Lifting and Back Injuries Stats and Facts

FACTS

1. Exerting too much force on your back – such as by lifting or moving heavy objects – can cause injury.
2. Repeating certain movements, especially those that involve twisting or rotating your spine, can injure your back.
3. An inactive job or a desk job can contribute to back pain, especially if you have poor posture or sit all day in a chair with inadequate back support.
4. Aging, obesity and poor physical condition can contribute to back pain. While you can’t control your age, focus on maintaining a healthy weight, which minimizes stress on your back.
5. Get enough calcium and vitamin D. These nutrients can help prevent a condition that causes your bones to become weak and brittle (osteoporosis). Osteoporosis is responsible for many of the bone fractures that lead to back pain.
6. Combine aerobic exercise, such as swimming or walking, with exercises that strengthen and stretch your back muscles and abdomen.
7. For most healthy adults, exercise at least 150 minutes a week of moderate aerobic activity or 75 minutes a week of vigorous aerobic activity – preferably spread throughout the week – and strength training exercises at least twice a week.
8. Smoking reduces blood flow to your lower spine, which can contribute to spinal disk degeneration and slow healing from back injuries. Coughing associated with smoking can also cause back pain.

STATS

- It’s estimated 2 million back injuries occur annually in the US
- A staggering 80% of adults are estimated to experience a back injury in their lifetime
- For 5% of back injury sufferers the condition will become chronic and disabling
- More than one million back injuries are sustained in the workplace annually
- A back injury is the top cause of a ‘job-related disability’.
- One in every five injuries and illnesses in the workplace is due to a back injury.
- Experts estimate that up to 80% of the population will experience back pain at some time in their lives.
- Back pain can affect people of all ages, from adolescents to the elderly.
- Back pain is the third most common reason for visits to the doctor’s office, behind skin disorders and osteoarthritis/joint disorders.

Lifting and Back Injuries Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Ejercer demasiada fuerza sobre la espalda -como levantar o mover objetos pesados- puede provocar lesiones.
2. La repetición de ciertos movimientos, especialmente los que implican la torsión o rotación de la columna vertebral, puede lesionar la espalda.

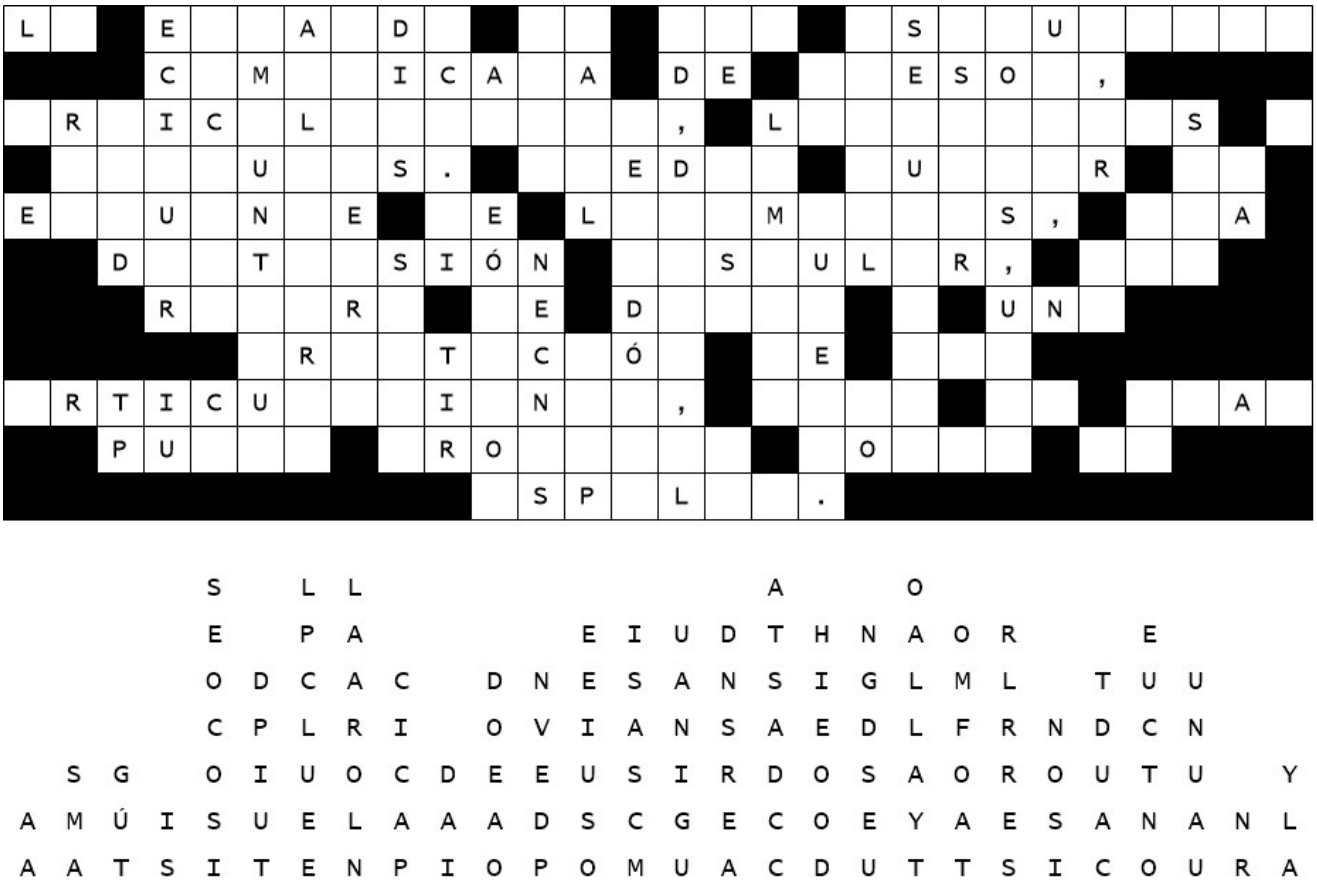
3. Un trabajo inactivo o de escritorio puede contribuir al dolor de espalda, especialmente si tienes una mala postura o te sientas todo el día en una silla con un soporte inadecuado para la espalda.
4. El envejecimiento, la obesidad y la mala condición física pueden contribuir al dolor de espalda. Aunque no puedes controlar tu edad, céntrate en mantener un peso saludable, que minimice la tensión en tu espalda.
5. Consigue suficiente calcio y vitamina D. Estos nutrientes pueden ayudar a prevenir una enfermedad que hace que sus huesos se vuelvan débiles y frágiles (osteoporosis). La osteoporosis es responsable de muchas de las fracturas óseas que provocan dolor de espalda.
6. Combine el ejercicio aeróbico, como nadar o caminar, con ejercicios que fortalezcan y estiren los músculos de la espalda y el abdomen.
7. Para la mayoría de los adultos sanos, haga al menos 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada o 75 minutos a la semana de actividad aeróbica vigorosa -preferiblemente repartida a lo largo de la semana- y ejercicios de entrenamiento de fuerza al menos dos veces a la semana.
8. Fumar reduce el flujo sanguíneo a la parte inferior de la columna vertebral, lo que puede contribuir a la degeneración de los discos de la columna vertebral y a retrasar la curación de las lesiones de espalda. La tos asociada al tabaquismo también puede provocar dolor de espalda.

ESTADÍSTICAS

- Se calcula que cada año se producen 2 millones de lesiones de espalda en EE.UU.
- Se calcula que el 80% de los adultos sufrirá una lesión de espalda a lo largo de su vida.
- Para el 5% de las personas que sufren lesiones de espalda, la enfermedad se vuelve crónica e incapacitante.
- Cada año se producen más de un millón de lesiones de espalda en el lugar de trabajo

- Una lesión de espalda es la principal causa de “discapacidad relacionada con el trabajo”.
- Una de cada cinco lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo se debe a una lesión de espalda.
- Los expertos estiman que hasta el 80% de la población sufrirá dolor de espalda en algún momento de su vida.
- El dolor de espalda puede afectar a personas de todas las edades, desde adolescentes hasta ancianos.
- El dolor de espalda es el tercer motivo más frecuente de visita a la consulta del médico, por detrás de los trastornos de la piel y la artrosis/trastornos articulares.

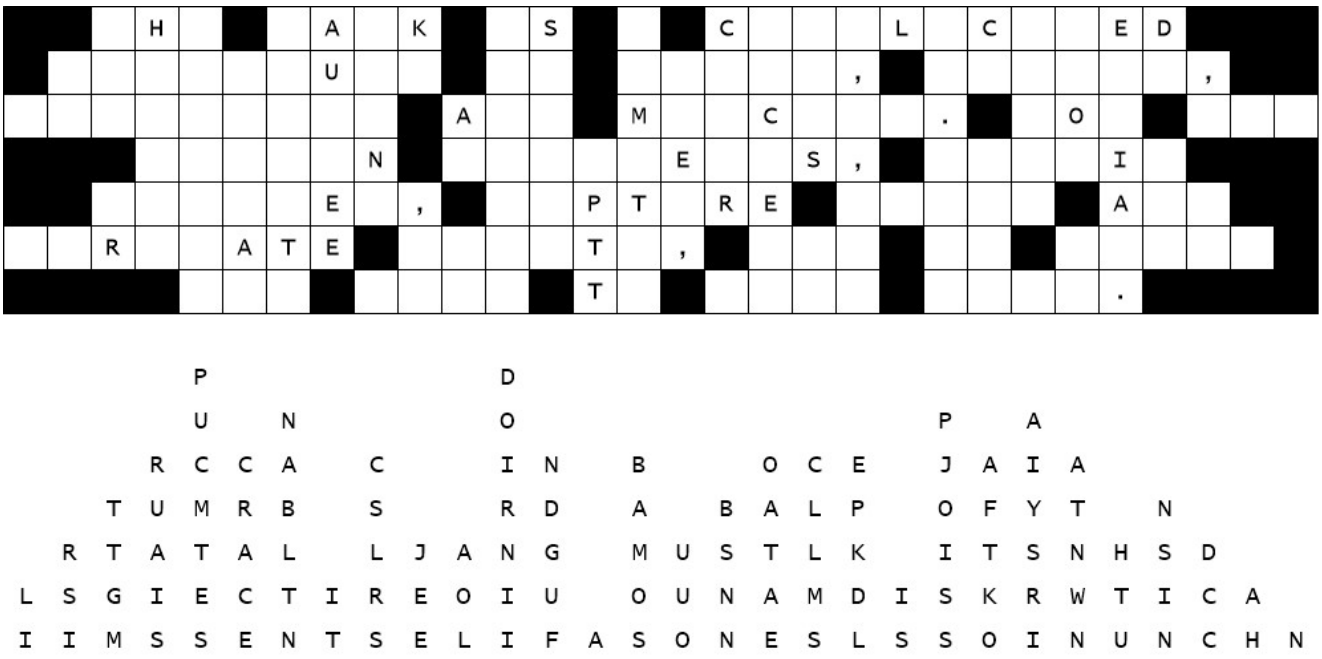
Preventing Back Injuries Fallen Phrases – Spanish



Respuesta:

La espalda es una estructura complicada de huesos, articulaciones, ligamentos y músculos. Puedes sufrir un esguince de ligamentos, una distensión muscular, una rotura de disco y una irritación de las articulaciones, todo lo cual puede provocar dolor de espalda.

Preventing Back Injuries Fallen Phrases



Answer:

The back is a complicated structure of bones, joints, ligaments and muscles. You can sprain ligaments, strain muscles, rupture disks and irritate joints, all of which can lead to back pain.

Preventing Back Injuries Picture This



Source: *https://www.footlevelers.com*

Preventing Back Injuries Picture This – Spanish



Fuente: *https://www.insst.es*

Distracted Driving Prevention Meeting Kit

WHAT IS DISTRACTED DRIVING?

Distracted driving is any activity that diverts attention from driving, including talking or texting on your phone, eating and drinking, talking to people in your vehicle, fiddling with the stereo, entertainment or navigation system – anything that takes your attention away from the task of safe driving.

Texting is the most alarming distraction. Sending or reading a text takes your eyes off the road for 5 seconds. At 55 mph, that's like driving the length of an entire football field with your eyes closed.

EMPLOYEES NEED TO KNOW CAUSES OF DISTRACTED DRIVING

Driving distractions aren't limited to the use of a mobile phone. Eating, surfing the internet, changing radio stations, and grooming are other examples that also put drivers at risk of getting into an accident. Here are some causes of distracted driving:

- Phone calls
- Texting
- Surfing the internet
- Eating and drinking
- Reading
- Adjusting the radio
- Putting on makeup
- Shaving

TIPS FOR PREVENTING DISTRACTED DRIVING

1. **Fully focus on driving.** Do not let anything divert your attention, actively scan the road, use your mirrors and watch out for pedestrians and cyclists.
2. **Store loose gear, possessions and other distractions** that

could roll around in the car, so you do not feel tempted to reach for them on the floor or the seat.

3. **Make adjustments before you get underway**. Address vehicle systems like your GPS, seats, mirrors, climate controls and sound systems before hitting the road. Decide on your route and check traffic conditions ahead of time.
4. **Finish dressing and personal grooming at home** – before you get on the road.
5. **Snack smart.** If possible, eat meals or snacks before or after your trip, not while driving. On the road, avoid messy foods that can be difficult to manage.
6. **Secure children and pets before getting underway.** If they need your attention, pull off the road safely to care for them. Reaching into the backseat can cause you to lose control of the vehicle.
7. **Put aside your electronic distractions.** Don't use cell phones while driving – handheld or hands-free – except in absolute emergencies. Never use text messaging, email functions, video games or the internet with a wireless device, including those built into the vehicle, while driving.
8. **If you have passengers,** enlist their help so you can focus safely on driving.
9. **If another activity demands your attention,** instead of trying to attempt it while driving, pull off the road and stop your vehicle in a safe place. To avoid temptation, power down or stow devices before heading out.
10. **As a general rule,** if you cannot devote your full attention to driving because of some other activity, it's a distraction. Take care of it before or after your trip, not while behind the wheel.

DISTRACTED DRIVING PROTOCOL

Don't Multi-Task. Drivers should only do one thing while on the road: Drive! They should never multi-task while driving. This includes not texting, video chatting, and social media posting while driving.

Don’t Eat/Drink While Driving. Eating or drinking while driving can be a big distraction. Therefore, drivers should eat before or after their trips. If necessary, they should pull off the road in a safe place to eat.

Avoid Complicated Tasks. Using technology, such as voice-activated systems or handless devices, may seem safe. However, these systems still distract a driver’s attention away from the road.

Never Use a Phone While Driving. If a driver must make a phone call, they should pull over to a safe place and make the call. Even using a hands-free phone while driving could result in an accident. Drivers can remain distracted for 27 seconds after making a call, even if they use a hands-free device, according to The American Automobile Association (AAA).

Store Gear Properly. Drivers should store loose gear in the proper compartments so that they don’t roll around the truck. Reaching for loose items could be catastrophic.

Make All Adjustments Before Hitting the Road. Drivers should set GPS, climate control, and sound systems, as well as adjust mirrors and seats, before setting out on the road.

Get Organized. Drivers should organize paperwork and properly store electronic devices before heading out.

Keep Eyes on the Road. Drivers should always keep their eyes on the road and avoid looking at things like cool-looking buildings or eye-catching billboards. It’s recommended that drivers move their eyes every two seconds and scan mirrors every five to eight seconds.

Never Drive Drowsy. Drowsy driving is a factor in more than 100,000 crashes each year, according to NHTSA. And drowsy driving can hurt driving execution as much as or more so than alcohol.

FINAL WORD

Safe driving demands your undivided attention. Keep your eyes and your mind on the road. Driving and multitasking can never safely

coexist. If you need to make or take a phone call, check driving directions or select some different music, pull over into a safe place. Two minutes of inconvenience seems like a more than fair trade for a few extra years or decades of life.

Distracted Driving Prevention Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

¿QUÉ ES LA CONDUCCIÓN DISTRAÍDA?

La conducción distraída es cualquier actividad que desvíe la atención de la conducción, como hablar o enviar mensajes de texto por teléfono, comer y beber, hablar con las personas que se encuentran en el vehículo, juguetear con el equipo de música, el sistema de entretenimiento o el de navegación, es decir, cualquier cosa que desvíe la atención de la tarea de conducir con seguridad.

Los mensajes de texto son la distracción más alarmante. Enviar o leer un mensaje de texto desvía la vista de la carretera durante 5 segundos. A 55 mph, eso es como conducir la longitud de un campo de fútbol entero con los ojos cerrados.

CUÁL ES EL PELIGRO

LOS EMPLEADOS DEBEN CONOCER LAS CAUSAS DE LA CONDUCCIÓN DISTRAÍDA

Las distracciones al volante no se limitan al uso del teléfono móvil. Comer, navegar por Internet, cambiar de emisora de radio o asearse son otros ejemplos que también ponen a los conductores en riesgo de sufrir un accidente. Estas son algunas de las causas de las distracciones al volante:

- Llamadas telefónicas
- Enviar mensajes de texto
- Navegar por internet
- Comer y beber
- Leer
- Ajustar la radio
- Maquillarse
- Afeitarse

COMO PROTEGERSE

CONSEJOS PARA EVITAR LA CONDUCCIÓN DISTRAÍDA

1. **Concéntrese totalmente en la conducción**. No deje que nada desvíe su atención, explore activamente la carretera, utilice los espejos y tenga cuidado con los peatones y ciclistas.

2. **Guarde las cosas sueltas**, las pertenencias y otras distracciones que puedan rodar por el coche, para no sentir la tentación de alcanzarlos en el suelo o en el asiento.
3. **Haga los ajustes necesarios antes de ponerse en marcha.** Controle los sistemas del vehículo, como el GPS, los asientos, los espejos, los controles de climatización y los sistemas de sonido, antes de salir a la carretera. Decida tu ruta y comprueba el estado del tráfico con antelación.
4. **Termine de vestirte y asearse en casa**, antes de salir a la carretera.
5. **Meriende de forma inteligente.** Si es posible, coma o meriende antes o después del viaje, no mientras conduce. En la carretera, evite los alimentos desordenados que pueden ser difíciles de manejar.
6. **Asegure a los niños y a las mascotas antes de ponerse en marcha.** Si necesitan su atención, salga de la carretera con seguridad para atenderlos. Llevar la mano al asiento trasero puede hacerle perder el control del vehículo.
7. **Deje a un lado las distracciones electrónicas**. No utilice el teléfono móvil mientras conduce -con o sin manos- salvo en caso de emergencia absoluta. Nunca utilice mensajes de texto, funciones de correo electrónico, videojuegos o Internet con un dispositivo inalámbrico, incluidos los incorporados al vehículo, mientras conduces.
8. **Si tiene pasajeros**, solicite su ayuda para poder concentrarse con seguridad en la conducción.
9. **Si otra actividad exige su atención,** en lugar de intentarla mientras conduce, salga de la carretera y detenga su vehículo en un lugar seguro. Para evitar la tentación, apague o guarde los dispositivos antes de salir.
10. **Como norma general,** si no puede dedicar toda su atención a la conducción por alguna otra actividad, se trata de una distracción. Ocúpese de ella antes o después de su viaje, no mientras está al volante.

PROTOCOLO DE CONDUCCIÓN DISTRAÍDA

No haga varias cosas a la vez. Los conductores sólo deben hacer una cosa mientras están en la carretera: ¡Conducir! Nunca deben

realizar varias tareas mientras conducen. Esto incluye no enviar mensajes de texto, chatear por vídeo y publicar en las redes sociales mientras se conduce.

No coma / beba mientras conduce. Comer o beber mientras se conduce puede ser una gran distracción. Por lo tanto, los conductores deben comer antes o después de sus viajes. Si es necesario, deben apartarse de la carretera en un lugar seguro para comer.

Evite las tareas complicadas. El uso de la tecnología, como los sistemas activados por voz o los dispositivos sin manos, puede parecer seguro. Sin embargo, estos sistemas siguen distrayendo la atención del conductor de la carretera.

No utilice nunca el teléfono mientras conduce. Si un conductor tiene que hacer una llamada telefónica, debe detenerse en un lugar seguro y hacer la llamada. Incluso el uso de un teléfono de manos libres mientras se conduce puede provocar un accidente. Los conductores pueden permanecer distraídos durante 27 segundos después de hacer una llamada, incluso si utilizan un dispositivo de manos libres, según la Asociación Americana del Automóvil (AAA).

Guarde su equipo correctamente. Los conductores deben guardar el equipo suelto en los compartimentos adecuados para que no ruede por el camión. Alcanzar objetos sueltos podría ser catastrófico.

Realice todos los ajustes antes de salir a la carretera. Los conductores deben ajustar el GPS, el climatizador y los sistemas de sonido, así como los espejos y los asientos, antes de salir a la carretera.

Organícese. Los conductores deben organizar el papeleo y guardar adecuadamente los dispositivos electrónicos antes de salir.

Mantenga los ojos en la carretera. Los conductores deben mantener siempre la vista en la carretera y evitar mirar cosas como edificios de aspecto atractivo o vallas publicitarias llamativas. Se recomienda que los conductores muevan los ojos cada dos segundos y miren los espejos cada cinco u ocho segundos.

No conduzca nunca con sueño. Conducir con somnolencia es un factor que influye en más de 100.000 accidentes cada año, según la NHTSA. Y conducir con somnolencia puede perjudicar la ejecución de la conducción tanto o más que el alcohol.

CONCLUSIÓN

Una conducción segura exige toda su atención. Mantenga sus ojos y su mente en la carretera. La conducción y la multitarea no pueden coexistir de forma segura. Si necesitas hacer o atender una llamada telefónica, consultar las instrucciones de conducción o seleccionar otra música, detente en un lugar seguro. Dos minutos de incomodidad parecen un intercambio más que justo por unos cuantos años o décadas más de vida.

Farm Safety Photo Tips for Media Picture This – Spanish



Fuente: ***https://ticsyformacion.com***

Preventing Back Injuries Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

PREOCUPACIONES SOBRE LA ESPALDA

Algunos trabajos pueden requerir que levante o hale pesos de gran tamaño, mientras que otros pueden implicar estar sentado en un escritorio todo el día – ambos pueden pasar factura a su columna vertebral.

CUÁL ES EL PELIGRO

ASPECTOS BÁSICOS DE LA ESPALDA PARA LOS EMPLEADOS

La espalda es una estructura complicada de huesos, articulaciones, ligamentos y músculos. Se pueden torcer los ligamentos, forzar los músculos, romper los discos e irritar las articulaciones, todo lo cual puede provocar dolor de espalda. Mientras que las lesiones deportivas o los accidentes pueden causar dolor de espalda, a veces los movimientos más sencillos -por ejemplo, recoger un lápiz del suelo- pueden tener resultados dolorosos. Además, la artritis, las malas posturas, la obesidad y el estrés psicológico pueden causar o complicar el dolor de espalda. El dolor de espalda también puede ser consecuencia directa de enfermedades de los órganos internos, como cálculos renales, infecciones renales, coágulos de sangre o pérdida de masa ósea.

LESIONES COMUNES DE LA ESPALDA EN EL TRABAJO

Distensiones y esguinces en la parte baja de la espalda: Las

lesiones en la parte baja de la espalda son bastante comunes entre los trabajadores. Los empleados que deben permanecer sentados o de pie durante largos periodos de tiempo pueden desarrollar dolor en la parte baja de la espalda, mientras que los empleados que son muy activos pueden sufrir fácilmente un esguince. La mayoría de estas lesiones son leves y pueden tratarse con analgésicos y fisioterapia.

Discos abultados, herniados y deslizados: Entre cada vértebra hay un disco blando que actúa como amortiguador. Cuando uno de estos discos se sale de su sitio o se daña, puede causar mucho dolor.

Pinzamiento de los nervios: Cuando un disco presiona contra un nervio de la espalda, se habla de pinzamiento nervioso. Este tipo de lesión puede ser muy dolorosa y puede afectar al cuello, la espalda y las piernas.

Vértebras fracturadas: Las vértebras fracturadas pueden requerir una atención médica importante. Las lesiones derivadas de accidentes traumáticos, como los accidentes de tráfico o el mal funcionamiento de la maquinaria pesada, pueden incluir la fractura de vértebras.

COMO PROTEGERSE

MINIMIZAR EL DOLOR DE ESPALDA EN EL TRABAJO

Presta atención a la postura. Cuando estés de pie, equilibra tu peso de manera uniforme sobre tus pies. No se encorve. Para promover una buena postura al sentarse, elija una silla que apoye la parte inferior de la espalda. Ajusta la altura de tu silla para que tus pies descansen en el suelo o en un reposapiés y tus muslos estén paralelos al suelo. Retire la cartera o el teléfono móvil del bolsillo trasero cuando esté sentado para evitar ejercer una presión adicional sobre los glúteos o la parte baja de la espalda.

Levantar correctamente. Cuando levante y transporte un objeto pesado, acérquese al objeto, doble las rodillas y apriete los músculos del estómago. Utilice los músculos de las piernas para sostener el cuerpo mientras se levanta. Sujete el objeto cerca de su cuerpo. Mantenga la curva natural de su espalda. No se tuerza

al levantar. Si un objeto es demasiado pesado para levantarlo con seguridad, pida a alguien que le ayude.

Modifique las tareas repetitivas. Utilice dispositivos de elevación, cuando estén disponibles, para ayudarle a levantar cargas. Intente alternar tareas físicamente exigentes con otras menos exigentes. Si trabaja con un ordenador, asegúrese de que el monitor, el teclado, el ratón y la silla están bien colocados. Si suele hablar por teléfono y escribir al mismo tiempo, ponga el teléfono en altavoz o utilice auriculares. Evite agacharse, retorcerse y estirarse innecesariamente. Limite el tiempo que pasa cargando maletines, bolsos y bolsas pesadas.

Escuche a su cuerpo. Si tiene que estar sentado durante un periodo prolongado, cambie de posición con frecuencia. Camine periódicamente y estire suavemente los músculos para aliviar la tensión.

RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA ESPALDA SANA

- Haga ejercicio regularmente para mantener los músculos fuertes y flexibles. Consulte a un médico para que le facilite una lista de ejercicios de bajo impacto y adecuados para su edad, dirigidos específicamente a fortalecer los músculos lumbares y abdominales.
- Mantenga un peso saludable y siga una dieta nutritiva con una ingesta diaria suficiente de calcio, fósforo y vitamina D para favorecer el crecimiento de nuevos huesos.
- Utilice muebles y equipos de diseño ergonómico en casa y en el trabajo. Asegúrese de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda.
- Cambie a menudo de posición sentada y camine periódicamente por la oficina o estire suavemente los músculos para aliviar la tensión. Una almohada o una toalla enrollada colocada detrás de la parte baja de la espalda puede proporcionar cierto apoyo lumbar. Apoye los pies en un taburete bajo o en una pila de libros cuando esté sentado durante mucho tiempo.
- Use zapatos cómodos y de tacón bajo.
- Dormir de lado con las rodillas levantadas en posición fetal puede ayudar a abrir las articulaciones de la columna

vertebral y aliviar la presión al reducir la curvatura de la columna.

- No intente levantar objetos demasiado pesados. Levante desde las rodillas, comprima los músculos del estómago y mantenga la cabeza baja y en línea con la espalda recta. Al levantar, mantenga los objetos cerca del cuerpo. No se tuerza al levantar.
- Deje de fumar. Fumar reduce el flujo sanguíneo a la parte inferior de la columna vertebral, lo que puede contribuir a la degeneración del disco vertebral. Fumar también aumenta el riesgo de osteoporosis e impide la curación. La tos debida al consumo excesivo de tabaco también puede causar dolor de espalda.

CONCLUSIÓN

Las lesiones de espalda suponen una factura de millones de dólares cada año. Esas lesiones de espalda incapacitantes no son motivo de risa para los trabajadores que pierden tiempo en el trabajo o en sus actividades personales. La triste verdad es que la mayor parte del dolor y el tiempo perdido podrían haberse evitado si los trabajadores hubieran sido más conscientes de cómo funciona su espalda y de cómo levantar con seguridad cargas voluminosas o pesadas y practicar una ergonomía adecuada en su lugar de trabajo.

Preventing Back Injuries Meeting Kit

BACK CONCERNS

Some jobs may require you to lift or pull heavy weights, while others may involve sitting at a desk all day – both of which can take a toll on your spine.

BACK BASICS FOR EMPLOYEES

The back is a complicated structure of bones, joints, ligaments and muscles. You can sprain ligaments, strain muscles, rupture disks, and irritate joints, all of which can lead to back pain. While sports injuries or accidents can cause back pain, sometimes the simplest of movements—for example, picking up a pencil from the floor— can have painful results. In addition, arthritis, poor posture, obesity, and psychological stress can cause or complicate back pain. Back pain can also directly result from disease of the internal organs, such as kidney stones, kidney infections, blood clots, or bone loss.

COMMON ON-THE-JOB BACK INJURIES

Lower back strains and sprains: Lower back injuries are fairly common among workers. Employees who must sit or stand for long periods of time may develop pain in their lower back, while employees who are very active could easily sustain a sprain. Most of these injuries are mild and may be treated with pain medication and physical therapy.

Bulging, herniated, and slipped discs: In between each vertebra bone sits a soft disc that acts as a shock absorber. When one of these discs slips out of place or is damaged, this can cause a great deal of pain.

Pinched nerves: When a disc pushes against a nerve in the back, this is called a pinched nerve. This type of injury can be very painful and can affect the neck, back, and legs.

Fractured vertebrae: Fractured vertebrae can require substantial medical care. Injuries that result from traumatic accidents, such as motor vehicle accidents or heavy machinery malfunctions, can include fractured vertebrae.

MINIMIZE BACK PAIN AT WORK

Pay attention to posture. When standing, balance your weight evenly on your feet. Don’t slouch. To promote good posture when sitting, choose a chair that supports your lower back. Adjust the height of your chair so that your feet rest flat on the floor or on a footrest and your thighs are parallel to the floor. Remove your wallet or cellphone from your back pocket when sitting to prevent putting extra pressure on your buttocks or lower back.

Lift properly. When lifting and carrying a heavy object, get close to the object, bend your knees and tighten your stomach muscles. Use your leg muscles to support your body as you stand up. Hold the object close to your body. Maintain the natural curve of your back. Don’t twist when lifting. If an object is too heavy to lift safely, ask someone to help you.

Modify repetitive tasks. Use lifting devices, when available, to help you lift loads. Try to alternate physically demanding tasks with less demanding ones. If you work at a computer, make sure that your monitor, keyboard, mouse and chair are positioned properly. If you frequently talk on the phone and type or write at the same time, place your phone on speaker or use a headset. Avoid unnecessary bending, twisting and reaching. Limit the time you spend carrying heavy briefcases, purses and bags.

Listen to your body. If you must sit for a prolonged period, change your position often. Periodically walk around and gently stretch your muscles to relieve tension.

RECOMMENDATIONS TO KEEP A BACK HEALTHY

- Exercise regularly to keep muscles strong and flexible. Consult a physician for a list of low-impact, age-appropriate exercises that are specifically targeted to strengthening lower back and abdominal muscles.
- Maintain a healthy weight and eat a nutritious diet with sufficient daily intake of calcium, phosphorus, and vitamin

D to promote new bone growth.

- Use ergonomically designed furniture and equipment at home and at work. Make sure work surfaces are at a comfortable height.
- Switch sitting positions often and periodically walk around the office or gently stretch muscles to relieve tension. A pillow or rolled-up towel placed behind the small of the back can provide some lumbar support. Put your feet on a low stool or a stack of books when sitting for a long time.
- Wear comfortable, low-heeled shoes.
- Sleeping on one’s side with the knees drawn up in a fetal position can help open up the joints in the spine and relieve pressure by reducing the curvature of the spine.
- Don’t try to lift objects that are too heavy. Lift from the knees, pull the stomach muscles in, and keep the head down and in line with a straight back. When lifting, keep objects close to the body. Do not twist when lifting.
- Quit smoking. Smoking reduces blood flow to the lower spine, which can contribute to spinal disc degeneration. Smoking also increases the risk of osteoporosis and impedes healing. Coughing due to heavy smoking also may cause back pain.

FINAL WORD

Back injuries run up a bill of millions of dollars each year. Those disabling back injuries are no laughing matter for the workers who lost time from work or from their personal activities. The sad truth is that most of the pain and lost time could have been prevented if workers had been more aware of how their backs function and how to safely lift bulky or heavy loads and practice proper ergonomics in their workplace.

Preventing Back Injuries Stats and Facts

FACTS

1. Exerting too much force on your back – such as by lifting or moving heavy objects – can cause injury.
2. Repeating certain movements, especially those that involve twisting or rotating your spine, can injure your back.
3. An inactive job or a desk job can contribute to back pain, especially if you have poor posture or sit all day in a chair with inadequate back support.
4. Aging, obesity and poor physical condition can also contribute to back pain
5. Back pain can range in intensity from a dull, constant ache

to a sudden, sharp or shooting pain. It can begin suddenly as a result of an accident or by lifting something heavy, or it can develop over time as we age.
6. Pain in the upper back is usually the result of poor posture, muscle overuse, or injury.
7. Herniated discs are more common in the lower back but may sometimes happen in the upper back too.

A herniated disc can slip far enough out that it compresses the nearby nerve. A pinched nerve in the middle back may cause:

- numbness and pain in the arms or legs
- problems with controlling urination
- weakness or loss of control in the legs

STATS

- According to the Bureau of Labor Statistics, more than one million workers suffer back injuries each year, and back injuries account for one of every five workplace injuries or illnesses.
- More than one million back injuries are sustained in the workplace annually.
- According (BLS), a back-related injury accounts for one in every five injuries and illnesses at work.
- A back injury is the top cause of a ‘job-related disability’ and a large contributor to missed work days.
- One in every five injuries and illnesses in the workplace is for this very reason.
- Experts estimate that up to 80% of the population will experience back pain at some time in their lives.
- 54% of Americans who experience pain, spend most of their day at work sitting.
- Up to 1/3 of back injuries could be prevented through a better designed job workspace.
- More than one million back injuries are sustained in the workplace every year
- Back injuries account for one in every five injuries and illnesses in the workplace.

- Back injuries are the common reason for nonattendance at work, after the cold.
- Low back pain is the single leading cause of disability worldwide.

Preventing Back Injuries Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Ejercer demasiada fuerza sobre la espalda -como levantar o mover objetos pesados- puede provocar lesiones.
2. La repetición de ciertos movimientos, especialmente los que implican la torsión o rotación de la columna vertebral, puede lesionar la espalda.
3. Un trabajo inactivo o de escritorio puede contribuir al dolor de espalda, especialmente si tienes una mala postura o te sientas todo el día en una silla con un soporte inadecuado para la espalda.
4. El envejecimiento, la obesidad y la mala condición física también pueden contribuir al dolor de espalda
5. El dolor de espalda puede variar en intensidad desde un dolor sordo y constante hasta un dolor repentino, agudo o punzante. Puede comenzar repentinamente como resultado de un accidente o por levantar algo pesado, o puede desarrollarse con el tiempo a medida que envejecemos.
6. El dolor en la parte superior de la espalda suele ser el resultado de una mala postura, del uso excesivo de los músculos o de una lesión.
7. Las hernias discales son más frecuentes en la parte baja de la espalda, pero a veces también pueden producirse en la parte alta.

Una hernia discal puede salirse lo suficiente como para comprimir el nervio cercano. Un nervio pellizcado en la parte media de la espalda puede causar

- entumecimiento y dolor en los brazos o las piernas
- problemas para controlar la micción
- debilidad o pérdida de control en las piernas

ESTADÍSTICAS

- Según la Oficina de Estadísticas Laborales, más de un millón de trabajadores sufren lesiones de espalda cada año, y las lesiones de espalda representan una de cada cinco lesiones o enfermedades laborales.
- Más de un millón de lesiones de espalda se producen anualmente en el lugar de trabajo.
- Según (BLS), una lesión relacionada con la espalda representa una de cada cinco lesiones y enfermedades en el trabajo.
- Las lesiones de espalda son la principal causa de “discapacidad relacionada con el trabajo” y contribuyen en gran medida a la pérdida de días de trabajo.
- Una de cada cinco lesiones y enfermedades en el trabajo se debe a este motivo.
- Los expertos estiman que hasta el 80% de la población experimentará dolor de espalda en algún momento de su vida.
- El 54% de los estadounidenses que experimentan dolor, pasan la mayor parte del día en el trabajo sentados.
- Hasta 1/3 de las lesiones de espalda podrían evitarse con un espacio de trabajo mejor diseñado.
- Cada año se producen más de un millón de lesiones de espalda en el lugar de trabajo
- Las lesiones de espalda representan una de cada cinco lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo.
- Las lesiones de espalda son el motivo más común de inasistencia al trabajo, después del frío.
- La lumbalgia es la principal causa de discapacidad en todo el mundo.

Using a Forklift Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

En cualquier lugar de trabajo que implique la carga, descarga y apilamiento de palés grandes u otros materiales pesados, la carretilla elevadora es una herramienta habitual. Cada día, los operadores de estos vehículos realizan un acto de equilibrio: mover el producto de un lugar a otro de forma segura y eficiente.

CUÁL ES EL PELIGRO

Sin embargo, eso no siempre ocurre. La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) calcula que más de 95.000 personas resultan heridas y al menos 100 mueren en accidentes con carretillas elevadoras cada año. La mayoría de ellos están causados por el vuelco de la carretilla.

COMO PROTEGERSE

MEDIDAS DE SEGURIDAD DE LAS CARRETILLAS ELEVADORAS PARA LOS EMPLEADOS

1. **Obtenga la certificación de la carretilla elevadora:** Se recomienda que sólo sean responsables de manejar una carretilla elevadora quienes hayan recibido capacitación y licencia de acuerdo con las normas de la OSHA. Los empleadores deben evaluar el desempeño de sus empleados al menos una vez cada tres años y complementar la capacitación con charlas, videos, capacitación con software y demostraciones.

1. **Llevar la ropa adecuada:** Los operadores de carretillas elevadoras deben ir vestidos con el equipo de seguridad adecuado, incluyendo zapatos de seguridad, cascos y una chaqueta de alta visibilidad. Asegúrese de guardar la ropa suelta para evitar que se enganche en la carretilla.

1. **Conozca la clase de carretilla elevadora:** Hay muchos tipos y clasificaciones de carretillas elevadoras. Dado que cada tipo tiene su propia estructura, límite de peso, velocidad de desplazamiento, radio de giro y uso, es importante conocer su equipo para seguir las mejores prácticas de seguridad.

1. **Inspeccione el equipo diariamente:** Las carretillas elevadoras deben ser inspeccionadas a fondo antes de cada uso. Se recomiendan comprobaciones diarias con el supervisor de turno para identificar y registrar cualquier problema o defecto.

   - Compruebe los controles de funcionamiento como los frenos, las luces, la bocina y el volante
   - Compruebe si el mástil y el protector superior están dañados
   - Examine los niveles de los neumáticos y de los fluidos (hidráulicos, de los frenos, del motor, del combustible y del refrigerante)
   - Compruebe si hay fugas de agua, aceite o radiador
   - Asegúrese de que las horquillas están en buen estado (por ejemplo, rectas, sin grietas, sin distorsión)
   - Busque posibles peligros

1. **Mantenga una visibilidad de 360º:** Mantenga las horquillas bajas en el suelo para tener una clara visibilidad hacia delante. Si la carga restringe su visibilidad, opere el equipo en reversa. Asegúrese siempre de tener una buena visión de la estantería cuando esté colocando la carga.

   - Mantenga siempre el contacto visual con los peatones y otros trabajadores
   - Mire siempre en el sentido de la marcha
   - Utilice los espejos retrovisores para aumentar la visibilidad

- Utilice los faros delanteros si trabaja de noche, al aire libre o en zonas en las que sea necesaria una iluminación adicional

1. **Implemente un sistema de señalización del suelo:** Utilice el color amarillo para marcar los peligros físicos, como las zonas propensas a caídas o tropiezos, y el rojo para delimitar los peligros de incendio, los equipos contra incendios y los interruptores de emergencia. Coloque indicadores y señales en todo el sitio para mantener a los peatones alejados de los caminos de las carretillas elevadoras, guíelas por rutas seguras.

1. **Mantenga la capacidad del equipo:** Sea consciente de la capacidad de su carretilla elevadora y de cualquier accesorio utilizado. Evite transportar peso que supere el contrapeso de la carretilla. Sobrecargar una carretilla elevadora puede hacer que las ruedas traseras se levanten del suelo y que toda la máquina se caiga, causando lesiones y daños.

1. **Nunca transporte personas adicionales:** No permita que otros trabajadores se transporten en el equipo con usted, a menos que se instale un segundo asiento en la carretilla. Si necesita elevar a una persona, utilice únicamente una plataforma de trabajo segura y una jaula.

1. **Preste atención a la estabilidad de la carretilla elevadora:** Cada carretilla elevadora tiene un centro de gravedad -el punto donde el peso tiene igual concentración- que comparte con la carga que transporta. Las carretillas elevadoras están construidas sobre un sistema de suspensión de tres puntos, llamado “triángulo de estabilidad”, que los operadores deben mantener dentro de él para evitar que vuelque. Cuanto más pesada sea la carga, más alejado estará el centro de gravedad del centro de la carga, disminuyendo la capacidad de elevación de su carretilla.

1. **Asegúrese de que las cargas son estables y seguras:** Cuando coloque las cargas en el muelle de carga, asegúrese de comprobar su equilibrio. Desplácese con la carga inclinada

hacia atrás y mantenga las horquillas tan bajas como sea posible para aumentar la estabilidad del equipo, especialmente cuando navegue por rampas. Utilice cuerdas o ataduras para asegurar las pilas y las cargas pesadas si es necesario y asegúrese de que los palés o patines utilizados tienen el peso adecuado para la carga.

1. **Muévase a la velocidad adecuada:** Conduzca su carretilla elevadora dentro de los límites de velocidad designados. Es importante que no se detenga, gire, cambie de dirección repentinamente o se mueva rápido al hacer giros bruscos, ya que estas acciones pueden hacer que el montacargas se vuelque. Si su carretilla elevadora comienza a inclinarse, no intente saltar fuera de la máquina. Los expertos recomiendan permanecer en el vehículo, agarrando el volante y apoyando los pies.

1. **Mantenga una distancia de funcionamiento segura:** Tenga en cuenta los equipos circundantes en el lugar de trabajo. No opere una carretilla elevadora muy cerca de otra maquinaria a menos que sea absolutamente necesario, y mantenga una distancia de seguridad que le permita espacio para detenerse con seguridad y evitar otras máquinas que se mueven de manera impredecible.

1. **Evite las zonas peligrosas del equipo:** Evite pararse o caminar debajo de una carga, un mecanismo de elevación o un accesorio de la carretilla elevadora, ya que las cargas pueden caer sobre cualquier persona posicionada debajo.

1. **Repostar y recargar la carretilla elevadora:** Es importante mantener el equipo completamente cargado y con combustible. Asegúrese de recargar y repostar en lugares especialmente designados, que suelen ser zonas bien ventiladas y sin llamas. Sea diligente a la hora de apagar el equipo cada vez que se recargue.

1. **Aparque la carretilla elevadora al final del turno:** Al final del turno, asegúrese de aparcar siempre el equipo en las zonas designadas y autorizadas. Baje completamente las horquillas hasta que encajen en el suelo, ponga el freno de

mano, apague el motor y retire la llave del contacto.

CONCLUSIÓN

Recuerde a sus empleados que, cuando se utilizan correctamente, las carretillas elevadoras constituyen un método rápido y sencillo para trasladar el inventario -por pesado que sea- al lugar previsto. Cuando no se utilizan correctamente, las carretillas elevadoras pueden provocar accidentes graves e incluso trágicos.

Using a Forklift Meeting Kit

In any workplace that involves loading, unloading, and stacking of large pallets or other heavy materials, the forklift is a common tool. Each day, operators of these vehicles perform a balancing act—moving product from one location to another in both a safe and efficient manner.

However, that doesn’t always happen. The Occupational Safety and Health Administration (OSHA) estimates more than 95,000 people are injured and at least 100 die in forklift accidents each year. Most of these are caused by the forklift tipping over.

FORKLIFT SAFETY MEASURES FOR EMPLOYEES

1. **Get Forklift Certification:** It is recommended that only those who have been trained and licensed in accordance with OSHA standards be responsible for operating a forklift. Employers should evaluate their employees’ performance at least once every three years and supplement training with lectures, videos, software training, and demonstrations.

1. **Wear Proper Clothing:** Forklift operators should be dressed

with the appropriate safety equipment, including safety shoes, hard-hats, and a high-visibility jacket. Make sure to tuck away loose clothing to prevent it from getting caught on the forklift.

1. **Know the Forklift Class:** There are many different forklift types and classifications. Since each type has its own structure, weight limit, traveling speed, turning radius, and usage, it's important to know your equipment in order to follow the best safety practices.

1. **Inspect the Equipment Daily:** Forklifts should be thoroughly inspected before every use. Daily checks with the shift supervisor are recommended to identify and log any problems or defects.

- Test operating controls such as brakes, lights, horn, and steering wheel
- Check mast and overhead guard for damage
- Examine tire and fluid levels (hydraulic, brake, engine, fuel, and coolant)
- Check for water, oil, or radiator leaks
- Ensure the forks are in good condition (e.g. straight, no cracks, no distortion)
- Look for potential hazards

1. **Maintain 360° Visibility:** Keep forks low to the ground to provide clear forward visibility. If the load restricts your visibility, operate the equipment in reverse. Always ensure you have a good view of the rack when you are positioning the load.

- Always make eye contact with pedestrians and other workers
- Always look in the direction of travel
- Use rear-view mirrors to boost visibility
- Use headlights if working at night, outdoors, or in areas where additional lighting is needed

1. **Implement a Floor Marking System:** Use yellow to mark physical hazards, such as areas prone to falling or stumbling, and red to delineate fire hazards, fire equipment

and emergency switches. Place wayfinders and signs throughout the site to keep pedestrians away from forklift paths, lead forklifts along safe routes.

1. **Maintain Equipment Capacity:** Be aware of the capacity of your forklift and any attachments used. Avoid hauling weight that exceeds the counterweight of the forklift. Overloading a forklift can cause the rear wheels to rise off the ground and the whole machine to fall over, causing injury and damage.

1. **Never Carry Extra People:** Do not allow other workers to ride on the equipment with you unless a second seat is fitted into the forklift. If you need to lift a person, use only a secure work platform and cage.

1. **Pay Attention to the Forklift's Stability:** Each forklift has a center of gravity – the point where the weight has equal concentration – that it shares with the load it carries. Forklifts are built on a three-point suspension system, called the "stability triangle" that operators must stay within to prevent it from tipping over. The heavier the load, the further out the center of gravity is from the load center, decreasing your forklift's lifting capacity.

1. **Ensure Loads are Stable and Secure:** When placing loads on the loading dock, be sure to check them for balance. Travel with the load tilted backwards and keep forks as low as possible to increase the stability of the equipment, especially when navigating on ramps. Use ropes or bindings to secure stacks and heavy loads if necessary and make sure any pallets or skids used are the appropriate weight for the load.

1. **Move at the Appropriate Speed:** Drive your forklift within the designated speed limits. It's important to not stop, turn, change directions suddenly, or move fast when making sharp turns, as these actions can cause the forklift to tip over. If your forklift starts to dip, do not try to jump clear of the machine. Experts recommend staying in the vehicle, gripping the wheel, and bracing your feet.

1. **Maintain a Safe Operating Distance:** Be mindful of the surrounding equipment on the worksite. Do not operate a forklift in close proximity to other machinery unless absolutely necessary, and keep a safe distance to allow you room to stop safely and avoid other machines that are moving in an unpredictable manner.

1. **Avoid Hazardous Areas of the Equipment:** Avoid standing or walking under a load, lifting mechanism, or forklift attachment, as loads can fall off on anyone positioned below it.

1. **Refuel and Recharge the Forklift:** It's important to keep equipment fully charged and fueled. Be sure to recharge and refuel in specially designated locations, which are usually well-ventilated and flame-free areas. Be diligent in switching off the equipment every time it's being refueled.

1. **Park the Forklift at the End of the Shift:** At the end of the shift, be sure to always park the equipment in the designated and authorized areas. Fully lower the forks until they hit the floor, apply the parking brake, turn off the engine, and remove the key from the ignition.

FINAL WORD

Remind your employees that when used properly, forklifts provide a quick and easy method to move inventory—no matter how heavy—to the intended location. When not used properly, forklifts can lead to serious and even tragic accidents.

Using a Forklift Stats and

Facts

FACTS

1. Forklifts are impressive work equipment, weighing three times more than the average car. These big industrial trucks are heavier in the rear, to counter-balance the substantial loads carried on the front.
2. Forklift accidents are the most common type of heavy equipment accidents in American workplaces.
3. When employers fail to provide proper training to their operators, the likelihood of a forklift accident dramatically increases.
4. Forklifts are steered by their back wheels. When the forklift turns on its rear wheels, its rear engine compartment moves with it. An operator who fails to account for the distance can easily swing the rear of the forklift into standing inventory, a coworker or bystander.
5. Tipping can occur when a forklift is overloaded, when it is driven up or down a steep incline, or when operated recklessly.
6. Most forklifts are equipped with overhead guards, or “masts,” to protect the driver from falling objects. If a forklift begins to tip over and the driver tries to jump off, the masts can trap and crush the driver between the forklift and the floor.
7. The forklift operator must be sure to “chock” the wheels. Chocking means placing a wedge in front of and behind each wheel to stop the wheel from rolling.
8. Improperly maintained forklifts can break down in the middle of operation. Sudden, unanticipated stops can cause inventory to dislodge and fall on coworkers or bystanders.
9. Other accidents include fires started from leaking engine oil, crashes due to worn brakes, and the load dropping when the hydraulics fail.

STATS

- More than 1,000,000 forklifts are in operation throughout the United States
- Forklift accidents cost businesses $135,000,000 every year
- Roughly 70% of all accidents could have been avoided with proper training
- OSHA estimates there are 110,000 forklift accidents every year
- Roughly 20,000 workers are injured every year in forklift-related accidents
- Forklift-related citations are routinely among OSHA’s top 10 violations each year:
- Overturned forklifts are the leading cause of deaths involving forklifts; they account for 22% of all forklift-related fatalities
- Workers on foot struck by forklifts account for 20% of all forklift-related fatalities
- Victims crushed by forklifts account for 16% of all fatalities and falls from forklifts account for 9% of all forklift fatalities

---

Using a Forklift Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Las carretillas elevadoras son equipos de trabajo impresionantes, que pesan tres veces más que un coche medio. Estas grandes carretillas industriales son más pesadas en la parte trasera, para contrarrestar las importantes cargas que llevan en la parte delantera.

2. Los accidentes con carretillas elevadoras son el tipo más común de accidentes con equipos pesados en los centros de trabajo estadounidenses.
3. Cuando los empleadores no proporcionan una capacitación adecuada a sus operarios, la probabilidad de que se produzca un accidente con una carretilla elevadora aumenta drásticamente.
4. Las carretillas elevadoras se dirigen por sus ruedas traseras. Cuando la carretilla gira sobre sus ruedas traseras, su compartimento trasero del motor se mueve con ella. Un operador que no tenga en cuenta la distancia puede fácilmente hacer girar la parte trasera de la carretilla elevadora contra un inventario en pie, un compañero de trabajo o un transeúnte.
5. El vuelco puede ocurrir cuando una carretilla elevadora está sobrecargada, cuando se conduce hacia arriba o hacia abajo en una pendiente pronunciada, o cuando se maneja de forma imprudente.
6. La mayoría de las carretillas elevadoras están equipadas con protecciones superiores, o “mástiles”, para proteger al conductor de la caída de objetos. Si una carretilla elevadora comienza a volcar y el conductor intenta saltar, los mástiles pueden atrapar y aplastar al conductor entre la carretilla y el suelo.
7. El operador de la carretilla elevadora debe asegurarse de “calzar” las ruedas. Calzar significa colocar una cuña delante y detrás de cada rueda para evitar que la rueda ruede.
8. No mantener el equipo: Las carretillas elevadoras con un mantenimiento inadecuado pueden averiarse en pleno funcionamiento. Las paradas repentinas e imprevistas pueden hacer que el inventario se desprenda y caiga sobre los compañeros de trabajo o los transeúntes.
9. Otros accidentes son los incendios provocados por fugas de aceite del motor, los choques debidos a frenos desgastados y la caída de la carga cuando falla el sistema hidráulico.

ESTADÍSTICAS

- Hay más de 1.000.000 de carretillas elevadoras en funcionamiento en todo Estados Unidos
- Los accidentes con carretillas elevadoras cuestan a las empresas 135.000.000 de dólares cada año
- Aproximadamente el 70% de los accidentes podrían haberse evitado con una capacitación adecuada
- La OSHA calcula que se producen 110.000 accidentes con carretillas elevadoras al año
- Aproximadamente 20.000 trabajadores resultan heridos cada año en accidentes relacionados con carretillas elevadoras
- Las citaciones relacionadas con las carretillas elevadoras se encuentran habitualmente entre las 10 principales infracciones de la OSHA cada año:
- El vuelco de las carretillas elevadoras es la principal causa de las muertes relacionadas con las mismas; representa el 22% de todas las muertes relacionadas con las carretillas elevadoras
- Los trabajadores a pie golpeados por carretillas elevadoras representan el 20% de todas las muertes relacionadas con carretillas elevadoras
- Las víctimas aplastadas por las carretillas representan el 16% de todas las muertes y las caídas desde las carretillas representan el 9% de todas las muertes relacionadas con las carretillas.

Using a Forklift Fatality File

Maintenance Worker Struck by Forklift

Carriage – Tennessee

On February 28, 2014, a 51-year-old maintenance worker was crushed by the forks of a forklift he was repairing. At the time of the incident, the maintenance worker was working below the elevated forks, replacing a hydraulic seal on the forklift carriage lift mechanism while the carriage and forks were supported by resting the fork tips on the edge of a shipping container. The forklift operator was standing next to the forklift. As the maintenance worker tightened a hydraulic fitting, the fork tips slipped off the container edge. The carriage and forks fell, striking his head and pinning him underneath. The forklift operator radioed to call 911. Emergency medical services dispatched to the incident, and the maintenance worker was transferred to the hospital where he succumbed to his injuries.

CONTRIBUTING FACTORS

Key contributing factors identified in this investigation include:

- **Lack of specific written maintenance procedures for hydraulic seal replacement**
- **Working under an elevated, unsecured forklift carriage**
- **Lack of job and task analysis to identify the hazard**
- **End of work shift**

RECOMMENDATIONS

NIOSH investigators concluded that, to help prevent similar occurrences, employers should:

- **Establish an equipment maintenance and inspection program and ensure workers follow manufacturer and company safety guidelines for repair and maintenance of equipment.**
- **Develop, implement, and train workers on proper hazardous energy control procedures, specifically unsecured elevated loads.**

- **Ensure only trained, authorized personnel maintain, repair, adjust, and inspect powered industrial trucks, and provide periodic refresher training.**
- **Complete job and task hazard analyses and train workers on the results of these analyses.**

Using a Forklift Fatality File – Spanish

Un trabajador de mantenimiento es atropellado por el carro de una carretilla elevadora – Tennessee

El 28 de febrero de 2014, un trabajador de mantenimiento de 51 años fue aplastado por las horquillas de una carretilla elevadora que estaba reparando. En el momento del incidente, el trabajador de mantenimiento estaba trabajando por debajo de las horquillas elevadas, sustituyendo una junta hidráulica en el mecanismo de elevación del carro de la carretilla elevadora mientras el carro y las horquillas se apoyaban apoyando las puntas de las horquillas en el borde de un contenedor de transporte. El operador de la carretilla elevadora estaba de pie junto a ella. Cuando el trabajador de mantenimiento apretó un accesorio hidráulico, las puntas de las horquillas se salieron del borde del contenedor. El carro y las horquillas cayeron, golpeando su cabeza e inmovilizándolo debajo. El operador de la carretilla elevadora llamó por radio al 911. Los servicios médicos de emergencia acudieron al incidente y el trabajador de mantenimiento fue trasladado al hospital, donde sucumbió a sus heridas.

FACTORES CONTRIBUYENTES

Los factores clave identificados en esta investigación son los siguientes

- Falta de procedimientos de mantenimiento específicos por escrito para la sustitución de juntas hidráulicas
- Trabajar bajo un carro de carretilla elevado y sin asegurar
- Falta de análisis del trabajo y de la tarea para identificar el peligro
- Fin del turno de trabajo

RECOMENDACIONES

Los investigadores del NIOSH concluyeron que, para ayudar a prevenir sucesos similares, los empleadores deberían

- Establecer un programa de mantenimiento e inspección del equipo y asegurarse de que los trabajadores siguen las directrices de seguridad del fabricante y de la empresa para la reparación y el mantenimiento del equipo.
- Desarrollar, implantar y capacitar a los trabajadores en los procedimientos adecuados de control de la energía peligrosa, en concreto de las cargas elevadas no aseguradas.
- Asegúrese de que sólo el personal capacitado y autorizado realice el mantenimiento, la reparación, el ajuste y la inspección de las carretillas industriales motorizadas (por ejemplo, carretillas elevadoras) y proporcione formación periódica de actualización.
- Realice análisis de riesgos de trabajos y tareas y forme a los trabajadores sobre los resultados de estos análisis.

Using a Forklift Picture This



Using a Forklift Picture This – Spanish



Fuente: *https://prevencionar.com*

Working Near Skylights Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Cuando se trabaja en un tejado, un agujero descubierto se reconoce inmediatamente como un peligro.

Los tragaluces pueden parecer un riesgo menor de caída, ya que la abertura está cubierta con vidrio o plástico. Sin embargo, la mayoría de los tragaluces no están diseñados para soportar el peso de una persona que se incline o se cae. Tanto el vidrio como el plástico se pueden romper y no son una medida de seguridad adecuada.

CUÁL ES EL PELIGRO

SEGURIDAD DE LOS TRAGALUCES

Los tragaluces vienen en una variedad de materiales, incluyendo vidrio, plástico, policarbonatos o una combinación de estos materiales. Están diseñados para resistir las fuerzas de la naturaleza, como la lluvia intensa, el granizo o la nieve. Sin embargo, muchas no están diseñadas para soportar el peso del cuerpo de un trabajador.

Los tragaluces de plástico pueden deteriorarse con el tiempo y la exposición a la luz solar y a diversos contaminantes ambientales. Por eso, según la ley, los tragaluces sin protección se consideran un riesgo de caída.

Antes de empezar los trabajos, debe realizarse una evaluación de riesgos y un análisis de los posibles peligros. Hay que tener en cuenta el estado de los tragaluces, si están o no protegidos adecuadamente para evitar las caídas, y la posibilidad de instalar barandillas o barreras para tragaluces.

Asegúrese de que todos los trabajadores están formados adecuadamente en el uso de todo el equipo y pueden reconocer y controlar todos los riesgos. Los trabajadores también deben ser supervisados adecuadamente y formados en los procedimientos de instalación, mantenimiento, inspección y desmontaje de todos los equipos y sistemas de protección contra caídas.

Los tragaluces son un elemento común tanto en los edificios industriales o comerciales como en los hogares que pueden ayudar a iluminar las zonas más oscuras y añadir un toque arquitectónico y de estilo. Sin embargo, es posible instalar las medidas de seguridad adecuadas para los tragaluces que no comprometan el estilo o la estética de un espacio. La falta de barreras adecuadas para los tragaluces supone un grave riesgo para los trabajadores de la construcción o el mantenimiento, y puede dar lugar a lesiones permanentes y perjudiciales o a la muerte.

COMO PROTEGERSE

SOLUCIONES PARA LA INDUSTRIA GENERAL

Los requisitos para la industria general y la construcción son ligeramente diferentes, por lo que es esencial identificar qué norma se aplica al tipo de trabajo que se realiza.

Tipos de protección anticaída para proteger los tragaluces:

Pantallas para tragaluces. Las pantallas de malla para tragaluces vienen en una variedad de tamaños, formas y materiales. Las pantallas más duraderas y resistentes a la intemperie están hechas de acero inoxidable, acero galvanizado o aluminio. Las pantallas para tragaluces pueden fijarse a un edificio sin comprometer la integridad o la estética de la propia abertura. Algunos diseños permiten un sistema de sujeción no penetrante.

Barandillas en el tejado. Se pueden instalar fácilmente barandillas permanentes o temporales alrededor de los tragaluces. La OSHA exige una altura mínima de 42 pulgadas para todas las barandillas de tejado. Hay una variedad de sistemas disponibles. Algunos sistemas utilizan barandillas que se fijan a las bases de contrapeso con un pasador, mientras que otros son plegables y no necesitan fijarse a los sustratos.

Sistemas personales de detención de caídas. Un sistema personal de detención de caídas “es un sistema utilizado para detener a un empleado en una caída desde una superficie de trabajo en la que se camina. Consta de un arnés corporal, un anclaje y un conector. El

medio de conexión puede incluir una cuerda de seguridad, un dispositivo de desaceleración, una línea de vida o una combinación adecuada de éstos" (1910.140).

LOS TRABAJADORES DEBEN SER CONSCIENTES DE LOS RIESGOS DE CAÍDA DE LOS TRAGALUCES

Determine la protección adecuada e instálela antes de realizar más trabajos de mantenimiento en su tejado.

Establezca un plan de seguridad para trabajar alrededor de los tragaluces igual que lo haría para la protección contra caídas en cualquier otro proyecto.

Los trabajadores deben tomar las siguientes medidas para protegerse de las caídas a través de los tragaluces y las aberturas del tejado y del suelo:

- Nunca se siente, se apoye o pise los tragaluces o cualquier revestimiento colocado sobre un agujero en el techo o en el suelo. El material puede no soportar su peso.
- Proteja o cubra de forma segura todos los agujeros que haya creado o descubierto antes de abandonar la zona de trabajo. Otros trabajadores podrían no darse cuenta de un agujero sin cubrir y caer a través de él.
- Pregunte a su supervisor por los procedimientos de seguridad que debe seguir cuando cubra o proteja un agujero.
- Utilice siempre un sistema personal de detención de caídas (PFAS) que incluya un arnés de cuerpo entero, una cuerda de seguridad, conectores y puntos de anclaje apropiados (amarres) cuando trabaje sobre una abertura no protegida o descubierta a más de 6 pies por encima de un nivel inferior; por ejemplo, cuando esté instalando un tragaluz o una unidad de ventilación en una abertura que no pueda protegerse o cubrirse.
- Si utiliza un PFAS, inspecciónelo a diario e informe a su supervisor de cualquier daño o deficiencia. Amarre sólo a los puntos de anclaje que su empleador haya identificado como seguros.
- Informe inmediatamente a su supervisor sobre cualquier

tragaluz, abertura en el techo o en el suelo que no esté protegido, o sobre cualquier otro riesgo de caída en su lugar de trabajo.
- Participe en todos los programas de formación sobre seguridad y salud ofrecidos por su empleador.
- Siga las prácticas de trabajo seguras identificadas por su empleador.
- Pida instrucciones a su empleador si no sabe cómo realizar su trabajo de forma segura.

MÁS CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA LOS TRABAJADORES

- Si la tarea asignada tiene a sus trabajadores a menos de seis pies de un tragaluz, los trabajadores deben tomar medidas de seguridad específicas
- Instale de forma segura una malla protectora sobre cada tragaluz.
- Instale de forma segura una malla debajo de los tragaluces.
- Instale de forma segura barandillas alrededor de cada tragaluz.
- Coloque una red u otra cubierta sobre los tragaluces.
- Utilice un arnés de suspensión cuando sus trabajadores estén instalando las barreras o no tengan la opción de cubrir los tragaluces.

Cuando se retiren los tragaluces, los trabajadores deben colocar sobre la abertura un revestimiento específicamente diseñado y lo suficientemente fuerte como para soportar al menos 400 libras. Los trabajadores también deben montar de forma segura el revestimiento en el techo.

CONCLUSIÓN

Recuerde la frase… los tragaluces son agujeros en los tejados. La mayoría de los tragaluces, por su diseño, no son capaces de soportar el peso de un trabajador.

A pesar de las numerosas normativas y medidas de seguridad, se producen lesiones y muertes en el lugar de trabajo por caídas de altura.

Working Near Skylights Meeting Kit

When working on a rooftop, an uncovered hole would immediately be recognized as a hazard.

Skylights can seem to pose less of a fall risk, as the opening is covered with glass or plastic. However, most skylights are not designed to bear the weight of an individual leaning or falling. Both glass and plastic are breakable and are not an appropriate safety measure.

SKYLIGHT SAFETY

Skylights come in a variety of materials including glass, plastic, polycarbonates or a combination of these materials. They are designed to withstand the forces of nature like heavy rain, hail or snow. However, many are not designed to withstand a worker's bodyweight.

Plastic skylights can deteriorate with time and exposure to sunlight and various environmental contaminants. This is why under law; unprotected skylights are treated as a fall hazard.

A thorough risk assessment and analysis of potential hazards should be carried out before work commences. The condition of any skylights, whether or not they are appropriately shielded to prevent falls, and the possibility of installing guardrails or skylight barriers should all be noted.

Ensure that all workers are trained appropriately in the use of all equipment and can recognize and control all hazards. Workers must also be supervised appropriately and trained in the procedures for installing, maintaining, inspecting, and taking apart all fall protection equipment and systems.

Skylights are a common feature in both industrial or commercial buildings and homes that can help illuminate darker areas and add architectural flair and style. However, it is possible to install the right safety measures for skylights that will not compromise the style or aesthetics of a space. The lack of proper skylight barriers poses a serious risk for construction or maintenance workers, and can result in permanent and impairing injuries or death.

GENERAL INDUSTRY SOLUTIONS

The requirements for general industry and construction are slightly different, so it is essential that to identify which standard applies to the type of work being done.

Types of fall protection for protecting skylights:

Skylight Screens. Mesh skylight screens come in a variety of sizes, shapes and materials. The more durable and weather-resistant screens are made of stainless steel, galvanized steel, or aluminum. Skylight screens can be attached to a building without compromising the integrity or aesthetics of the opening itself. Some designs allow for a non-penetrating clamp-on securing system.

Rooftop Guardrails. Permanent or temporary guardrails can be easily erected around a skylight. OSHA requires a minimum height of 42 inches for all rooftop guardrails. There are a variety of systems available. Some systems utilize rails that fasten into counterweight bases with a pin, while others are collapsible and don’t need to be fastened into substrates.

Personal Fall Arrest Systems. A personal fall arrest system “means a system used to arrest an employee in a fall from a walking-working surface. It consists of a body harness, anchorage, and connector. The means of connection may include a lanyard, deceleration device, lifeline, or a suitable combination of these” (1910.140).

WORKERS NEED TO BE AWARE OF SKYLIGHT FALL HAZARDS

Determine the proper protection and install it before further maintenance work is done on your roof.

Establish a safety plan to work around skylights just as you would for fall protection in any other project.

Workers should take the following steps to protect themselves from falls through skylights and roof and floor openings:

- Never sit on, lean against, or step on a skylight or any covering placed over a hole in a roof or floor. The material may not support your weight.
- Guard or securely cover all holes you have created or uncovered before you leave the work area. Other workers

might not notice an uncovered hole and fall through.

- Ask your supervisor for safety procedures to follow when covering or guarding a hole.
- Always use a personal fall arrest system (PFAS) that includes a full-body harness, lanyard, connectors, and appropriate anchorage points (tie-offs) when working over an unguarded or uncovered opening more than 6 feet above a lower level—for example, while you are installing a skylight or ventilation unit in an opening that cannot be guarded or covered.
- If you use a PFAS, inspect it daily and report any damage or deficiencies to your supervisor. Tie off only to those anchorage points that your employer has identified as safe.
- Immediately tell your supervisor about any unguarded skylights, roof or floor openings, or other fall hazards in your workplace.
- Participate in all safety and heath training programs offered by your employer.
- Follow safe work practices identified by your employer.
- Ask your employer for instructions if you do not know how to perform your job safely.

MORE WORKER SAFETY TIPS

If the assigned task has your workers within six feet of a skylight, workers must take specific safety steps:

- Securely installing a mesh guard over each skylight.
- Securely installing a screen under the skylight.
- Securely installing guardrails around each skylight.
- Placing a net or other covering over the skylight.
- Use of a suspension harness when your workers are installing the barriers or have no option to cover the skylights.

When removing a skylight, workers must place a specifically designed floor covering strong enough to hold at least 400 pounds over the opening. Workers must also securely mount the covering to the roof.

FINAL WORD

Most skylights by design are not capable of bearing the weight of a worker. Despite many regulations and safety measures, injury and death in the workplace occur from falls from heights.

Working Near Skylights Fatality File

An employee stepped on a skylight and fell while he was working on air conditioning and heating units on a mall roof. He fell about 20 feet to the floor of the mall’s center court. It appears that the worker did not see the skylight—possibly due to snow—and

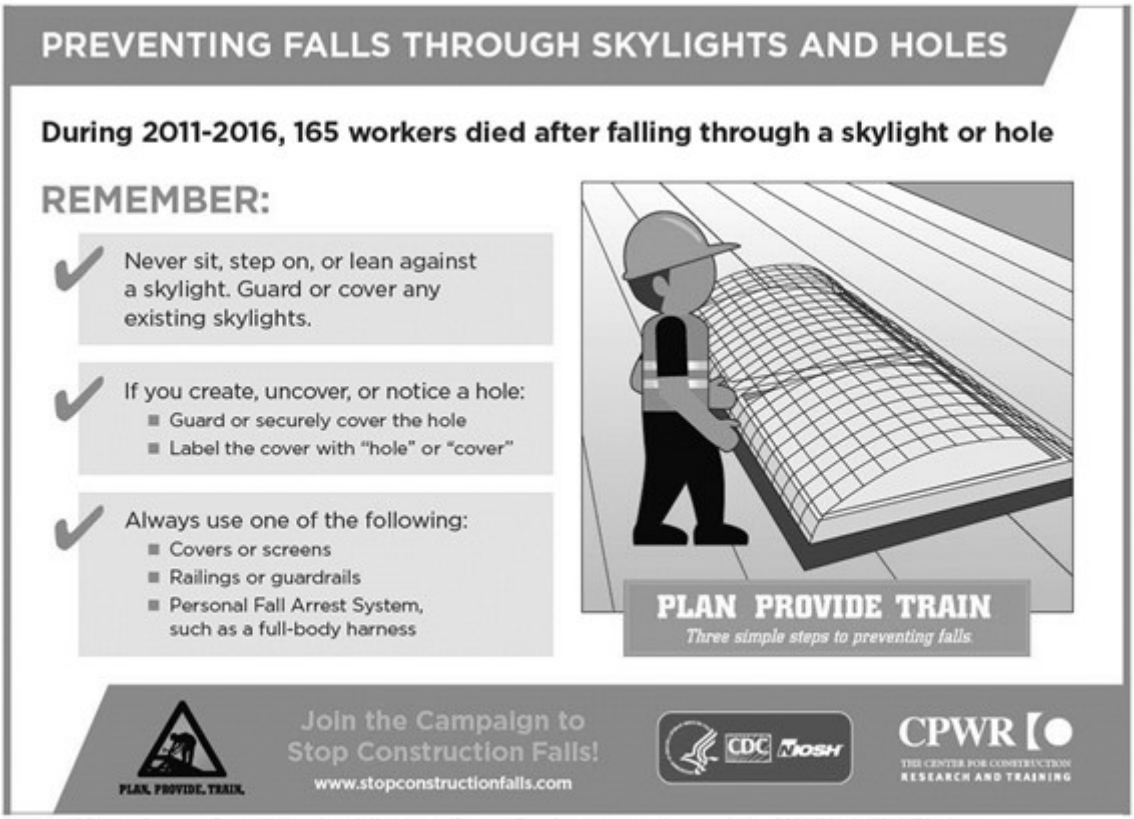
stepped on it. The worker was taken to the hospital in critical condition with major trauma to the head.

Violations: The incident is currently under investigation, meaning no violations are official. It appears that the skylight was covered with snow, so the worker did not know that it was there. However, the skylight was not surrounded with protective coverings or guardrails.

Regulations Broken: The incident is currently under investigation, but it seems that the mall broke several regulations, including OSHA 1910.23(a)(4) and ANSI A1264.1 – 2007 Section 3.4.

Prevenative Solutions: The mall could have hired workers to mark the location of skylights before the snow fell. Also, the snow could have been removed using an aerial lift, before allowing workers to climb on the roof. The aerial lift makes snow removal much safer by keeping the workers off the slippery roof and away from hazards. It also provides an anchor point for fall protection equipment. If the snow had been properly removed, he would have seen the skylight and potentially shielded it with protective covering or guardrail. He then could have seen the skylight and properly covered it with a protective covering or guardrail.

Working Near Skylights Picture This



Source: *https://www.cdc.gov*