



5-minute safety talk

Slips, Trips and Falls

More than 134,000 workers fell on the job in 2011. They didn't fall from ladders or rooftops. They fell from the same level, without elevation, due to loss of balance, tripping or slipping on a slick surface. They were injured seriously enough to miss days from work, according to *2014 Injury Facts*[®], the statistical report on unintentional injuries by the National Safety Council. The number of incidents could be higher due to underreporting.

Why is walking such a hazard?

Slips, trips and falls are the No. 2 cause of nonfatal injury in the workplace resulting in days away from work, outranked only by overexertion. It's a persistent problem, but one that can be prevented. Often slips, trips and falls can be caused by a lack of awareness of surroundings. We walk all the time, increasing our risk of falling, and we're not thinking about the task of walking. We're on autopilot.

It's also easy to get distracted while walking. Checking the phone, eating and talking to someone while walking all increase the risk of a trip or fall.

Other causes include:

- Wet floors
- Uneven or icy parking lots
- Limited visibility around corners
- Cluttered walkways
- Running on stairs
- Not holding the handrail in stairways
- Cords across pathways
- Carrying too much

Lack of reporting adds to the problem

An employer shouldn't place blame on any employee who falls, especially since some falls are related to a person's physical ability. Fear of embarrassment or retribution for reporting such incidents only leads to an unsafe workplace.

Many causes of slips, trips and falls can be prevented by employers, but employees provide the best feedback and are key players in identifying hazards. Employers should reinforce a culture that makes safety a high priority, with the understanding that even minor incidents should be reported. There is no better way to identify and mitigate hazards before someone is injured.

Investigate reports of slips and falls

Employers should focus on the areas where most incidents occur:

- Doorways
- Ramps
- Cluttered hallways
- Heavy traffic areas
- Uneven surfaces
- Areas prone to wetness and spills

Well-maintained floors and a good cleaning program can help reduce the hazard. Employers should examine floor surfaces and install slip-resistant material in work areas that can become wet, oily or dirty. The Occupational Safety and Health Administration (OSHA) also recommends workers wear slip-resistant footwear. Some employers issue shoes for employees because the importance of footwear cannot be overstated.

How to get Employees Off Autopilot

Environmental changes, alone, cannot protect employees. Management's commitment to safety, and communication between managers and their workers, is critical to the success of a safety culture.

Through training, employees will learn to make sure aisles are clear, floors are clean, cords and carpets are taped down, and signs are present to warn of slippery areas. They also can learn to make behavioral changes to reduce the risk of falls, such as balancing properly while walking, learning to recover from a slip and looking where they are going.

Companies that implement behavioral, environmental or a combination of measures to reduce slips, trips and falls usually see incident rates decline.



National Safety Council

1121 SPRING LAKE DRIVE, ITASCA, IL 60143-3201 | (800) 621-7619 | nsc.org

0715 90007611 © 2015 National Safety Council

members get more





Esté atento

a los peligros de resbalones, tropezones y caídas



5 minutos de charla sobre seguridad

Los resbalones, tropezones y caídas definitivamente no son una cuestión de risa.

De hecho, después de los accidentes automovilísticos en carreteras, las caídas a un nivel inferior son la segunda causa de muerte previsible en el lugar de trabajo, de acuerdo con *Injury Facts*®, edición 2017. Comparadas con las caídas a un nivel inferior, las caídas en el mismo nivel tienden a causar lesiones menos graves, pero más frecuentes; en 2014 ocurrieron más de 155,000. Con tanto potencial de daño, deberíamos hacer todo lo posible por reconocer los peligros de caídas y evitar que ocurran lesiones.

Mirar el mundo con lentes de seguridad

La verdad es que los peligros están en todas partes a nuestro alrededor. Algunas veces es difícil verlos, especialmente cuando estamos trabajando en condiciones familiares. En lugar de cumplir con nuestras rutinas habituales, siempre deberíamos estar atentos y pendientes de nuestra seguridad. Podría ser tan simple como notar un desgarrado en la alfombra, una caja que sobresale en un pasillo o un derrame en el piso.

Si bien notar algo fuera de lo común es el primer paso, usted también debe saber cómo reportar un peligro en su organización. Tal vez usted mismo podría limpiar algo de agua en el piso, pero deténgase y póngase a pensar: ¿de dónde proviene el agua? ¿Hay una máquina de hielo que tenga una fuga en la sala de descanso? Sus equipos de seguridad e instalaciones pueden necesitar pasar por ahí. O digamos que es un día de lluvia y la gente va dejando agua con sus pisadas en el piso de cerámica. Tal vez su organización necesita instalar una alfombra o un tapete antideslizante en la entrada. No solo camine y asuma que alguien más verá un peligro o se ocupará de él. Usted puede ser el impulso para que estos cambios sucedan; solo necesita mantener los ojos bien abiertos, pensar en el panorama completo y contarle a alguien acerca de sus preocupaciones.

Estos son algunos consejos para ayudar a prevenir caídas en el mismo nivel:

- No se apure ni camine demasiado rápido.
- Mire por dónde camina, incluso en áreas familiares
- Evite distraerse con teléfonos celulares o leyendo mientras camina.
- Use calzado adecuado.
- Esté atento a cambios de elevación.
- No obstruya su visión llevando un paquete grande; pida ayuda si es necesario.
- Limpie los derrames de inmediato.
- Preste atención a las condiciones climáticas.

Evitar caídas desde niveles altos

Si bien no son tan comunes como las caídas en el mismo nivel, las caídas desde niveles altos son a menudo fatales. Las caídas fatales a un nivel inferior por lo general implican lesiones en la cabeza o en varias partes del cuerpo. En general, casi la mitad de las caídas fatales a un nivel inferior ocurren en alturas de 20 pies o menos, mientras que el 16% ocurre en alturas mayores a 30 pies, de acuerdo con *Injury Facts*, edición 2017.

A continuación brindamos algunos consejos para ayudar a evitar caídas desde niveles altos:

- Asegúrese de que se haya realizado un análisis de peligros laborales y de que exista un plan de protección contra caídas en el lugar antes de comenzar su trabajo.
- Use el equipo de protección contra caídas adecuado para el trabajo y reciba la capacitación sobre su uso.
- Asegúrese de que existan sistemas de prevención de caídas en el lugar, por ejemplo, barandas.
- Cuando use una escalera, mantenga tres puntos de contacto en todo momento.
- No utilice escaleras en exteriores cuando haya viento o mal tiempo, y si el clima cambia mientras usted se encuentra sobre la escalera, descienda de inmediato.
- Coloque la base de la escalera sobre una superficie firme y sólida; nunca haga su propio andamio "improvisado".

Puede visitar safety.nsc.org/fall-from-heights para obtener consejos más específicos sobre caídas desde niveles altos de la División de Construcción y Servicios Públicos del NSC.

Recuerde, si se cae, aun cuando sea un resbalón menor, repórtelo. Tener una caída no lo hace a usted torpe, y no debe sentirse avergonzado. Reportar cada peligro y cuasi accidente puede evitar que algo similar, o peor, le suceda a alguien más. Piense en al menos un cambio que pueda hacer hoy para ayudar a prevenir que usted mismo, o un compañero de trabajo, se caiga.



Proud Member

Tailgate Safety Meeting Attendance Form

Instructor: _____ Location: _____

Date: _____ Topic: **SLIPS, TRIPS & FALLS**

NAME (please print)	SIGNATURE
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	