

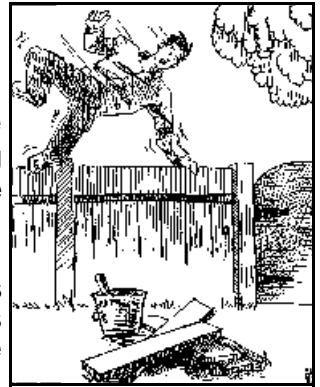


# Safety Training for the Agricultural Worker

## PREVENTING SLIPS, TRIPS AND FALLS

Many of the accidents that result from a fall can be avoided. The key is to become aware of the possible hazard and to avoid it whenever possible. Falls are the leading cause of serious accidents at work and home. Each year many thousands of people get seriously injured as a result.

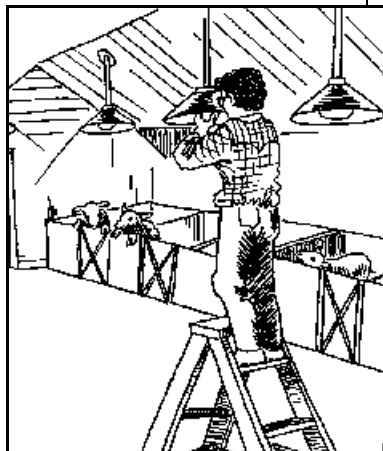
Many trips and slips occur when you are in a hurry because you often take short cuts and don't think about what you are doing at the time. We all have tried to jump across an obstacle instead of walking "the long way around" to where we want to go. These types of acts are unsafe and can be deadly.



If you use a ladder, check it to be sure the rungs are in good condition and it has no cracks or broken steps. Use the spreader located in-between the ladder frame to lock the ladder into position before climbing on it. Most importantly, check to see that the ladder is the correct height for the job you need to do - this will keep you from reaching too far in front of you or above you, causing you to lose your balance and fall.

Stairways can be too steep or not steep enough, increasing the possibility of trips and falls. Walk up and down stairs slowly with sure-footing in case the steps are slippery. Steps could be worn or broken, or the lighting may not be enough to see well. Never run up or down stairs, and don't skip steps. If you have to carry something while using stairs, carry it so it doesn't block your vision, and keep one hand free, if possible, to hang onto the hand railing for support.

Slippery surfaces often don't look dangerous until you happen to step on them, and then it's too late. Polished floors and stairs can be very dangerous, so it's a good idea to clean up or cover up grease, water and other spills when you



If you work in an area that has slippery surfaces, such as a milking shed or a concrete nursery floor, wear shoes that have slip-resistant soles. Your supervisor will know the correct shoe for your job. Keep your shoes free from grease and oil.

On large walkways, use mats and/or anti-skid coverings to assist in minimizing falls.

A good way to avoid accidents is to pay attention to where you are walking. Learning to recognize hazards and avoiding them can save you time, money and injury. When you notice a possible danger, tell your supervisor so it can be taken care of immediately.

If you have to walk on slippery or wet surfaces, practice walking safely. Take slow, short steps with your toes pointed slightly outward for added balance. Keep your hands at your sides, not in your pockets, for added balance and also to support you if you begin to fall.

Inadequate lighting can hide obstacles in your walkway, so replace light fixtures or bulbs that don't work well. When you enter a room, always turn the light on first even if your stay in the room is only for a moment. Keep walkways clear in areas that have poor lighting.

# Entrenamiento de Seguridad para el Trabajador Agrícola

## PREVENCIÓN DE RESBALONES, TROPEZONES Y CAÍDAS

Muchos de los accidentes que resultan de una caída pueden ser evitados. La clave está en estar consciente de la posibilidad del peligro y de evitarlo siempre que sea posible. Las caídas son las causas principales de los accidentes mortales en el trabajo y la casa. Como resultado, cada año miles de personas son seriamente lesionadas.

Muchos tropezones y resbalones ocurren cuando usted anda de prisa, frecuentemente esto ocurre cuando toma el camino más corto y no piensa en lo que está haciendo en ese momento. Todos nosotros hemos tratado de saltar sobre un obstáculo en vez de "darle la vuelta" para llegar a donde queremos ir. Esta clase de acciones son inseguras y pueden ser mortales.

Si usted usa una escalera, revisela para asegurarse que los escalones estén en buenas condiciones y que no haya peldaños quebrados o dañados. Use la expansión que está localizada en medio del marco de la escalera para asegurarla en una posición segura antes de subirse a ella. Lo más importante es revisar si la escalera es suficientemente alta para el trabajo que necesita hacer, esto impedirá que usted trate de alcanzar desde demasiado lejos, hacia al frente o hacia arriba de usted, lo que ocasionaría la pérdida de su balance y una caída.

Las escaleras pueden estar demasiado empinadas o lo contrario, no estar suficientemente empinadas, lo que da la posibilidad para tropezones y caídas. Baje y suba las escaleras lentamente, poniendo los pies firmemente en cada escalón, en caso de que éstos estén resbalosos. Los escalones podrían estar gastados o rotos, o podría ser que no haya suficiente luz para ver bien. Nunca corra al subir o bajar de las escaleras, y tampoco suba dos escalones a la vez. Si usted tiene que llevar algo mientras sube las escaleras, carguelo de tal manera que no obstruya su vista, y mantenga una mano libre, si le es posible, para apoyarse en el barandal de los escalones.

Los pisos resbalosos con frecuencia no se ven peligrosos hasta que usted camina sobre ellos, para eso entonces es demasiado tarde. Las escaleras y pisos pulidos pueden ser muy peligrosos, por lo tanto, es una buena idea limpiar o cubrir la grasa, agua y otros derrames cuando usted los vea. Cubra el hielo y las manchas grasosas con arena.



Si usted trabaja en un área que tiene superficies resbalosas, tales como una sala para ordeñar, o pisos de cemento del vivero, use zapatos con suelas que sean resistentes a los resbalones. Su supervisor sabrá qué zapatos son los adecuados para su trabajo. Mantenga sus zapatos limpios de grasa y aceite.

En pasillos largos, también use tapetes y/o alfombras anti-deslizantes para que así ayuden a reducir las caídas.

Una buena forma de evitar accidentes, está en poner atención por donde camina. Aprender a reconocer los peligros y evitarlos puede ahorrarle tiempo, dinero y lesiones. Cuando usted note un posible peligro, dé aviso a su supervisor para que esto se pueda solucionar inmediatamente.

Si usted tiene que caminar en pisos resbaladizos o mojados, practique caminar con seguridad. Camine despacio y dé pasos cortos con los dedos de los pies ligeramente hacia arriba, para así poner más balance. Mantenga las manos a los lados, no en sus bolsillos, de esa manera aumenta el balance y también puede apoyarse si usted comienza a caerse.

La falta de luz puede ocultar obstáculos en su camino, por eso reemplace los focos o la iluminación que no estén trabajando bien. Cuando usted entre en un cuarto, siempre prenda la luz primero, no importa si va a estar en el cuarto solo por un momento. Mantenga los pasillos sin obstáculos en las áreas donde hay poca luz.

