

Avoiding Slips, Trips and Falls – Tailgate Training Summer 2003

Highlights:

- According to national statistics over a million people will slip, trip or fall and suffer an injury this year. An alarming 11,000 people will die as a result of falls alone.
- From 7/1/01 – 6/30/02 the OAN/SAIF group plan experienced 58 claims (9.5% of all claims) as a result of slips, trips or falls on working surfaces. These claims resulted in over \$246,000 of medical, time loss and associated workers' compensation costs (20.1% of all costs).
- There are two basic types of falls that occur – elevated falls and same-level falls. Although same-level falls occur more frequently, elevated falls are most severe.
- Slips, trips and falls can be caused by either an unsafe action of an individual (hurrying, overreaching, not using railings, improper use of equipment, etc) or an unsafe condition (poor housekeeping, poor lighting, uneven surfaces, unguarded opening, etc.).

How to avoid slips, trips and falls from the same-level:

- Proper housekeeping is the first element in preventing falls. Trash, wires, extension cords and slippery areas caused by water, oil or grease can cause falls. Keep work areas free of all obstacles that may cause falls. Painting yellow lines to identify working and walking areas can help promote good housekeeping.
- Wear the appropriate slip-resistant footwear. Shoes with cleated soft rubber soles and heels are recommended for most agricultural work. Shoes with leather or other hard, smooth-surfaces soles are typically NOT appropriate.
- Provide adequate lighting. Moving from light to dark areas, or vice versa, can cause temporary vision problems.
- Avoid carrying oversized objects. Oversized objects can obstruct a person's vision and result in slipping or tripping on wet/oily areas or over misplaced objects.
- Cover, guard, or mark spills, potholes and floor openings. Protect them with warning cones, tape, guardrails or other appropriate barriers. The protection should be sufficiently strong and secured to prevent it from being removed.



How to avoid falls from elevated surfaces:

- Do not allow extra riders on tractor fenders, drawbars on equipment, or the bed of a truck. Many injuries occur as a result of getting in and out of trucks, on or off tractors, machinery, or truck beds.
- Always face the piece of equipment you are mounting and ensure a good handhold. When dismounting from equipment or vehicles, step down backward. Never jump off equipment.
- Use portable railings on loading docks. Portable railings can be easily removed when loading trucks and replaced as soon as the truck or trailer leaves. Ensure that loading docks are in good repair, have designated traffic patterns and skid-resistant surface coatings when appropriate.
- Stair-steps should all have the same rise and depth with good lighting. Always use the handrail when navigating stairs. Avoid carrying heavy or bulky objects that obscure your vision.
- For information on ladder safety refer to the *Summer 2002 Ladder Safety – Tailgate Training*.



Behaviors that contribute to falls:

- Being distracted while you work and not watching where you are going are two of the main behaviors that leads to slips, trips and falls.
- Additional behaviors that lead to slips, trips and falls include running, walking too fast, impatience, taking short cuts, and lack of training.

Evitando Resbalones, Tropezones y Caídas Entrenamiento de Verano 2003

Observaciones:

- De acuerdo a estadísticas nacionales más de un millón de personas resbalarán, tropezarán ó caerán y sufrirán una lesión este año. Alarmantemente 11,000 personas morirán como resultado de caídas solamente.
- De 7/1/01 a 6/30/02 el plan de grupo OAN/SAIF experimentó 58 reclamos (9.5% de todos los reclamos) como resultado de resbalones, tropezones y caídas sobre superficies de trabajo. Estos reclamos resultaron en más de \$246,000 de médicos, tiempo perdido y costos asociados de compensación a trabajadores (20.1% de todos los costos).
- Estos son los dos tipos básicos de caídas que ocurren – caídas elevadas y caídas al mismo nivel. Aunque caídas al mismo nivel ocurren más frecuentemente, las caídas elevadas son más severas.
- Resbalones, tropezones y caídas pueden ser causadas por una acción insegura ó por una acción individual (prisas, sobre estiramiento, por no usar los rieles, uso impropio del equipo, etc.) ó por una condición insegura (pobre mantenimiento, pobre iluminación, superficies disparejas, aberturas sin guardas, etc.).

Como evitar resbalones, tropezones y caídas al mismo nivel:

- Apropiado mantenimiento es el primer elemento en prevención de caídas. Basura, alambres, cables de extensiones y áreas resbalosas causadas por agua, aceite ó grasa pueden causar caídas. Mantenga las áreas de trabajo libres de todo obstáculo que pueda causar caídas. Pintando líneas amarillas para identificar áreas de trabajo y áreas de caminar puede ayudar a promover un buen mantenimiento.
- Usar el apropiado calzado resistente a caídas. Zapatos con suelas antiderrapantes de hule suave y altas al tobillo son recomendadas para la mayoría de trabajos en agricultura. Zapatos con suelas de cuero u otra suela dura, suelas lisas son NO típicamente apropiadas.
- Provea iluminación adecuada. Moviendo de áreas de luz clara a oscura, ó viceversa, puede causar problemas temporales de visión.
- Evite cargar objetos muy grandes. Objetos muy grandes pueden obstruir la visión de una persona y resultar en un resbalón ó tropezón sobre áreas mojadas/grasosas ó con objetos mal puestos.
- Cubra, guarde ó marque derrames, hoyos ó aberturas en el piso. Protejalas con conos de advertencia, cinta, guarda rieles u otras barreras apropiadas. La protección debe ser suficientemente fuerte y segura para prevenir que sea removida.



Como evitar caídas de superficies elevadas:

- No permita pasajeros extras en las salpicaderas de los tractores, equipos elevadores, ó en la bodega de un camión. Muchas lesiones ocurren como resultado de entrar ó salir de un camión, sobre ó afuera de un tractor, maquinaria, ó bodegas de camión.
- Siempre vea de frente la pieza de equipo que esté usted montando y asegure sujetarse bien. Cuando baje ó desmonte de equipos ó vehículos, baje de espaldas. Nunca brinque fuera del equipo.
- Use rieles portátiles en muelles de carga. Los rieles portátiles pueden ser fácilmente removidos cuando se cargan camiones y colocados tan pronto como el camión ó trailer se va. Asegure que los muelles de carga estén en buen estado, tengan patrones de tráfico designados, y superficies cubiertas con anti-resbalante cuando sea apropiado.
- Los escalones deben ser del mismo alto y ancho y con buen alumbrado. Siempre use el riel barandal cuando navegue escaleras. Evite cargar objetos pesados ó voluminosos que le quiten visión.
- Para información sobre seguridad en escaleras refiérase al *Entrenamiento Complementario-Seguridad en Escaleras Verano 2003*.



Conductas que contribuyen a caídas:

- Siendo distraído cuando trabaja y no mirando cuando está caminando son dos de las principales conductas que lo llevan a caídas, tropezones y resbalones.
- Conducta adicional que lo llevan a resbalones, tropezones y caídas incluye carreras, caminar muy aprisa, impaciencia, tomar atajos, y falta de entrenamiento.