



It's Your Choice: **SAFE** or **SORRY**

Es mejor prevenir que lamentar

Know the Basics





Before you step on the jobsite, familiarize yourself with these basic safety topics to avoid costly—sometimes fatal—mistakes.

It's up to you to take an active role in supporting safety and security on the jobsite so that you and your co-workers can go home safely at the end of the day.

The majority of jobsite injuries can be avoided by following these tips:

- ✓ Obey all warning signs.
- ✓ Know and follow all safety rules and procedures.
- ✓ Do not take shortcuts.
- ✓ Use common sense.
- ✓ 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.
- ✓ Utilice su sentido común.
- ✓ 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 electricas.

Topic 1:

General Safety Rules

Normas de Seguridad General

Safety benefits everyone.

By using/enforcing rules, employees avoid injury, illness and exposure. Fewer injuries equals more productivity and profit.



1 **Look for hazards.**
Identifique los peligros.



2 **Do not engage in horseplay.**
No jueguen en el área del trabajo.



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



4 **Report all hazards, near misses and incidents immediately.**
Reporte cualquier accidente inmediatamente.

Topic 2:

Personal Protective Equipment

Equipo de Protección Personal



Personal protective equipment is a necessary precaution.

It puts a barrier between you and the hazards.



Wear hard hats when there is a potential for injury to the head from falling objects or when electrical hazards are present.

Utilice el casco en lugares donde haya un riesgo potencial de accidentes, caída de objetos sobre su cabeza o cuando haya riesgo eléctrico.



Cover hands and arms when exposed to chemicals, abrasives or sharp surfaces that could cause lacerations.

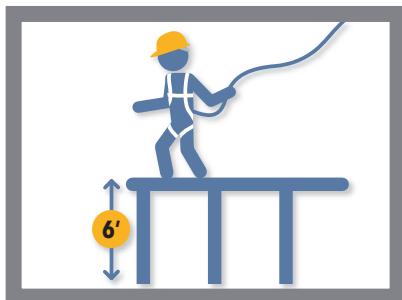
Cubrase las manos y los brazos cuando este expuesto a sustancias químicas y/o abrasivas, y objetos cortantes que puedan causarle heridas físicas.



3

Wear respirators when exposed to chemicals, silica or harmful inhalation hazards.

Utilice máscaras cuando se exponga a inhalación de químicos o sustancias tóxicas.



4

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

Utilice los arneses de seguridad cuando trabaje en alturas mayores a 6 pies.



5

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

Utilice gafas de seguridad cuando use herramientas de mano como pistolas neumáticas, martillos, o cinceles.



6

Wear proper foot protection to prevent toe crushes and punctures.

Utilice una adecuada protección para sus pies con el fin de prevenir cualquier tipo de golpe o cortadura.

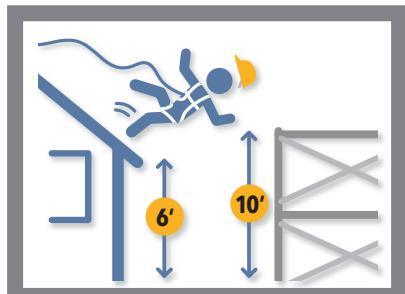
Topic 3:

Fall Protection

Protección Contra Caídas

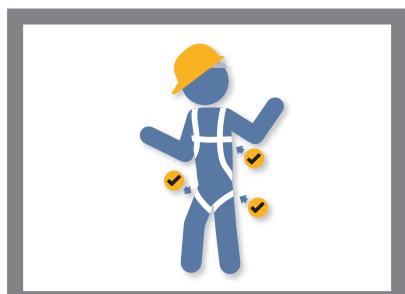
Falls can be devastating, even fatal.

With proper protection, they can be prevented.



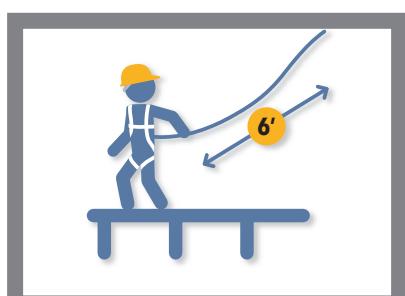
Fall protection must be used when working 6' or higher in general or when working 10' on scaffolding.

La protección de caídas debe ser utilizada cuando trabaje en alturas mayores a los 6 pies, o cuando se trabaje en andamios de 10 o más pies.



Make sure harness fits.

Asegúrese de ajustar el arnés.



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

Ajuste la linea de seguridad para que no caiga mas de 6 pies o no haga contacto con el suelo.



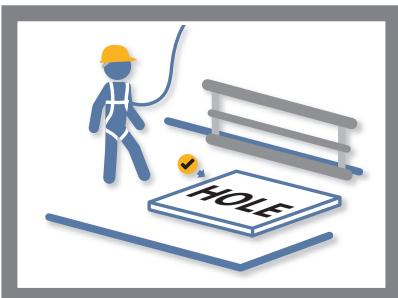
Install appropriate anchor points per manufacturer's guidelines.

Instale los puntos de enganche de acuerdo a las recomendaciones de fábrica.



Fall protection can be guardrails, safety nets, harness and lanyards.

Para evitar las caídas, se pueden utilizar barandas, arneses, mallas y/o líneas de seguridad.



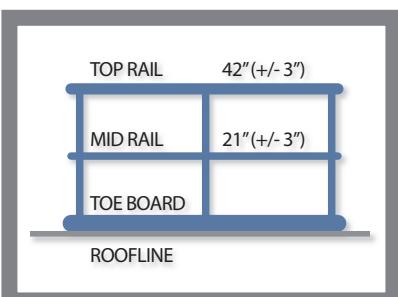
Guard or cover all holes, wall openings and skylights.

Cubra todos los huecos, aberturas en las paredes, y claraboyas.



When using an aerial lift, harness and lanyard must be worn at all times.

Siempre que utilice los elevadores, debe usar el arnés y las líneas de seguridad.



Ensure proper height for guard rail.

Asegúrese de tener la altura apropiada para utilizar las barandas.

Topic 4:

Ladder Safety

Seguridad en Escaleras



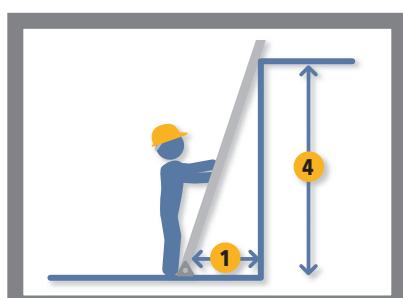
While it appears non-threatening, a ladder can be a major hazard.

Falls from ladders are one of the leading causes of fatalities and injuries on construction work sites.



Choose the right ladder for the job.

Escoja la escalera adecuada para cada trabajo.



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.



Do not place the ladder on unlevel footing.

No apoye la escalera en un suelo desnivelado.



Maintain three points of contact.

Mantenga siempre tres puntos de contacto.



Do not overreach.

Si la escalera no alcanza, reemplácela por una más larga. No intente estirar su cuerpo.



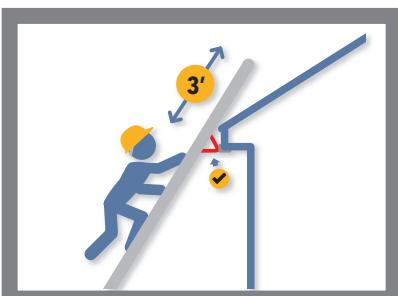
Always face the ladder.

Siempre manténgase de frente a la escalera, nunca a su espalda.



Do not stand on the top or top two rungs of step ladder.

Nunca se ubique en el penúltimo y/o último peldaño de la escalera.



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

Toda escalera debería extender 3 pies por encima del punto de apoyo y estar amarrada para prevenir su movimiento.

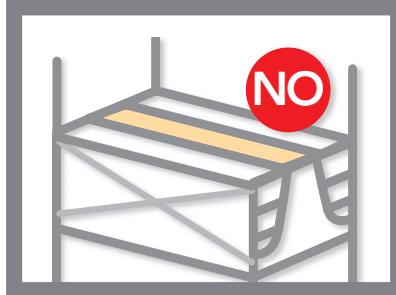
Topic 5:

Scaffolding Safety

Seguridad en Andamios

The use of scaffolds can be dangerous.

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 not designed for that purpose.



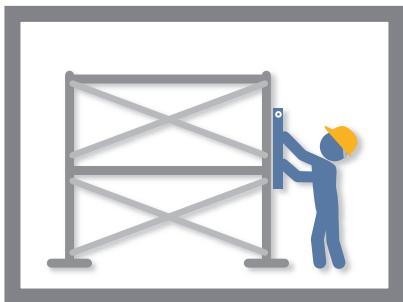
Use fully planked scaffolds.

Use andamios con piso completo.



Ensure proper access to scaffold.

Asegure un acceso apropiado al andamio.



3

Ensure footing is stable and scaffold is plumb and level.

Asegúrese de que el andamio esté nivelado.



4

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

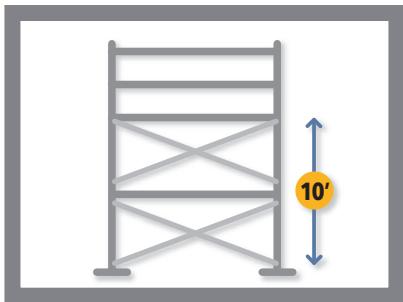
No suba por los soportes y no se pare en las barandas.



5

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

Nunca utilice escaleras o cualquier otro objeto encima de un andamio para alcanzar una mayor altura.



6

At 10', add guardrails or wear harness.

Use una barandilla protectora o un arnés cuando se encuentre a 10 pies de altura o más.

Topic 6:

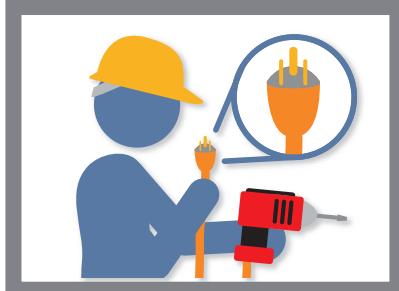
Electrical Safety

Seguridad Eléctrica



Low-voltage electricity can be extremely dangerous.

Electricity of 110 volts 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.



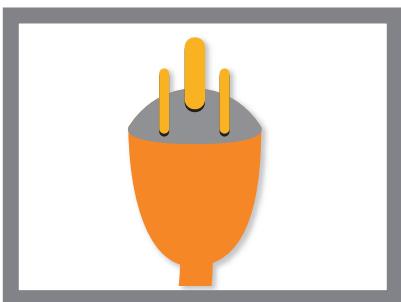
All electrical tools and extension cords must be properly grounded, unless they are double insulated.

Todas las herramientas eléctricas y cables de extensión deben 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.

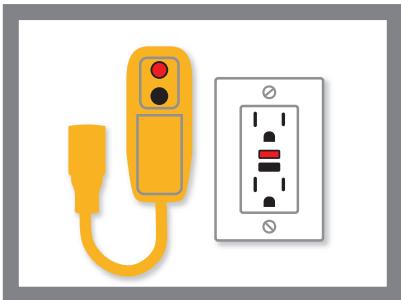
No utilice herramientas eléctricas en superficies húmedas o mojadas, a menos que estén diseñadas para ese tipo de condiciones.



3

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

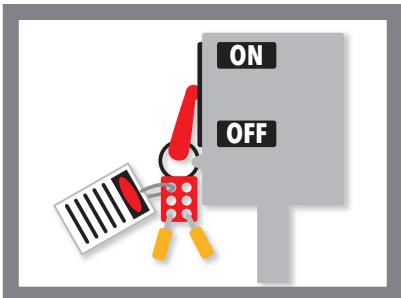
Utilice las extensiones eléctricas de 3 cables, ó las diseñadas para trabajo pesado o extra pesado, y los tipos marcados con S, ST, SO, STO.



4

Ensure every outlet you use is protected by GFCI.

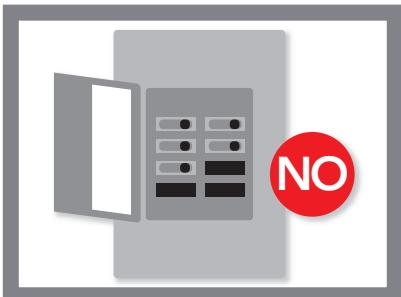
Asegúrese de que cada toma de corriente utilizada este protegida por el GFCI.



5

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 cerradas.



6

Ensure that unused openings in electrical boxes are closed.

Asegúrese de que todas las cajas eléctricas estén cerradas.

Topic 7:

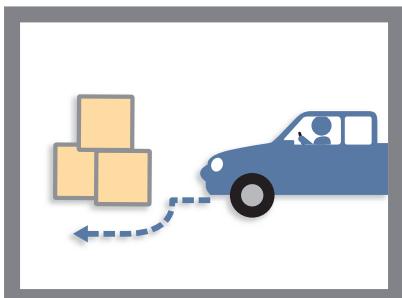
Defensive Driving

Manejo Defensivo



Traffic crashes are the leading cause of on-the-job fatalities in America.

A driver safety program in the workplace can greatly reduce the risks faced by employees.



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

Identifique el peligro, entienda cómo defenderse, y reaccione a tiempo.



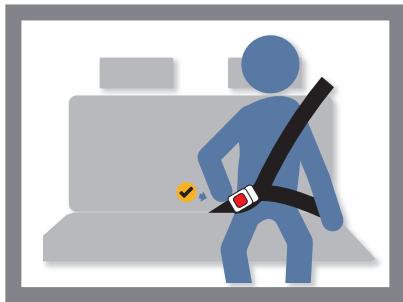
Do not use cell phone while driving.

Nunca utilice el teléfono celular mientras conduce.



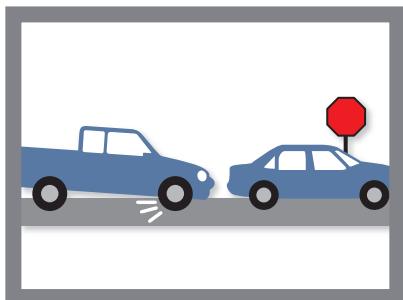
Inspect your vehicle and check your tires daily.

Inspeccione su vehículo y realice un chequeo de las llantas diariamente.



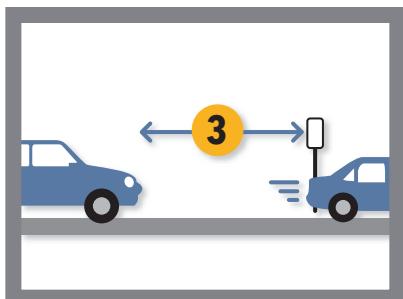
Wear seatbelts—even in the back seat.

Utilice los cinturones de seguridad, incluso en las sillas traseras.



Cautiously approach intersections, with foot covering brake.

Acerque a cada intersección con cuidado con su 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

Adecuado Levantamiento de Objetos y Seguridad Para La Espalda

Preventing a back injury is much easier than repairing one.

When employees use smart lifting practices and utilize help from others, they are more likely to avoid injury.



Do not lift over 50 pounds without assistance.

Pida ayuda para levantar cargas mayores a las 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.

Doble las rodillas y mantenga los objetos pesados contra su cuerpo.



Don't twist your body during the lift.

No rote su cuerpo cuando esté levantando objetos pesados.



Lift with your legs, not your back.

Haga fuerza con los muslos, nunca con la espalda.



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

Si está levantando el objeto con uno o más compañeros, comuníquense con el conteo "1, 2, 3... cargar".

Topic 9:

Trenching and Excavation

Zanjas y Excavación

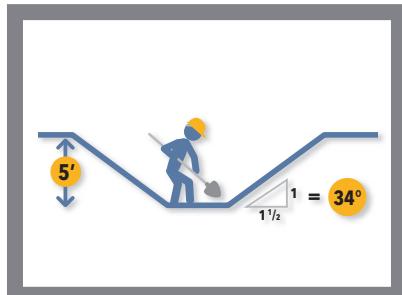
Pre-job planning is necessary to prevent trenching and excavation accidents.

Excavation cave-ins pose the greatest risk and are much more likely than other excavation-related accidents to result in worker fatalities.



Call before you dig. Locate and mark underground utilities, such as sewer, water, telephone, or electric lines.

Llame antes de excavar. Localice y marque los servicios subterráneos, como las líneas de cloacas, agua, telefonía o electricidad.



Trenches 5-feet deep or greater require a protective system: sloping, benching the soil or using a trench box.

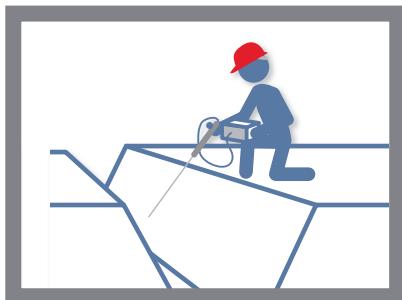
Las zanjas de 5 pies o más de profundidad exigen un sistema de protección: este puede implicar que el suelo esté en pendiente o sea escalonado, o el uso de un cajón de zanjas.



3

Have a competent person inspect trenches at the start of each shift, following a rainstorm, vibrations, or excessive surcharge loads.

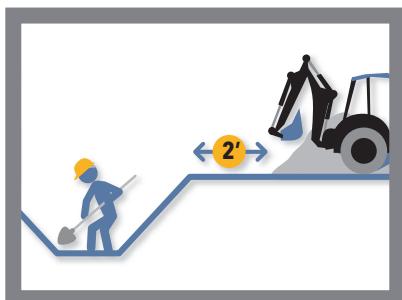
Procure que una persona competente inspeccione las zanjas al comienzo de cada turno o después de una tormenta, de vibraciones o de sobrecargas excesivas



4

Test inside the trench for low oxygen, hazardous fumes and other toxic gases before entering.

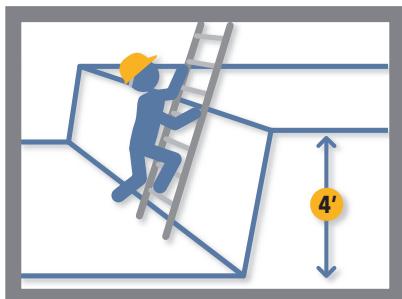
Antes de ingresar, verifique que no haya bajos niveles de oxígeno, humos peligrosos ni otros gases tóxicos dentro de la zanja.



5

Keep heavy equipment and excavated dirt (spoils) at least 2' away from the trench edge.

Mantenga los equipos pesados y la tierra excavada (escombros) al menos a dos pies de distancia del borde de la zanja.



6

Provide safe means of access and egress, such as a ladder or ramp, in all trenches 4' or deeper for every 25' of lateral travel.

Establezca medios seguros de acceso y de egreso, como una escalera o una rampa, en todas las zanjas que tengan 4 pies o más de profundidad, cada 25 pies de distancia lateral.

Topic 10:

Tool and Equipment Safety

Seguridad de las Herramientas y de los Equipos

Tools and equipment are so common on construction sites, it's easy to forget how many hazards they pose.

Careful inspection will help keep employees safe.



Ensure all tools and equipment are in safe operating condition and inspect them before each use.

Asegúrese de que todas las herramientas y equipos funcionen de forma segura e inspecciónelos antes de cada uso.



Follow all of the manufacturer's instructions for safe use.

Siga todas las instrucciones del fabricante para un uso seguro.



3

Ensure all tool guards are in place and remove damaged tools or equipment from service.

Asegúrese de que se hayan implementado todos los dispositivos protectores de las herramientas y ponga fuera de servicio las herramientas o los equipos dañados.



4

Always wear proper personal protective equipment, such as head, eye, hand, or hearing protection when using tools and equipment.

Siempre use el equipo de protección personal, como la protección para cabeza, ojos, manos u oídos, al utilizar herramientas y equipos.



5

Stay clear of backing and turning vehicles and maintain backup alarms for equipment with limited rear view.

Preste atención a los vehículos que retrocedan o giren, e implemente alarmas de emergencia para aquellos equipos cuya vista trasera sea limitada.

Topic 11:

Chemical Safety/Hazard Communication

Seguridad de las Sustancias Químicas / Comunicación de Riesgos



Construction materials and chemicals pose a wide range of hazards.

Proper labeling will ensure hazard information is communicated to workers.



Maintain a Safety Data Sheet (SDS) for each hazardous material (caulks, paints, solvents, glues, sealants) on the jobsite and understand the dangers of each being used.

Haga un seguimiento en una Hoja de Datos de Seguridad (SDS, por sus siglas en inglés) para cada material peligroso (selladores, pinturas, solventes, pegamentos, sellos) en el sitio de trabajo e infórmese sobre los peligros de cada uno de los materiales que se utilizan.



Make sure containers are labeled to identify the product name and hazard information. Use the proper personal protective equipment (PPE), such as respirator, eye protection and gloves.

Asegúrese de que los recipientes cuenten con las etiquetas correspondientes a fin de identificar el nombre del producto y la información sobre sus riesgos. Utilice el equipo de protección personal adecuado, como la mascarilla de respiración, las gafas de protección y los guantes.



Provide an eye wash station for use in the event of an emergency.

Instale una estación para el lavado de los ojos en caso de que ocurra una emergencia.



Builders Mutual does more than insure builders.

We are building a safety culture throughout the mid-Atlantic and southeast to raise awareness about the importance of jobsite safety. We believe that training new workers on safety basics *before* they begin working on the jobsite will reduce construction-related fatalities.



Builders Mutual® has provided over 30 years of commercial insurance coverage exclusively to the building industry. It's our specialty; it's all we do. Residential, commercial trade contractors can count on Builders Mutual for all of their commercial insurance needs—from workers' compensation to general liability, it's all here.



Housekeeping

Remember that proper housekeeping is a reflection of your work.

A clean jobsite eliminates potential hazards and makes a positive impression with the project owner, home owner and general public.

- ✓ Clean jobsite 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.

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 escaleras despejadas.
- ✓ 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 jobsites. And remember to report any unsafe conditions to your supervisor.



National Association of Home Builders

nahb.org/safety

1201 15th Street, NW
Washington, DC 20005