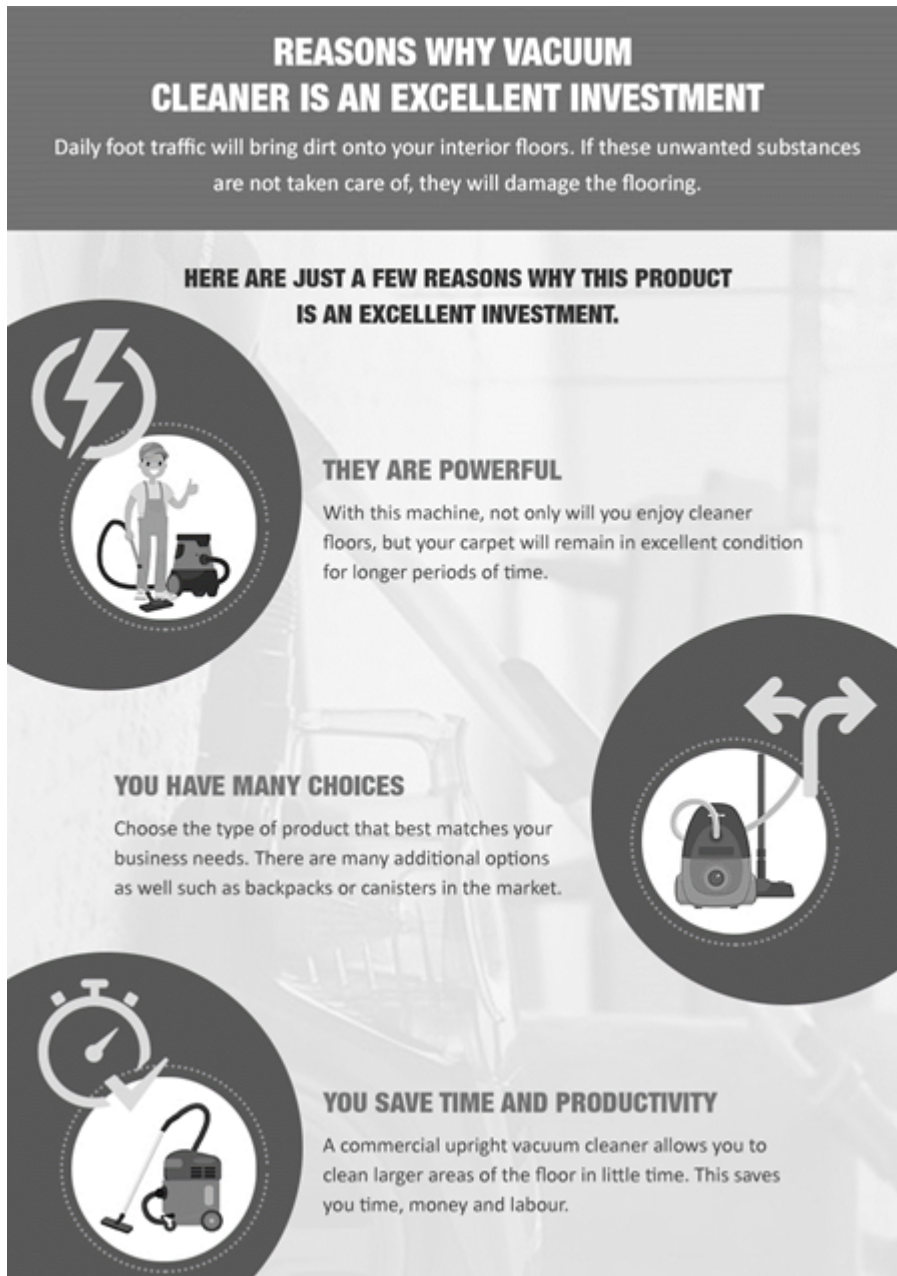


Floor Buffer Safety Infographic



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

Floor Buffer Safety Infographic

– Spanish

Usos principales y postura de trabajo



Posturas de trabajo

La pulidora de terrazo se usa principalmente en edificación para nivelar el suelo (terrazo o mármol) tras su colocación.

La tarea se comprende varias fases de trabajo:

- Primera “pasada” con la pulidora para quitar los “escalones” más pronunciados.
- Segunda “pasada” con piedra de pulir.
- Rejuntado con llana
- Brillo y limpieza.

Las posturas que adopta el trabajador dependen de la fase de trabajo. Las flexiones de tronco y cuello son comunes en todas las fases de trabajo tanto con la máquina pulidora como en la tarea de rejuntado en la que además se producen movimientos repetitivos y giros de muñeca.

Fuente: <http://www.fremm.es>

Hoisting Safety Meeting Kit

What's At Stake

Hoisting is used to lift and lower loads using a drum or wheel with ropes or chains wrapped around it. Hoists can be powered manually, electrically, or pneumatically.

What's the Danger

HOISTING SAFETY SNAPSHOT

Only workers who have been trained in the proper use of hoists

should be allowed to operate them. The lifting capacity of the hoist must be clearly marked and visible to the operator and cage-controlled hoists must be equipped with effective warning devices. Before operation, operators should check that the hoist chains or ropes are of sufficient strength and length to safely lift or otherwise handle the load. On a chain hoist, they should make sure the hook has a safety clip so that if the chain is given slack the hook won't come loose. The oil level on hydraulic hoists should also be periodically checked. Operators should understand that they are prohibited from carrying loads over people and any hoist malfunction should be reported to their supervisor immediately.

HOISTING EQUIPMENT HAZARDS

- Workers may be crushed by moving objects or falling loads when vehicles or equipment aren't properly secured
- Hoists may tip and fall when fixation bases aren't properly secured, or because of imbalanced loads
- Personnel may fall from hoisting platforms or be struck when the hoisting platform moves
- Workers may experience musculoskeletal damage related to force exertions, poor ergonomic postures, and/or repetitive work hazards
- Workers may come into contact with overhead electrical cables and be electrocuted

When a hoist or load inadvertently collides with another object or stationary structure, it can swing wildly, cause severe impacts, or fall into an unsafe area. The accident may not only hurt the workers operating the equipment, but it can also hurt workers nearby on board a ship, vessel, dock, or oil or natural gas platform. Workers in these conditions can be trapped, struck, crushed, or knocked off the vessel by an inbound load or lifting equipment.

A hoist should be strong and stable, and equipped with the suitable ropes and fittings, to ensure the safety of employees using it and of those working in the vicinity. Like any other piece of equipment, there are a number of safety hazards associated with their use. Some examples are:

- Being struck by items being hoisted
- Contact with electrical cables
- Collapse of unstable hoists

HOW TO PROTECT YOURSELF

HOW TO USE A MATERIALS HOIST SAFELY

- Know the safe load limit of the hoist. Do not exceed.
- Keep wire ropes and chains lubricated.
- Hoist from directly over the load. If not centered, the load may swing when lifted.
- Hang hoists solidly in the highest part of the hook area. Rigged this way, the hook support is directly in line with the hook shank.
- Lever operated hoists can be used to pull in any direction, but a straight-line pull must be maintained. Side pulling or lifting increases wear and sets up dangerous stress levels on hoist parts. Only one person should pull on hand, chain, and lever hoists.
- When loading the lower hook, place the load directly in line with the hook shank. Loaded this way, the load chain makes a straight line from hook shank to hook shank.
- Stand completely clear of the load.
- Seat the load properly in the hook.
- Move hoist controls smoothly. Avoid abrupt, jerky movements of the load. Remove slack from the sling and hoisting ropes before lifting the load.
- Remove all loose materials, parts, blocking and packing from the load before starting the lift.
- Make sure everyone is away from the load before starting to hoist.

WHAT TO AVOID WHEN USING MATERIAL HOISTS

- Do not use hoisting equipment for lifting people.
- Do not pass a load over workers.
- Do not tip a load. The load is unstable and harms the hook and hoist.

- Do not insert the point of the hook in a link of the chain.
- Do not hammer a sling into place.
- Do not leave slings dangling from the load hook. Place sling hooks on the sling ring when carrying slings.
- Do not raise loads higher than necessary to clear objects.
- Do not exceed a hoist load limit.
- Do not leave suspended loads unattended.

INSPECT OF THE MATERIALS HOISTS

- Daily – Inspect hooks, ropes, brakes and limit switches for wear and damage.
- Before lifting a load – Check the upper and lower hooks to see that they swivel. Replace any worn, damaged, or corroded chain or wire rope immediately. Tag any defective chain or rope and remove from service.
- Schedule a detailed inspection of all hoists.
- Follow the manufacturers' recommended maintenance schedules.
- Replace items not operating properly. Tag defective items and remove from service.

A Competent Signaller – Selection

Designate a competent employee to be a signaller – to direct, by means of visual or auditory signals, the safe movement and operation of a hoisting apparatus by an operator.

FINAL WORD

To operate a hoist, you must be properly trained. Know the rated capacity of your hoist; it should be clearly labeled on the equipment. Read the manufacturer's operating instructions and warnings. Get training on how to use the hoist machine and how to properly rig and safely maneuver loads. Perform regular maintenance on the hoist and lifting rope/chain.

Hoisting Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El izaje de cargas se utiliza para subir y bajar cargas mediante un tambor o rueda con cuerdas o cadenas enrolladas alrededor. Los polipastos pueden ser manuales, eléctricos o neumáticos.

PANORAMA SOBRE LA SEGURIDAD DEL IZAJE DE CARGAS

Sólo los trabajadores que hayan recibido formación sobre el uso adecuado de los polipastos deben estar autorizados a manejarlos. La capacidad de elevación del polipasto debe estar claramente marcada y visible para el operador y los polipastos controlados por jaula deben estar equipados con dispositivos de advertencia eficaces. Antes de utilizarlos, los operarios deben comprobar que las cadenas o cables del polipasto tienen la resistencia y longitud suficientes para elevar o manipular la carga con seguridad. En un polipasto de cadena, deben asegurarse de que el gancho tiene un clip de seguridad para que, si la cadena se afloja, el gancho no se suelte. También debe comprobarse periódicamente el nivel de aceite de los polipastos hidráulicos. Los operadores deben saber que tienen prohibido transportar cargas por encima de las personas y que deben informar inmediatamente a su supervisor de cualquier avería del polipasto.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DEL EQUIPO DE IZAJE DE CARGAS

- Los trabajadores pueden ser aplastados por objetos en movimiento o por la caída de cargas cuando los vehículos o el equipo no están bien sujetos.
- Los polipastos pueden volcar y caer cuando las bases de fijación no están bien sujetas o debido a cargas desequilibradas.

- El personal puede caerse de las plataformas elevadoras o ser golpeado cuando éstas se mueven.
- Los trabajadores pueden sufrir daños musculoesqueléticos relacionados con esfuerzos de fuerza, posturas ergonómicas inadecuadas o riesgos de trabajo repetitivo.
- Los trabajadores pueden entrar en contacto con cables eléctricos aéreos y electrocutarse.

Cuando un polipasto o una carga chocan inadvertidamente con otro objeto o estructura estacionaria, pueden balancearse salvajemente, causar impactos graves o caer en una zona insegura. El accidente no sólo puede dañar a los trabajadores que manejan el equipo, sino también a los que se encuentran cerca, a bordo de un barco, buque, muelle o plataforma petrolífera o de gas natural. En estas condiciones, los trabajadores pueden quedar atrapados, ser golpeados, aplastados o expulsados del buque por una carga entrante o un equipo de elevación.

Un polipasto debe ser fuerte y estable, y estar equipado con los cables y accesorios adecuados, para garantizar la seguridad de los empleados que lo utilizan y de los que trabajan en las proximidades. Como cualquier otra pieza de equipo, hay una serie de riesgos de seguridad asociados a su uso. Algunos ejemplos son:

- Golpes con objetos elevados
- Contacto con cables eléctricos
- Colapso de polipastos inestables

COMO PROTEGERSE

CÓMO UTILIZAR UN POLIPASTO DE MATERIALES DE FORMA SEGURA

- Conozca el límite de carga segura del polipasto. No sobrepasarlo.
- Mantenga lubricados los cables y las cadenas.
- Realice el izado directamente sobre la carga. Si no está centrada, la carga puede balancearse al elevarla.
- Cuelgue los polipastos sólidamente en la parte más alta de la zona del gancho. Colgado de esta manera, el soporte del gancho está directamente en línea con la caña del gancho.

- Los polipastos accionados por palanca pueden utilizarse para tirar en cualquier dirección, pero debe mantenerse una tracción en línea recta.
- Tirar o levantar lateralmente aumenta el desgaste y establece niveles de tensión peligrosos en las piezas del polipasto. Sólo una persona debe tirar de los polipastos manuales, de cadena y de palanca.
- Al cargar el gancho inferior, coloque la carga directamente en línea con la caña del gancho. Cargada de esta manera, la cadena de carga hace una línea recta de la caña del gancho a la caña del gancho.
- Manténgase completamente alejado de la carga.
- Asentar la carga correctamente en el gancho.
- Mover suavemente los mandos del polipasto. Evitar movimientos bruscos de la carga. Eliminar la holgura de la eslinga y de los cables de elevación antes de elevar la carga.
- Retire todos los materiales sueltos, piezas, bloqueos y embalajes de la carga antes de iniciar la elevación.
- Asegúrese de que todas las personas estén alejadas de la carga antes de iniciar la elevación.

QUÉ EVITAR AL UTILIZAR ELEVADORES DE MATERIALES

- No utilice equipos elevadores para levantar personas.
- No pase la carga por encima de los trabajadores.
- No incline la carga. La carga es inestable y daña el gancho y el polipasto.
- No introduzca la punta del gancho en un eslabón de la cadena.
- No clavar una eslinga en su sitio.
- No deje eslingas colgando del gancho de carga. Coloque los ganchos de las eslingas en la anilla de la eslinga cuando transporte éstas.
- No eleve las cargas más de lo necesario para despejar los objetos.
- No sobrepase el límite de carga del polipasto.
- No deje cargas suspendidas sin vigilancia.

INSPECCIÓN DE LOS POLIPASTOS DE MATERIALES

- Diariamente – Inspeccione los ganchos, cuerdas, frenos e interruptores de límite en busca de desgaste y daños.
- Antes de elevar una carga – Comprobar que los ganchos superior e inferior giran. Sustituya inmediatamente cualquier cadena o cable desgastado, dañado o corroído. Etiquete cualquier cadena o cable defectuoso y retírelo del servicio.
- Programe una inspección detallada de todos los polipastos.
- Siga los programas de mantenimiento recomendados por los fabricantes.
- Sustituya los elementos que no funcionen correctamente. Etiquete los elementos defectuosos y retírelos del servicio.

Un Señalizador Competente – Selección

Designe a un empleado competente para ser un señalizador – para dirigir, por medio de señales visuales o auditivas, el movimiento seguro y la operación de un aparato de elevación por un operador.

CONCLUSIÓN

Para manejar un polipasto, debe recibir la formación adecuada. Conozca la capacidad nominal de su polipasto; debe estar claramente indicada en el equipo. Lea las instrucciones de uso y las advertencias del fabricante. Reciba formación sobre cómo utilizar el polipasto y cómo manipular las cargas de forma adecuada y segura. Realice un mantenimiento regular del polipasto y del cable/cadena de elevación.

Hoisting Safety Stats and Facts

FACTS

COMMON CAUSES OF HOISTING EQUIPMENT ACCIDENTS

1. Improperly maintained and inspected hoisting equipment.
2. Human error that causes the hoisting equipment to malfunction or loads to fall.
3. Hoisting equipment that isn't properly bolted, tied, or secured.
4. High winds that cause loads to fall or workers to fall into the path of the hoist.
5. Workers who aren't properly trained in the safe use of hoisting equipment.
6. Workers who aren't provided with proper safety gear.
7. Workers who aren't provided with the right equipment for the load lift.
8. Hoisting equipment that is defective when acquired by the employer, contractor, or owner of the vessel or rig.
9. Poor mechanical design causing the hoist to break while in use or not be powerful enough for the rated load.
10. Poor workplace design.
11. Malfunction of the signaling system.
12. Hoisting equipment not used for the appropriate purpose or not used as designed.
13. Loads insecurely attached to the hoist.

STATS

- According to OSHA around seventy (70) deaths are reported each year from crane and hoisting accidents.
- The Census of Fatal Occupational Injuries (CFOI) reported 297 total hoist-related deaths, an average of 42 per year over a 7-year period. Men accounted for 293 of the 297 fatal injuries involving hoists. White, non-Hispanic workers accounted for 72 % of fatal injuries involving hoists, while 15 % involved Hispanic and Latino workers.
- Just over half of all fatal hoists injuries involved the worker being struck by an object or equipment. About three-

fifths of these cases (91 of 154) involved the worker being struck by a falling object or equipment; in 79 of these cases, the worker was struck by an object falling from or put in motion by a crane. Transportation incidents and falls to a lower level each made up about 13 and 14 % of the remaining fatal injuries involving cranes, respectively.

- The worker was operating a crane at the time of the fatal injury in 22 % of cases. The worker was engaged in construction, assembling, and dismantling activities in another 23 % of cases. Just over one-quarter of all fatal crane injuries (27%) occurred at a construction site (except road construction). 24 % occurred at a factory or plant, another 8 % occurred at a road construction site, and 6 % occurred at a dockyard.
-

Hoisting Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

CAUSAS COMUNES DE ACCIDENTES CON EQUIPOS DE ELEVACIÓN

1. Mantenimiento e inspección inadecuados de los equipos de elevación.
2. Errores humanos que provocan el mal funcionamiento del equipo de elevación o la caída de cargas.
3. Equipo de izaje que no esté debidamente atornillado, amarrado o asegurado.
4. Vientos fuertes que provoquen la caída de cargas o la caída de trabajadores en la trayectoria del polipasto.
5. Trabajadores que no estén debidamente formados en el uso seguro de los equipos de elevación.
6. Trabajadores que no dispongan del equipo de seguridad

adecuado.

7. Trabajadores a los que no se les proporciona el equipo adecuado para la elevación de la carga.
8. Equipos de elevación defectuosos en el momento de su adquisición por el empresario, contratista o propietario del buque o plataforma.
9. Diseño mecánico deficiente que provoque la rotura del polipasto durante su uso o que no tenga la potencia suficiente para la carga nominal.
10. Mal diseño del lugar de trabajo.
11. Mal funcionamiento del sistema de señalización.
12. Equipos de elevación no utilizados para el fin apropiado o no utilizados según el diseño.
13. Cargas sujetas de forma insegura al polipasto.

ESTADÍSTICAS

- Según la OSHA, cada año se registran unas setenta (70) muertes por accidentes con grúas y elevadores.
- El Censo de Lesiones Laborales Mortales (CF0I) informó de 297 muertes totales relacionadas con polipastos, una media de 42 al año durante un periodo de 7 años. De las 297 lesiones mortales relacionadas con polipastos, 293 correspondieron a hombres. Los trabajadores blancos no hispanos representaron el 72 % de las lesiones mortales relacionadas con polipastos, mientras que el 15 % correspondió a trabajadores hispanos y latinos.
- En algo más de la mitad de los accidentes mortales con polipastos, el trabajador fue golpeado por un objeto o equipo. En aproximadamente tres quintas partes de estos casos (91 de 154), el trabajador fue golpeado por un objeto o equipo que caía; en 79 de estos casos, el trabajador fue golpeado por un objeto que caía de una grúa o era puesto en movimiento por una grúa. Los incidentes de transporte y las caídas a un nivel inferior representaron cada uno alrededor del 13 % y el 14 % de las restantes lesiones mortales en las que estuvieron implicadas grúas, respectivamente.
- En el 22 % de los casos, el trabajador estaba manejando una

grúa en el momento del accidente mortal. En otro 23 % de los casos, el trabajador realizaba actividades de construcción, montaje y desmontaje. Algo más de una cuarta parte de todas las lesiones mortales por grúa (27 %) se produjeron en una obra de construcción (excepto la construcción de carreteras). El 24 % se produjo en una fábrica o planta, otro 8 % en una obra de construcción de carreteras y el 6 % en un astillero.

Hoisting Safety Fatality File

Worker killed after being caught inside palletizer hoist area

A machine operator was killed while operating a palletizing machine at an ice cream manufacturing facility. The palletizer was designed to place and stack products from an assembly line onto pallets for shipping. The incident occurred after the victim had finished working a full second shift and was in the midst of four hours of volunteered overtime. The victim entered the machine's hoist area to position a pallet when the hoist unexpectedly began to rise. The machine was operating in automatic mode, which allowed the palletizer to continuously cycle. It was not locked out. A co-worker heard cries for help and ran to stop the machine. The victim was crushed between the empty pallet and the top portion of the hoist. When workers began to lower the hoist, the victim fell to the ground and was pulled away from the machine. A co-worker who also was an emergency medical technician tended to the victim until emergency medical services arrived. The victim was breathing but was unconscious and unresponsive. He was transported to a local hospital where he was pronounced dead later that day.

To prevent future occurrences:

Minimize the number of times palletizer cycles are interrupted because of failure to detect pallets in the hoist area. To reduce the number of times the palletizer automatically stops because of an undetected pallet, employers should inspect pallets regularly and repair or remove from service those that are damaged.

Employers should ensure all movable parts of machines are guarded at all times to minimize employee access. Three sides of the palletizer involved in this incident were guarded by a cage. The fourth was guarded by a light curtain presence-sensing device. However, the light curtain routinely deactivated between the time a completed pallet exited and a new pallet was properly positioned.

Develop, implement and enforce a comprehensive hazardous energy control program, and routinely review the program and employee training. A hazardous energy control program that includes procedures for lockout/tagout is required by OSHA. All forms of energy must be considered – electrical, hydraulic, pneumatic and mechanical. The program should be enforced by performing random inspections to verify all employees are adhering to safe practices. Training should be conducted at least once a year or when safety concerns arise.

Hoisting Safety Fatality File – Spanish

Muere un trabajador tras quedar

atrapado en la zona de elevación de una paletizadora

Un maquinista murió mientras operaba una paletizadora en una fábrica de helados. La paletizadora estaba diseñada para colocar y apilar productos de una cadena de montaje en palés para su envío. El incidente ocurrió después de que la víctima hubiera terminado de trabajar un segundo turno completo y se encontrara en medio de cuatro horas extraordinarias voluntarias. La víctima entró en la zona del elevador de la máquina para colocar un palé cuando el elevador empezó a elevarse inesperadamente. La máquina funcionaba en modo automático, lo que permitía a la paletizadora realizar ciclos continuos. No estaba bloqueada. Un compañero de trabajo oyó gritos de auxilio y corrió a detener la máquina. La víctima quedó aplastada entre el palé vacío y la parte superior del polipasto. Cuando los trabajadores empezaron a bajar el elevador, la víctima cayó al suelo y fue arrancada de la máquina. Un compañero de trabajo que también era técnico de urgencias médicas atendió a la víctima hasta que llegaron los servicios médicos de urgencia. La víctima respiraba pero estaba inconsciente y no reaccionaba. Fue trasladado a un hospital local, donde se le declaró muerto más tarde ese mismo día.

Para prevenir sucesos futuros

Reducir al mínimo el número de veces que se interrumpen los ciclos del paletizador por no detectar palés en la zona de elevación. Para reducir el número de veces que el paletizador se detiene automáticamente debido a un palet no detectado, los empresarios deben inspeccionar los palets con regularidad y reparar o retirar del servicio aquellos que estén dañados.

Los empresarios deben asegurarse de que todas las partes móviles de las máquinas estén protegidas en todo momento para minimizar el acceso de los empleados. Tres lados del paletizador implicado en este incidente estaban protegidos por una jaula. El cuarto estaba protegido por una cortina de luz con dispositivo detector de presencia. Sin embargo, la cortina de luz se desactivaba rutinariamente entre el momento en que salía un palé terminado y

se colocaba correctamente un nuevo palé.

Desarrollar, implantar y hacer cumplir un programa exhaustivo de control de energías peligrosas, y revisar periódicamente el programa y la formación de los empleados. La OSHA exige un programa de control de energías peligrosas que incluya procedimientos de bloqueo y etiquetado. Deben tenerse en cuenta todas las formas de energía: eléctrica, hidráulica, neumática y mecánica. El programa debe aplicarse mediante inspecciones aleatorias para verificar que todos los empleados siguen prácticas seguras. La formación debe impartirse al menos una vez al año o cuando surjan problemas de seguridad.

Hoisting Safety Infographic



SAFETY TIPS

FOR THE EFFECTIVE USE OF LIFTING HOISTS

Hoists are heavy and valuable pieces of equipment which provide an invaluable role within the workplace. Using hoists safely for the benefit of staff and the longevity of the hoist is essential; in this latest infographic we provide some "safety tips for the effective use of lifting hoists".

MAINTENANCE

Prevention is better than cure. Effective preventative maintenance will save a lot of time, cost and heartache. Here are some essential hoist maintenance safety tips:



CLEAN

Ensure the hoist is clean at all times, check before and after every use



FREE FROM DEFECTS

Ensure that the hoist is free from defects prior to each use



LUBRICATED

It is essential to lubricate wire ropes and chains for continued smooth and safe operation

Source: <https://medium.com>

Hoisting Safety Infographic – Spanish

ACCIDENTES

Estadísticas a nivel mundial estiman que aproximadamente el 30% de los accidentes laborales involucran equipos de izamiento; de estos, el 52% cobran víctimas fatales y los costos por reparación, reemplazo, tiempo perdido y compensaciones legales han sacado a muchas empresas del mercado



Fuente: <https://es.slideshare.net>

Funeral Home Worker Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

SEGURIDAD Y SALUD LABORAL EN FUNERARIAS – PLAN DE SEGURIDAD Y SALUD

Es necesario disponer de un Plan de Seguridad y Salud en el que se determinen los posibles riesgos de la actividad de la funeraria, las medidas de seguridad necesarias para prevenir accidentes y una evaluación y revisión periódica del mismo.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS LABORALES MÁS COMUNES EN UNA FUNERARIA

Los principales riesgos laborales en funerarias, cementerios y transporte de cadáveres son principalmente físicos:

- Caídas al mismo nivel por tropiezos o resbalones
- Caídas a distinto nivel
- Caída de objetos por desplome
- Caídas de objetos durante su manipulación
- Colisiones y golpes contra objetos inmóviles
- Colisiones y golpes contra objetos en movimiento
- Cortes
- Contactos eléctricos
- Accidentes de tránsito y con vehículos- Vibraciones (trabajadores de cementerios)

COMO PROTEGERSE

Medidas para evitar accidentes, enfermedades y riesgos laborales en funerarias.

- Manipulación correcta de cargas con medios de transporte y elevación adecuados.
- Delimitación de la zona de circulación de camillas y féretros.
- Asegurar las ruedas de las camillas y mesas de transporte de féretros.
- Asegurar las estanterías y otros elementos especialmente pesados.
- Eliminar la suciedad y los obstáculos y mantener el espacio de trabajo limpio, bien iluminado y ventilado.
- Señalizar los obstáculos y el calzado adecuado para la actividad.
- Velar por el cumplimiento de las medidas preventivas para evitar la fatiga, principal causa de accidentes de tráfico: descansar al menos siete horas antes de un viaje largo, comprobar el estado del vehículo, descansar cada dos horas

durante el trayecto, mantener ventilado el interior del vehículo, hidratarse con frecuencia y evitar, en la medida de lo posible, los desplazamientos nocturnos o con altas temperaturas.

RIESGOS PSICOSOCIALES

Los riesgos psicosociales en las funerarias incluyen todas aquellas situaciones o condiciones de trabajo que tienen una alta probabilidad de afectar a la salud física y mental de los trabajadores: estrés, síndrome de burnout, tecnoestrés, fatiga mental, violencia y acoso laboral o sexual son algunos de los principales riesgos psicosociales que pueden aparecer en el trabajo.

Los trabajadores de funerarias están en contacto continuo con la muerte. A pesar de ello, deben transmitir serenidad, empatía y estabilidad. Este control de las emociones puede llevar a una sobrecarga de los trabajadores. Además, a veces tienen que enfrentarse al tratamiento de restos humanos mutilados, desfigurados o en descomposición, lo que sin duda constituye un riesgo psicosocial que no debe pasarse por alto.

SEGURIDAD Y SALUD LABORAL EN TANATOPRAXIA

Los servicios de tanatopraxia presentan riesgos laborales para las empresas funerarias derivados de la manipulación de cadáveres, incluyendo la exposición a agentes biológicos causados por virus, parásitos y hongos, bacterias y/o priones.

Las principales medidas de seguridad y salud para evitar los riesgos laborales en la tanatopraxia son las siguientes.

Organización del trabajo

- Establecimiento de procedimientos de trabajo adecuados, así como protocolos escritos de actuación en caso de accidente con riesgo de exposición a agentes biológicos.
- Todas las prácticas de tanatopraxia deben realizarse en lugares apropiados para ello, dotados de una mesa adecuada con desagüe y que pueda ser fácilmente lavada e higienizada, así como el suelo y las paredes de la sala.

- Además, deberán existir lavabos de accionamiento no manual, aseos con duchas y vestuarios para el personal, así como los elementos necesarios para la protección y seguridad en el trabajo.
- Si durante el trabajo de embalsamamiento o cualquier otra función de estas profesiones se produce un corte o pinchazo con material posiblemente contaminado con sangre u otros fluidos biológicos, se deben seguir las instrucciones post-exposición, que comienzan con la limpieza y desinfección de la herida, seguidas de profilaxis post-exposición siempre que sea necesario. Además, debe existir un servicio médico de referencia al que acudir en caso de accidente, que debe indicarse en el protocolo escrito.

MEJORES MEDIDAS Y PRÁCTICAS DE HIGIENE PARA LA SEGURIDAD DE LOS TRABAJADORES DE FUNERARIAS

- No coma, beba ni fume en las zonas de trabajo.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con los dedos.
- Lávese las manos antes de comer o fumar.
- Proporcione a los trabajadores ropa y calzado de trabajo adecuados.
- Proporcionar zonas de aseo apropiadas y adecuadas para uso de los trabajadores.
- Proporcionar lugares para guardar la ropa de trabajo separada de la ropa u otras prendas personales.
- Al abandonar la zona de trabajo, los trabajadores deben quitarse la ropa de trabajo y los equipos de protección Personal (EPP) que puedan estar contaminados por agentes biológicos.
- Disponer de lugares adecuados para guardar los equipos de protección y asegurarse de que se limpian y mantienen adecuadamente.
- Los EPP de un solo uso (no reutilizables) deben eliminarse como residuos biológicos peligrosos.
- La ropa de trabajo y de protección, si es reutilizable, debe lavarse a altas temperaturas y por separado del resto de la ropa no contaminada.

CONCLUSIÓN

Los asistentes funerarios se encargan de diversas tareas, como colocar el féretro en la funeraria o la capilla antes de los servicios, organizar los arreglos florales y la iluminación alrededor del féretro, acompañar a los dolientes durante las visitas y los servicios, cerrar el féretro y guardar el equipo funerario una vez finalizados los servicios.

Garage Door Installers Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

QUÉ HACE UN INSTALADOR DE GARAJES

Un instalador de puertas de garaje es responsable de la construcción e instalación de puertas basculantes de garaje. Los instaladores de garajes trabajan con herramientas de carpintería y diversos materiales para instalar, reparar, mantener o sustituir puertas. Manejan herramientas manuales y eléctricas, levantan materiales pesados y conducen hasta el lugar de trabajo para evaluar el trabajo y completar las acciones necesarias. Antes de terminar un trabajo, se aseguran de que el mando de la puerta del garaje y todos los componentes electrónicos funcionan correctamente. Se comunica directamente con los clientes para ofrecer un servicio satisfactorio y también es responsable de documentar el trabajo y mantener el inventario.

REQUISITOS PARA SER INSTALADOR DE GARAJES

Para convertirse en instalador de puertas de garaje, no necesita ningún tipo de educación formal. Su carrera debe comenzar con un

trabajo de nivel inicial en una empresa de instalación o construcción, trabajando con un instalador de puertas de garaje con experiencia para adquirir las habilidades que necesita. La formación en el puesto de trabajo es muy valiosa para tener éxito en este campo. La Asociación Internacional de Puertas (IDA) ofrece acreditación y certificación, que incluye un curso de seis partes y un examen. La IDA también exige una prueba de seguro y documentación comercial. Los requisitos para trabajar como instalador de puertas de garaje incluyen poder levantar más de 45 libras, comodidad para trabajar por encima de la cabeza y en una escalera, experiencia en electricidad y buenas dotes de comunicación.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DE HACER REPARACIONES EN EL GARAJE

1. **Los muelles de torsión son peligrosos.** Los muelles de torsión almacenan energía mecánica cuando se enrollan, lo que los hace peligrosos si se dañan. Si sus muelles de torsión se rompen, el muelle se desenrollará y saldrá disparado de forma impredecible. Ser golpeado por este muelle podría provocar lesiones graves o incluso la muerte.
2. **Empeorar el problema.** Como es posible que no disponga de las herramientas o la experiencia adecuadas, es fácil cometer errores cuando trabaja en la reparación de la puerta del garaje. Y todo lo que se necesita es un error para empeorar el problema.
3. **Las herramientas adecuadas.** Intentar utilizar las herramientas equivocadas en la reparación de la puerta del garaje puede ponerle en una situación insegura, dañar la puerta y estropear sus herramientas.

COMO PROTEGERSE

CÓMO EVITAR ACCIDENTES CON LA PUERTA DEL GARAJE EN EL TRABAJO O EN CASA

- Cada mes, observe cómo se abre y se cierra la puerta del

garaje para asegurarse de que se mueve con suavidad y no muestra ningún comportamiento o sonido inusual, como crujidos o chirridos. Busque movimientos inusuales como tartamudeos o movimientos de lado a lado.

- Compruebe si hay obstrucciones en los sensores de luz roja. Los objetos que quedan en su camino pueden cortar el haz de luz que está destinado a cruzar de un lado a otro de la apertura de la puerta del garaje. Asegúrese de que el haz esté correctamente ajustado y pruébelo moviendo un objeto delante del haz mientras se cierra la puerta del garaje. La puerta debe detenerse y volver a abrirse cuando detecte una rotura en el larguero.
- Inspeccione visualmente el propio sistema: los muelles, las bisagras y los propios paneles de la puerta, que podrían caerse y causar lesiones.
- Tenga en cuenta que los pellizcos se producen con mayor frecuencia cuando los dedos quedan atrapados en los mecanismos de resorte de los laterales de las puertas, entre los rodillos y los carriles, o entre los paneles de la puerta que se pliegan al abrirse. Como las presiones mecánicas son grandes, los pellizcos pueden provocar lesiones graves.
- Busque óxido, daños y desgaste en el muelle del rodillo, los cables y los herrajes de montaje.
- Compruebe si hay objetos que puedan haber caído en el carril de la puerta del garaje, como una pala o un palo de escoba. Esto puede hacer que la puerta se abra o se cierre de forma incorrecta, desviándola del carril previsto. Las puertas de garaje de los lugares de trabajo pueden ser mucho más grandes y pesadas que las de los hogares, por lo que es más probable que las lesiones por aplastamiento sean más graves.
- Para evitar que los cristales rotos provoquen lesiones por laceración, debe asegurarse de que las ventanas de su garaje son de cristal inastillable.
- La mayoría de las puertas de garaje modernas de menos de 10 años ya incorporan cristales inastillables. Si los cristales no son inastillables, sustitúyalos lo antes posible.

Utilice gafas de seguridad para protegerse los ojos de las caídas o los restos que puedan salir despedidos. Los guantes de trabajo proporcionan un buen agarre de las puertas a la vez que le protegen de los bordes metálicos afilados. Los monos de trabajo protegen el cuerpo de cortes y rozaduras accidentales. Las botas de trabajo protegen los pies de las herramientas y materiales que se caen, al tiempo que proporcionan un buen agarre para subir escaleras.

Disponga de las herramientas adecuadas antes de llegar al lugar de trabajo. Los martillos, destornilladores y mordazas deben ser resistentes y estar en buen estado de funcionamiento. Los taladros a batería, etc. necesitan una carga completa. Si va a utilizar herramientas eléctricas, lleve alargadores largos para interior/exterior con toma de tierra.

Antes de desmontar una puerta vieja, evalúe su estado por dentro y por fuera. Tenga cuidado al quitar la tensión del muelle; un rebote inesperado puede provocar lesiones graves. Desconecte la puerta de las barandillas, pero sujétela con abrazaderas.

Las puertas antiguas pueden ser voluminosas y pesadas, así que considere la posibilidad de utilizar una cuerda y o una polea para bajar la puerta. No intente mover una puerta grande usted solo; el peso y el tamaño incómodo podrían provocar torceduras y esguinces. Una sierra puede cortar la puerta en trozos más pequeños y manejables. Si la puerta antigua tiene paneles, desmóntelos de uno en uno para dividir la carga que tendrá que transportar. Levante la puerta con las piernas, manteniendo la espalda recta y la cabeza mirando hacia delante.

Cuando instale el sistema de raíles y los herrajes, evite los tramos largos por encima de la cabeza utilizando una escalera o un taburete. Manténgase por debajo de los dos peldaños superiores y acerque la escalera al lugar de trabajo. No se incline hacia los lados sobre la escalera. Asegúrate de que tu peso y el de tus herramientas y materiales de trabajo no superan la capacidad nominal de la escalera.

Para instalar los herrajes de los paneles, utilice un caballete

para colocar el trabajo a una altura cómoda. Arrodillarse y o agacharse hasta el suelo puede provocar y esguinces. Al rastrear la puerta, enganche bien los paneles de un lado a la vez para que no se suelten al levantar la puerta.

El enrollado de muelles puede ser extremadamente peligroso. Para enrollar el muelle, utilice únicamente las barras adecuadas. No utilice nunca mordazas, llaves de tubo, alargadores de tubo, destornilladores, barras de refuerzo u otras herramientas. No toque ningún tornillo de fijación del muelle sin una barra de bobinado en su lugar. No se coloque nunca delante de los muelles durante el enrollado. Colóquese en la escalera, a un lado, de modo que si una barra resbala o se rompe una pieza fundida, el muelle giratorio no le empuje hacia usted.

Utilice una escalera para instalar el abrepuertas automático y los soportes de techo. Las caídas desde escaleras suelen estar causadas por descargas eléctricas. Asegúrese de que la electricidad está desconectada antes de añadir la toma de corriente o cablear directamente el abrepuertas.

CONCLUSIÓN

A algunos les parece que los trabajos de instalación y mantenimiento de puertas de garaje no son peligrosos. Pero un análisis crítico pone de manifiesto que este trabajo puede ser peligroso si no se toman todas las precauciones y no se sigue la formación adecuada.

Garage Door Installers Meeting

Kit

What's At Stake

WHAT A GARAGE INSTALLER DOES

A garage door installer is responsible for the construction and installation of overhead garage doors. Garage installers work with carpentry tools and various materials to install, repair, maintain, or replace doors. They operate hand and power tools, lift heavy materials, and drive to job sites to assess work and complete necessary actions. Before finishing a job, ensure the garage door opener and all electronic components are working properly. Communicate directly with clients to provide satisfactory customer service and is also responsible for documenting work and maintaining inventory.

THE REQUIREMENTS TO BECOME A GARAGE INSTALLER

To become a garage door installer, you do not need any formal education. Your career should start with an entry-level job at an installation or construction company, working with an experienced garage door installer to gain the skills you need. On-the-job training is invaluable to succeed in the field. Accreditation and certification are available through the International Door Association (IDA), which includes a 6-part course and exam. The IDA also requires proof of insurance and business documentation. Qualifications for jobs as a garage door installer include being able to lift 45+ lbs, comfort working overhead and on a ladder, electrical experience, and good communication skills.

What's the Danger

HAZARDS OF DOING GARAGE REPAIR

1. **Torsion springs are dangerous.** Torsion springs store mechanical energy when they're wound up, which makes them dangerous if they become damaged. If your torsion springs

break, the spring will unwind and shoot in an unpredictable manner. Being hit by this spring could lead to serious injury or even death.

2. **Make the problem worse.** Because you might not have the right tools or experience, it's easy to make mistakes when you're working on garage door repairs. And all it takes is one mistake to make the problem worse.
3. **The right tools.** Attempting to use the wrong tools on your garage door repairs can put you in an unsafe situation, damage the door, and ruin your tools.

HOW TO PROTECT YOURSELF

HOW TO PREVENT GARAGE DOOR ACCIDENTS AT WORK OR HOME

Every month, watch as the garage door opens and closes to ensure that it moves smoothly and does not exhibit any unusual behavior or sounds like creaks or grinding noises. Look for unusual movements like stuttering or side-to-side motion.

Check the red-light sensors for obstructions. Objects left in their path can cut off the light beam that is intended to cross from one side of the garage door opening to the other. Ensure that the beam is correctly adjusted and test it by moving an object in front of the beam as the garage door is closing. The door should stop and re-open when it senses a break in the beam.

Visually inspect the system itself: the springs, the hinges and the door panels themselves which could fall off and cause injury.

Be aware that pinching most often occurs when fingers get caught in the spring mechanisms on the sides of the doors, between the rollers and tracks, or between the door panels that fold up when the door is opening. Since the mechanical pressures are great, pinching can lead to serious injuries.

Look for rust, damage and wear on the roller spring, cables and mounting hardware.

Check for items that may have fallen into the garage door track,

like a shovel or broom handle. This can cause the door to open or close incorrectly, throwing the door off of its intended track. Garage doors at workplaces can be much larger and heavier than those used in homes, so crushing injuries are more likely to be more severe.

To prevent broken glass from causing laceration injuries, you should make sure that the windows in your garage are made from shatterproof glass.

Most modern garage doors that are less than 10 years old already feature shatterproof glass. If your glass is not shatterproof, have the windows replaced as soon as possible.

BEST SAFETY WORK REGIMEN FOR GARAGE INSTALLERS

Wear your safety glasses to protect your eyes from falling or flying debris. Work gloves provide a good grip on doors while they protect you from sharp metal edges. Coveralls protect your body from accidental cuts and scrapes. Work boots protect your feet from dropped tools and materials while adding a good grip for climbing ladders.

Have the proper tools before arriving at the job site. Hammers, screwdrivers, and vise grips should be sturdy and in good working order. Battery-powered drills, etc. need a full charge. Bring long, indoor/outdoor extension cords with a ground plug if you will be using electric tools.

Before disassembling an old door, assess its condition inside and out. Be cautious about removing the spring tension; an unexpected rebound can lead to serious injury. Disconnect the door from the railings but secure it with clamps.

Old doors can be bulky and heavy, so consider a rope and/or pulley to lower the door. Don't try to move a large door by yourself; the weight and awkward size could lead to strains and sprains. A saw can cut the door into smaller, manageable pieces for you to carry. If the old door is paneled, disassemble the panels one at a time to break up the load you will have to carry. Lift with your legs while keeping your back straight and your head looking forward.

When you install the rail system and hardware, avoid long overhead reaches by using a ladder or stepstool. Stay below the top two rungs and move the ladder close to your work. Do not lean to the side on the ladder. Make sure that the weight of you, plus your tools and job materials does not exceed the ladder's rated capacity.

To install panel hardware, use a sawhorse to position the work to a comfortable height. Kneeling on your knees and/or bending to the ground can lead to strains and sprains. When tracking the door, hook the panels one side at a time securely so they don't come loose as the door is raised.

Spring winding can be extremely dangerous. Only use the proper winding bars to wind the spring. Never use vise grips, pipe wrenches, socket extensions, screwdrivers, rebar, or other tools. Do not touch any spring set screw without a winding bar in place. Never stand in front of the springs when winding. Stand on the ladder off to the side so that if a bar slips or a casting break, the spinning spring won't force the bar into you.

Use a ladder to install the automatic opener and ceiling brackets. Falls from ladders are often caused by electric shock. Ensure that the electricity is off before you add the electric outlet or directly wire the opener.

FINAL WORD

It seems to some observers, that garage door installation and maintenance work is not dangerous. But on a critical analysis, it is clear that this work can be hazardous and dangerous if all precautions and training are not followed.

Garage Door Installers Stats and Facts

FACTS

Unexpected Dangers of Garage Door Repairs.

1. Safety Risks

Getting injured during a DIY project from power tool injuries, to falls from ladders, to blunt injuries and puncture wounds.

2. Less Attention to Detail

A sharp eye is vital to do garage door repairs. Missed details can ruin garage door repair.

3. Increased Costs

Damaging major components such as springs and cables during repairs, can eventually eat into savings from undertaking DIY repairs. When it comes to garage door repairs, hire a professional to help you avoid any costly mistakes.

4. Voids Your Warranty

A manufacturer warranty which will cover anything that goes wrong with your garage door. These warranties, however, are only valid if a qualified and licensed professional performs repairs when necessary.

5. Time Factor

Garage Door repairs take time. If you have busy schedule, a competent technician can solve your time issues.

STATS

- Over 7,000 pinching injuries (which can result in finger amputations), more than 2,000 crushing injuries (caused by a falling garage door), and 800 lacerations (from the glass in garage windows).
 - Garage door accidents are responsible for 20,000 to 30,000 injuries every year.
 - As an estimate, more than 12,500 garage door injuries happen every year alone in the U.S.A.
 - More than 2,000 injuries are caused just because of a sudden fall of a garage door and attempting to get in or out of the garage when a door is closing.
 - Around 1,500 injuries are from spring snap, glass and other sharp edges.
-

Garage Door Installers Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Peligros inesperados de las reparaciones de puertas de garaje.

1. Riesgos de seguridad

Resultar herido durante un proyecto de bricolaje, desde lesiones por herramientas eléctricas, a caídas de escaleras, pasando por lesiones por objetos contundentes y heridas punzantes.

2. Menos atención a los detalles

Para reparar una puerta de garaje es fundamental tener buen ojo. Pasar por alto detalles puede arruinar la reparación de la puerta del garaje.

3. Aumento de costes

Dañar los componentes principales, como muelles y cables, durante las reparaciones, puede acabar con los ahorros de las reparaciones de bricolaje. Cuando se trata de reparaciones de puertas de garaje, contrate a un profesional para evitar errores costosos.

4. Anula su garantía

Una garantía del fabricante que cubrirá cualquier cosa que vaya mal con su puerta de garaje. Estas garantías, sin embargo, sólo son válidas si un profesional cualificado y con licencia realiza las reparaciones cuando sea necesario.

5. Factor Tiempo

Las reparaciones de puertas de garaje llevan su tiempo. Si tiene una agenda apretada, un técnico competente puede resolver sus problemas de tiempo.

ESTADÍSTICAS

- Más de 7.000 lesiones por pellizcos (que pueden provocar amputaciones de dedos), más de 2.000 lesiones por aplastamiento (causadas por la caída de una puerta de garaje) y 800 laceraciones (por los cristales de las ventanas de los garajes).
 - Los accidentes con puertas de garaje son responsables de entre 20.000 y 30.000 lesiones al año.
 - Como estimación, sólo en EE.UU. se producen cada año más de 12.500 lesiones por puertas de garaje.
 - Más de 2.000 lesiones se producen sólo por la caída repentina de una puerta de garaje y por intentar entrar o salir del garaje cuando la puerta se está cerrando.
 - Alrededor de 1.500 lesiones se deben a la rotura de muelles, cristales y otros bordes afilados.
-

Garage Door Installers Fatality File

Maintenance Mechanic Killed when Improperly Installed Overhead Garage Door Toppled Scissors Lift

On December 13, 2004, a 62-year-old maintenance mechanic employed by a facility maintenance firm, was fatally injured while servicing an overhead garage door for a shipping company. The facility maintenance firm had been contracted by the shipping company to repair the garage door.

At the time of the incident, the victim and a co-worker were testing the door when the door became jammed with the bottom of the door three feet above the ground. The victim was working on the platform of a scissors lift that was extended approximately 15 feet above the ground and parked parallel to the door. No additional fall protection was used nor is it required by the Occupational Safety and Health Administration (OSHA) when operating a scissors lift with a standard guardrail system. The victim first tried to manually disconnect the garage door arm assembly from the track with the emergency release handle by pulling the handle and cord assembly, but it would not release. He then asked the co-worker for a screwdriver. The co-worker and a shipping company mechanic were both in the area on the ground. The mechanic provided a screwdriver to the victim.

The victim used the screwdriver to pry the emergency disconnect away from the chain drive assembly. According to the co-worker, both he and the victim anticipated that the door would go down upon being manually released due to its weight. Instead the door abruptly sprang upwards to the fully open position, striking the guardrail of the scissors lift and causing the lift to topple to the concrete floor. The co-worker and shipping company mechanic

ran to the victim who had fallen out of the scissors lift and was lying on the concrete unresponsive. The mechanic called 911. The EMS squad and police arrived within minutes. The victim was quickly transported to a hospital where he was pronounced dead.

Garage Door Installers Fatality File – Spanish

Un mecánico de mantenimiento muere cuando una puerta de garaje mal instalada derriba un elevador de tijera

El 13 de diciembre de 2004, un mecánico de mantenimiento de 62 años de edad, empleado de una empresa de mantenimiento de instalaciones, resultó mortalmente herido mientras reparaba una puerta de garaje para una empresa de transportes. La empresa de transporte había contratado a la empresa de mantenimiento para reparar la puerta del garaje.

En el momento del incidente, la víctima y un compañero de trabajo estaban probando la puerta cuando ésta se atascó con la parte inferior de la puerta a un metro del suelo. La víctima estaba trabajando en la plataforma de un elevador de tijera que estaba extendido a unos 15 pies del suelo y aparcado en paralelo a la puerta. No se utilizó ninguna protección adicional contra caídas ni la exige la Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo (OSHA) cuando se utiliza un elevador de tijera con un sistema de barandilla estándar. La víctima intentó primero desconectar manualmente el brazo de la puerta del garaje del carril con la palanca de desbloqueo de emergencia tirando del conjunto de

palanca y cuerda, pero no se soltó. Entonces pidió un destornillador a su compañero de trabajo. El compañero de trabajo y un mecánico de la empresa de transportes se encontraban en la zona, en el suelo. El mecánico proporcionó un destornillador a la víctima.

La víctima utilizó el destornillador para separar la desconexión de emergencia del conjunto de transmisión por cadena. Según el compañero de trabajo, tanto él como la víctima esperaban que la puerta bajara al soltarla manualmente debido a su peso. En lugar de ello, la puerta saltó bruscamente hacia arriba hasta la posición de apertura total, golpeando la barandilla del elevador de tijera y haciendo que el elevador cayera al suelo de hormigón. El compañero de trabajo y el mecánico de la empresa de transportes corrieron hacia la víctima, que se había caído del elevador de tijera y yacía sobre el hormigón sin reaccionar. El mecánico llamó al 911. La brigada del SEM y la policía llegaron en cuestión de minutos. La víctima fue trasladada rápidamente a un hospital, donde fue declarada muerta.

**Garage Door Installers
Infographic**

GARAGE DOOR FAQs

My garage door is out of balance. What should I do?

The best measures to take towards proper security should cover absolutely all. As your door is the heaviest moving mechanism around your home, balancing it requires a professional. Re-balancing the door involves adjusting the tension level in the springs, and as the springs carry so much tension, they are extremely dangerous to handle by an untrained person. Stay safe and call a professional service.



Why my garage door does not close?

If the garage door opener is running, first check if the door is not disengaged by checking that the red emergency release cord was not pulled. If it was, the carriage has to be re-engaged following the instructions in the opener's manual since the procedure would vary depending on the model. Another reason could be a problem with the springs, but for that it is highly recommended to call a professional.



How often should a garage door and opener be serviced?

As your garage door is the largest moving mechanism in your home, you need to have it serviced professionally at least once a year to make sure everything is in place. One of the most important things to check is the safety measures, including the reverse mechanisms and safety sensors. You might also want to take a look at the spring's condition, as well as the cables and tracks.

Source: <https://www.garagedoorrepair-newark.com>

Garage Door Installers Infographic – Spanish

Principales riesgos asociados a las puertas automáticas de garaje

Si bien las puertas automáticas de garaje representan el confort y la tecnología puestos al servicio de la vida moderna, es necesario analizar también los principales riesgos asociados a este tipo de dispositivo.

- Sufrir accidentes de aplastamiento o arrastre durante el funcionamiento del dispositivo, ya que una persona, animal u objeto puede quedar atrapado durante el funcionamiento de la puerta y de ahí la importancia de instalar células fotoeléctricas, suelo sensible o bandas anti-aplastamiento para detectar cualquier obstáculo.
- Riesgos relacionados con el accionamiento eléctrico que pueden generar incendios por sobre-intensidad o sobre-tensión, por lo tanto se requiere que las puertas automáticas de garaje posea protección contra cortocircuitos.
- Desplome de la puerta automática por presión ejercida por viento intenso.
- Descarrilamiento de puertas de movimiento horizontal ya sean correderas, o batientes.
- La puerta no se detiene automáticamente una vez que alcanza su posición límite de final de recorrido.
- Fallo del mando a distancia.

Los accidentes causados por las puertas automáticas de garaje pueden **preverse** y por lo tanto **evitarse**, por ello es necesario que los motores sean de buena calidad, posean sistemas internos de regulación de fuerza, antiaplastamiento y sistema "encoder" que al tocar cualquier obstáculo se retraen.

Como **conclusión**, no ahorrar a la hora de elegir la puerta automática de garaje, siguiendo las normas que establece la ley, además de instalar sistemas de seguridad adecuados y realizar el mantenimiento periódico del dispositivo. Desde Eninter, hemos realizado este vídeo que de manera didáctica alerta sobre los posibles riesgos de las puertas automáticas de garaje:

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

Fatigue Meeting Kit

What's At Stake

WHAT IS FATIGUE?

Fatigue can be broadly defined as a feeling of weariness, tiredness or lack of energy. Fatigue is a common complaint but, medically speaking, it's recognized more as a symptom or cause of other conditions than as a condition itself. The best way to understand fatigue is along a continuum. On one end of the spectrum is the fatigue that most of us occasionally experience in the course of our lives when we get physically or mentally overburdened. This kind of fatigue isn't serious and can usually be resolved simply and quickly, such as by getting extra rest. On the other end is a less common but more serious form of fatigue

that's symptomatic of a more chronic and disabling condition, such as major depressive disorder or chronic fatigue syndrome. This form of fatigue is an acute and/or ongoing state of tiredness that leads to mental or physical exhaustion and prevents people from functioning as usual.

What's the Danger

HARMS/DANGERS OF FATIGUE

The risk of making mistakes at work increases dramatically if workers sleep for less than seven to eight hours, or are awake for more than 17 consecutive hours.

Fatigue reduces your ability to make decisions and to do complex planning.

Fatigue slows your reaction time, and your ability to respond to changes in surroundings or information provided.

Fatigue lowers your productivity and performance and your ability to handle stress.

Fatigue lowers your overall well-being and increases the risks for illnesses and diseases.

Fatigue can also lead to involuntary micro-sleeps, or brief periods of unconsciousness, that can last two to thirty seconds. These episodes can mimic the effects of being under the influence of alcohol. Eighteen hours without sleep is similar to the effects of a blood alcohol concentration (BAC) of 0.05, while 24 hours without sleep is similar to a BAC of 0.10. These effects can be especially dangerous when operating machinery or driving.

HOW TO PROTECT YOURSELF

FATIGUE – A WORKPLACE ISSUE. Everyone should be concerned about the impact of fatigue as it can be considered a form of impairment, making fatigue a workplace hazard.

Fatigue is increased by:

- dim lighting,
- limited visual acuity (i.e., due to weather),
- high temperatures,
- high noise,
- high comfort,
- tasks which must be sustained for long periods of time,
- work tasks which are long, repetitive, boring and
- monotonous.

On the job, fatigued employees may:

- have delayed reaction times, and work more slowly
- show poor judgment
- take more risks
- be less motivated, more forgetful and prefer simpler tasks
- have trouble concentrating, and need to double-check their work often perform poorly at complex tasks

SLEEP AND FATIGUE AT WORK. Research studies have shown that when workers have slept for less than 5 hours before work or when workers have been awake for more than 16 hours, their chance of making mistakes at work due to fatigue are significantly increased.

Research has shown that the number of hours awake can be similar to blood alcohol levels. One study reports the following:

- 17 hours awake is equivalent to a blood alcohol content of 0.05
- 21 hours awake is equivalent to a blood alcohol content of 0.08 (legal limit in Canada)
- 24-25 hours awake is equivalent to a blood alcohol content of 0.10

Fatigue is regarded as having an impact on work performance. Most incidents occur when people are more likely to want sleep – between midnight and 6 am, and between 1 to 3 pm. Fatigue affects people differently but it can increase a worker's hazard exposure by:

- reducing mental and physical functioning,
- impairing judgement and concentration,
- lowering motivation,
- slowing reaction time,
- increasing risk-taking behaviour.

BEST PRACTICES TO PROTECT AGAINST FATIGUE

- Go to bed and get up at the same time every day, even on weekends.
- Don't eat too close to bedtime, as doing so can cause heartburn and just generally make it hard to fall asleep. Do eat a balanced diet of fruits, veggies, healthy fats, proteins and whole grains.
- Turn off your cell phone or tablet at least one hour before you go to sleep and don't watch TV in bed.
- Exercise regularly. Exercising an hour or so before bed can make it hard to fall asleep.
- Stay away from foods and drinks that contain caffeine for at least five hours before bedtime.
- Keep your room dark and cool. Most of us sleep better in a cooler room.
- If you can't sleep, get up and go into another room and read or perform some other quiet activity that doesn't involve staring at a screen until you feel sleepy.
- If taking medication, review your medications with your doctor to see if they disrupt sleep.
- Protect your sleep with darkened rooms, cooler temperatures, and comfortable bedding.
- Postpone chores, place your phone on silent, and minimize sleep disruptions.
- Take a quick rest break during your work shift or before you commute home.
- Keep your work environment bright, cool, and vary your tasks to maintain your alertness.
- Seek medical attention for sleep disorders (e.g. sleep apnea) that can disrupt your sleep.

FINAL WORD

Fatigue at work doesn't have to turn into a nightmare of injuries and accidents. Take care of yourself by getting enough sleep, eating right and knowing the factors that trigger fatigue.

Fatigue Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

¿QUÉ ES LA FATIGA?

La fatiga puede definirse en términos generales como una sensación de cansancio, fatiga o falta de energía. La fatiga es una dolencia frecuente, pero, desde el punto de vista médico, se reconoce más como síntoma o causa de otras afecciones que como una afección en sí misma. La mejor manera de entender la fatiga es a lo largo de un continuo. En un extremo del espectro está la fatiga que la mayoría de nosotros experimentamos ocasionalmente en el curso de nuestras vidas cuando nos sobrecargamos física o mentalmente. Este tipo de fatiga no es grave y suele resolverse de forma rápida y sencilla, por ejemplo, descansando más. En el otro extremo se encuentra una forma menos frecuente pero más grave de fatiga que es síntoma de una enfermedad más crónica e incapacitante, como el trastorno depresivo mayor o el síndrome de fatiga crónica. Esta forma de fatiga es un estado de cansancio agudo y/o continuo que conduce al agotamiento mental o físico e impide a las personas funcionar como de costumbre.

CUÁL ES EL PELIGRO

DAÑOS/PELIGROS DE LA FATIGA

El riesgo de cometer errores en el trabajo aumenta drásticamente si los trabajadores duermen menos de siete u ocho horas, o están despiertos más de 17 horas consecutivas.

La fatiga reduce su capacidad para tomar decisiones y realizar planificaciones complejas.

La fatiga ralentiza su tiempo de reacción y su capacidad para responder a cambios en el entorno o en la información facilitada.

La fatiga disminuye su productividad y rendimiento y su capacidad para manejar el estrés.

La fatiga reduce el bienestar general y aumenta el riesgo de enfermedades.

La fatiga también puede provocar micro sueños involuntarios, o breves periodos de inconsciencia, que pueden durar de dos a treinta segundos. Estos episodios pueden imitar los efectos de estar bajo los efectos del alcohol. Dieciocho horas sin dormir son similares a los efectos de una concentración de alcohol en sangre (BAC) de 0,05, mientras que 24 horas sin dormir son similares a una BAC de 0,10. Estos efectos pueden ser especialmente peligrosos cuando se maneja maquinaria o se conduce.

COMO PROTEGERSE

FATIGA: UN PROBLEMA EN EL LUGAR DE TRABAJO. Todo el mundo debería preocuparse por el impacto de la fatiga, ya que puede considerarse una forma de deficiencia, lo que la convierte en un peligro en el lugar de trabajo.

La fatiga aumenta por:

- iluminación tenue,
- agudeza visual limitada (por ejemplo, debido al clima),
- las altas temperaturas,
- el ruido elevado,
- alto confort,
- tareas que deban mantenerse durante largos periodos de tiempo,

- tareas prolongadas, repetitivas, aburridas y
- monótonas.

En el trabajo, los empleados fatigados pueden:

- tener tiempos de reacción más lentos y trabajar con más lentitud
- mostrar falta de juicio
- asumir más riesgos
- estar menos motivados, ser más olvidadizos y preferir tareas más sencillas
- tener problemas de concentración y tener que volver a revisar su trabajo a menudo no realizan bien las tareas complejas.

SUEÑO Y FATIGA EN EL TRABAJO. Los estudios de investigación han demostrado que cuando los trabajadores han dormido menos de 5 horas antes del trabajo o cuando han estado despiertos más de 16 horas, aumentan significativamente sus probabilidades de cometer errores en el trabajo debido a la fatiga.

La investigación ha demostrado que el número de horas despierto puede ser similar a los niveles de alcohol en sangre. Un estudio señala lo siguiente:

17 horas despierto equivale a una tasa de alcoholemia de 0,05

21 horas despierto equivale a un contenido de alcohol en sangre de 0,08 (límite legal en Canadá)

24-25 horas despierto equivale a una tasa de alcoholemia de 0,10.

Se considera que la fatiga influye en el rendimiento laboral. La mayoría de los incidentes se producen cuando la gente tiene más ganas de dormir: entre medianoche y las 6 de la mañana, y entre la 1 y las 3 de la tarde. La fatiga afecta a las personas de forma diferente, pero puede aumentar la exposición de un trabajador a los riesgos al:

- reducir el funcionamiento mental y físico
- Alterar el juicio y la concentración,
- disminuir la motivación,

- ralentizar el tiempo de reacción
- aumentar el comportamiento de riesgo.

BUENAS PRÁCTICAS PARA PROTEGERSE DE LA FATIGA

- Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- No coma demasiado cerca de la hora de acostarse, ya que puede provocar ardor de estómago y, en general, dificultar el sueño. Sigue una dieta equilibrada a base de fruta, verdura, grasas saludables, proteínas y cereales integrales.
- Apague el celular o la tablet al menos una hora antes de irse a dormir y no vea la televisión en la cama.
- Haga ejercicio con regularidad. Hacer ejercicio una hora antes de acostarse puede dificultar conciliar el sueño.
- Manténgase alejado de alimentos y bebidas que contengan cafeína al menos cinco horas antes de acostarse.
- Mantenga la habitación oscura y fresca. La mayoría dormimos mejor en una habitación fresca.
- Si no puede dormir, levántese y vaya a otra habitación a leer o a realizar alguna otra actividad tranquila que no implique mirar fijamente una pantalla hasta que le de sueño.
- Si toma medicación, revise sus medicamentos con su médico para ver si alteran el sueño.
- Proteja su sueño con habitaciones oscuras, temperaturas más frescas y ropa de cama cómoda.
- Posponga las tareas, ponga el teléfono en silencio y reduzca al mínimo las interrupciones del sueño.
- Tómese un descanso rápido durante su turno de trabajo o antes de volver a casa.
- Mantenga el entorno de trabajo iluminado, fresco y varíe las tareas para mantener el estado de alerta.
- Busque atención médica para los trastornos del sueño (por ejemplo, apnea del sueño) que puedan interrumpir su sueño.

CONCLUSIÓN

La fatiga en el trabajo no tiene por qué convertirse en una pesadilla de lesiones y accidentes. Cuídate durmiendo lo

suficiente, alimentándote bien y conociendo los factores que desencadenan la fatiga.

Fatigue Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Existen tres causas de fatiga: la pérdida de sueño, la alteración del reloj corporal y la actividad mental o física prolongada.
2. La fatiga puede reducir el estado de alerta de un trabajador, provocando errores y una mayor posibilidad de lesiones en estas dos condiciones: al manejar equipos o vehículos, o al realizar tareas importantes que requieren una concentración considerable.
3. Siete efectos a largo plazo de la fatiga sobre la salud incluyen un mayor riesgo de enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, trastornos gastrointestinales, diabetes, ansiedad, depresión y reducción de la fertilidad.
4. Un estudio de la Facultad de Medicina de la Universidad de Pittsburgh descubrió que los trabajadores fatigados tenían casi el doble de riesgo de sufrir lesiones que los trabajadores no fatigados.
5. Cinco síntomas que indican que un trabajador está experimentando fatiga incluyen bostezos excesivos o quedarse dormido en el trabajo; deterioro de la capacidad de toma de decisiones; deterioro de la memoria a corto plazo y reducción de la concentración; reflejos lentos y reducción de la coordinación mano-ojo; y una disminución notable de la propia capacidad para comunicarse con claridad.
6. Una de las principales causas de la fatiga es un horario de

trabajo que limita el tiempo de descanso de que dispone un trabajador antes de empezar el turno siguiente, debido a cuestiones como las horas extraordinarias del turno anterior.

ESTADÍSTICAS

- Según el Consejo Nacional de Seguridad, más del 43 % de los trabajadores carecen de sueño. Como era de esperar, el problema es aún peor para los trabajadores por turnos o que hacen turnos de noche: el 62 % de ellos se quejan de falta de sueño.
- La Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carretera calcula que cada año unos 100.000 accidentes por conducción somnolienta notificados por la policía causan casi 800 muertos y unos 50.000 heridos.
- Los trabajadores con problemas de sueño tienen un riesgo 1,62 veces mayor de sufrir lesiones que los trabajadores sin problemas de sueño. El estudio también calcula que alrededor del 13% de las lesiones laborales pueden atribuirse a problemas de sueño.
- Los índices de lesiones alcanzan su máximo entre los trabajadores que duermen habitualmente menos de cinco horas por noche (7,89 lesiones por cada 100 empleados) y entre los trabajadores que suelen trabajar más de 60 horas semanales (4,34 lesiones por cada 100 empleados).
- Las investigaciones demuestran que el 13% de las lesiones laborales pueden atribuirse a la fatiga, un peligroso subproducto de una sociedad que funciona las 24 horas del día.
- Más del 37% de los empleados carecen de sueño. Los que corren más riesgo trabajan en el turno de noche, en turnos largos, en turnos rotativos o en turnos irregulares.
- Más del 69% de los trabajadores se sienten fatigados en el trabajo. Según un informe de la encuesta de 2018 del Consejo Nacional de Seguridad (NSC), dos tercios de la fuerza laboral estadounidense experimenta fatiga en el lugar de trabajo. Esto significa que casi 107 millones de los 160

millones de trabajadores estadounidenses se ven afectados por la fatiga laboral.

Fatigue Stats and Facts

FACTS

1. There are three causes of fatigue: sleep loss, disruption of a person's body clock, and prolonged mental or physical activity.
2. Fatigue can reduce a worker's alertness, leading to errors and an increased possibility of injury under these two conditions: either when operating equipment or vehicles, or when performing important tasks requiring considerable concentration.
3. Seven long-term health effects of fatigue include increased risk for heart disease, high blood pressure, gastrointestinal disorders, diabetes, anxiety, depression, and reduced fertility.
4. A University of Pittsburgh School of Medicine study found that fatigued workers had nearly twice the risk for injury compared to non-fatigued workers.
5. Five symptoms indicating that a worker is experiencing fatigue include excessive yawning or falling asleep at work; impaired decision-making ability; short-term memory impairment and reduced concentration; slowed reflexes and reduced hand-eye coordination; and a noticeable decrease in one's ability to communicate clearly.
6. One major cause of fatigue is a work schedule that limits the amount of rest time a worker has before starting the next shift, because of issues such as overtime on the previous shift.

STATS

- According to the National Safety Council, more than 43 % of workers are sleep-deprived. Predictably, the problem is even worse for workers who do shift work or take the night shifts – 62 % of them complain about sleep loss.
 - The National Highway Traffic Safety Administration estimates that every year about 100,000 police-reported, drowsy-driving crashes result in nearly 800 fatalities and about 50,000 injuries.
 - workers with sleep problems have a 1.62 times higher risk of injury than workers without sleep problems. The study also estimates that about 13% of work injuries can be attributed to sleep problems.
 - Injury rates peak among workers who regularly get less than five hours of sleep a night (7.89 injuries per 100 employees) and among workers who typically work more than 60 hours a week (4.34 injuries per 100 employees).
 - Research shows 13% of workplace injuries can be attributed to fatigue, a dangerous by-product of a society that operates 24 hours a day.
 - More than 37% of employees are sleep-deprived. Those most at risk work the night shift, long shifts, rotating shifts or irregular shifts.
 - More than 69% of workers feel fatigued at work. According to a 2018 survey report by the National Safety Council (NSC), two-thirds of the US labor force experiences workplace fatigue. This means that almost 107 million out of the 160 million US workers are affected by occupational fatigue.
-

Fatigue Fatality File

Fatigue Fingered in Jet Crash

Fatigue can leave workers in a fog – which isn't a good atmosphere for clear, safe decision-making. The crash of a 747 cargo jet at Halifax International Airport in mid-October 2004 is being blamed in part on flight crew fatigue.

Seven MK Airlines Ltd. crew members died when the big jet failed to gain sufficient altitude on takeoff, struck a berm at the end of the runway and crashed into an adjacent forest.

A Transportation Safety Board of Canada (TSB) investigation found that the speed and thrust settings selected by the crew in preparation for a flight to Spain were incorrect for the weight of the aircraft. The TSB says the crew did not receive adequate training on a computer program used to calculate takeoff velocity and necessary power for flight.

As a result the airplane was traveling about 30 knots (35 miles an hour or 56 kilometers an hour) slower than the 160 knots that would have been required for a safe takeoff with the load it was carrying.

Crew fatigue and a dark takeoff environment contributed to the crash, according to the board. It is calling for implementation of an on-board takeoff performance monitoring system “to ensure that crews of large aircraft will be alerted in time when there is not enough power to take off safely.”

Such a device does not currently exist. Since the airplane's flight voice recorder was destroyed in the crash, investigators do not know what the crew was saying in the seconds leading to the crash.

The TSB found evidence that 12 similar accidents involving insufficient power on takeoff had resulted in 300 deaths around the world. Your workplace probably has nothing to do with airplanes, but rocket science isn't required to see how fatigue can put your workers at risk.

Fatigue Fatality File – Spanish

La fatiga, culpable del accidente de un avión

La fatiga puede sumir a los trabajadores en la niebla, lo que no favorece la toma de decisiones claras y seguras. El accidente de un avión de carga 747 en el aeropuerto internacional de Halifax a mediados de octubre de 2004 se atribuye en parte a la fatiga de la tripulación.

Siete miembros de la tripulación de MK Airlines Ltd. murieron cuando el gran reactor no ganó suficiente altitud al despegar, chocó contra una berma al final de la pista y se estrelló en un bosque adyacente.

Una investigación de la Junta de Seguridad en el Transporte de Canadá (TSB) descubrió que los ajustes de velocidad y empuje seleccionados por la tripulación en la preparación de un vuelo a España eran incorrectos para el peso de la aeronave. Según la TSB, la tripulación no recibió formación adecuada sobre un programa informático utilizado para calcular la velocidad de despegue y la potencia necesaria para el vuelo.

Como resultado, el avión viajaba a unos 30 nudos (35 millas por hora o 56 kilómetros por hora) menos de los 160 nudos que se habrían requerido para un despegue seguro con la carga que llevaba.

Según la junta, la fatiga de la tripulación y la oscuridad del entorno de despegue contribuyeron al accidente. Pide que se implante un sistema de control del rendimiento del despegue a bordo “para garantizar que las tripulaciones de los aviones grandes sean alertadas a tiempo cuando no haya suficiente potencia para despegar con seguridad”.

Actualmente no existe un dispositivo de este tipo. Como la grabadora de voz del avión quedó destruida en el accidente, los investigadores no saben qué decía la tripulación en los segundos previos al accidente.

La TSB halló pruebas de que 12 accidentes similares en los que no había suficiente potencia en el despegue habían causado 300 muertes en todo el mundo. Probablemente su lugar de trabajo no tenga nada que ver con los aviones, pero no hace falta ser un genio para darse cuenta de que la fatiga puede poner en peligro a sus trabajadores.