



Weekly Safety Meetings

Safety Training for the Construction Industry

© 2010 Safety Meeting Outlines, Inc.

Standard
Subscription

COMPANY NAME: _____

Volume 33 Issue 23 June 7, 2010

Junio es el Mes Nacional de la Seguridad

(June is National Safety Month)

El tema del Mes Nacional de la Seguridad de este año es "Actuando con Seguridad." Cada una de las cinco semanas de junio está enfocada en un tema en particular. Considere cómo cada mensaje de seguridad es aplicable a su vida diaria. Comparta la información con su familia, amigos, y vecinos para que todos puedan estar preparados para "Actuar con Seguridad."

Semana 1: Prevención contra la sobredosis de medicamentos recetados

La sobredosis de medicamentos de venta libre, recetados, y drogas ilegales son la segunda causa principal de muertes previsibles en los Estados Unidos. Entre 1993 y 2003 hubo un aumento del 107 por ciento en la tasa de mortalidad por sobredosis accidental entre norteamericanos entre las edades de 20 y 64. Guarde los medicamentos fuera del alcance de los niños. Asegúrese de entender las instrucciones y de usar los medicamentos solamente como fueron indicados.

Semana 2: Seguridad y los conductores adolescentes

Los accidentes vehiculares son la causa principal de muertes y lesiones de adolescentes en los Estados Unidos entre las edades de 15 y 19. Esto significa que más o menos 17 adolescentes mueren todos los días en accidentes. El Consejo Nacional de Seguridad recomienda que los padres establezcan una política de cero tolerancia para el uso de alcohol o drogas—especialmente mientras los adolescentes están detrás del volante. Establezca un horario límite para los conductores adolescentes para que no manejen en la oscuridad y no les permita llamar por teléfono celular o enviar o recibir mensajes de texto mientras conducen. Ponga un buen ejemplo; no maneje cuando usted esté distraído con su teléfono celular o con un correo electrónico.

Semana 3: Cómo evitar los sobreesfuerzos en el trabajo y en casa

Los sobreesfuerzos resultan de un esfuerzo físico excesivo. Las lesiones comúnmente incluyen las torceduras y desgarros de la espalda o la espina dorsal. Limite sus acciones y estírese o haga

ejercicios de calentamiento antes de cualquier actividad intensa. Unos cuantos minutos pueden significar la diferencia entre terminar una tarea en forma segura y un viaje al hospital. Levante con sus piernas, mantenga su espalda erguida y sujete los objetos cerca de su cuerpo.

Semana 4: Peligros con el uso de teléfonos celulares al manejar

En cualquier momento en particular durante el día, el 11 por ciento de los conductores están hablando por sus teléfonos celulares. Incluso si no usa su teléfono al manejar, usted debe estar consciente que muchos conductores lo hacen, por lo tanto, maneje a la defensiva. Ninguna llamada, mensaje de texto, o correo electrónico es más importante que su vida. También, imagínese cómo se sentiría si matara a otro conductor o a un niño porque estaba distraído con una llamada telefónica. Ponga su teléfono en silencio antes de encender el motor de su vehículo.

Semana 5: Seguridad durante el verano (calor y motocicletas)

El quedar expuesto al calor durante demasiado tiempo puede resultar en serios problemas de salud y hasta la muerte. Use prendas de vestir adecuadas para el clima y manténgase hidratado. El verano también significa que muchos de nosotros estamos viajando por las calles y carreteras; ¡tenga cuidado con los motociclistas! Hay un mayor número de motocicletas en el camino que antes y el peligro más grande al que se enfrentan es usted. Cuando usted está observando a los demás conductores, no simplemente observe sin fijarse, sino fíjese bien.

SAFETY REMINDER

Lo bueno es que la sobredosis, los accidentes automovilísticos, las lesiones de la espalda, la falta de atención de los conductores, la insolación, y los accidentes involucrando a las motocicletas todos son previsibles si simplemente nos fijamos en la seguridad durante todo el año.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS* PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS #

SUBJECT:

MEETING DOCUMENTATION

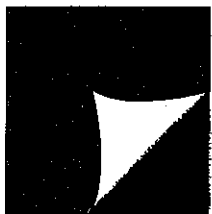
JOB NAME:

MEETING DATE:

SUPERVISOR:

ATTENDEES:

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



Weekly Safety Meetings

Safety Training for the Construction Industry

©2010 Safety Meeting Outlines, Inc.

Subscription
Information

COMPANY NAME: _____

Volume 33 Issue 24 June 14, 2010

La seguridad al usar escaleras

(Ladder Safety)

Usamos las escaleras diariamente porque nos permiten tener acceso rápido y fácil a las áreas de trabajo elevadas. Vienen en varios tamaños, formas, y tipos. Pueden estar fabricadas de aluminio, fibra de vidrio, o madera. En una obra de construcción, usted probablemente puede encontrar escaleras de tijera, escaleras en forma de A, escaleras de extensión, escaleras de tarima, escaleras fijas, y escaleras hechas a la medida. Pero los dos tipos más comunes de escaleras que se encuentran en las obras son las escaleras de tijera y las escaleras de extensión.

No importa qué tipo de escalera use usted, la seguridad al usar una escalera comienza con una buena inspección de la escalera antes de usarla. Una cuidadosa revisión puede revelar peldaños sueltos o dañados, largueros agrietados, patas dañadas, arandelas de seguridad descompuestas, cuerdas o poleas defectuosas, o barras separadoras rotas o faltantes. Si usted inspecciona una escalera y encuentra cualquier defecto, inmediatamente quite la escalera de servicio y colóquela una etiqueta de "Do Not Use" (No usar). Nunca repare una escalera rota.

Antes de subirse a cualquier escalera, piense en lo siguiente:

- ¿Está usted usando la escalera correcta para el trabajo que necesita hacer?
- ¿Conoce usted el límite de peso de la escalera?
- ¿Está estable la escalera? ¿Tiene las patas adecuadas? ¿Está usted seguro que no se resbalará, se deslizará, o se inclinará?
- ¿Está la escalera lo suficientemente alta para alcanzar el área de trabajo?
- ¿Hay cables de electricidad aéreos cercanos? ¿Necesita usted una escalera de material no conductor? ¿Debe usted usar un casco y guantes con aislamiento?
- ¿Están limpios los peldaños y sus botas?

- ¿Puede usted mantener libres y sin obstrucciones las áreas alrededor de la parte superior e inferior de la escalera?
- ¿Podrá usted subirse a la escalera usando por lo menos una mano en la escalera en todo momento?

Recuerde que las escaleras portátiles están diseñadas para ser usadas durante períodos cortos de tiempo. No están diseñadas para ser plataformas de trabajo permanentes. Nunca use una escalera en lugar de un andamio u otra plataforma que sea más apta para ser usada durante períodos más largos de tiempo. Evite cargar herramientas y materiales en sus manos al subir una escalera— levante las herramientas y materiales en forma segura, usando una cuerda y una cubeta. Al subir y bajar de una escalera, hágalo siempre con la cara frente a la escalera. Al trabajar con electricidad, use una escalera de madera o de fibra de vidrio.

Si usa una escalera de tijera, asegúrese que las barras separadoras estén completamente extendidas y trabadas antes de subir por la escalera. Asegúrese que todas las cuatro patas estén sobre tierra o piso firme. Nunca trabaje de los últimos dos peldaños de una escalera de tijera.

Nunca mueva una escalera cuando alguien esté sobre ella. Pídele a la persona que se baje y luego coloque la escalera en su lugar. No coloque escaleras sobre cajas, embalajes, barriles, u otras bases inestables. No supere el límite máximo de carga de la escalera y asegúrese de considerar su peso así como el peso de sus herramientas y equipo al calcular la carga sobre la escalera.

SAFETY REMINDER

En casa, nunca deje desatendida una escalera. A muchos niños les encanta subirse a una escalera, pero las escaleras no son juguetes. Los niños pueden sufrir lesiones serias o fatales si juegan sobre las escaleras.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS #

SUBJECT:

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME:

MEETING DATE:

SUPERVISOR:

ATTENDEES:

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



Weekly Safety Meetings

Safety Training for the Construction Industry

© 2010 Safety Meeting Outlines, Inc.

Standard
Subscription

COMPANY NAME: _____

Volume 33 Issue 25 June 21, 2010

Entrenando a los trabajadores nuevos y jóvenes

(Training New and Young Workers)

Todos nosotros recordamos nuestros primeros días en el trabajo. No importa de dónde es usted ni cuál fue su formación o entrenamiento, la primera vez que pisó una obra de construcción tal vez estaba ansioso y más que nada tal vez pensaba que lo sabía todo.

Tal vez se levantó temprano para llegar a la obra a tiempo en su primer día de trabajo. Tenía puestas sus botas de trabajo, su lonchera en mano, y pensaba que estaba listo para cualquier cosa. ¿Cuánto tiempo pasó para que se diera cuenta que tenía mucho que aprender? Tal vez un superintendente le dio instrucciones o un mayordomo le dijo que terminara una tarea y de repente sintió que no sabía usted por dónde comenzar. ¿Luego que pasó? ¿Tal vez alguien le ayudó y le mostró lo que tenía que hacer? ¿Alguien tal vez le enseñó cómo hacer su mejor trabajo—y al mismo tiempo trabajar en forma segura?

Ustedes que han estado trabajando dentro de la industria de la construcción por varios años deben hacer todo lo posible para ayudar a un nuevo trabajador y compartir sus conocimientos. Considere cómo se sentía usted durante sus primeros días. En ese entonces, alguien le ayudó; ahora le toca a usted hacer lo mismo para alguien más. Si nadie le ayudó en ese entonces y deseó que alguien lo hubiera hecho, entonces usted conoce lo solitario y difícil que es arreglárselas por sí solo; usted puede y debe evitar que otros trabajadores tengan que sentir lo mismo hoy como usted se sintió en aquel entonces.

Tome el tiempo para enseñarles a los trabajadores jóvenes acerca de la industria de la construcción y lo mucho que ha progresado la seguridad. Hábleles sobre la importancia de usar equipo de protección personal. Comparta con ellos una historia o dos sobre el trabajo que usted ha hecho a través de los años y tal vez de un incidente a punto de provocar un accidente que haya tenido, en donde usted aprendió algo importante. Enséñeles sobre la

importancia de obedecer las reglas y reglamentos. Recuérdeles de tomar todo el entrenamiento de seguridad que puedan obtener puesto que les ayudará a trabajar en forma segura y a llegar a casa con sus seres queridos al final de cada día. Hable con ellos acerca de no ser un héroe y dígales que no deben hacer las cosas rápidamente por lo peligro que es. Muéstreles cómo operar una herramienta o equipo en vez de sólo decírselos. Presénteles la idea de leer las instrucciones del fabricante antes de operar la herramienta o usar el equipo.

Recuerde que incluso si usted no está tratando de ser un modelo ejemplar, los trabajadores jóvenes lo ven como tal. Es bueno compartir sus experiencias y conocimientos, **pero el ejemplo que usted pone es aún más importante**. No se desvíe ni trate de hacer las cosas rápidamente. Demuestre que el trabajar en forma segura es la única manera de trabajar aquí en esta obra. Enséñeles que usted se preocupa y está interesado en verlos tener éxito dentro de la industria, igual que como usted lo ha hecho. Ayúdeles a los trabajadores jóvenes, incluso si ellos no le han pedido ayuda.

El nuevo trabajador tal vez tenga algo que enseñarle a usted también. Tal vez él sabe usar una nueva herramienta mejor que usted o aprendió una nueva técnica de alguien más. No se ofrenda si él le puede enseñar algo.

SAFETY REMINDER

Aunque es normal que los nuevos trabajadores tengan que "ganárselo por sí solos" al tener que hacer algunas de las tareas más difíciles en el lugar de trabajo, NUNCA es apropiado llevar a cabo ningún tipo de iniciación. Siempre trate a sus compañeros de trabajo con respeto.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS* PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS #

SUBJECT:

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME:

MEETING DATE:

SUPERVISOR:

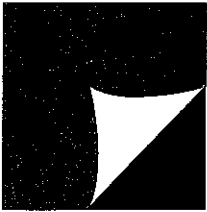
ATTENDEES:

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.

SAFETY MEETING OUTLINES, INC.

PO Box 700
Frankfort, IL 60423

815-464-0200
www.safetymeetingoutlines.com



Weekly Safety Meetings

Safety Training for the Construction Industry

© 2010 Safety Meeting Outlines, Inc.

Standard
Publication

COMPANY NAME: _____

Volume 33 Issue 26 June 28, 2010

Los peligros de la temporada de calor

(The Hazards of Hot Weather)

La temporada de calor ya está aquí nuevamente, con las temperaturas llegando a más de 80, 90 grados y en algunas partes del país hasta a 100 grados. La temporada de calor conlleva varios peligros de seguridad para los trabajadores de la construcción. Éstos incluyen las enfermedades relacionadas con el calor, la radiación ultravioleta, y las condiciones climatológicas severas. Si usted se prepara para la temporada de calor y trabaja en forma segura, definitivamente puede ganarle al calor.

Enfermedades relacionadas con el calor: La temporada de calor, las altas temperaturas, la alta humedad, y el trabajo intenso son justo los ingredientes perfectos para provocar una enfermedad relacionada con el calor. Para evitar los calambres debidos al calor, el agotamiento por el calor, y la insolación: beba muchos líquidos, tome frecuentes períodos de descanso, coma comidas bien balanceadas, evite el alcohol y la cafeína, desarrolle su tolerancia al calor, y trate de trabajar durante las horas más frescas del día. Use ropa suelta y cúbrase para evitar los daños de los rayos del sol. Obtenga atención médica de inmediato si comienza a sentirse mareado; sudar excesivamente; si su piel está caliente y seca; o si deja de sudar por completo. Recuerde que cualquier enfermedad relacionada con el calor puede llegar a ser una emergencia médica.

Radiación ultravioleta: A corto plazo, trabajar en el sol puede estimularlo ya que se verá tostado y saludable; sin embargo, demasiado sol resultará en dolorosas quemaduras por el sol. Con el paso del tiempo, la exposición a la radiación ultravioleta puede iniciar el proceso del desarrollo de cáncer de la piel. Proteja su piel. Use crema bloqueadora de sol con un valor alto de SPF (30 ó más alto) para evitar las quemaduras causadas por el sol. No se olvide de proteger sus ojos. Los rayos del sol también pueden dañarle los ojos—una cornea quemada por el sol es extremadamente dolorosa. Asegúrese que sus lentes de seguridad proporcionen protección total contra los rayos ultravioletas, pero no use lentes

de sol en vez de lentes de seguridad.

Condiciones climatológicas severas: El verano también es una época durante la cual hay condiciones climatológicas severas. La temporada de calor crea las correctas condiciones para tormentas eléctricas severas que pueden producir fuertes vientos y granizo. Los tornados pueden suceder durante todo el año, pero son más comunes durante la primavera y el verano. Con vientos de más de 200 millas por hora, un tornado puede destruir casi cualquier cosa que encuentre en su camino. Por lo general, los reportes y advertencias del tiempo lo alertarán con suficiente tiempo para tomar las debidas precauciones. Un **reporte** de un tornado o tormenta eléctrica severa significa que las condiciones son favorables para que haya condiciones climatológicas severas. Una **advertencia** significa que se ha visto un tornado o tormenta eléctrica severa. Si una advertencia es emitida en su área y usted tiene suficiente tiempo, revise que no haya posibles objetos a ser lanzados por el aire en sus techos y afianza cosas sobre pisos abiertos tales como triplay, conductos de HVAC, y tubería PVC que puedan ser lanzados por fuertes vientos. Si se encuentra frente a un tornado, busque refugio inmediatamente. Tome refugio en un sótano, baño, pasillo, o clóset y manténgase alejado de las ventanas.

Recuerde que la temporada de calor también puede ser peligrosa cuando disfrute de su pasatiempo o deporte favorito como el golf, béisbol, velear, o tomar el sol en la playa. Al ver relámpagos o si piensa que una tormenta eléctrica está por llegar, sálgase del campo de béisbol, del campo de golf, o vaya a la playa si está nadando o velando. No se arriesgue.

.....
SAFETY REMINDER
.....

Para mantenerse seguro, siga las regla de seguridad y usted puede tener un verano seguro y saludable!

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS* PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS # _____

SUBJECT: _____

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME: _____

MEETING DATE: _____

SUPERVISOR: _____

ATTENDEES: _____

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.