 Heavy Construction Contractors Association 

 9251 Industrial Court-Suite 201, Manassas, Virginia 20109

 (703) 392-7410 phone / (703) 392-7249 fax

***Toolbox Talk – Hábitos de trabajo seguros***



En casi todo lo que hacemos, encontramos un "truco" para hacer el proceso más fácil y rápido. Una vez que desarrollamos estos trucos, se convierten en hábitos de trabajo en nuestras actividades diarias. Desarrollar hábitos de seguridad diarios puede mantenerlo libre de lesiones durante todo el año. Aquí hay algunos hábitos laborales seguros para vivir:

1. ***Mantente alerta (y mantente vivo).*** *Cuanto más alerta, despierto y consciente esté, es más probable que pueda reconocer los peligros y las condiciones inseguras y es menos probable que se lastime como resultado de ellos.*
2. ***Establezca sus propios estándares.*** *No se deje influir por otras personas negativas a su alrededor. Si no usa anteojos de seguridad porque otros no lo hacen, recuerde que la ceguera que pueda sufrir será solo suya para vivir.*
3. ***Opere el equipo solo si está calificado****. Es posible que su supervisor no se dé cuenta de que nunca ha hecho el trabajo antes. Tiene la responsabilidad de informar a su supervisor para que pueda proporcionarle la formación necesaria.*
4. ***Respete la maquinaria.*** *Si pone algo en el camino de una máquina, la aplastará, pellizcará o cortará. Asegúrese de que todos los protectores estén en su lugar. Nunca se apresure más allá de su capacidad para pensar y actuar con seguridad. Recuerde desconectar la energía primero antes de colocar las manos en un punto de operación.*
5. ***Utilice las herramientas adecuadas.*** *Si necesita un martillo, consiga uno. Si necesita una palanca, consiga una de esas. Puede ser más práctico usar un par de alicates, una llave inglesa, un destornillador o el puño en lugar de la herramienta adecuada, pero solo puede culparse a usted mismo si se lastima a sí mismo oa otra persona porque usó una herramienta para hacer algo para lo que fue. no diseñado****.***
6. ***Utilice su propia iniciativa para la protección de la seguridad.*** *Usted está en la mejor posición para ver los problemas cuando surgen. Solicite el equipo de protección personal u orientación adicional que necesite. Nunca deje de informar accidentes, equipos defectuosos o condiciones inseguras*.
7. ***Haga preguntas.*** *Si no está seguro, pregunte. No acepte respuestas que contengan "Creo, supongo, supongo". Estar seguro. Si no está seguro de cómo operar el equipo o realizar una tarea de manera segura, pregúntele a su supervisor oa alguien que sepa cómo hacerlo. No adivines y salgas del paso. Asegúrese de conocer de antemano la forma correcta y segura de hacerlo.*
8. ***Tenga cuidado y precaución al levantar****. La mayoría de las lesiones musculares y de la columna son el resultado de un esfuerzo excesivo. Conoce tus límites. No intente superarlos. Los pocos minutos que se necesitan para obtener ayuda evitarán semanas de baja laboral y dolor.*
9. ***Sea ordenado - practique una buena limpieza.*** *Las áreas de trabajo desorganizadas son caldo de cultivo para los accidentes. Puede que no seas la única víctima. No seas una causa. Guarde siempre las herramientas cuando no las utilice. Mantenga los pisos limpios, recoja los desechos y limpie los derrames. Un resbalón o un tropiezo pueden ser fatales.*
10. ***Utilice la ropa adecuada.*** *Use calzado resistente y apropiado que cubra completamente el pie. Evite la ropa suelta, las joyas colgantes y asegúrese de que el cabello largo esté recogido. Cualquier cosa que pueda engancharse en la maquinaria o hacer tropezar es peligrosa. Use ropa y equipo de protección según sea necesario.*
11. ***Practique una buena limpieza personal.*** *Evite tocarse los ojos, la cara y la boca con guantes o manos sucias. Lávese bien y use cremas protectoras cuando sea necesario. La mayoría de las erupciones industriales son el resultado de malas prácticas de higiene.*
12. ***Obtenga primeros auxilios de inmediato.*** *Si se lesiona en el trabajo, incluso si es solo un rasguño, asegúrese de informarlo y obtener tratamiento de inmediato. El descuido de una lesión puede provocar una infección grave, semanas de tiempo perdido e incluso lesiones permanentes.*
13. ***Sea una parte positiva del equipo de seguridad.*** *Si tiene una idea que cree que mejorará la seguridad, dígaselo a su supervisor o al gerente de Seguridad y Riesgos. Dé el ejemplo aceptando y siguiendo voluntariamente las reglas de seguridad. Anime a otros a hacerlo y cuídelos. Su actitud puede jugar un papel importante en la prevención de accidentes y lesiones.*
14. ***Nunca se arriesgue.*** *Además de un descuido absoluto, tomar un atajo es probablemente el mayor asesino de todos. Para ahorrar uno o dos minutos, puede perder toda la vida. Sea lo que sea que esté haciendo, si no lo está haciendo de manera segura, no lo está haciendo bien. Recuerde siempre que ningún trabajo es tan importante o tan urgente que no pueda tomarse el tiempo para hacerlo de forma segura.*