



## Slips, trips and falls

Slips, trips and falls are no laughing matter. They take a heavy toll in the number of workplace injuries and lost workdays across the country. 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 locations, 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.

### 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.

Visit [nsc.org/members](http://nsc.org/members) for more safety tips





# 5-minute safety talk

## Resbalones, tropiezos y caídas

Los resbalones, los tropiezos y las caídas no causan gracia. Se cobran un alto precio en la cantidad de lesiones en el lugar de trabajo y días laborales perdidos en todo el país. Las caídas al mismo nivel son una de las causas más comunes de lesiones en el trabajo, según la Oficina de Estadísticas Laborales (Bureau of Labor Statistics).

### Investigue los resbalones

La incidencia de resbalones, tropiezos y caídas en el trabajo puede ser superior que lo que muestran las cifras. Los trabajadores no informan muchos de los incidentes porque son menores y los hacen parecer torpes, lo cual es un error. Para reducir los resbalones, los tropiezos y las caídas, los gerentes deben enfatizar la gravedad de todos los incidentes y lograr que los empleados les informen incluso los más inofensivos. Los incidentes menores que se informan pueden brindar indicios de áreas problemáticas que deben repararse y, realmente, pueden prevenir un incidente grave.

Las investigaciones deben centrarse en las siguientes áreas donde ocurren más incidentes:

- Entradas y otras áreas de circulación
- Rampas
- Pasillos desordenados
- Áreas con mucha circulación
- Superficies irregulares
- Cualquier área propensa a humedad o derrames

Siempre que haya circulación de personas, habrá derrames de líquidos; pero existe una variedad de productos que pueden reducir las posibilidades de que generen una caída. Algunos de los productos más populares para reducir el riesgo de caídas son los pisos, las alfombrillas y el calzado antideslizantes. Las pautas de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA) sobre superficies de paso y de trabajo exigen superficies antideslizantes en áreas de trabajo que, generalmente, son resbalosas debido a operaciones en zonas húmedas, grasosas o sucias. La OSHA también estipula que los trabajadores deben usar calzado antideslizante para reducir los riesgos de resbalones.

### Elija el piso correcto

El recubrimiento del suelo adecuado depende de su uso. Aquí hay algunas preguntas para considerar cuando elija el piso adecuado:

- ¿Qué tipos de derrames podría haber?
- ¿Cuáles son los requisitos sanitarios?
- ¿El ruido es una preocupación?
- ¿Habrá mucha circulación en el área?
- ¿Qué equipos debe soportar el piso?
- ¿Cómo se limpiará el piso?
- ¿Los efectos estéticos son una preocupación?

También hay diversos revestimientos para pisos antideslizantes que aumentan la tracción. Las alfombras ofrecen una buena tracción, pero pueden generar caídas si están gastadas o no están bien fijadas. Asegúrese de que los bordes de tapetes y alfombras estén bien sujetos y biselados con goma o plástico para evitar que queden atascados en zapatos o botas.

Las alfombrillas antideslizantes ofrecen mayor protección en lugares donde es probable que haya derrames, como áreas de mucha circulación o donde los clientes y empleados dejan rastros de agua y suciedad. Los lugares típicos para las alfombrillas son las entradas, alrededor de equipos que rocían agua, en pasillos de servicio de restaurantes, en secciones de productos frescos de almacenes y en pisos de baños.

Algunas alfombrillas se fabrican para alejar el agua, la grasa y otros derrames de la superficie de paso. Un beneficio adicional de las alfombrillas es que pueden aliviar la tensión de espalda y rodilla.

### Elija calzado que aumente la fricción

Los expertos en seguridad recomiendan zapatos con suelas antideslizantes para personas que trabajan en empresas con superficies húmedas o grasosas, o empleados que se mueven rápidamente de un tipo de piso a otro. Los empleados prefieren zapatos que sean cómodos, modernos y duraderos.

### Tome el control con capacitación

Aplicar únicamente cambios en el entorno no puede proteger a empleados y visitas. Para reducir aún más el riesgo de caídas, los empleados deben controlar que los pasillos estén despejados, que los pisos estén limpios, que haya indicaciones que adviertan a las personas sobre áreas resbalosas y que los invitados obtengan la asistencia que necesitan.

La gerencia debe enfatizar estos recordatorios de seguridad:

- Si se le cae, debe levantarlo
- Si lo derrama, límpielo
- Vaya hacia donde mira y mire por dónde camina

No todas las caídas ocurren debido a pisos mojados, pasillos desordenados o escalones que no se ven. Hay cambios de conducta que deben aprenderse para reducir el riesgo de caídas o para minimizar el impacto, como por ejemplo:

- Técnicas para caminar que usan los pies para sondear
- Cómo lograr el equilibrio correcto manteniendo la cabeza erguida y el centro de gravedad natural del cuerpo
- Formas de acomodar el pie rápidamente para recuperar el equilibrio después de un resbalón inicial
- Cómo proteger las partes del cuerpo más vulnerables, como la cabeza y la columna, si se cae

Cuando las compañías implementan cambios de conducta, en el entorno o una combinación de medidas para reducir los resbalones, los tropiezos y las caídas, las tasas de incidentes generalmente disminuyen.

Visit [nsc.org/members](http://nsc.org/members) for more safety tips

