las escaleras de a bordo suelen estar instaladas en espacios reducidos, lo que dificulta mantener una distancia de seguridad con la escalera, con el consiguiente riesgo potencial de atrapamiento.

d) Factores ambientales: Las condiciones meteorológicas adversas, como vientos fuertes, lluvia o mar agitado, pueden comprometer aún más la seguridad de las escaleras.

PELIGROS ESPECÍFICOS DE LAS ESCALERAS DE BARCO

Caídas: Las caídas de altura son uno de los riesgos más importantes cuando se trabaja con escaleras de mano a bordo de buques. Las escaleras pueden estar situadas en cubiertas superiores o en espacios reducidos, lo que aumenta la distancia potencial de caída. Las caídas pueden provocar lesiones graves.

Inestabilidad: El movimiento del buque, las vibraciones y las condiciones meteorológicas adversas pueden comprometer la estabilidad de las escaleras de a bordo. El movimiento del buque puede hacer que las escaleras se balanceen o se desplacen inesperadamente, aumentando el riesgo de caídas.

Limitaciones de espacio: Las escaleras de a bordo suelen instalarse en pasillos estrechos o espacios reducidos, donde el espacio de movimiento puede ser limitado. Este espacio limitado puede dificultar el mantenimiento de una distancia segura de la escalera, aumentando el riesgo de atrapamiento, lesiones por

aplastamiento o golpes con objetos en movimiento.

Condiciones resbaladizas: El entorno marino puede ser propenso a superficies resbaladizas debido al agua, el aceite u otras sustancias. Estas condiciones resbaladizas crean un riesgo significativo de resbalones, tropiezos y caídas.

Riesgos meteorológicos: Los vientos fuertes pueden hacer que las escaleras sean inestables, la lluvia puede crear superficies resbaladizas y el mar agitado puede hacer que el acceso a las escaleras sea peligroso.

Falta de concienciación y capacitación: Un conocimiento insuficiente de los procedimientos de seguridad de las escaleras y de las mejores prácticas puede aumentar el riesgo de accidentes. Los miembros de la tripulación que no estén familiarizados con el uso adecuado de las escaleras, las técnicas de ascenso o los protocolos de seguridad pueden, sin saberlo, ponerse en peligro a sí mismos y a los demás.

COMO PROTEGERSE

MEJORES MEDIDAS DE SEGURIDAD A BORDO DE ESCALERAS

Capacitación adecuada: Reciba una capacitación exhaustiva sobre el uso de las escaleras, incluidos los protocolos de seguridad específicos y las mejores prácticas para los ambientes de los barcos.

Inspecciones: Inspeccione periódicamente las escaleras para detectar cualquier signo de deterioro, como peldaños sueltos, barandillas dobladas o superficies antideslizantes desgastadas. Informe inmediatamente de cualquier defecto al personal responsable y evite utilizar escaleras defectuosas.

Pies seguros: Asegúrese de que la base de la escalera es estable y está colocada sobre una superficie nivelada antes de utilizarla.

Tres puntos de contacto: Mantenga un agarre firme de la escalera con al menos tres puntos de contacto (por ejemplo, dos manos y un pie o dos pies y una mano) siempre que ascienda o descienda.

Equipo de protección personal (EPP): Utilice EPP adecuados, como calzado antideslizante y arnés de seguridad, cuando trabaje en altura o en condiciones meteorológicas adversas.

Despeje el espacio de trabajo: Mantenga la escalera y su área circundante libre de cualquier obstrucción, escombros o sustancias resbaladizas que puedan comprometer la estabilidad o causar resbalones y caídas.

Siga los procedimientos: Cumpla los procedimientos y normas de seguridad establecidos.

Comunicación: Comunique a sus compañeros su presencia en la escalera, especialmente al pasar por pasillos estrechos o zonas obstruidas.

Condiciones adversas: En caso de mal tiempo o mar agitado, actúe con extrema precaución al utilizar las escaleras. Evalúe la situación, considere puntos de acceso alternativos y determine la mejor forma de proceder.
Notificación de peligros: Notifique a la autoridad competente cualquier situación insegura, peligro o casi accidente con la escalera.

MEDIDAS DE SEGURIDAD ADICIONALES PARA EVITAR LESIONES AL TRABAJAR CON ESCALERAS DE MANO A BORDO DE

BUQUES:

1. **Iluminación adecuada:** Asegúrese de que la escalera y su área circundante estén bien iluminadas para mejorar la visibilidad.
2. **Una persona a la vez:** Evite el hacinamiento en las escaleras permitiendo que sólo una persona ascienda o descienda.
3. **Utilice asideros y barandillas:** Aproveche los asideros, los peldaños de la escalera o las barandillas disponibles para mantener un agarre seguro y mejorar la estabilidad mientras utiliza la escalera.
4. **Evite transportar objetos pesados o voluminosos:** Cuando utilice una escalera, es mejor mantener las manos libres y evitar llevar herramientas o equipos pesados que puedan

comprometer su equilibrio o agarre.

5. **Utilice la escalera adecuada para cada tarea:** Asegúrese de que está utilizando el tipo de escalera adecuado para la tarea específica.
6. **Mantenga despejadas las vías de salida:** Antes de utilizar una escalera, asegúrese de que el área alrededor de la parte superior e inferior de la escalera esté libre de obstáculos u obstrucciones que puedan dificultar una salida rápida y segura.
7. **No se incline ni se extienda en exceso:** Mantenga su centro de gravedad dentro de los rieles laterales de la escalera.
8. **Haga pausas y descansos:** Cuando trabaje durante períodos prolongados en escaleras, programe descansos regulares para evitar la fatiga y reducir el riesgo de accidentes debido a la disminución de la concentración o el agotamiento físico.
9. **Tenga cuidado con la ropa suelta y los objetos personales:** Evite usar ropa suelta, joyas o llevar objetos personales sueltos mientras usa una escalera.
10. **Mantenimiento e inspección periódicos:** Realice el mantenimiento y las inspecciones regulares de las escaleras para identificar y abordar cualquier peligro o defecto potencial.
11. **Conciencia y concentración continuas:** Permanezca atento a la tarea que está realizando cuando utilice escaleras. Evite distracciones, como el uso de dispositivos electrónicos o participar en conversaciones, que le distraigan.
12. **Preparación para emergencias:** Familiarícese con los procedimientos de emergencia específicos para incidentes relacionados con escaleras.

CONCLUSIÓN

La seguridad de las escalas a bordo es una responsabilidad colectiva. Si nos mantenemos alerta, seguimos los procedimientos establecidos y mejoramos continuamente las prácticas de seguridad, podremos protegernos y evitar accidentes.

Shipboard Ladder Safety Meeting Kit

WHAT’S AT STAKE

Ladders play a crucial role in ensuring safe access and movement on ships. However, their improper use can lead to severe injuries and even fatalities. It is essential to understand the risks associated with shipboard ladder safety and adopt preventive measures to protect oneself.

WHAT’S THE DANGER

DANGERS OF SHIPBOARD LADDERS

a. Instability: Shipboard ladders can be affected by ship movement, vibrations, and slippery conditions, making them less stable compared to land-based ladders.

b. Height and Access: Ships often have multiple levels, requiring the use of ladders to access different areas. Working at heights increases the risk of falls and serious injuries.

c. Space Constraints: Shipboard ladders are often installed in tight spaces, making it challenging to maintain a safe distance from the ladder, resulting in potential entrapment hazards.

d. Environmental Factors: Harsh weather conditions, such as high winds, rain, or rough seas, can further compromise ladder safety.

SPECIFIC DANGERS OF SHIPBOARD LADDERS

Falls: Falling from heights is one of the most significant risks when working with shipboard ladders. Ladders may be located on upper decks or in confined spaces, increasing the potential fall

distance. Falls can lead to severe injuries.

Instability: Ship movement, vibrations, and adverse weather conditions can compromise the stability of shipboard ladders. The motion of the vessel can make ladders sway or shift unexpectedly, increasing the risk of falls.

Space Constraints: Shipboard ladders are often installed in narrow passageways or confined spaces, where there may be limited room for movement. This limited space can make it challenging to maintain a safe distance from the ladder, increasing the risk of entrapment, crush injuries, or being struck by moving objects.

Slippery Conditions: The marine environment can be prone to slippery surfaces due to water, oil, or other substances. These slippery conditions create a significant risk of slips, trips, and falls.

Weather Hazards: Strong winds can make ladders unstable, rain can create slippery surfaces, and rough seas can make accessing ladders hazardous.

Lack of Awareness and Training: Insufficient knowledge of ladder safety procedures and best practices can increase the risk of accidents. Crew members who are unfamiliar with proper ladder usage, climbing techniques, or safety protocols may unknowingly put themselves and others at risk.

HOW TO PROTECT YOURSELF

BEST SHIPBOARD LADDER SAFETY MEASURES

Proper Training: Receive thorough training on ladder usage, including the specific safety protocols and best practices for shipboard environments.

Inspections: Regularly inspect ladders for any signs of damage, such as loose rungs, bent rails, or worn-out non-slip surfaces. Report any defects immediately to the responsible personnel and avoid using faulty ladders.

Secure Footing: Ensure that the ladder's base is stable and positioned on a level surface before use.

Three Points of Contact: Maintain a firm grip on the ladder with at least three points of contact (e.g., two hands and one foot or two feet and one hand) always while ascending or descending.

Personal Protective Equipment (PPE): Wear appropriate PPE, such as non-slip shoes and a safety harness, when working at heights or in adverse weather conditions.

Clear Workspace: Keep the ladder and its surrounding area clear of any obstructions, debris, or slippery substances that may compromise stability or cause slips and falls.

Follow Procedures: Adhere to established safety procedures and regulations.

Communication: Communicate with fellow crew members about your presence on the ladder, especially when passing through narrow passageways or obstructed areas.

Adverse Conditions: During inclement weather or rough seas, exercise extreme caution when using ladders. Assess the situation, consider alternative access points, and determine the best course of action.

Reporting Hazards: Report any unsafe ladder conditions, hazards, or near misses to the appropriate authority.

ADDITIONAL SAFETY MEASURES TO PREVENT INJURIES WHEN WORKING WITH SHIPBOARD LADDER:

1. **Adequate Lighting:** Ensure that the ladder and its surrounding area are well-lit to enhance visibility.
2. **One Person at a Time:** Avoid overcrowding on ladders by allowing only one person to ascend or descend.
3. **Use Handholds and Railing:** Take advantage of handholds, ladder rungs, or available handrails to maintain a secure grip and improve stability while using the ladder.
4. **Avoid Carrying Heavy or Bulky Items:** When using a ladder, it

is best to keep your hands free and avoid carrying heavy tools or equipment that may compromise your balance or grip.

5. **Use the Correct Ladder for the Task:** Ensure that you are using the appropriate ladder type for the specific task.
6. **Maintain Clear Exit Paths:** Before using a ladder, ensure that the area around the top and bottom of the ladder is clear of obstacles or obstructions that may hinder a quick and safe exit.
7. **Never Lean Out or Overreach:** Maintain your center of gravity within the ladder's side rails.
8. **Take Breaks and Rest Periods:** When working for extended periods on ladders, schedule regular breaks to prevent fatigue and reduce the risk of accidents due to decreased focus or physical exhaustion.
9. **Be Mindful of Loose Clothing and Personal Items:** Avoid wearing loose clothing, jewelry, or carrying loose personal items while using a ladder.
10. **Regular Maintenance and Inspection:** Conduct regular maintenance and inspections of ladders to identify and address any potential hazards or defects.
11. **Continuous Awareness and Focus:** Stay attentive on the task at hand when using ladders. Avoid distractions, such as using electronic devices or engaging in conversations, that distract you.
12. **Emergency Preparedness:** Familiarize yourself with emergency procedures specific to ladder-related incidents.

FINAL WORD

Shipboard ladder safety is a collective responsibility. Stay vigilant, follow established procedures, and continuously improving safety practices, we can safeguard ourselves, and prevent accidents.

Shipboard Ladder Safety Stats and Facts

FACTS

Maritime workers perform their duties in an unusually dangerous environment, with constantly moving decks and equipment, wet stairs and walkways, and severe weather conditions all affecting the safety of the crew. Maritime slip and fall injuries are common and, sometimes, serious enough to cause death or permanent disability.

In fact, the almost half a million people employed in the U.S. maritime industry have higher rates of injury and illness than their counterparts on land, with a fatality rate almost five times higher than the average U.S. worker.

Working conditions on a ship or ocean platform can be dangerous even with all required safety equipment in place.

Maritime injuries are commonly caused by:

1. Improperly secured lines, rigging, or anchor chains.
2. Slippery, oily, or wet decks, stairs, or platforms.
3. Poor lighting or visibility.
4. Obstacles or dangers that are unmarked or unexpected.
5. Hoses, wires, or cables that run across work areas and cause a tripping hazard.
6. Worn out or failing ladders, steps, or non-skid surfaces.
7. Ice, fish slime, hydraulic fluid, or other spills of slippery substances.
8. Lack of training in fall avoidance, including planning where to take cover and secure climbing techniques.

Falls from Heights: According to the (BLS), falls from heights consistently rank among the leading causes of fatal occupational injuries in the maritime industry.

Slip and Trip Hazards: Slippery conditions, such as wet decks, oil spills, or presence of algae, increase the risk of slips and trips on shipboard ladders. These lead to from bruises to more severe traumas.

STATS

- Falls from heights, including falls from ladders, are a leading cause of workplace injuries and fatalities globally. According to (ILO), falls from heights account for 10% to 15% of fatal occupational injuries worldwide.
- According to a study published in the International Maritime Health journal, ladder-related incidents accounted for approximately 15% to 25% of all maritime accidents and injuries.
- Of the many injuries sustained by maritime workers, 43% are slip and fall injuries. Serious falls might happen on the deck itself, off overhead platforms, from rigging, through hatches, down stairwells, or overboard. While OSHA and other regulatory agencies require fall protection in all working environments, maritime workers remain more likely to sustain a slip and fall injury than most other individuals.

Shipboard Ladder Safety Fatality File – Spanish

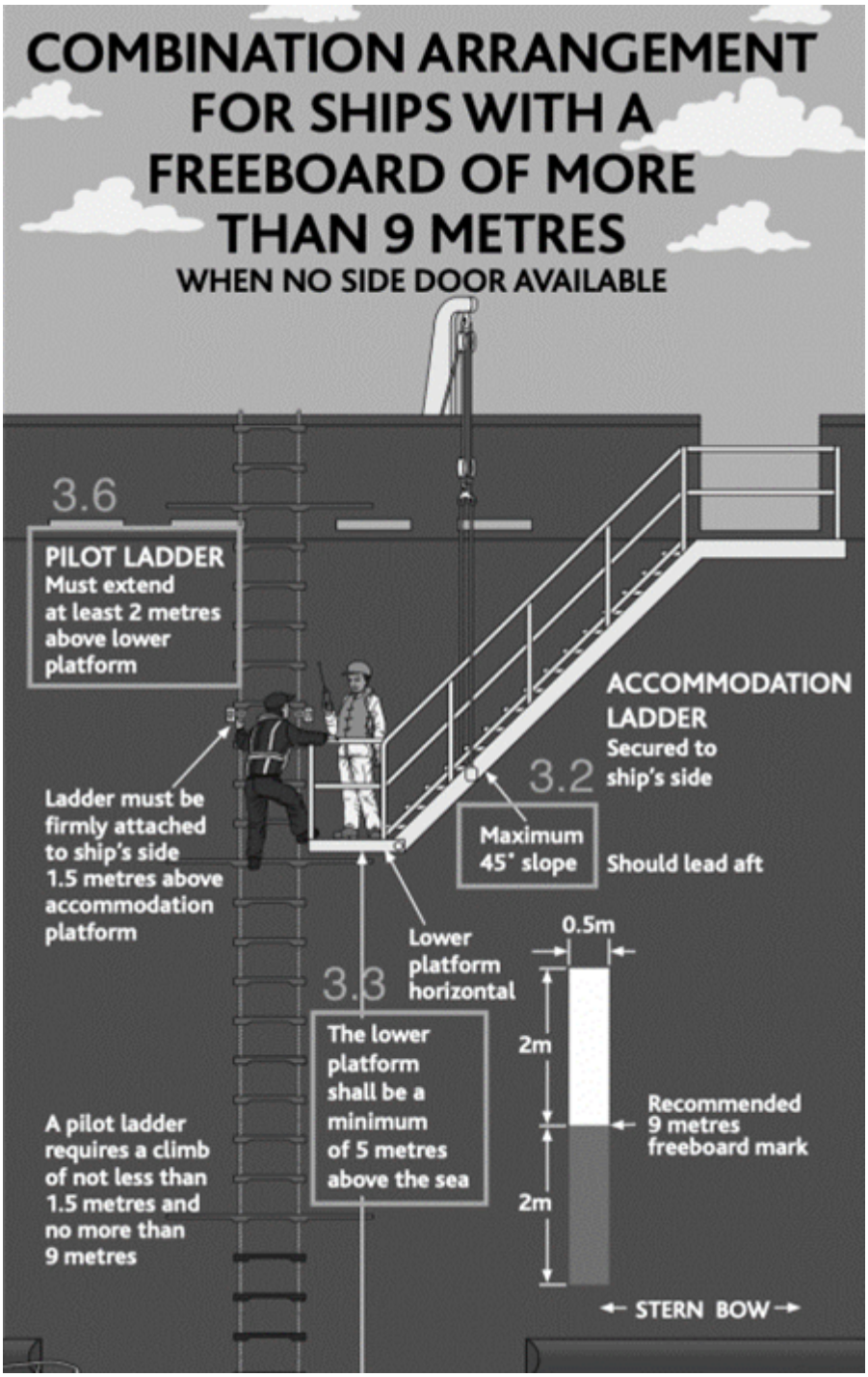
Un trabajador cayó al mar desde una escalera de pilotaje.

El 16 de febrero de 2021, un trabajador desembarcaba de un buque para embarcar en una lancha de pasajeros a través de una escala piloto. Mientras descendía por la escalera piloto, el trabajador

cayó al mar. El trabajador fue rescatado y trasladado al hospital, donde posteriormente fue declarado muerto. El Ministerio de Trabajo ha iniciado la investigación del accidente.

El sector debe llevar a cabo una evaluación de riesgos exhaustiva de todas las actividades laborales relacionadas con el embarque y desembarque de buques. Deben tomarse precauciones para evitar que los trabajadores caigan al agua. Cuando sea posible, seleccione siempre un método más seguro (por ejemplo, el uso de pasarelas en los buques) para el embarque o desembarque. Si es necesario utilizar escaleras de pilotaje, asegúrese de que los trabajadores son físicamente aptos para la tarea y tienen la suficiente confianza antes de permitirles proceder. Deben establecerse procedimientos de trabajo seguros para guiar a los trabajadores en el uso seguro de las escaleras piloto. Los empleadores de trabajadores expuestos al riesgo de caer al agua deben proporcionar chalecos salvavidas adecuados para mantener a los trabajadores a flote en caso de que caigan al agua. Los trabajadores deben ser capacitados sobre la importancia y la forma correcta de ponerse el chaleco salvavidas. Instruya a los trabajadores para que no intenten embarcar o desembarcar de un buque cuando las condiciones no sean favorables (por ejemplo, lluvia intensa, vientos fuertes y/o aguas agitadas). Si las condiciones son buenas, sólo se podrá embarcar o desembarcar cuando la lancha de pasajeros esté en posición.

Shipboard Ladder Safety Infographic



Source: https://www.bahamasmaritime.com

Shipboard Ladder Safety

Fatality File

Worker fell off pilot ladder into sea.

On 16 February 2021, a worker was disembarking a vessel to board a passenger launch via a pilot ladder. While descending the pilot ladder, the worker fell into the sea. The worker was rescued and conveyed to the hospital where he was subsequently pronounced dead. The Ministry of Manpower has commenced investigations into the accident.

The industry is reminded to conduct a comprehensive Risk Assessment for all work activities related to vessel embarkation and disembarkation. Precautions must be taken to prevent workers from falling into water. Where possible, always select a safer method (e.g. use of vessel gangways) for embarkation or disembarkation. If pilot ladders must be used, ensure workers are physically fit for the task and sufficiently confident before allowing them to proceed. Safe Work Procedures must be established to guide workers on the safe use of pilot ladders. Employers of workers exposed to the risk of falling into water must provide suitable life vest to keep the workers afloat in the event they fall into the water. Workers should be trained on the importance and correct manner of donning the life vest. Instruct workers not to attempt embarking or disembarking a vessel when conditions are not favorable (e.g. heavy rain, strong winds and/or choppy waters). If conditions are good, then embarking/disembarking may proceed only when the passenger launch is in position.

Shipboard Ladder Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Los trabajadores marítimos desempeñan sus funciones en un entorno inusualmente peligroso, con cubiertas y equipos en constante movimiento, escaleras y pasarelas mojadas y condiciones meteorológicas adversas que afectan a la seguridad de la tripulación. Las lesiones por resbalones y caídas en el sector marítimo son frecuentes y, en ocasiones, lo bastante graves como para causar la muerte o una discapacidad permanente.

De hecho, el casi medio millón de personas empleadas en el sector marítimo estadounidense presentan tasas de lesiones y enfermedades más elevadas que sus homólogos en tierra firme, con una tasa de mortalidad casi cinco veces superior a la del trabajador medio estadounidense.

Las condiciones de trabajo en un buque o plataforma oceánica pueden ser peligrosas incluso con todo el equipo de seguridad necesario.

Las lesiones marítimas suelen estar causadas por:

1. Líneas, aparejos o cadenas de anclaje mal asegurados.
2. Cubiertas, escaleras o plataformas resbaladizas, aceitosas o mojadas.
3. Iluminación o visibilidad deficientes.
4. Obstáculos o peligros no señalizados o inesperados.
5. Mangueras, alambres o cables que atraviesan las zonas de trabajo y causan peligro de tropiezo.
6. Escaleras, peldaños o superficies antideslizantes desgastados o en mal estado.
7. Hielo, baba de pescado, fluido hidráulico u otros derrames de sustancias resbaladizas.
8. Falta de capacitación para evitar caídas, incluida la

planificación de dónde ponerse a cubierto y técnicas seguras de escalada.

Caídas desde alturas: Según el BLS, las caídas desde altura figuran sistemáticamente entre las principales causas de accidentes laborales mortales en el sector marítimo.

Riesgos de resbalones y tropiezos: Las condiciones resbaladizas, como las cubiertas mojadas, los vertidos de petróleo o la presencia de algas, aumentan el riesgo de resbalones y tropiezos en las escalas de los buques. Éstos provocan desde contusiones hasta traumatismos más graves.

ESTADÍSTICAS

- Las caídas de altura, incluidas las caídas desde escaleras, son una de las principales causas de lesiones y muertes en el lugar de trabajo en todo el mundo. Según la OIT, las caídas de altura representan entre el 10% y el 15% de los accidentes laborales mortales en todo el mundo.
- Según un estudio publicado en la revista International Maritime Health, los incidentes relacionados con escaleras representan aproximadamente entre el 15% y el 25% de todos los accidentes y lesiones marítimos.
- De las muchas lesiones que sufren los trabajadores marítimos, el 43% son resbalones y caídas. Las caídas graves pueden producirse en la propia cubierta, desde plataformas elevadas, desde aparejos, a través de escotillas, por escaleras o por la borda. Aunque la OSHA y otros organismos reguladores exigen protección contra caídas en todos los entornos de trabajo, los trabajadores marítimos siguen teniendo más probabilidades de sufrir una lesión por resbalón y caída que la mayoría de las demás personas.

Shipboard Ladder Safety Infographic – Spanish



Fuente: https://netriskprevencion.com

Newsletter – June 2024

- 6-Step Heat Stress Workplan;
- Safety Talks on Lockout Tagout, Heat Stress, Fall Protection and PPE;
- Fatality Reports;
- 8 Components of a Fall Protection Plan;
- and more…

Three-Point Climbing – Beats One-Point Landings Every Time Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Drivers and equipment operators who think their jobs will keep them injury free should think again.

WHAT'S THE DANGER

The reality is that construction workers who drive or use machinery are seriously injured each day as they climb carelessly onto their trailers, trucks and other heavy equipment.

HOW TO PROTECT YOURSELF

The key to preventing accidents of this kind is to follow the three-point rule—a handy stabilizing technique workers can use to enter and exit vehicles, machines and equipment safely. It's simple really—just remember to keep three of your four limbs in contact with the vehicle or piece of equipment when entering or exiting. It can be any three limbs—two hands and one foot or one hand and two feet—as long as all three limbs make firm contact.

Here are some other suggestions for avoiding falls:

- Face the cab or ladder when entering and exiting. Be sure to get down slowly if you are tired or have worked a long shift.
- Don't jump from any vehicle or piece of equipment, regardless of how short the distance seems. That's how

sprains and breaks occur.

- Never hang from a vehicle door or its frame.
- Stabilize yourself for the climb by grabbing the handles or rails firmly when entering or exiting.
- Don’t improvise and use the wheel hubs or tires as steps. Many slips occur this way.
- Never walk backwards near the rear or side edges of the truck bed. The ground is closer than you might think.
- Avoid climbing on top of a load.
- Examine fixed ladders to ensure they are attached firmly and are completely vertical. Ladders should not be sloped near the top.
- Look for, and report, slippery surfaces, damaged steps and loose handholds. Steps and other work areas should be well lighted.
- Wear appropriate boots or shoes with good support. This will provide good traction.
- Use a loading station with a fixed platform for loading and unloading.
- Be careful not to fall in the gap between the loading dock and the vehicle if no bridging device is in place.
- Use safety equipment (including nets, ropes, straps and fall arrest equipment) to prevent falls while covering or securing a load.

FINAL WORD

Don’t allow yourself to become complacent about safety. Protect yourself by taking responsibility for your health, the equipment you operate and the environment you work in.

Three-Point Climbing – Beats One-Point Landings Every Time Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los conductores y operadores de maquinaria que piensan que sus trabajos les mantendrán libres de lesiones deberían pensárselo otra vez.

CUÁL ES EL PELIGRO

La realidad es que los trabajadores de la construcción que conducen o utilizan maquinaria sufren lesiones graves todos los días al subir descuidadamente a sus remolques, camiones y otros equipos pesados.

COMO PROTEGERSE

La clave para evitar accidentes de este tipo es seguir la regla de los tres puntos, una práctica técnica de estabilización que los trabajadores pueden utilizar para entrar y salir de vehículos, máquinas y equipos de forma segura. Es muy sencillo: recuerde mantener tres de sus cuatro extremidades en contacto con el vehículo o la máquina al entrar o salir de él. Pueden ser tres extremidades cualesquiera -dos manos y un pie o una mano y dos pies- siempre que las tres mantengan un contacto firme.

He aquí otras sugerencias para evitar las caídas:

- Colóquese de cara a la cabina o a la escalera al entrar y salir. Asegúrese de bajar lentamente si está cansado o ha trabajado un turno largo.
- No salte de ningún vehículo o equipo, por corta que parezca la distancia. Así se producen esguinces y roturas.

- Nunca se cuelgue de la puerta de un vehículo o de su marco.
- Estabilice su cuerpo para el ascenso agarrándose firmemente a las manillas o barandillas al entrar o salir.
- No improvise y utilice los cubos de las ruedas o los neumáticos como escalones. Muchos resbalones se producen de esta forma.
- Nunca camine hacia atrás cerca de los bordes traseros o laterales de la plataforma del camión. El suelo está más cerca de lo que cree.
- Evite subirse encima de una carga.
- Examine las escaleras fijas para asegurarse de que están firmemente sujetas y son completamente verticales. Las escaleras no deben estar inclinadas cerca de la parte superior.
- Busque y notifique superficies resbaladizas, peldaños dañados y asideros sueltos. Los peldaños y otras zonas de trabajo deben estar bien iluminados.
- Lleve botas o zapatos adecuados con buena sujeción. Esto proporcionará una buena tracción.
- Utilice una estación de carga con una plataforma fija para cargar y descargar.
- Tenga cuidado de no caerse en el hueco entre el muelle de carga y el vehículo si no hay ningún dispositivo de puente.
- Utilice equipos de seguridad (incluidas redes, cuerdas, correas y equipos de detención de caídas) para evitar caídas mientras cubre o sujeta una carga.

CONCLUSIÓN

No se duerma en los laureles de la seguridad. Protéjase responsabilizándose de su salud, del equipo que utiliza y del entorno en el que trabaja.

Transporting and Switching of CO2 Canisters Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Handling and transporting CO2 canisters safely is critical to prevent accidents and ensure our restaurant runs smoothly. Let's talk about how to do this effectively and safely.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Moving Canisters:

- **Use a Cart:** Always use a hand truck or cart specifically designed for transporting gas canisters. Secure the canister tightly to the cart to prevent it from falling over.
- **Avoid Dropping:** Never drop a CO2 canister. Dropping can damage the canister or cause a sudden release of gas, which is dangerous.
- **No Stairs:** Avoid using stairs when moving canisters. Use the service elevator. If you must use stairs, get help and take extra precautions.

Switching Canisters:

- **Turn Off the Main Valve:** Before removing an empty canister, ensure the main valve is completely turned off.
- **Relieve Pressure:** After turning off the valve, relieve any pressure in the connecting hose or line to avoid a sudden release when disconnecting.
- **Check Connections:** When attaching a new canister, ensure all connections are secure before opening the valve. Check for leaks every time you switch canisters.

General Tips:

- **Stay Informed:** Know where CO2 canisters are located in our restaurant and familiarize yourself with the switching and

transport procedures.
- **No Shortcuts:** Always follow the proper steps for handling, transporting, and switching canisters. Shortcuts can lead to accidents.

FINAL WORD

Handling and transporting CO2 safely is everyone's responsibility. Always be cautious and alert when working with or near CO2 canisters. If you see something wrong, or if you're unsure about a procedure, speak up. Your safety and the safety of your teammates are paramount.

Transporting and Switching of CO2 Canisters Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Manejar y transportar cilindros de CO2 de manera segura es fundamental para prevenir accidentes y asegurar que nuestro restaurante funcione sin problemas. Hablemos sobre cómo hacer esto de manera efectiva y segura.

COMO PROTEGERSE

Transportando cilindros:

- **Usen un carro:** Siempre usen un carro de mano o un carro especialmente diseñado para transportar cilindros de gas. Aseguren el cilindro firmemente al carro para evitar que se caiga.

- **Eviten dejar caer:** Nunca dejen caer un cilindro de CO2. Dejar caer puede dañar el cilindro o causar una liberación súbita de gas, lo cual es peligroso.
- **No usen escaleras:** Eviten usar escaleras al mover cilindros. Usen el ascensor de servicio. Si deben usar escaleras, obtengan ayuda y tomen precauciones adicionales.

Cambiando cilindros:

- **Cierren la válvula principal:** Antes de remover un cilindro vacío, asegúrense de que la válvula principal esté completamente cerrada.
- **Alivien la presión:** Después de cerrar la válvula, alivien cualquier presión en la manguera o línea de conexión para evitar una liberación súbita al desconectar.
- **Revisen las conexiones:** Al adjuntar un nuevo cilindro, asegúrense de que todas las conexiones estén seguras antes de abrir la válvula. Revisen en busca de fugas cada vez que cambien cilindros.

Consejos generales:

- **Manténganse informados:** Sepan dónde están ubicados los cilindros de CO2 en nuestro restaurante y familiarícense con los procedimientos de cambio y transporte.
- **Sin atajos:** Siempre sigan los pasos adecuados para manejar, transportar y cambiar cilindros. Los atajos pueden llevar a accidentes.

CONCLUSIÓN

Manejar y transportar CO2 de manera segura es responsabilidad de todos. Siempre sean cautelosos y alerta cuando trabajen con o cerca de cilindros de CO2. Si ven algo incorrecto, o si no están seguros sobre un procedimiento, hablen. Su seguridad y la seguridad de sus compañeros de equipo son de suma importancia.

Safe Handling of CO2 Canisters Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Hoy necesitamos enfocarnos en cómo manejamos nuestros cilindros de CO2 de manera segura.

CUÁL ES EL PELIGRO

Estos cilindros son cruciales para nuestras operaciones, pero vienen con riesgos si no se gestionan correctamente.

COMO PROTEGERSE

Primero, los básicos para manejar los cilindros de CO2:

- **Siempre usen equipo de protección:** Cuando manejen cilindros de CO2, usen guantes y protección para los ojos. El CO2 puede causar quemaduras por frío si entra en contacto con la piel y puede ser peligroso si entra en los ojos.
- **Usen técnicas de levantamiento adecuadas:** Los cilindros de CO2 son pesados. Siempre levanten con las piernas, no con la espalda. Si un cilindro es demasiado pesado para una persona, obtengan ayuda. Se trata de seguridad, no de fuerza.
- **Aseguren el cilindro:** Cuando un cilindro no esté en uso o se esté almacenando, asegúrense de que esté asegurado en posición vertical y que no pueda volcarse. Utilicen cadenas o correas para asegurarlo correctamente a una pared o un carro.
- **Revisen si hay fugas:** Antes de adjuntar reguladores o mangueras, revisen los cilindros en busca de fugas. Pueden usar agua jabonosa en las conexiones; se formarán burbujas si hay una fuga. Si encuentran una fuga, repórtenla; no intenten arreglarla ustedes mismos.

Manejando una fuga:

Si sospechan una fuga de CO2 mientras manejan un cilindro:

1. **Detengan la operación:** Dejen de usar el cilindro inmediatamente.
2. **Ventilen el área:** Aumenten la ventilación para reducir la concentración de CO2.
3. **Reporten:** Informen a su supervisor y sigan nuestros procedimientos de emergencia.

CONCLUSIÓN

Siempre manejen los cilindros de CO2 con cuidado. El uso incorrecto o el manejo inadecuado pueden llevar a graves riesgos de seguridad. Si alguna vez no están seguros sobre cómo manejar, conectar o almacenar un cilindro de CO2, pregunten. Siempre es mejor verificar dos veces que arriesgarse a un accidente.

Safe Handling of CO2 Canisters Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

This talk will focus on how we handle CO2 canisters safely.

WHAT'S THE DANGER

These canisters are crucial for some operations but come with risks if not managed correctly.

HOW TO PROTECT YOURSELF

First, the basics of handling CO2 canisters:

- **Always Wear Protective Gear:** When handling CO2 canisters, wear gloves and eye protection. CO2 can cause cold burns if it contacts skin and can be hazardous if it gets into your eyes.
- **Use Proper Lifting Techniques:** CO2 canisters are heavy. Always lift with your legs, not your back. If a canister is too heavy for one person, get help. It’s about safety, not strength.
- **Secure the Canister:** When a canister is not in use or is being stored, ensure it’s secured upright and cannot tip over. Use chains or straps to secure it properly to a wall or a cart.
- **Check for Leaks:** Before attaching regulators or hoses, check canisters for leaks. You can use soapy water on the connections; bubbles will form if there’s a leak. If you find a leak, report it—don’t try to fix it yourself.

Handling a Leak:

If you suspect a CO2 leak while handling a canister:

1. **Stop Operation:** Cease using the canister immediately.
2. **Ventilate Area:** Increase ventilation to reduce CO2 concentration.
3. **Report:** Inform your supervisor and follow our emergency procedures.

FINAL WORD

Always handle CO2 canisters with care. Misuse or mishandling can lead to serious safety hazards. If you’re ever unsure about how to handle, connect, or store a CO2 canister, please ask. It’s always better to double-check than to risk an accident.

Understanding The Hazards Of Carbon Dioxide In Our Restaurant Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Todos conocemos el CO2 porque se utiliza en nuestras máquinas de refrescos y grifos de cerveza para mantener las bebidas con gas. Aunque es excelente para eso, puede ser bastante peligroso si no se maneja adecuadamente.

¿Por qué debemos preocuparnos por el CO2? El dióxido de carbono es un gas incoloro e inodoro, lo que lo hace realmente complicado porque no se puede ver ni oler. Es más pesado que el aire, por lo que tiende a acumularse a nivel del suelo, y en espacios cerrados como nuestras áreas de almacenamiento o sótanos donde se guardan nuestros cilindros.

CUÁL ES EL PELIGRO

¿Por qué es esto un problema? En altas concentraciones, el CO2 puede desplazar el oxígeno en el aire. Esto significa que, si hay suficiente en el ambiente, no hay suficiente oxígeno para respirar. Esto puede llevar a problemas de salud serios como dolores de cabeza, mareos, dificultad para respirar y, en casos extremos, puede ser fatal.

COMO PROTEGERSE

¿Qué podemos hacer para estar seguros?

1. **Ventilación adecuada:** Asegúrense de que las áreas donde se almacena el CO2 estén bien ventiladas. Esto ayuda a prevenir la acumulación de gas y reduce el riesgo de exposición al CO2.
2. **Inspecciones regulares:** Revisen los tanques y sistemas de CO2 regularmente en busca de fugas. Dado que el CO2 es inodoro, usamos detectores especiales para ayudar a identificar fugas. Es crucial que estos detectores funcionen correctamente en todo momento.
3. **Procedimientos de emergencia:** Todos deben saber qué hacer en caso de una fuga de CO2. Si sospechan de una fuga, evacuen el área inmediatamente e informen a su supervisor. Tenemos procedimientos de emergencia publicados cerca de todas las áreas de almacenamiento de CO2; asegúrense de estar familiarizados con ellos.
4. **Capacitación:** Ofrecemos sesiones de capacitación sobre cómo manejar el CO2 de manera segura, incluyendo cómo cambiar un cilindro y qué hacer en una emergencia. Si son nuevos o necesitan un repaso, no duden en pedir capacitación.
5. **Señalización:** Presten atención a las señales de seguridad alrededor de las áreas de almacenamiento de CO2. Estas señales están aquí para su seguridad y proporcionan información importante a simple vista.

CONCLUSIÓN

Recuerden, la seguridad es nuestra máxima prioridad, y es un esfuerzo de equipo. Siempre estén conscientes de su entorno, especialmente cuando trabajen cerca de áreas de almacenamiento de CO2. Si alguna vez notan algo inusual, como escuchar un sonido seseante de un tanque de CO2 o sentir un mareo repentino, alerten a alguien de inmediato.

Understanding The Hazards Of Carbon Dioxide In Our Restaurant Meeting Kit

WHAT’S AT STAKE

We’re all familiar with CO2 because it’s used in our soda machines and beer taps to keep drinks fizzy. While it’s great for that, it can be quite dangerous if not handled properly.

First off, let’s understand why we need to care about CO2. Carbon dioxide is a colorless, odorless gas, which makes it really tricky because you can’t see or smell it. It’s heavier than air, so it tends to accumulate at the floor level, and in enclosed spaces like our storage areas or basements where our cylinders are kept.

WHAT’S THE DANGER

Now, why is this a problem? In high concentrations, CO2 can displace oxygen in the air. This means if there’s enough of it in the environment, there’s not enough oxygen for us to breathe. This can lead to serious health issues like headaches, dizziness, shortness of breath, and in extreme cases, it can be fatal.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Here’s what we can do to stay safe:

- **Proper Ventilation:** Always ensure that areas where CO2 is stored are well ventilated. This helps prevent the build-up of gas and reduces the risk of CO2 exposure.
- **Regular Inspections:** Check the CO2 tanks and systems regularly for leaks. Since CO2 is odorless, we use special detectors to help identify leaks. It’s crucial that these detectors are functioning properly at all times.

- **Emergency Procedures:** Everyone should know what to do in case of a CO2 leak. If you suspect a leak, evacuate the area immediately and inform your supervisor. We have emergency procedures posted near all CO2 storage areas—make sure you're familiar with them.
- **Training:** We provide training sessions on how to handle CO2 safely, including how to change a cylinder and what to do in an emergency. If you're new or need a refresher, don't hesitate to ask for training.
- **Signage:** Pay attention to the safety signs around CO2 storage areas. These signs are here for your safety and provide important information at a glance.

FINAL WORD

Remember, safety is our top priority, and it's a team effort. Always be aware of your surroundings, especially when working near CO2 storage areas. If you ever notice anything unusual, like hearing a hissing sound from a CO2 tank or feeling sudden dizziness, alert someone immediately.
Let's keep our workplace safe by being vigilant and informed.

Newsletter – April 2024

- Comply with Confined Spaces Safety Training Requirements;
- Safety Talks on Confined Spaces, Heat Stress, PPE and Lead in Construction;
- Fatality Reports;
- Welder's Safety and Health Guide;
- and more…