

Job Name: _____ Job Site Location: _____

Date: _____ Start Time: _____ Finish Time: _____ Foreman/Supervisor: _____

Topic 128: Actions Speak Louder Than Words — Fall-Protection

Introduction: Most injuries in the workplace happen because safe work practices are not being followed. Inadequate training, carelessness, inattention, not implementing required safeguards, and not wearing appropriate personal protective equipment are the primary causes of on-the-job accidents. When it comes to protecting yourself against falling, “Actions speak louder than words!” When employers and workers recognize and correct hazards, accidents are prevented, illnesses and injuries are avoided, and lives saved.

The leading causes for OSHA citations relate to the lack of appropriate fall protection.

Why we need protection from falling — We are confident that we will not fall – until we hit the ground. We need protection from falling because we do not have perfect balance and because our bodies injure easily. We may think that our reflexes will protect us and that we will have time to regain our balance when we are about to fall. But split-second reflexes do not prevent most falls. We are falling before we know it – and we do not have to fall far to get hurt.

Falling without protection — How do most construction workers fall? Falls from ladders, roofs, and scaffolds account for more than half of all disabling falls to lower levels. These falls are caused by loss of balance due to slipping, tripping, and shifting or unstable ladders.

Leading causes for falls to a lower level in the construction industry include the following:

- From ladders
- From nonmoving vehicles
- From roofs
- From floor, dock, or ground level
- From scaffolds or staging
- Down stairs
- From girders or structural steel
- From piled or stacked material

How should we protect ourselves from falling? — For many of us in the construction industry, fall-protection equipment is the first thing that comes to mind – personal-fall-arrest systems, safety nets, or guardrails, etc. But fall protection means more than equipment: *Fall-protection is what you do to eliminate hazards that cause falls, to prevent falls from occurring, and to ensure that workers who do fall are not injured.*

You accomplish fall-protection by doing the following:

- Identifying the workplace hazards that cause falls
- Eliminating hazards that cause falls
- Using appropriate equipment to prevent falls to protect workers if they do fall
- Making fall protection part of your workplace safety-and-health program
- Training workers to recognize hazards that cause falls
- Understanding OSHA’s Subpart M fall-protection rules

Fall-protection strategies — There are three strategies that can be used to protect against falls: Eliminate hazards that cause falls, prevent falls from occurring, or control falls so that workers are not injured.

① **Eliminate the hazard** — When you eliminate a fall hazard, you ensure that the hazard cannot cause a fall – it is the most effective fall-protection strategy. Examples of ways to eliminate fall hazards:

- Install permanent stairs and guardrails early in projects so that workers do not need to use ladders between floors.
- Use tool extensions to perform work from the ground.
- Install guardrails and anchorages on formwork and structural steel beams on the ground before lifting them into place.

② **Prevent the fall from occurring** — If you can not eliminate the hazard, you can still prevent the fall from occurring. Examples that prevent falls: parapet walls, covers, guardrails, handrails, perimeter cables, and personal-fall-restraint systems.

③ **Control the fall so that it does not injure a worker** — Controlling a fall is the least effective fall-prevention strategy because it does not eliminate the hazard and doesn’t prevent a fall from occurring. However, this strategy is appropriate when the other strategies are not feasible. Examples include personal-fall-arrest systems, positioning-device systems, and safety-net systems.

Conclusion: We need more than self-confidence for protection from falls. The best examples of protection include substituting safe work practices for risky ones, training workers how to work safely, and enforcing safe work practices on the jobsite. Safeguard against fall-related injuries by always using appropriate fall-protection. Actions speak louder than words when it comes to fall-protection.

Work Site Review

Work-Site Hazards and Safety Suggestions: _____

Personnel Safety Violations: _____

Employee Signatures: _____
(My signature attests and verifies my understanding of and agreement to comply with, all company safety policies and regulations, and that I have not suffered, experienced, or sustained any recent job-related injury or illness.)

Foreman/Supervisor’s Signature: _____

These guidelines do not supercede local, state, or federal regulations and must not be construed as a substitute for, or legal interpretation of, any OSHA regulations.

Nombre de Trabajo: _____ Localidad del sitio de trabajo: _____

Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 128: Acciones Hablan mas Alto que Palabras – Protección contra Caídas

Introducción: Muchas lesiones en el lugar de trabajo ocurren porque practicas seguras de trabajo no están siendo seguidas. Inadecuado entrenamiento, descuido, inatención, no implementar la requerida salvaguarda, y no usar adecuado equipo de protección personal son las causas primarias de accidentes en el trabajo. Cuando se trata de protegerse contra caídas, “Acciones dicen mas que palabras”. Cuando empleadores y empleados reconocen y corrigen peligros, accidentes son prevenidas, enfermedades y lesiones son evitadas, y vidas son salvadas.

Las principales causas por citaciones de OSHA son relacionadas con la falta de protección adecuada contra caídas.

Porque necesitamos protección contra caídas – Estamos confiados que no nos vamos a caer – hasta que golpeamos la tierra. Necesitamos protección contra caídas porque no tenemos balance perfecto y porque nuestros cuerpos se lastiman fácilmente. Quizás creemos que nuestras reflexiones nos protegerán y tenemos tiempo para recuperar el balance cuando estamos por caer, pero reflexiones de fracción de segundos no impiden caídas. Nos estamos cayendo antes de que nos demos cuenta y no tenemos que caer lejos para lastimarnos.

Cayéndose sin protección - ¿Cómo se caen muchos de los trabajadores de construcción? Caídas desde escaleras, techos, y andamios cuentan por más de la mitad de todas las caídas incapacitadas a niveles inferiores. Estas caídas son causadas por perdida de balance debido a resbalones, tropezones, y de escaleras en movimiento o inestables.

Las principales causas de caídas a un nivel inferior en la industria de construcción incluyen lo siguiente:

- Desde escaleras
- Desde techos
- Desde andamios/plataformas
- Desde vehículos no en marcha
- Desde pisos, cubiertas, o niveles de tierra
- Desde escalones
- Desde vigas o estructuras de acero
- Desde material amontonada

¿Cómo debíamos protegernos de caídas? – Para muchos de nosotros en la industria de construcción, equipo de protección contra caídas es la primera cosa que nos viene a mente – sistema de detención de caídas personal, redes de seguridad, o barandales, etc. Pero protección contra caídas significa más que equipo: *Protección contra caídas es lo que haces para eliminar peligros que causan caídas prevenir caídas de ocurrir y para asegurar que trabajadores que se caigan no se lastimen.*

Cumples con protección contra caídas haciendo lo siguiente:

- Identificando los peligros que causan caídas.
- Usando equipo adecuado para prevenir caídas/proteger obreros si se caen.
- Haciendo protección contra caídas parte de programa de seguridad/salud en el lugar de trabajo.
- Entrenar trabajadores a reconocer peligros que causan caídas.
- Eliminando los peligros que causan caídas.
- Entendiendo las reglas OSHA para protección contra caídas sub.-parte M.

Estrategias para protección contra caídas – Hay tres estrategias que pueden ser usadas para proteger contra caídas: Elimina peligros que causan caídas, previene caídas de ocurrir, o controla caídas para que no se lastimen los trabajadores.

① **Elimina el peligro** – Cuando eliminas un peligro de caídas, aseguras que el peligro no causara una caída – es la estrategia mas eficaz de protección contra caídas. Ejemplos de maneras de eliminar peligros de caídas:

- Instala escalones permanentes y barandales temprano en el proyecto para que no necesitan usar escaleras entre pisos.
- Use extensiones de herramienta para hacer trabajo desde el piso.
- Instala barandales y anclajes en estructura y vigas estructurales en la tierra antes de colocarlos.

② **Prevean que ocurra la caída** – Si no puedes eliminar el peligro, todavía puedes prevenir que ocurra la caída. Ejemplos que proveen caídas: paredes parapeto, tapas, barandales, barandillas, cables del perímetro y sistema personal de prevención de caídas.

③ **Controla la caída para que no se lastime el trabajador** – Controlando una caída es la estrategia más ineficaz para prevenir caídas porque no elimina el peligro y no previene la caída de ocurrir. Sin embargo, esta estrategia es adecuada cuando otras estrategias no son convenientes. Ejemplos incluye sistemas de detención de caídas personales, sistema de dispositivo de posicionamiento, y sistema de redes de seguridad.

Conclusión: Necesitamos mas que confianza de si mismo para protección de caídas. Los mejores ejemplos de protección incluyen sustituyendo prácticas riesgosas por unas seguras de trabajo, entrenando trabajadores como trabajar mas seguros, y exigir practicas seguras en el sitio de trabajo. Salvaguarda contra lesiones relacionadas con caídas siempre usando apropiado protección contra caídas. Acciones hablan más que palabras cuando se trata de protección contra caídas.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

Firma de Empleado:

(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)

Foreman/Supervisor's Signature:

Esta pauta no reemplaza regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.