

Safety SOLUTIONS Checklist for Safe Practices

Protect Yourself From a Fatal Fall

Crew members who work from heights are at high risk of falling. These falls can be permanently disabling or result in death. Have your crew leaders/ supervisors use this English-Spanish checklist to train workers about the danger of falls. Also see our Checklist for Safe Practices on Preventing Slips and Trips in the January 2005 issue of Safety SOLUTIONS.

Picture yourself no longer able to bend, sit, or move your body without pain.

Worse yet, think about being permanently disabled and unable to provide for your family.

These are all very real outcomes of a fall. Falling from a roof, ladder, aerial lift, scaffold, or other height can also result in death.

Here are some important tips to reduce your risk of a fall:

- Be alert. Pay close attention to conditions around you. Watch out for overhead hazards.
- Wear the proper footwear. Sturdy work boots or shoes with nonslip soles will reduce the risk of a slip or a fall. Make sure the soles are clean and dry.
- Inspect equipment prior to use. Check ladders for loose, missing, or broken steps or rungs. Make sure all equipment is in good repair.

- Never* use equipment, such as an aerial lift, that isn't working properly.
- Set ladders on firm, level, nonslip surfaces, whenever possible. It is risky to use a ladder that is set on wet, muddy, or uneven ground.
- Don't work from heights alone. It's safer to work as a team.
- Always* use the fall-protection equipment that we provide. This includes a full-body harness with a lanyard securely attached to an anchorage point when working from certain heights.
- Wear a hard hat to reduce the risk of head injury.
- Do not overreach.
- Do not exceed the load limits of the equipment you are using.
- Use equipment as it is intended to be used. Don't place ladders on boxes or barrels to gain height.
- Stay away from edges. Falling off of a rooftop will likely result in instant death.
- Know that tripping and falling while you are walking on the ground or a floor can also result in broken bones or other injuries.
- Pay close attention to where you are going. Becoming distracted can result in a slip, trip, and fall.

**PROFESSIONAL LANDCARE
NETWORK**
(800) 395-2522 Fax: (703) 736-9668
Web site: landcarenetwork.org
Copyright November 2006

SOLUCIONES DE SEGURIDAD

Lista de control para el desempeño seguro de sus actividades

PROTEGASE DE UNA CAIDA FATAL

Los miembros de cuadrillas que trabajan en las alturas, corren un alto riesgo de sufrir una caída. Haga que sus líderes/supervisores utilicen la presente lista de control para el desempeño seguro de sus actividades, en inglés y español, en el entrenamiento de sus trabajadores sobre los peligros que constituyen las caídas. También puede leer nuestra Lista de control para el desempeño seguro de sus actividades sobre la Prevención de Resbalones y Tropiezos, en la edición de enero de 2005 de SOLUCIONES DE SEGURIDAD.

Imagínese que ya no puede doblarse, sentarse o mover su cuerpo sin sentir dolor.

Peor aún, piense en la posibilidad de quedar permanentemente discapacitado y sin poder proveer las necesidades de manutención de su familia.

Estos son los resultados muy reales de una caída. La caída desde un techo, una escalera, un montacargas aéreo, un andamio u otra caída desde la altura, también puede ocasionar la muerte.

A continuación presentamos algunos importantes consejos de seguridad para reducir el riesgo de una caída:

- Manténgase alerta en todo momento. Preste mucha atención a las condiciones actuales de su alrededor. Esté pendiente de peligros en superficies elevadas.
- Use el tipo de calzado apropiado. Las botas resistentes de trabajo o zapatos de suela antirresbalante, reducen el riesgo de un resbalón o una caída. Asegúrese

de que las suelas del calzado están limpias y secas.

- Inspeccione el equipo antes de usarlo. Revise la escalera para constatar que no hay escalones o peldaños flojos, rotos o faltantes.
- Nunca* use un equipo como el montacarga aéreo si éste no está funcionando correctamente.
- Coloque la escalera sobre una superficie firme, nivelada y antirresbalante, siempre que sea posible. Es riesgoso usar una escalera que está colocada sobre un terreno húmedo, pantanoso, o de superficie irregular.
- No trabaje solo en las alturas. Es más seguro trabajar en equipo.
- Siempre* use el equipo suministrado para la protección contra caídas y que incluye un arnés de cuerpo completo con un cordón amarrado de manera segura al punto de enganche para trabajar a cierta altura.
- Use un casco duro para reducir el riesgo de lesiones en la cabeza.
- No se exceda en lo que está haciendo.
- No sobrepase los límites de carga del equipo que está utilizando.
- Use el equipo de acuerdo a como éste fue diseñado para su uso. No coloque escaleras sobre cajas o barriles para ganar altura.
- Sepa que resbalarse y caerse mientras camina sobre una superficie o el piso, también puede ocasionar la fractura de huesos u otro tipo de lesiones.
- Preste mucha atención al lugar donde se dirige. Distraerse puede ocasionar un resbalón, un tropezón o una caída.

PROFESSIONAL LANDCARE NETWORK

Derechos de Autor – Noviembre 2006