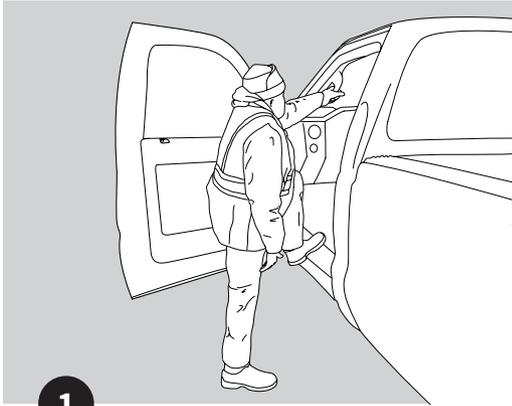


MEJORES PRÁCTICAS DE SEGURIDAD PARA EMPLEADOS

Mientras buscando como provisionar servicios seguros a los sitios de nuestros clientes, es fácil olvidar que las primeras personas que necesitamos proteger somos nosotros mismos. Una reciente encuesta del SIMA identificó áreas claves en operaciones donde los empleados son heridos, dando lugar a conmociones cerebrales, cortes, moretones, huesos fracturados, torceduras, y cepas. La seguridad debe estar en frente de la mente durante las operaciones de nieve y hielo para el cuidado y el bienestar de todos. Esta hoja de entrenamiento destaca áreas de preocupación — debes revisarlas y mantenerlas a mano como referencia.



SEGURA ENTRADA Y SALIDA DE EQUIPO

- Usa asideros y pasos para entrar y salir con seguridad.
- Forma un contacto de tres puntos (dos manos y un pié) para posicionar el cuerpo para segura entrada y salida. Rompe el contacto de tres puntos sólo cuando llegues al suelo, la cabina o la plataforma.
- Nunca saltes para abajo or caígate para fuera del vehículo.
- Usa zapatos con suelas robustas y antideslizantes.
- Asegúrate que los escalones están libres de nieve y hielo.
- Nunca entres o salgas o ascendes o descendes equipos que están moviéndose.



LEVANTAMIENTO SEGURO

- Antes de levantar, asegúrate que tu destino y tu trayectoria están libres de obstáculos.
- Dobla las rodillas, nunca la cintura.
- Guarda los brazos/codos cerca al cuerpo y lleva la carga cerca.
- No tires objetos en detrás de camiones. Ponlos en el borde y empuja.
- Párate cerca a la carga con los pies separados a la anchura de los hombros. Un pie debe estar ligeramente delante del otro para mantener el equilibrio.
- Enderesate y levanta despacio. Nunca tuerzas el cuerpo mientras levantando.
- Si necesitas voltiar mientras cargando el peso, usa los pies, no el torso.



PALEANDO CON CUIDADO

- Calienta los músculos con ejercicio antes y después. Vístete en ropa respirable y usa propio PPE (equipo personal protector).
- Siempre empuja la nieve en lugar de levantarla cuando sea posible. Usa un quitanieves para empujar nieve and una pala para levantar/palea nieve. No uses un quitanieves para palea nieve.
- Nunca levantes y tuerza con la espalda
- Usa precaución extrema cuando paleando cerca de carreteras y pasillos.
- Cuando posible, limpia la nieve cada 1 a 2 pulgadas.
- Pala nieve en intervalos, tomando descansos para evitar el sobreesfuerzo.

MEJORES PRÁCTICAS DE SEGURIDAD PARA EMPLEADOS



4

ANDAR CON CUIDADO

- Regularmente revisa la tierra o el suelo para evitar áreas de alto riesgo.
- Ser consciente de vehículos cercanos mientras que en áreas peatonal.
- Usa pasamanos y muévete lentamente cuando vayas subiendo y bajando escaleras.
- Camina como un pingüino, concentrando tu centro de gravedad en tu núcleo.
- Ten de cuenta la posibilidad que hay hielo delgado o negro. Asuma que todas las superficies húmedas/oscuras están heladas.



5

SAFE SNOW BLOWING

- Localice los obstáculos ocultos por adelantado y límpielos o márkalos antes de soplar la nieve.
- Mantengas tu cuerpo detrás de las manijas a todo momento mientras estás manejando la máquina quitanieves.
- Siempre apaga el motor antes de trabajar en o entre la máquina. Nunca, nunca uses tus manos (o cualquier otra parte de tu cuerpo) para liberar una obstrucción - incluso si la máquina está apagada.
- Nunca toques el motor u otras partes mecánicas de la máquina mientras esté caliente.
- Usa protección para los oídos y los ojos, PPE adecuado para protegerse del clima y botas robustas con buena tracción.
- Nunca soples nieve hacia peatones o vehículos.



5

OPERACIONES SEGURAS SOBRE TECHOS

- Siempre usa el equipo de protección de caída. Ponte los arneses y abróchalos bien antes de subir el techo.
- Manténgate la alerta a sonidos inesperados o movimiento alrededor de superficies que han sido pesadas por la nieve (o el agua de la nieve derretida).
- Quite la nieve uniformemente a través del techo y evita hacer montones de nieve.
- No cargues objetos pesados o voluminosos cuando subiendo una escalera.
- No uses equipo eléctrico cerca del borde de cualquier techo. Maneja el equipo a velocidades reducidas.
- Siempre estás consciente de tus alrededores. Usa precaución extrema cuando trabajando cerca de líneas eléctricas. Siempre trata líneas eléctricas, cables y otros conductores como energizados.