A Safety Guide for Tree Trimmers – Spanish



LA SEGURIDAD ES DEBER DE TODOS

Contribuya a su propia seguridad y a la de sus compañeros de trabajo durante todas las actividades de poda de árboles:

- Asista a todas las sesiones de capacitación para poder reconocer, controlar y evitar los peligros.
- Reporte cualquier actividad, condición o equipo no seguro.
- Piense lo que va a hacer y lo que otros hacen alrededor suyo.

PREVENCIÓN DE LESIONES EN LA PODA DE ÁRBOLES

En la industria de la poda de árboles, el riesgo de lesiones por laceración, incidentes de personal golpeado, esguinces, resbalones y caídas, y electrocución están presentes en el trabajo todos los días. Estas lesiones pueden causar incapacidad y pérdida de días de trabajo. En algunos casos pueden hasta ser mortales. Muchas de las lesions relacionadas con la poda de árboles pueden prevenirse si se observan las recomendaciones contenidas en esta guía.

Las laceraciones son una de las lesiones más comunes sufridas en la poda de árboles. Las ramas de los árboles, los equipos de protección personal inadecuados, un descuido al trabajar o el uso de atajos en el trabajo son las principales causantes de estas lesiones. Las laceraciones también pueden resultar del uso incorrecto de herramientas o sierras de cadena.

PREVENCIÓN DE LACERACIONES

- Protéjase contra las lesiones por laceración usando los equipos de protección personal, incluyendo el casco, los guantes, las gafas, las chaparreras (resguardos de metal que cubren las piernas), y botas con punta de acero.
- Inspeccione sus herramientas de corte o sierra de cadena para asegurar que estén afiladas y funcionando correctamente; una herramienta afilada tiene menos probabilidades de resbalar y causar una lesión.
- Sujete la sierra de cadena con las dos manos, colóquese a un lado del plano del corte y protéjase contra las ramas cortadas que caen y los contragolpes

(o rebotes) de la sierra de cadena.
- Trabaje lentamente; corte las ramas o troncos por debajo del nivel de los hombros y en dirección hacia abajo.
- Lleve la sierra de cadena por debajo del nivel de la cintura, con el motor apagado y con la barra de corte apuntando hacia abajo y atrás.
- Las lesiones por golpe ocurren cuando algún objeto golpea al trabajador. Eso puede ser una rama cortada que cae o rebota, trozos de un árbol o algún equipo. El trabajador también puede resultar golpeado por desperdicios que vuelan de trituradoras de madera, molinos y trituradoras de troncos.

PREVENCIÓN DE LAS LESIONES POR GOLPE

- Protéjase contra las lesiones por golpe usando los equipos de protección personal, incluyendo el casco, los guantes, las gafas o careta, las chaparreras y botas con punta de acero.
- Observe sus alrededores, incluyendo a otros trabajadores en sus cercanías y debajo de usted. Quizás sea necesario avisarles de sus acciones o movimientos.
- Manténgase alerta contra ramas cortadas que rebotan o patadas de la sierra de cadena.
- Colóquese al lado de la trituradora cuando la alimente.
- Limpie los desperdicios de los alrededores de los troncos antes de hacer los cortes.
- No se pare debajo de cargas en movimiento, ni debajo de operaciones de poda.

Los esguinces pueden ocurrir al trabajar en posiciones incómodas o cuando se manejan materiales pesados, tales como troncos de árboles, ramas o equipos. Las tareas repetitivas y las herramientas que vibran también pueden causar este tipo de lesión.

PREVENCIÓN DE LOS ESGUINCES

- Manténgase en buenas condiciones físicas ya que así es menos probable sufrir un esguince.
- Haga todas las tareas de su trabajo lo más cerca posible al nivel de la cintura; evite alcanzar demasiado lejos y trabajar en posturas incómodas.
- Levante sólo los pesos que pueda manejar con seguridad, observando las técnicas recomendadas para levantar objetos. Para cargas pesadas, pida ayuda a otro trabajador o use un dispositivo mecánico para izar.
- Elija herramientas que le sean fáciles de usar; guarde los materiales y equipos en lugares de fácil acceso.
- Alterne las tareas físicas y tome descansos periódicamente cuando se fatigue.

Los resbalones y las caídas ocurren por una variedad de razones. Los resbalones ocurren cuando hay poca fricción entre el calzado y la superficie del suelo. Puede ocurrir un resbalón si usted usa calzado inapropiado o si camina descuidadamente sobre superficies mojadas, resbalosas o inestables. Las caídas ocurren cuando su cuerpo no logra mantener su centro de gravedad sobre los pies. Alcanzar demasiado lejos puede hacer que usted se caiga, especialmente cuando trabaja sobre una plataforma elevada. Usted también puede caerse si usa un soporte improvisado o coloca una escalera sobre un piso desigual. Los equipos de protección contra caídas inapropiados, dañados o desgastados también pueden

ocasionar caídas.

PREVENCIÓN DE RESBALONES Y CAÍDAS

- Use el calzado recomendado con suelas y dibujos apropiados.
- Mire a donde camina; camine con cuidado y pausadamente.
- Mantenga el equilibrio y la posición del centro de gravedad de su cuerpo; no trate de alcanzar demasiado lejos.
- Haga una revisión de seguridad de todos los equipos para subirse a los árboles, escaleras y plataformas elevadas antes de usarlos. Asegúrese de que los aditamentos para las cuerdas tengan cerrojo y resistan 5,000 libras como mínimo.
- Asegúrese de que los equipos de trepar estén colocados sobre un suelo plano y sólido, o que esté fijado a superficies recomendadas.
- Asegúrese de estar bien sujeto y estable al trepar o hacer cortes, y que el corte a ejecutar no alcance a su sistema de protección contra caídas.

La electrocución es un riesgo para quienes trabajan alrededor de tendidos eléctricos y para trabajadores que usan plataformas elevadas o herramientas eléctricas. Los trabajadores también pueden sufrir choques eléctricos de quipos no conectados a tierra o cuando usan equipos eléctricos en condiciones húmedas o lugares mojados.

PREVENCIÓN DE ELECTROCUCIÓN

- Lleve a cabo una revisión del sitio antes de comenzar su trabajo para ubicar los tendidos eléctricos; siempre se debe asumir que todas las líneas eléctricas están vivas.
- Asegúrese de que los equipos y los trabajadores guarden las distancias mínimas de seguridad de los tendidos eléctricos; designe una persona en tierra para que vigile o haga las señas necesarias para dirigir con seguridad todas las actividades.
- Tenga cuidado al mover equipos elevados a lo largo de suelos desiguales o cuando haya viento fuerte que pueda hacer que los equipos entren en contacto con los tendidos eléctricos.
- Use solamente herramientas y equipos eléctricos aislados y conectados a tierra.
- Evite trabajar en sitios húmedos o mojados cuando use herramientas o equipos eléctricos.