

**BUILDERS
MUTUAL**



WorkSafe

WORKBOOK | LIBRO DE TRABAJO



Whether it's your first time stepping foot on a job-site or you've been working in the industry for years, it's important to familiarize yourself with these basic safety tips. They can help you avoid costly—sometimes fatal—mistakes. Together, we can take an active role in supporting safety and security on your job-site so that you and your co-workers can go home safely at the end of the day.

Así sea la primera vez que estás en un lugar de trabajo o si ya has estado trabajando en la industria durante años, es importante que tengas en cuenta estos consejos básicos de seguridad. Pueden ayudarte a evitar errores costosos y a veces fatales. Juntos, podemos trabajar activamente en mantener la seguridad en tu lugar de trabajo para que tú y tus compañeros puedan volver seguros a casa al final del día.

General Safety

Seguridad General

Safety is everyone's responsibility and benefits you, your co-workers and the company. By incorporating safety rules, you can avoid potential catastrophic injury as well as illness from exposure to hazardous substances. When safety is a top priority, we can be more productive and profitable, and you can ensure you are healthy and able to perform at work.

La seguridad es responsabilidad de todos y lo beneficia a usted, a sus compañeros y a la compañía. Al incorporar estas reglas de seguridad, podrá evitar lesiones potencialmente catastróficas, como así también enfermedades causadas por exposición a sustancias peligrosas. Cuando la seguridad tiene alta prioridad, podemos trabajar de manera más productiva y beneficiosa, y usted puede asegurarse de que está saludable y pueda desempeñar bien su trabajo.

List three things you can do to make our job-site safer. Escriba tres cosas que puede hacer para que su sitio de trabajo sea más seguro.

1. _____
2. _____
3. _____

List two potential hazards that can be found on our job-site. Escriba dos posibles peligros que pueden encontrarse en nuestro sitio de trabajo.

1. _____
2. _____



Personal Protective Equipment

Equipo de Protección Personal

Personal Protective Equipment (PPE) helps to put a barrier between you and common job-site hazards. The use of PPE is mandatory—no exceptions. Common types of PPE include hardhats, gloves, respirators, safety harnesses, safety glasses and steel-toe shoes.

El equipo de protección personal (PPE, por la sigla inglesa) ayuda a poner una barrera entre usted y los peligros comunes en el sitio de trabajo. El uso del PPE es obligatorio, sin excepción. Entre los tipos comunes de PPE se incluyen cascos, guantes, respiradores, arneses de seguridad, lentes de seguridad y zapatos con puntera de acero.

List the types of PPE required for YOUR role on our job-site. Escriba una lista de los tipos de PPE de uso obligatorio para SU puesto en nuestro sitio de trabajo.

1. _____
2. _____
3. _____

Fall Protection

Protección Contra Caídas

Falls are one of the most devastating types of injuries on a job-site. When fall protection is in place and used properly, falls and fall-related injuries can be prevented.

Las caídas son uno de los tipos de lesiones más devastadores en un sitio de trabajo. Cuando se implementa y se usa correctamente la protección contra caídas, puede prevenir las caídas y las lesiones asociadas con estas.

What is the height limit when fall protection should be used? ¿En que altura se exige la proteccion contra caidas?

What type of fall protection do you think is appropriate for our job-sites? ¿Qué tipo de protección piensa que es adecuado para nuestros sitios de trabajo?

What should you do to help keep our job-site safe from falls? ¿Qué debe hacer para mantener nuestro sitio de trabajo libre de caídas?

Ladder Safety

Seguridad Con Escaleras

One of the most commonly used, often abused, and least noticed pieces of equipment on the job-site may present a major hazard—the ladder.

Uno de los equipos usados más comúnmente, frecuentemente maltratados y menos observados en el sitio de trabajo puede presentar un peligro mayor: la escalera de mano.

When inspecting a ladder's condition, what are the most common issues? Al inspeccionar la condición de una escalera de mano, ¿cuáles son los problemas más comunes?

What should I do with a ladder that does not pass inspection? ¿Qué debo hacer con una escalera que no pasa la inspección?

Give an example for an appropriate use of a step ladder and appropriate use of an extension ladder. Dé un ejemplo sobre el uso correcto de una escalera de tijera y el uso correcto de una escalera de extensión.

Scaffolding Safety

Seguridad Con Andamios

Falls from one level to another usually occur because the worker did not have a safe place to stand while working. A good rule of thumb: don't work from anything that was not designed for that purpose.

Las caídas de un nivel a otro usualmente ocurren porque el trabajador no tiene un lugar seguro para pararse mientras trabaja. Una buena regla básica: no trabaje encima de nada que no se haya diseñado para ese fin.

Why is it dangerous to climb on cross braces and stand on guardrails? ¿Por qué es peligroso subir sobre las crucetas y pararse sobre barandas de seguridad?

Name at least one common mistake when using scaffolding. Nombre por lo menos un error común al trabajar con andamios.

Before each use, scaffolding should be inspected. Who should hold primary responsibility for inspecting the scaffolding? Antes de cada uso, hay que inspeccionar el andamio. ¿Quién tiene la responsabilidad principal de inspeccionar el andamio?

Electrical Safety

Seguridad Eléctrica

Many people mistakenly think that 110 volts of electricity can't seriously injure or kill a person. However, low voltage electricity can be extremely dangerous, particularly if you use portable electric tools. When the insulation between the current carrying part and the frame of the tool fails, fatal electric shock, severe burns, or even a fall from one level to another may result.

Muchas personas piensan erróneamente que una corriente de 110 voltios no puede herir de gravedad ni matar a una persona. Sin embargo, la electricidad de bajo voltaje puede ser sumamente peligrosa, particularmente si se usan herramientas eléctricas portátiles. Cuando falla el aislamiento entre la parte que conduce la corriente y la armazón de la herramienta, puede causar una descarga eléctrica fatal, quemaduras graves o incluso una caída de un nivel a otro.

What types of electrical tools will YOU be using on the job-site? ¿Qué tipos de herramientas eléctricas usará USTED en el sitio de trabajo?

What should you look for when inspecting for electrical safety on the job-site? Al inspeccionar la seguridad eléctrica en el sitio de trabajo, ¿qué debe buscar?

What should you do if you find electrical tools with frayed or damaged cords? ¿Qué debe hacer si encuentra herramientas eléctricas con cables deshilachados o dañados?

Defensive Driving

Conducción Defensiva

Recognizing and anticipating the hazard, understanding the defense, and acting correctly are the keys to driver safety. And remember, no matter where you sit in the vehicle, **ALWAYS** wear your seatbelt.

Para la seguridad del conductor, las acciones más importantes son: reconocer y anticipar el peligro, comprender la defensa y actuar correctamente. Y recuerde que, independientemente de dónde se sienta en el vehículo, **SIEMPRE** use el cinturón de seguridad.

What items should you regularly inspect on your vehicle before driving? ¿Qué elementos debe inspeccionar regularmente en su vehículo antes de conducir?

1. _____

2. _____

Why is cell phones usage discouraged while driving? ¿Por qué se aconseja no usar teléfonos celulares al conducir?

Back Safety and Proper Lifting

Levantamiento Correcto y Seguridad para la Espalda

Preventing a back injury is much easier than repairing one. Your back is critical to your ability to walk, sit, stand and run – it's important to take care of it! Most back pain arises from using your back improperly, so learning a few basic safety rules about proper lifting techniques can help keep your back in good shape.

Prevenir una lesión en la espalda es mucho más fácil que repararla. Su espalda es esencial para poder caminar, sentarse, pararse y correr. ¡Es importante que usted se cuide la espalda! Casi todos los dolores de espalda surgen de usarla incorrectamente, así que aprender algunas reglas básicas de seguridad sobre el levantamiento correcto de cargas puede ayudarle a mantener la espalda en buenas condiciones.

Name three things that aid in preventing strain on your back. Nombre tres cosas que ayudan a prevenir una lesión de espalda.

1. _____
2. _____
3. _____

Name one thing you should remember when lifting heavy objects. Nombre una cosa que debe recordar al levantar objetos pesados.

Heat Safety

Seguridad Contra el Calor

Construction workers can reduce their risk of heat-related illnesses and work safely in hot environments when proper measures are taken. Knowing the risks, precautions, symptoms, and the proper response is the best way to protect yourself during the hot months.

Los trabajadores de la construcción pueden reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor y trabajar de manera segura en ambientes cálidos al tomar las medidas adecuadas. Conocer los riesgos, precauciones, síntomas y acciones apropiadas es la mejor manera de protegerse durante los meses de calor.

List three precautions you can take to reduce your risk of heat-related illnesses. Enumera tres precauciones que puedes tomar para reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor.

1. _____
2. _____
3. _____

List two symptoms of heat-related illnesses. Menciona dos síntomas de enfermedades relacionadas con el calor.

1. _____
2. _____