

Meeting Guidelines

Goals:

This safety session should teach employees to recognize the many workplace slip, trip, and fall hazards and to prevent conditions and acts that cause slips, trips, and falls.

1. Slips, trips, and falls may cause many injuries—sometimes serious ones.

- Thousands of disabling injuries, and even deaths, occur each year as a result of slips, trips, and falls from heights, on stairs, and on level ground – at work and at home.

2. Maintain work areas to prevent slips, trips, and falls.

- Keep walkways, aisles, and stairs free of tools, materials, and other hazards.
- Clean up any leaks or spills on floors or stairs.
- Repair or report floor problems, such as broken planks, missing tiles, etc.
- Block off and mark floor areas that are being cleaned or repaired.
- Keep cords, power cables, and hoses out of walkways.
- Place trash promptly in proper containers. Maintain a clean and orderly work area.
- Keep drawers closed.

3. Take precautions on stairs and dock edges.

- Report missing or broken stair rails and slippery or damaged treads.
- Walk, don't run, on stairs.
- Hold onto stair rails while going up and down.
- Don't jump on or off platforms and loading docks and stay away from edges.
- Don't carry a load you can't see over, especially on stairs or around dock edges.

4. Choose and use ladders carefully.

- Use a ladder, not boxes or chairs, to reach high places.
- Use only ladders that have all their parts.
- Check the cleats, rungs, and steps to be sure they are firm and unbroken.
- Choose a ladder that's the right height for the job.
- Place ladders firmly on level surfaces.
- Hold the rails and face the ladder as you climb it.
- Center your body between the ladder rails; don't lean to the side.

5. Pay attention to your movements and surroundings.

- Focus on where you're going, what you're doing, and what lies ahead. Expect the unexpected. Take responsibility for fixing, removing, or avoiding hazards in your path.
- Wear sturdy shoes with nonskid soles and flat heels.
- Avoid baggy or loose pants you could trip over.
- Walk, don't run.
- Wipe your feet when you come in from rain or snow.
- Report or replace any burned out lights or inadequate lighting.

- Watch out for floors that are uneven, have holes, etc.
- Keep your hands at your sides, not in your pockets, for balance.
- Don't carry loads you can't see over.
- Walk slowly on slippery surfaces. Slide your feet and avoid sharp turns.
- Sit in chairs with all four legs on the floor. Make sure all wheels or casters are on the floor.
- Be constantly alert for—and remove or go around—obstructions in your path.

6. Learn to fall “properly.”

- If you do fall, you can reduce the chance of serious injury if you roll with the fall, bend your elbows and knees, and use your legs and arms to absorb the fall.
- Get medical attention after a fall to treat anything torn, sprained, or broken.

Discussion Point:

As you conduct this session, ask participants to identify possible slip, trip, and fall hazards in the work area. Have them remove hazards after the session.

Conclusion: Be Alert and Safety Conscious—Prevent Slips, Trips, and Falls
Pay attention to your movements and remove potential hazards from your path so no one will be injured by slips, trips, or falls.

Test Your Knowledge:

Have your employees take the slips, trips, and falls quiz. By testing their knowledge, you can judge their ability to prevent or identify injury occurrence and whether they need to review this important topic again soon.

Quiz

- 1. Keeping walkways, aisles, and stairs clear helps prevent slips, trips, and falls.**
 - a. True
 - b. False
- 2. If you're cleaning up or repairing a floor area, you should:**
 - a. Do it quickly
 - b. Mark and block off area
 - c. Assume others will notice the problem
- 3. When you're carrying a load up or down stairs, you should:**
 - a. Be sure you can see over it
 - b. Carry as much as possible so you only need to make one trip
 - c. Carry a flashlight
- 4. When you have to reach a high place, you should stand on:**
 - a. A chair
 - b. Boxes
 - c. A ladder
- 5. Shoes that will help prevent slips, trips, and falls have:**
 - a. Flat heels and nonskid shoes
 - b. Steel toes
 - c. Lightweight uppers
- 6. When you walk across a slippery surface, it's best to:**
 - a. Move as quickly and directly as possible
 - b. Move slowly, sliding your feet
 - c. Move slowly, lifting your feet
- 7. To get the best balance, you should walk with your hands:**
 - a. At your sides
 - b. In your pockets
 - c. Straight out in front of you
- 8. When you climb a ladder, you should:**
 - a. Have your back to it
 - b. Face it and hold onto the rails
 - c. Wear heavy boots
- 9. You're always safe from falls when your sitting on a chair:**
 - a. True
 - b. False
- 10. To reduce the changes of serious injury when you fall, roll with the fall or:**
 - a. Put your arms out
 - b. Close your eyes
 - c. Bend your elbows and knees

Answers to Quiz

1. a. True
2. b. Mark and block off the area
3. a. Be sure you can see over it
4. c. A ladder
5. a. Flat heels and nonskid soles
6. b. Move slowly, sliding your feet
7. a. At your sides
8. b. Face it and hold onto the rails
9. b. False. Tilting back on two chair legs can cause falls
10. c. Bend your elbows and knees

SLIPS, TRIPS, AND FALLS



The beginning of a bad trip



Slipping up on Safety Can Send You on a Trip to the Hospital

Do

- ✓ Pay attention to where you're going and what's in the way.
- ✓ Walk, don't run.
- ✓ Wear sturdy shoes with nonskid soles.
- ✓ Keep aisles, stairs, and walkways clear of tools, materials, cords, etc.
- ✓ Fix or report broken flooring, stair rails or steps, ladders and burned-out lights.
- ✓ Clean up leaks and spills promptly.
- ✓ Block off and mark floor areas being cleaned or repaired.
- ✓ Dispose of trash promptly and properly.
- ✓ Close drawers.
- ✓ Stay away from dock and platform edges.
- ✓ Walk slowly, sliding your feet, on slippery surfaces.

Don't

- ⊗ Wear baggy pants you could trip over.
- ⊗ Use chairs or boxes instead of a ladder to reach high places.
- ⊗ Carry loads you can't see over, especially on stairs.
- ⊗ Jump on or off platforms and loading docks.
- ⊗ Tilt back in a chair.

Payroll Stuffers

Fall Prevention Checklist

- ✓ Make sure your pathway is clear.
- ✓ Close drawers and cabinets after every use.
- ✓ Secure electrical cords and wires away from walkways.
- ✓ Use a stepladder for overhead reaching.
- ✓ Clean up household spills immediately.
- ✓ Repair or replace loose flooring.
- ✓ Make sure stairs and walkways are well-lighted, especially at night.
- ✓ Shovel, sand, and/or salt stairs and paths to clear ice and snow.

© Parlay International

Fall Prevention Checklist

- ✓ Make sure your pathway is clear.
- ✓ Close drawers and cabinets after every use.
- ✓ Secure electrical cords and wires away from walkways.
- ✓ Use a stepladder for overhead reaching.
- ✓ Clean up household spills immediately.
- ✓ Repair or replace loose flooring.
- ✓ Make sure stairs and walkways are well-lighted, especially at night.
- ✓ Shovel, sand, and/or salt stairs and paths to clear ice and snow.

© Parlay International

Guía para la Junta

METAS:

Esta sesión de seguridad debería enseñar a los empleados a reconocer los muchos riesgos de resbalones, tropezones y caídas en el trabajo y prevenir condiciones y hechos que pueden causar resbalones, tropiezos y caídas.

1. Resbalones, tropiezos, y caídas pueden causar muchas lesiones—a veces muy serios.

1) Los millares de lesiones que invalidan, e incluso las muertes, ocurren cada año como resultado de resbalones, de tropiezos, y de caídas de alturas, en las escaleras, y en la tierra plana. en el trabajo y en el la casa.

2. Mantener la área de trabajo limpia para prevenir resbalón, tropiezos, y caídas.

- Mantiene calzada, pasillo, y escalones libre de herramientas, materiales, y otros peligros.
- Limpie cualquier escape o derramar en suelo o escalones.
- Repare o reporte problemas con el piso, tal como tabloncillos quebrados, falta de azulejo, etc.
- Bloque y marque áreas del piso que será limpiado o reparado.
- Mantenga cuerdas, líneas de transmisión, cables, y mangueras fuera de pasillos.
- Coloque basura inmediatamente en envases apropiados. Mantenga la área de trabajo limpios y ordenados.
- Mantenga cajones cerrados.

3. Tome precauciones en escalones y muelles.

- Reporte barandales que falten o quebrados y resbalosos o dañados pisadas.
- Camine, no corra en los escalones.
- Agarre el barandal al subir y bajar en los escalones.
- No salta en o de plataformas y de muelles de carga, y manténgase lejos del las orillas.
- No lleva una carga que usted no pueda ver por encima, especialmente en los escalones o alrededor de los bordes del muelle.

4. Elija y utilice escaleras cuidadosamente.

- Use una escalera, no las cajas o las sillas, para alcanzar artículos en alto.
- Use solo escaleras que estén buenas condiciones.
- Cheque que los patas, peldaños, y los pasos estén seguros y intacto.
- Elija una escalera que sea del propio tamaño para el trabajo.
- Coloque la escalera firmemente en un piso nivel.
- Agarre los rieles y de la carra al subir.
- Ponga su cuerpo al centro de los rieles de la escalera, no se incline al los lados.

5. Ponga atención a sus movimientos y los alrededores.

- Fíjese a donde va, qué esta haciendo, y qué esta adelante. Cuente con lo inesperado. Tome responsabilidad para reparar, quitar, o evitar peligro en su camino.
- Use buenos zapatos con suelas antideslizante y tacón bajo.
- Evitar usar pantalones sueltos o flojo que pueda causar que se tropieza.

- Camine no corra.
- Limpie sus pies cuando entre del la lluvia or nieve.
- Reporte o reemplace cualquiera luz quemada o iluminación inadecuado.
- Ponga atención para suelos desiguales, tenga agujero, etc.
- Mantenga sus brazos a su lado, no en su bolsillo, para mantener su balance.
- Nunca lleve cargas que usted no pueda ver sobre encima.
- Camine lentamente sobre superficies resbalosas. Resbale sus pies y evite las vueltas rápidas.
- Siéntese en sillas con las cuatro piernas en el suelo. Cerciórese de que todas las ruedas o echadores estén en el suelo.
- Este constantemente para—y remueva o saque la vuelta—obstrucciones en su camino.

6. Aprenda a caer propiamente.

- Si usted se cae, usted puede reducir la probabilidad de un lesión seria si usted rueda con la caída, doble sus codos y las rodillas y utiliza sus piernas y los brazos para absorber la caída.
- Consiguen atención médica después de que una caída para tratar cualquier cosa rota, torcida, o quebrada.

Punto de Discusión:

Cuando usted conduce esta sesión, pida que los participantes identifiquen peligros de resbalones posible, tropiezos, y caídas en la área de trabajo. Haga que quiten estos peligros después de esta sesión.

Conclusión: Sea Alerta y Consiente de la Seguridad—Prevenga Resbalones Tropiezos, y Caídas

Preste la atención a sus movimientos y quite los peligros potenciales en su camino así que usted, y otros, no se lastimen a causa de resbalones, tropiezos, o caídas.

Pruebe su Conocimiento:

Haga que sus empleados tomen el examen sobre resbalones, tropiezos, y caídas. Probando su conocimiento, usted puede juzgar su capacidad de prevenir o de identificar ocurrencia de lesión, y si necesitan repasar este tema importante otra vez.

Examen

- 1. Si uno mantiene los pasillos y las escalones vacíos contribuye a evitar resbalones, tropezos, y caídas.**
 - a. Verdadero
 - b. Falso

- 2. Al limpiar o arreglar el piso, usted debe:**
 - a. Apurarse
 - b. Señalizar y cerrar el lugar
 - c. Dar por sentado que lo demás se van a dar cuenta de lo que usted está haciendo

- 3. Al llevar una carga por los escalones, usted debe:**
 - a. Asegurarse de que puede ver por encima de ésta
 - b. Cargar lo más que pueda para evitar hacer más viajes
 - c. Llevar una linterna

- 4. Cuando tiene que alcanzar a un lugar alto, usted debe pararse:**
 - a. Sobre una silla
 - b. Sobre cajas
 - c. En una escalera

- 5. Los zapatos que sirven para evitar resbalones, tropezos, y caídas son los que tienen:**
 - a. Tacónes bajos y suelas antideslizantes
 - b. Punteras de metal
 - c. Cabezadas livianas

- 6. Al caminar sobre una superficie resbaladiza, lo ideal es:**
 - a. Moverse lo más rápido posible
 - b. Moverse despacio, deslizando los pies
 - c. Moverse despacio, levantando los pies

- 7. Para no perder el equilibrio, uno debe caminar con las manos:**
 - a. Al lado del cuerpo
 - b. En los bolsillos
 - c. Estiradas hacia adelante

- 8. Para subir a una escalera, usted debe:**
 - a. Ponerse de espalda
 - b. Ponerse de frente y agarrarse de los costados
 - c. Usar botas pesadas

- 9. No hay riesgo de caerse al estar sentado en una silla.**
 - a. Verdadero
 - b. Falso

- 10. Para reducir al mínimo las posibilidades de sufrir heridas de gravedad al caerse, ruede con la caída o:**
 - a. Saque los brazos
 - b. Cierre los ojos
 - c. Doble los codos y las rodillas

Repuestas del Examen

1. a. Verdadero
2. b. Señalizar y cerrar el lugar
3. a. Asegurarse de que puede ver por encima de ésta
4. c. En una escalera
5. a. Tacones bajos y suelas antideslizantes
6. b. Moverse despacio, deslizando los pies
7. a. Al lado del cuerpo
8. b. Ponerse de frente y agarrarse de los costados
9. b. Falso. Balanciar sobre dos pies de una silla puede resultar en caídas
10. c. Doble los codos y las rodillas

RESBALONES, TROPIEZOS, Y CAÍDAS



El principio de un mal viaje



Dejar Resbalar a la Seguridad lo Puede Mandar al Hospital

Sí

- ✓ Ponga atención hacia donde va y lo que haya en el camino.
- ✓ Camine, no corra.
- ✓ Use zapatos que le den apoyo en los pies con suelas antideslizantes.
- ✓ Mantenga los pasillos, las escaleras, y los corredores libres de herramientas, materiales, cables, etc.
- ✓ Si el suelo, los barandales o escalones de las escaleras, o las escaleras portátiles están dañadas, o si algún foco está fundido, arréglole o repórtelo.
- ✓ Limpie los derrames y fugas inmediatamente.
- ✓ Bloquee y marque las áreas del suelo que se estén limpiando o reparando.
- ✓ Tire la basura regularmente y de manera apropiada.
- ✓ Cierre los cajones.
- ✓ Aléjese de las orillas de los muelles y plataformas de carga.
- ✓ Camine despacio y arrastrando los pies en las superficies que estén resbalosas.

No

- ⊗ Use pantalones flojos porque se puede tropezar con ellos.
- ⊗ Use sillas ni cajas en lugar de una escalera portátil para alcanzar lugares altos.
- ⊗ Cargue objetos que le tapen la vista por donde camina, especialmente en las escaleras.
- ⊗ Salte para subir o bajar de las plataformas o áreas de carga.
- ⊗ Incline su silla hacia atrás.

Información para el Empleado

Lista de Prevención de Caídas

- ✓ Asegúrese de que su camino esté libre de obstrucciones.
- ✓ Cierre los cajones y gabinetes después de usarlos.
- ✓ Asegure los cables eléctricos y demás cables manteniéndolos lejos de los pasillos.
- ✓ Use una escalera portátil para alcanzar alturas elevadas.
- ✓ Limpie los derrames en el hogar inmediatamente.
- ✓ Repare o reemplace el suelo que esté flojo.
- ✓ Asegúrese de que las escaleras y los pasillos tengan buena iluminación, especialmente de noche.
- ✓ Excave, agregue arena y sal a los escalones y caminos para derretir el hielo y la nieve.

© Parlay International

Lista de Prevención de Caídas

- ✓ Asegúrese de que su camino esté libre de obstrucciones.
- ✓ Cierre los cajones y gabinetes después de usarlos.
- ✓ Asegure los cables eléctricos y demás cables manteniéndolos lejos de los pasillos.
- ✓ Use una escalera portátil para alcanzar alturas elevadas.
- ✓ Limpie los derrames en el hogar inmediatamente.
- ✓ Repare o reemplace el suelo que esté flojo.
- ✓ Asegúrese de que las escaleras y los pasillos tengan buena iluminación, especialmente de noche.
- ✓ Excave, agregue arena y sal a los escalones y caminos para derretir el hielo y la nieve.

© Parlay International