

**BUILDERS
MUTUAL**



WorkSafe

KNOW THE BASICS



Builders Mutual does more than insure contractors.

We are dedicated to building a safety culture within the construction industry to raise awareness around the importance of job-site safety. Training new workers on safety basics **BEFORE** they begin working on the job-site will reduce construction-related fatalities.

Builders Mutual es más que una aseguradora para contratistas.

Nos dedicamos a generar una cultura de seguridad en la industria de la construcción y a crear conciencia sobre la importancia de la seguridad en el lugar de trabajo. Capacitar a los trabajadores nuevos en los conceptos básicos de seguridad **ANTES** de que comiencen a trabajar en el área de trabajo reducirá las muertes relacionadas con la construcción.

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.

The majority of job-site injuries can be avoided by following these tips:

- Obey all warning signs
 - Know and follow all safety rules and procedures
 - Do not take shortcuts
 - Never attempt to perform a job with which you are not familiar
 - Inspect all equipment before use, including fall protection (anchor points, harness, lanyard, guardrails, etc.), ladders, scaffolding, and electrical tools (no frayed or damaged cords)
-

La mayoría de accidentes en el lugar de trabajo se pueden evitar siguiendo las siguientes instrucciones:

- Obedecer a todas las señales de peligro
- Conocer y seguir todas las reglas y procedimientos de seguridad
- No tome atajos. Haga las cosas en su orden con el fin de prevenir accidentes
- Nunca intente realizar una tarea a menos que esté familiarizado
- Inspeccione todo su equipo antes de usarlo, incluyendo la protección de caídas (puntos de anclaje, arnés, líneas de seguridad, barandas, etc) escaleras, andamios y herramientas eléctricas



TOPIC 1

General Safety Rules

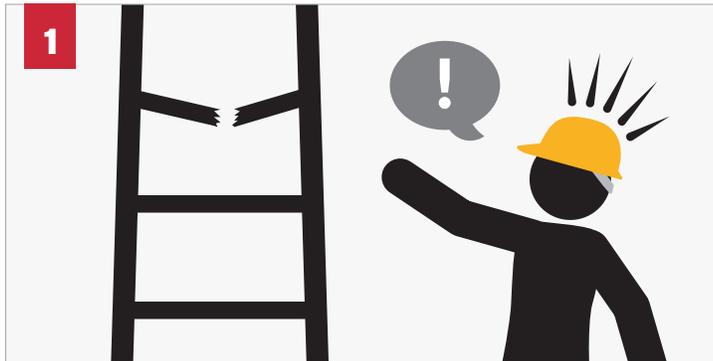
Safety benefits everyone.

By using and enforcing rules, employees avoid injury, illness, and exposure.

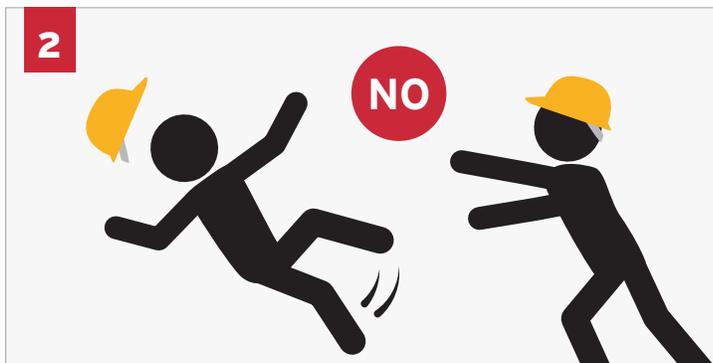
Normas de Seguridad General

La seguridad beneficia a todos.

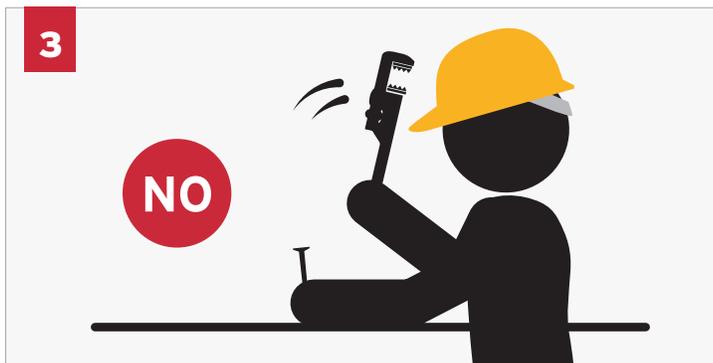
Al usar y hacer cumplir las reglas, los empleados evitan lesiones, enfermedades, y exposición.



Look for hazards.
Identifique los peligros.



Do not engage in horseplay.
No juegen en el area del trabajo.



Choose the right tool for the task.
Use la herramienta apropiada para cada trabajo.



Report all hazards, near misses and incidents immediately.
Reporte cualquier incidente y accidente inmediatamente.



TOPIC 2

Personal Protective Equipment

Personal Protective Equipment is a necessary precaution.

Accidents are preventable through training and preparation, however, Personal Protective Equipment can put a barrier between you and the hazards.

Equipo de Protección Personal

El equipo de protección personal es una precaución necesaria.

Los accidentes se pueden prevenir gracias a la capacitación y la preparación pero al usar el equipo de protección personal pones una barrera entre tú y los peligros.



Wear head protection anytime there is a potential for injury from falling objects or when electrical hazards are present.

Usa protección para la cabeza siempre que exista la posibilidad de lesiones por la caída de objetos o peligros eléctricos.



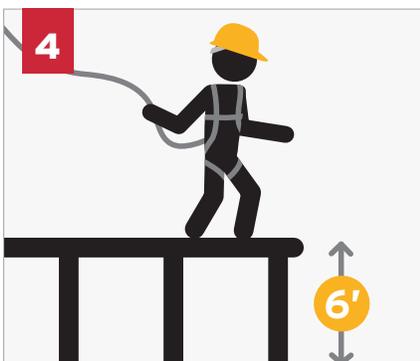
Protect your hands and arms when exposed to chemicals, abrasives, or sharp surfaces that could cause lacerations. When using chemicals, read the labels to be aware of hazards and take appropriate protection measures.

Protege tus manos y brazos cuando tengas exposición a productos químicos, abrasivos o superficies afiladas que puedan causar laceraciones. Cuando utilices productos químicos, lee las etiquetas para informarte de los peligros y tomar las medidas de protección adecuadas.



Wear respirators when exposed to harmful inhalation hazards. Be aware of silica exposures on your job-site.

Usa un respirador adecuado cuando estés expuesto a peligros de inhalación dañinos. Ten cuidado con las exposiciones a la sílice en tu lugar de trabajo.



Wear safety harnesses with lanyards when exposed to fall hazards of 6' or more.

Usa arneses con cuerdas de seguridad cuando estés expuesto a riesgos de caídas de 6 pies o más.



Wear safety glasses when using hand tools like nail guns, hammers, or chisels.

Usa lentes de seguridad cuando uses herramientas manuales como pistolas de clavos, martillos o cinceles.



Wear proper foot protection to prevent toe crushes and punctures.

Usa protección adecuada para los pies para evitar pinchazos y aplastamientos en los dedos de los pies.



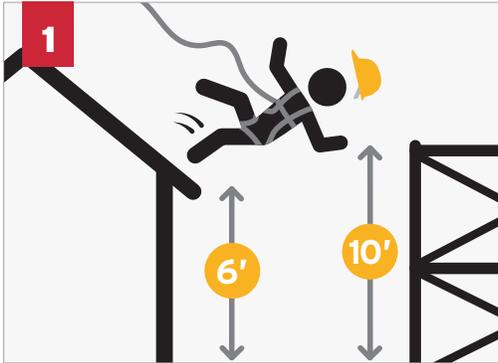
TOPIC 3

Fall Protection

Falls can be devastating, even fatal. With proper protection they can be prevented.

Protección Contra Caídas

Las caídas pueden ser fatales, e incluso mortales. Pero se pueden prevenir con la protección adecuada.



Fall protection must be used when working 6' or higher in general or when working 10' on scaffolding.

La protección contra caídas en general DEBERÁ usarse cuando se trabaja a 6 pies o más, o cuando se trabaja a 10 pies en andamios.



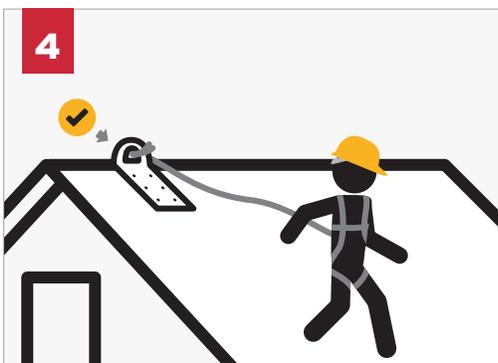
Anytime you wear a harness, take time to ensure it fits properly. Always use an appropriate lanyard, either shock-absorbing, self-retracting, or positioning. Be sure to always connect lanyards to the D-ring of the harness.

Cada vez que uses un arnés, tómate el tiempo para asegurarte de que esté ajustado apropiadamente. Utiliza siempre una cuerda de seguridad adecuada, ya sea amortiguadora, autor-retráctil o de posicionamiento. Asegúrate de siempre conectar las cuerdas de seguridad a la argolla "D-ring" del arnés.



Adjust life line so that you can't free fall more than 6' or make contact with lower level.

Ajusta tu cuerda de seguridad para que no tener una caída libre de más de seis pies o hacer contacto con el piso de abajo.



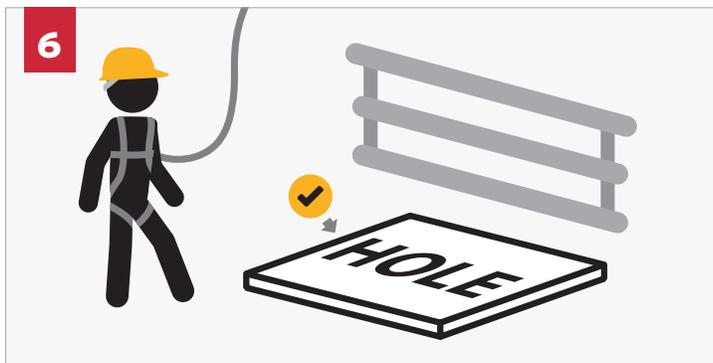
Install appropriate anchor points per manufacturer's guidelines.

Instala puntos de anclaje apropiados según las indicaciones del fabricante.



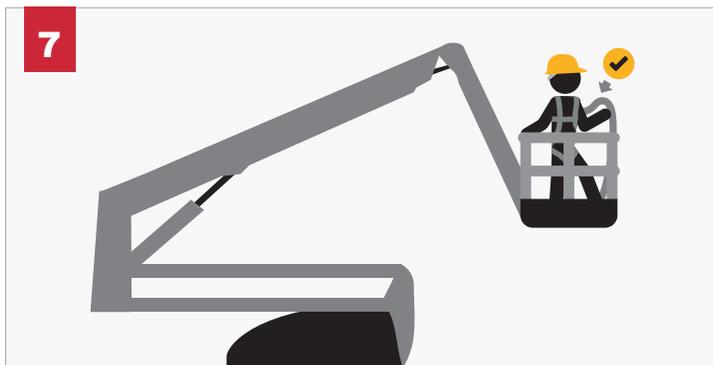
Fall protection can be guardrails or safety nets or harnesses and lanyards.

La protección contra caídas puede incluir barandales, redes de seguridad o arneses y cuerdas de seguridad.



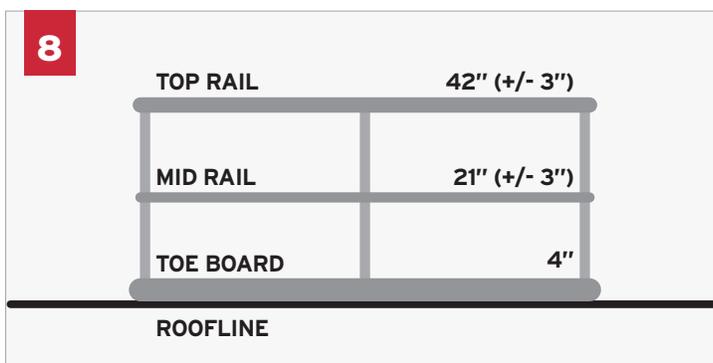
Guard or cover all holes, wall openings, and skylights.

Protege o cubre todos los agujeros, aperturas en las paredes y tragaluces.



When using a mobile elevated work platform, including aerial lifts and scissor lifts, use fall protection as required.

Cuando uses una plataforma elevada móvil de trabajo usa la protección contra caídas requerida.



Ensure your guardrails are constructed properly, with a top rail, mid rail, and toe board installed at specified heights. Nominal toeboard height of 3.5" is acceptable.

Asegúrate de que los barandales estén contruidos correctamente, con una baranda superior, una baranda intermedia y una inferior a las alturas especificadas. El rodapié deber medir por lo menos 3-1/2 pulgadas.



TOPIC 4

Ladder Safety

While it appears non-threatening, a ladder can be a major hazard.

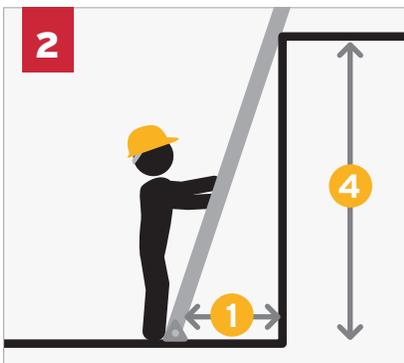
Seguridad en Escaleras

Si bien no lo parece, una escalera puede ser un peligro muy grande.



Extension ladders or straight ladders should extend 3' above the point of support and tie off to prevent movement.

Las escaleras de extensión o las escaleras rectas deben extenderse tres pies por encima del punto de apoyo y amarrarse para evitar movimiento.



How to properly set a ladder:

1. Set your ladder at the correct 4-to-1 angle.
2. Put your toes against the ladder's feet. Stand straight up and extend your arms. The palms of your hands should just reach the ladder's rung.

Cómo ubicar correctamente la escalera:

1. Ubique la escalera en el ángulo correcto con una proporción de 4 a 1.
2. Ubique sus dedos de los pies contra las patas de la escalera. Póngase derecho y extienda sus brazos de manera que las palmas de sus manos alcancen los peldaños de las escaleras.



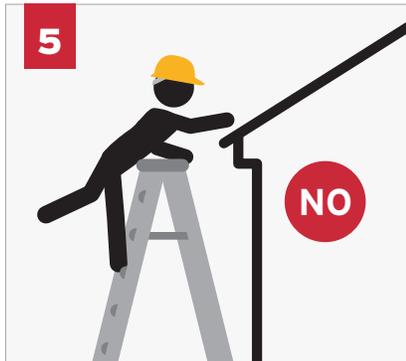
Maintain 3 points of contact.

Mantenga siempre 3 puntos de contacto.



Always face the ladder.

Siempre mira hacia la escalera.



Choose the right ladder for the job.
Escoja la escalera adecuada para cada trabajo.



Don't place the ladder on unlevel footing.
No pongas la escalera en un suelo desnivelado.



Do not stand on top or top 2 rungs of step ladder.
No te pares encima o sobre los dos peldaños superiores de una escalera.



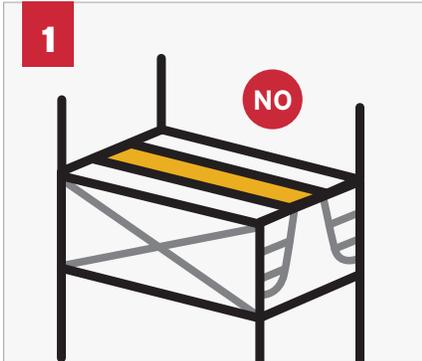
Do not overreach.
No sobre alcances.



TOPIC 5

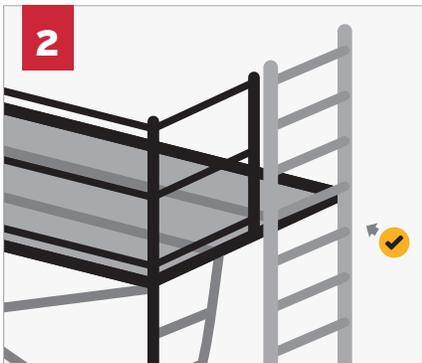
Scaffolding Safety

Seguridad en Andamios



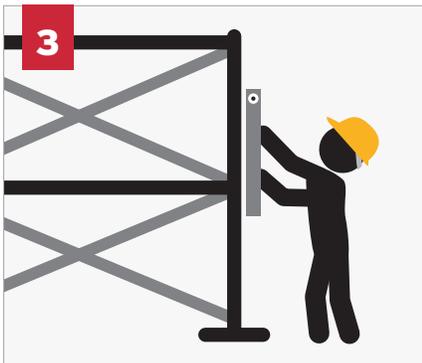
Use fully planked scaffolds.

Use andamios con plataforma completo.



Ensure proper access to scaffold.

Asegure un acceso correcto al andamio.



Ensure footing is stable and scaffold is plumb and level.

Asegúrese de que la base esté estable y el andamio esté plomado y nivelado.



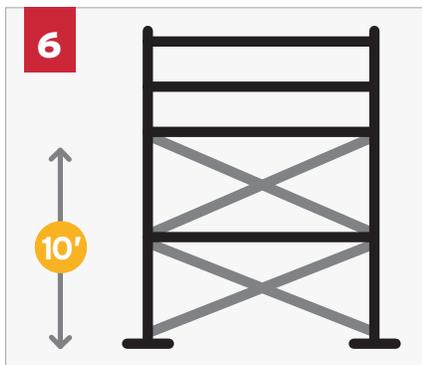
Don't climb on cross braces or stand on guardrails.

No te subas a las crucetas ni te pares en los barandales.



Don't use a ladder or any other material on top of a scaffold to gain height.

No uses una escalera o cualquier otro elemento para conseguir altura encima de un andamio.



At 10', add guardrails or wear harness.

A 10 pies, instala barandales o usa un arnés.



TOPIC 6

Electrical Safety

Low voltage electricity can be extremely dangerous.

110 volts of electricity can seriously injure or kill a person. Unsafe electric tool usage can lead to fatal shock, severe burns, or even a fall from one level to another.

Seguridad Eléctrica

La electricidad de bajo voltaje puede ser extremadamente peligrosa.

110 voltios de electricidad pueden lesionar gravemente o matar a una persona. El uso inseguro de herramientas eléctricas puede provocar descargas eléctricas fatales, quemaduras graves, o incluso una caída de un nivel a otro.



All electrical tools and extension cords must be properly grounded, unless they are double insulated.

Todas las herramientas eléctricas y cables de extensión deberán tener polo a tierra, a menos que tengan doble aislamiento.



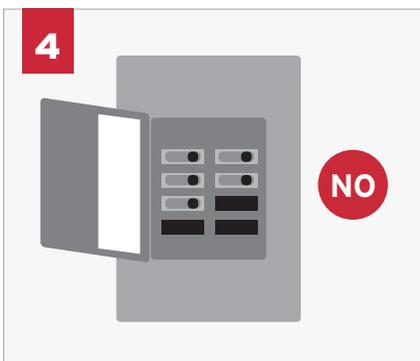
Do not use electric tools in damp or wet locations, unless approved for such conditions.

No uses herramientas eléctricas en lugares húmedos o mojados, a menos que estén aprobadas para tales condiciones.



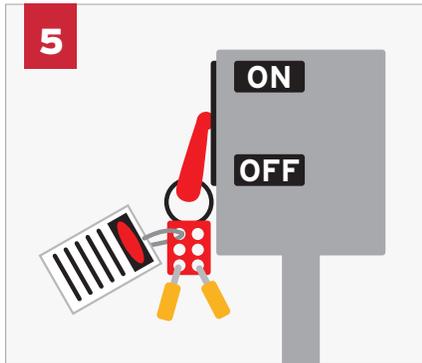
Use extension cord sets that are the three-wire type and designed for hard or extra-hard service.

Usa extensiones que sean tipo tres cables y diseñados para trabajo duro o extraduro.



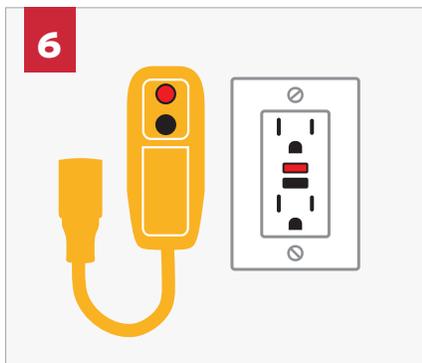
Ensure that unused openings in electrical boxes are closed.

Asegúrese de que todas aberturas en las cajas eléctricas estén cerradas.



Do not work on energized (hot) electrical circuits until all power is shut off and locked and tagged out (LOTO).

Asegúrese de no empezar a trabajar hasta que haya desconectado la electricidad y que las cajas eléctricas se encuentren bloqueadas y etiquetadas.



Ensure every outlet you use is protected by GFCI.

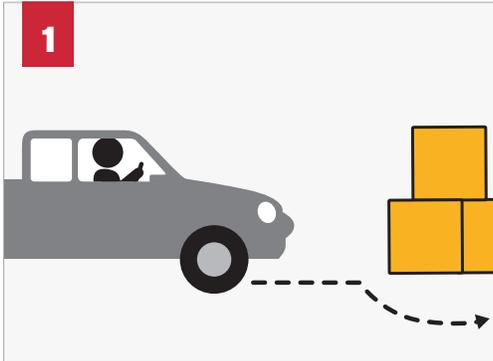
Asegúrese de que cada toma de corriente utilizada este protegida por el GFCI.



TOPIC 7

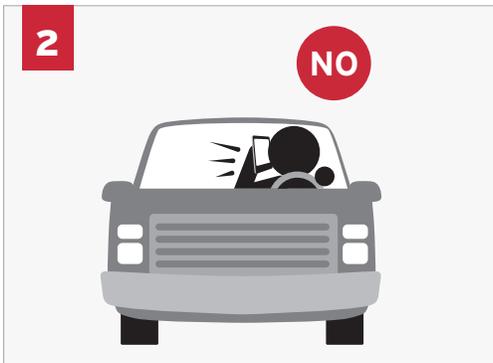
Defensive Driving

Manejo Defensivo



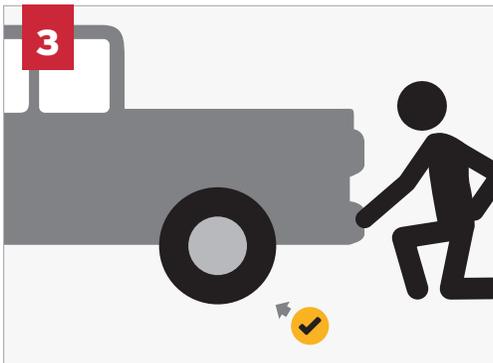
See the hazard, understand the defense, and act in time.

Ve el peligro, comprende la defensa y actúa a tiempo.



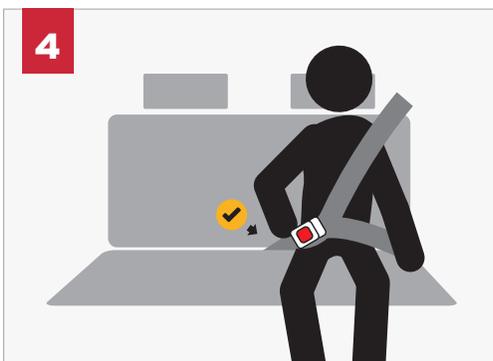
Do not use cell phone while driving.

Nunca utilice el teléfono celular mientras conduce.



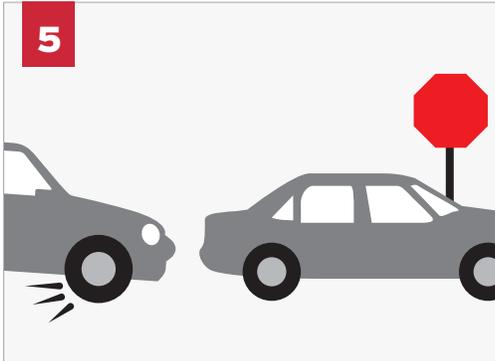
Inspect your vehicle and check your tires daily.

Inspecciona tu vehículo y revisa tus llantas a diario.



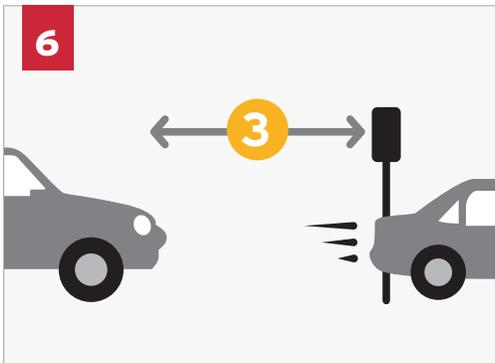
Wear seatbelts—even in the back seat.

Utilice los cinturones de seguridad, incluso en los asientos traseros.



Cautiously approach intersections, with foot covering brake.

Al acercarte a las intersecciones, hazlo con cuidado y con el pie sobre el freno.



Follow at a distance, remember the 3 second rule.

Mantenga su distancia, recuerde la regla de los 3 segundos.



TOPIC 8

Back Safety and Proper Lifting

Levantamiento Correcto y Seguridad
para la Espalda



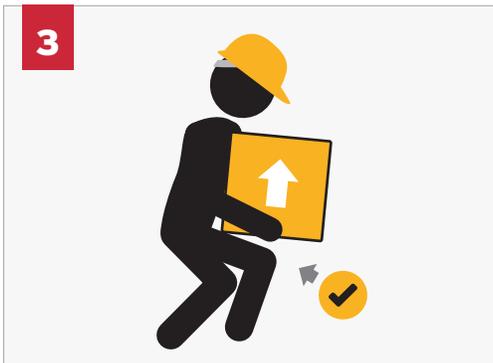
Don't lift over 50 lbs. without assistance.

Pida ayuda para levantar cargas más de 50 libras.



Assess the load and identify a clear route.

Identifique el objeto que va a cargar y la ruta que va a tomar.



Bend at the knees, and keep load close to the body.

Doblan las rodillas y mantén la carga cerca de tu cuerpo.



Don't twist your body during the lift.

No gires tu cuerpo durante el levantamiento.



Lift with your legs, not your back.

Haz el esfuerzo con las piernas, no con la espalda.



If lifting with a partner, communicate (1..2..3 lift!).

Si está levantando el objeto con un compañero, comuníquense con el conteo "1,2,3...sube".



TOPIC 9

Heat Safety

Construction workers can reduce their risk of heat-related illnesses and work safely in hot environments when proper measures are taken.

Seguridad Contra el Calor

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.



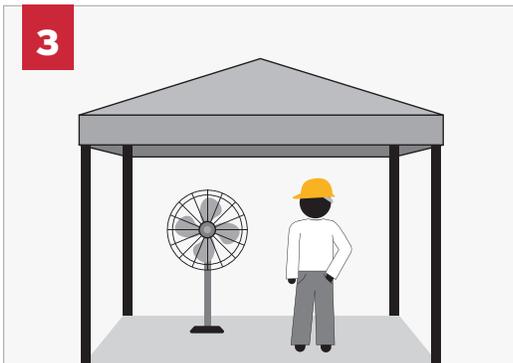
Stay hydrated by drinking plenty of water and avoiding alcohol and caffeinated beverages, as they can dehydrate the body.

Mantente hidratado bebiendo mucha agua y evitando el alcohol y las bebidas con cafeína, los cuales pueden deshidratar el cuerpo.



Wear loose, light-colored, and breathable clothing that covers the skin. This helps to reflect the sun's rays and reduce heat absorption.

Usa ropa suelta, de colores claros y transpirable para cubrir la piel. Esto ayuda a reflejar los rayos del sol y a reducir la absorción de calor.



Take frequent breaks in shaded or air-conditioned areas to cool down and prevent overheating.

Toma descansos frecuentes en áreas sombreadas o con aire acondicionado para refrescarte y evitar el sobrecalentamiento.



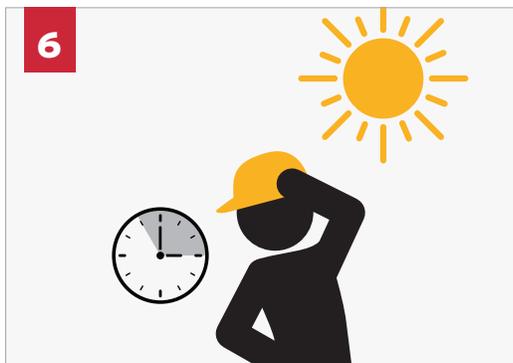
Apply a broad-spectrum sunscreen with an SPF of at least 30 to protect the skin from harmful UV rays.

Usa un protector solar de amplio espectro con un SPF de al menos 30 para proteger la piel de los dañinos rayos UV.



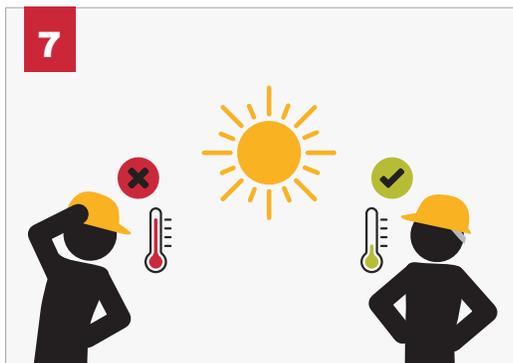
Monitor for the signs of heat exhaustion and heat stroke, including headaches, dizziness, nausea, and confusion. Immediately stop working and seek medical attention if you or someone on your team is experiencing any of these symptoms.

Monitorea los signos de agotamiento por calor e insolación, incluyendo dolores de cabeza, mareos, náuseas y confusión. Deja de trabajar de inmediato y busca atención médica si tú o alguien en tu equipo experimenta alguno de estos síntomas.



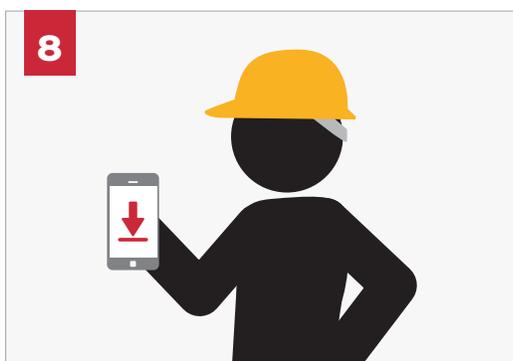
If possible, adjust work schedules to avoid working during the hottest part of the day, which is usually between 11 A.M. and 3 P.M. Consider using a rotation of workers when tasks are performed under direct sun.

Si es posible, ajusta los horarios de trabajo para evitar trabajar durante la parte más calurosa del día, que suele ser entre las 11 a.m. y 3 p.m. Considera usar una rotación de trabajadores cuando el trabajo sea directamente bajo el sol.



When new to construction, or returning from an extended leave, take extra precautions to acclimate your body to the environment you're working in.

Si eres nuevo en la construcción o regresas de una ausencia prolongada, toma precauciones adicionales para aclimatar tu cuerpo al ambiente en el que estás trabajando.



Download and use the OSHA NIOSH Heat Safety Tool.

Descarga y usa la Herramienta de Seguridad contra el Calor OSHA NIOSH.



Remember that proper housekeeping is also a reflection of your work. A clean job-site eliminates potential hazards and makes a positive impression with the project owner or homeowner and the general public.

- Clean job-site and your work area on a daily basis
- Keep all walkways and stairwells clear
- Clear access to evacuation routes, emergency exits, fire extinguishers, first aid stations, and electrical panels
- Dispose of debris and trash promptly and properly

Recuerde que la limpieza es el reflejo de su trabajo. Un sitio de trabajo limpio elimina los riesgos potenciales y ofrece una impresión positiva hacia el dueño del proyecto o el dueño de la casa y hacia el público general.

- Limpie y organice su sitio de trabajo a diario
- Mantenga todos los pasillos y gradas limpios
- Mantenga despejado todo acceso a las rutas de evacuación, salidas de emergencia, extinguidores, botiquines y paneles eléctricos
- Deseche de inmediato los escombros y la basura adecuadamente



Safety is everyone's responsibility.

As you become familiar with these important safety basics, make suggestions when you identify opportunities to improve safety in your role or on your job-site. And remember to report any unsafe conditions to your supervisor.

Additional Builders Mutual WorkSafe materials are available at buildersmutual.com/worksafe. Consider using the WorkSafe Workbook and Checklists to test your knowledge.

La seguridad es responsabilidad de todos.

Mientras te familiarizas con estos muy importantes datos básicos de seguridad, haz sugerencias si identificas alguna oportunidad para mejorar la seguridad en tu función o área de trabajo. Y recuerda informar cualquier condición insegura a tu supervisor.

Existen materiales adicionales disponibles de WorkSafe de Builders Mutual en buildersmutual.com/worksafe. Considera usar el libro de trabajo (workbook) y las listas de verificación (checklists) de WorkSafe para evaluar tus conocimientos.