

5

minute safety talk



Take a Surefooted Approach Toward Slips, Trips and Falls

A slapstick comedian slips on a banana peel and the audience laughs. A schoolchild falls as he walks to the blackboard and another student asks, "Have a good trip?" The jokes are familiar, but slips are no laughing matter. They take a heavy toll in the number of workplace injuries and lost workdays. Falls to the same level are one of the most common causes of injuries on the job, according to the Bureau of Labor Statistics.

Investigate slips

The incidence of slips, trips and falls at work may be even higher than the numbers show. Workers do not report many of the incidents because they are minor and make them appear clumsy, which is a mistake. To reduce slips, trips and falls, managers should stress the seriousness of all incidents and have employees inform them of even the most harmless ones. Minor incidents that are reported may be clues to troublesome areas needing repairs and may actually help prevent a major incident from occurring.

Investigations should focus on the following areas, where most incidents occur:

- Doorways and other transitional areas
- Ramps
- Cluttered hallways
- Areas with heavy traffic
- Uneven surfaces
- Any area prone to wetness or spills

As long as people move, spills will occur, but a variety of products can reduce the chances that they will cause a fall. Some of the most popular products to reduce the risk of falls are slip-resistant floors, mats and footwear. The Occupational Safety and Health Administration's guidelines on walking and working surfaces call for slip-resistant floor surfaces in work areas that are generally slippery because of wet, oily or dirty operations. OSHA also says workers should wear slip-resistant footwear to reduce slipping hazards.

Pick the right floor

The appropriate floor covering depends on its use. Here are some questions to consider when choosing an appropriate floor:

- What kinds of spills are likely?
- What are the sanitary requirements?
- Is noise a concern?
- Will the area have heavy traffic?
- What equipment must the floor hold?
- How will the floor be cleaned?
- Are aesthetic effects a concern?

Various nonskid floor coatings that increase traction also are available. Carpets provide good traction but can cause falls if they are worn or do not fit tightly. Make sure rug and runner edges are

securely bound and beveled with rubber or plastic to avoid catching on shoes or boots.

Slip-resistant mats provide added protection in spots where spills are likely, such as in areas with heavy traffic or where customers and employees may track in water and dirt. Typical places for mats are at entrances to hotels and restaurants, around equipment that sprays water, in service aisles of restaurants, in produce sections of grocery stores and on bathroom floors.

Some mats are made to direct water, grease and other spills away from the walking surface. An added benefit of mats is they can relieve back and leg strain.

Choose shoes made to grip

Safety experts recommend footwear with slip-resistant soles for people who work in businesses where surfaces are wet or greasy or employees move rapidly from one type of floor to another. Employees prefer footwear that's comfortable, stylish and durable.

In a pilot study, Friendly Ice Cream Corp. in Wilbraham, Mass. required employees at eight of its restaurants to wear slip-resistant shoes during the busy summer seasons. In the same period the previous year, those restaurants had seven slip-and-fall injuries. During the test, only one injury occurred, and that was to an employee who did not wear the appropriate shoes.

Take control with training

Environmental changes alone cannot protect employees and guests. To further reduce the risk of falls, employees should check that aisles are clear, floors are clean, signs are present to warn people of slippery areas, and that guests get the assistance they need.

Managers should stress these safety reminders:

- If you drop it, pick it up.
- If you spill it, wipe it up.
- Go where you are looking, and look where you are going.

Not all falls occur because of wet floors, cluttered aisles or missed steps. There are behavioral changes that can be learned to reduce the risk of falls or minimize their impact such as:

- Walking techniques that use feet as probes.
- How to balance properly by keeping the head up and maintaining the body's natural center of gravity.
- Ways to get the feet underneath quickly to recover balance after an initial slip.
- How to protect the most vulnerable parts of the body, such as the head and spine, if you do fall.

Whether companies implement behavioral, environmental or a combination of measures to reduce slips, trips and falls, their incident rates usually decline.

5

minute safety talk



Tenga un Enfoque Firme Acerca de Resbalones, Tropiezos y Caídas

Cuando un comediante se resbala con una cáscara de banana la audiencia se ríe. Cuando un alumno se cae al ir al pizarrón, otro alumno le pregunta “¿Tuviste un buen viaje?”. Si bien estos chistes resultan conocidos, los resbalones no son broma. Los resbalones representan un porcentaje alto de lesiones en el trabajo y días de ausencia. Las caídas al mismo nivel representan una de las causas más comunes de lesiones en el trabajo, según surge del Departamento de Estadísticas Laborales (Bureau of Labor Statistics).

Investigue los resbalones

Los incidentes de resbalones, tropiezos y caídas en el trabajo pueden ser aún mayores a la cantidad que reflejan los números. Los trabajadores no reportan muchos de los incidentes porque son de poca gravedad y pueden hacerlos quedar como torpes, lo que es un error. Para reducir los resbalones, tropiezos y caídas, los gerentes deberían enfatizar la importancia de todos los incidentes y hacer que los trabajadores les informen acerca de todos los incidentes, incluyendo hasta los más inofensivos. Los incidentes de poca gravedad que se reportan pueden dar indicios de áreas problemáticas que necesitan reparación y pueden ayudar a prevenir incidentes de mayor gravedad.

Las investigaciones deben centrarse en las siguientes áreas, donde ocurren la mayor parte de los incidentes:

- Entradas y otras zonas de tránsito
- Rampas
- Pasillos desordenados
- Zonas de tráfico intenso
- Superficies irregulares
- Toda área propensa a mojadura o derrames

Siempre que la gente se mueva, van a ocurrir derrames, pero existen varios productos que reducen las posibilidades de que causen caídas. Algunos de los productos más populares para reducir el riesgo de caída son los pisos antideslizantes, las alfombras, y el calzado. Los lineamientos emitidos por la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo (OSHA) para las superficies de tránsito y trabajo requieren pisos antideslizantes en las zonas de trabajo que son generalmente resbaladizas como consecuencia de operaciones con agua, aceite o suciedad. OSHA también establece que los trabajadores deberían usar calzado antideslizante para reducir los riesgos de resbalamiento.

Elija el piso correcto

El tipo de piso adecuado depende del uso. A continuación siguen algunas preguntas que hay que considerar al momento de elegir el piso adecuado:

- ¿Qué tipo de derrames suelen ocurrir?
- ¿Cuáles son los requisitos sanitarios?
- ¿Es el ruido un problema?
- ¿Es la zona muy transitada?
- ¿Qué tipo de equipo soportará el piso?
- ¿Cómo se limpiará el piso?
- ¿Son los efectos estéticos un problema?

Existen muchos tipos de revestimientos antideslizantes que aumentan la adherencia. Las alfombras tienen una buena adherencia pero pueden causar caídas si están gastadas o no están firmemente colocadas.

Asegúrese de que los bordes de las alfombras estén cubiertos con goma o plástico para evitar que se enganchen con los zapatos o botas.

Las alfombras antideslizantes otorgan protección adicional en lugares propensos a derrames, como zonas de mucho tránsito o donde los clientes y empleados puedan dejar agua y suciedad. Los lugares típicos con alfombras son las entradas de hoteles y restaurantes, cerca de equipos que salpiquen agua, en pasillos de servicio de restaurantes, en las zonas de producción de almacenes y en los baños.

Algunas alfombras están hechas para sacar el agua, grasa y cualquier otro derrame de la superficie donde se camina. Un beneficio adicional de las alfombras consiste en que pueden aliviar la tensión en la espalda y pierna.

Elija zapatos de adherencia

Los expertos en seguridad recomiendan calzados con suelas antideslizantes para personas que trabajan en empresas donde la superficie esta mojada o grasosa o los empleados se mueven rápidamente de un tipo de piso a otro. Los empleados prefieren calzado cómodo, elegante y durable.

En un estudio piloto, Friendly Ice Cream Corp., en Wilbraham, Massachusetts, requirió que los empleados de 8 de sus restaurantes usaran zapatos antideslizantes durante la temporada alta de verano. En el mismo período, el año anterior, los mismos restaurantes habían tenido siete lesiones por resbalones y caídas. Durante la prueba piloto, sólo ocurrió una lesión, y fue a un empleado que no usó los zapatos apropiados.

Tome control mediante la capacitación

Los cambios ambientales por sí solos no protegen a los empleados e invitados. Para reducir aún más los riesgos de caídas, los empleados deberían controlar que los pasillos estén libres, los pisos limpios, que haya carteles para advertir a la gente de zonas resbaladizas, y para que los invitados tengan la asistencia necesaria.

Los gerentes deberían resaltar los siguientes recordatorios de seguridad:

- Si se le ha caído algo, levántelo.
- Si se le ha derramado algo, séquelo.
- Vaya donde esté mirando y mire donde está yendo.

No todas las caídas ocurren por pisos mojados, pasillos llenos o falta de escalones. Existen muchos cambios de conducta que pueden aprenderse para disminuir el riesgo de caídas o minimizar el impacto, como por ejemplo:

- Técnicas de caminar que usan los pies como sondas.
- Mantener un equilibrio adecuado, erguir la cabeza y mantener el centro de gravedad natural del cuerpo.
- Maneras de acomodar los pies por debajo de manera rápida, para recuperar el equilibrio luego del primer resbalón.
- Maneras de proteger las partes más vulnerables del cuerpo, como la cabeza y la columna en caso de que se caiga.

Si las empresas implementan medidas de conducta, ambientales o una combinación de ambas para reducir resbalones, tropiezos y caídas, las tasas de incidentes usualmente disminuyen.