



PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE RESBALONES, TROPEZONES Y CAÍDAS 2020

Objetivo	Proporcionar un programa de prevención de resbalones, tropiezos y caídas completo y compatible con TBCC
Público objetivo	Todos los asociados de Bay Club
Documentos requeridos	1. Pautas de capacitación para la prevención de resbalones, tropiezos y caídas 2. Formulario de participación en la capacitación para la prevención de resbalones, tropiezos y caídas 3. Registro de asistencia

OBJETIVOS DEL PROGRAMA:

- Reducir para eliminar lesiones causadas por resbalones, tropiezos y caídas desde el mismo nivel (caminar) o nivel superior (escaleras, escalera).
- Aumentar la conciencia en las actividades, tareas y situaciones cotidianas que pueden provocar resbalones, tropiezos y caídas y modificar las tareas, puestos de trabajo o protocolos en consecuencia para proteger a los Asociados. ¡Recuerde a todos que se abstengan de enviar mensajes de texto al caminar!
- Incrementar la moral, la productividad y la calidad
- Cumplir con el [Código de Regulaciones de California, Título 8, sección 3273, Áreas de trabajo](#)

RESPONSABILIDADES DE LIDERAZGO DEL BAY CLUB:

1. Lea este programa por completo antes de capacitar o permitir que alguien capacite a los Asociados de primera línea. Los instructores deben utilizar todo el material de Recursos adicionales para asegurarse un buen conocimiento de este programa.
2. Implementar los requisitos de este programa
3. Documentar la capacitación: nuevos asociados al momento de la contratación: asociados existentes, anualmente y según sea necesario. Utilice las "Pautas de capacitación ST y FPP" para la capacitación y dónde almacenar los documentos.
4. Comunicarse con los asociados de manera eficaz para que estén más conscientes de los peligros. Anímelos a seguir las reglas de seguridad.
 - a. Use acciones disciplinarias (advertencias escritas) cuando los asociados de TBCC no cumplan. Informar el incumplimiento de inmediato
 - b. Nivel del club: informar al gerente general del club y / o RR.HH. según sea necesario con respecto a cualquier problema de seguridad
 - c. Nivel de empresa: Informe a RR.HH. sobre cualquier problema relacionado con la capacitación O la implementación de este Programa, incluidas las acciones disciplinarias y correctivas.

INTRODUCCIÓN - La necesidad de un programa de prevención de resbalones, tropiezos y caídas

La persona promedio da más de 10,000 pasos al día. Algunos de estos pasos deben tomarse en serio. Hay más de 13 millones de lesiones por resbalones, tropiezos y caídas cada año que pueden resultar en días de trabajo perdidos, huesos rotos, "problemas de espalda", incluso discapacidad permanente y muerte. Al comprender cómo ocurren los resbalones, los tropiezos y las caídas, puede prevenir lesiones dolorosas tanto dentro como fuera del trabajo. The Bay Club Company ha establecido este programa para prevenir lesiones causadas por resbalones, tropiezos y caídas resultantes. Los gerentes y capacitadores deben utilizar este programa como una herramienta para reconocer y controlar los peligros, así como para alentar a los asociados a que cumplan, se involucren y participen. Este programa requiere la identificación y resolución de los peligros reportados y lo hará proporcionando capacitación, manejo médico y evaluación de forma continua..

VISIÓN GENERAL

Los resbalones y caídas son una de las principales causas de lesiones en el lugar de trabajo. En The Bay Club, por ejemplo, el agua derramada por las fuentes de agua potable o el agua de una piscina o el clima lluvioso pueden crear un peligro mayor. ¿Qué recomiendan los expertos como el paso más importante para prevenir resbalones y caídas? Sencillo: mantenga los pisos limpios, secos y libres de obstrucciones (como sea posible y según lo requiera la [sección 3273 del Título 8 del CCR](#)):

- Cuando camine, busque derrames que puedan hacer que alguien resbale (agua, cubitos de hielo, aceite, grasa) u objetos en el piso que puedan hacer que alguien se tropiece. Haz algo al respecto de inmediato. Elimine / limpie el peligro o, si es necesario, coloque conos de peligro para advertir del peligro (si no puede eliminar el peligro y necesita irse). Un cambio inesperado de una superficie seca a una resbaladiza o tropezar con un objeto inesperado puede provocar lesiones corporales graves o la muerte.
- Busque cambios en las superficies para caminar / trabajar. Los cambios en la iluminación o el color del piso pueden ocultar un cambio potencialmente peligroso en la fricción o el ángulo entre las superficies adyacentes. Siempre que sea posible, las ceras y abrillantadores deben cubrir un área completa, extendiéndose hasta las roturas naturales del piso. Elija el calzado según la superficie del suelo.



PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE RESBALONES, TROPEZONES Y CAÍDAS 2020

- Algunas cosas simples que puede hacer para minimizar sus posibilidades de resbalones y caídas son usar calzado apropiado, observar por dónde se dirige, dar pasos lentos y cortos donde el potencial de resbalones es alto y usar agarraderas donde sea posible.

RESBALONES ocurren cuando hay muy poca fricción entre sus pies y la superficie sobre la que trabaja o camina. Caminar requiere un equilibrio considerable, ya que el talón debe mantenerlo equilibrado hasta que el resto del pie aterrice en el suelo. Las causas más comunes de resbalones son superficies constantemente mojadas, derrames ocasionales y peligros climáticos. Los resbalones son más probables cuando se apresura y no presta atención o se distrae. Todos en TBCC deben trabajar juntos y aprender a reconocer los peligros de resbalones y eliminarlos ANTES de que causen lesiones. Algunas tareas, como empujar cargas, pueden requerir una atención especial a las superficies del piso antideslizantes o al material de la suela y las huellas cuidadosamente seleccionados. En algunos casos, puede ser útil una mejor iluminación o un aparato ortopédico estable. Los pasamanos, postes o barras para las caderas colocados y montados con cuidado pueden ayudar a los operadores a prepararse. Esto reduce la dependencia de la fricción entre los pies y el suelo, lo que reduce la posibilidad de resbalones y caídas.

A. Identificación de Peligros

En trabajos como el procesamiento de alimentos o bebidas, donde la limpieza y el saneamiento son fundamentales, la superficie de trabajo puede estar constantemente mojada. Dar pasos largos rápidamente, doblar esquinas cerradas y no prestar atención a la superficie en la que está trabajando puede provocar que resbale. Correr sobre superficies mojadas y usar zapatos de calle en el trabajo son causas comunes de lesiones por resbalones.

En la mayoría de situaciones laborales, ya sea en un hospital, una gasolinera, una planta industrial o un edificio de oficinas, la superficie de trabajo puede mojarse ocasionalmente. Ya sea en casa o en el trabajo, dejar un derrame, incluso un pequeño derrame de café o agua, puede hacer que usted, un compañero de trabajo o un Miembro se resbalen y caigan. Caminar con las manos en los bolsillos y correr también puede aumentar las posibilidades de sufrir una lesión por resbalón.

PELIGROS DE DESLIZAMIENTO – Estar atentos. Ya sea que se quede atrás o al crearlo, un peligro de resbalón puede causar lesiones graves.

<p>General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piso mojado • Correr / Correr • Girando esquinas afiladas • Pasarelas / Vestíbulo • Pie suelto • Atajos • Duchas / Baños • Zapatos con suelas resbaladizas / viejas • Alfombras • Encendiendo • Espacios desordenados • Estado del suelo • Suelo / alfombra / superficie irregular • Área de piso de transición 	<p>Canchas de Juego</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equipo • Pelotas / Pelusa de pelota de tenis • Raquetas • Bolsas • Ropa • Red • Condiciones del suelo / suelo <p>Pisos de Fitness</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ropa en el suelo • Bolsas • Equipo • Sudor en el suelo de madera • Carro "Allegro" dejado desenganchado <p>Cocina / Café / Bar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piso grasoso / resbaladizo • Pisos de baldosas • Área de lavavajillas • Bebida derramada 	<p>Piscinas / Hidromasaje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cubierta de la piscina • Baldosas resbaladizas • Bolsas • Equipo • Juguetes • Pelotas <p>Cuidado de niños</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niño • Bolsas (Gimnasio / Pañal) • Ropa • Juguetes / Legos / Pelotas • Muñecas Bebe • Arena suelta en el suelo • Mesas / sillas pequeñas • Mueble • Cordones de zapatos • Estructura de juego / piernas en columpios
--	---	--

B. Prevención de lesiones por resbalones y caídas

Reduzca la velocidad cuando la superficie del piso esté mojada o resbaladiza. Hay calzado antideslizante disponible para los Asociados que trabajan en áreas de alto riesgo.



SEÑALES



ALFOMBRILLAS



Zapatos / Botas antideslizantes



PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE RESBALONES, TROPEZONES Y CAÍDAS 2020

TROPEZONES pueden ocurrir siempre que su pie golpee un objeto y se esté moviendo con suficiente impulso para perder el equilibrio. Los viajes ocurren con mayor frecuencia cuando intenta tomar un atajo, la iluminación es inadecuada, el área de trabajo está desordenada y / o cuando un área tiene una base suelta.

A. Identificación de Peligros

- **Atajos:** cuando estamos ocupados, es tentador tomar atajos para meter todo dentro. Puede tomar un atajo en una pasarela y cruzar el césped. Es posible que lleve una carga demasiado grande para ver, obstruyendo la vista de sus pies. Cuantos más atajos tome y más apesure, mayor será la posibilidad de una lesión en el viaje.
- **Riesgos de iluminación y desorden:** se necesita una iluminación adecuada para mantener el equilibrio e identificar posibles peligros más adelante. Las luces apagadas o las bombillas quemadas pueden interferir con su capacidad para ver con claridad. El desorden en su área de trabajo es otro peligro común. Herramientas, tablas rotas, cajas de madera o cartón, mangueras, cajas de herramientas, tuberías, cuerdas y loncheras, si se dejan sueltas en su área de trabajo pueden causar una lesión por tropiezo.
- **Pisadas sueltas:** las pisadas sueltas en escaleras, escalones y pisos son una causa común de lesiones por tropiezos. Las alfombras sueltas, los peldaños de las escaleras dobladas y las tablas del piso dañadas también son peligros de tropiezo. Las alfombras pequeñas pueden amontonarse o deslizarse. Las áreas desordenadas pueden crear un camino traicionero. Incluso las mascotas y los niños son peligros potenciales de tropiezos.

RIESGOS DE TROPEZONES – Estar atentos. Ya sea que se quede atrás o al crearlo, un peligro de tropiezo puede causar lesiones graves.

<p>General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cualquier cosa en tu camino • Alfombra suelta • Alfombras • Corredores de alfombra • Esteras • Distracción / Teléfono / Texto • Pie suelto • Atajos • Encendiendo • Espacios desordenados • Estado del suelo • Cables de extensión / vacío • Suelo / alfombra / superficie irregular • Área de piso de transición • Escaleras / Peldaños • Cajas en pasarelas • Corriendo 	<p>Canchas de Juego</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equipo • Pelotas • Raquetas • Bolsas • Ropa • Red • Condiciones del suelo / suelo <p>Pisos de fitness</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pesos • Bolsas • Equipo: no está en su lugar o no está debidamente espaciado • Toallas • Personas • Botellas 	<p>Piscinas / Hidromasaje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sillas • Bolsas • Personas • Tableros • Equipo • Juguetes • Pelotas <p>Cuidado de niños</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niño • Bolsas (Gimnasio / Pañal) • Ropa • Juguetes / Legos / Pelotas • Muñecas Bebe • Cables • Mesas / sillas pequeñas • Mueble • Cordones de zapatos • Estructura de juego / piernas en columpios
---	---	---

B. Prevención de lesiones por tropezones y caídas

Nunca comprometa la seguridad por la velocidad. Mantenga una buena limpieza para evitar tropiezos. Siempre vigile sus pasos y observe si hay alfombras sueltas o alfombras.

CAÍDAS ocurren cuando te alejas demasiado de tu centro de equilibrio. Los resbalones y los tropiezos a menudo lo empujan fuera de su centro de equilibrio lo suficiente como para causar una caída, pero hay muchas formas de caer. La improvisación o el mal uso de escaleras, o el equipo inadecuado para un trabajo son las causas más comunes de caídas..

A. Identificación de Peligros

- **Caída al mismo nivel:** caer sobre la superficie actual para caminar o trabajar, o caer sobre o contra objetos sobre la superficie actual.
- **Caída de nivel inferior:** caiga a un nivel por debajo de la superficie actual para caminar o trabajar.



PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE RESBALONES, TROPEZONES Y CAÍDAS 2020

- Escaleras improvisadas: en aras del tiempo o los recursos, a veces puede ser tentador usar algo que crea que funcionará en lugar del equipo adecuado. Pararse encima de un bote de basura para alcanzar algo, o hacer más alta una escalera pequeña elevando las piernas en una caja o bloques, son peligros comunes de caídas. Las escaleras improvisadas nunca son adecuadas para el trabajo, por lo que a menudo causan un peligro aún mayor, lo que lo obliga a sobrepasar su centro de equilibrio y posiblemente causar una caída.
- Uso incorrecto de escaleras: el uso incorrecto del equipo, incluso el equipo adecuado para el trabajo, es un peligro común de caída. Una escalera puede estar colocada demasiado cerca o demasiado lejos de la pared que la sostiene. El uso de una escalera alta solo (sin un observador en la base) o en un terreno suelto o desigual son otros peligros. Pararse encima de una escalera de mano o usar una escalera de extensión que sea demasiado corta también puede representar un riesgo.

B. Prevención de lesiones por caídas

Vigile siempre sus pasos para evitar tropiezos y caídas. Utilice las escaleras y otros equipos correctamente, tal como fueron diseñados, y solo para los fines previstos. Cuando use una escalera, siempre mire hacia su trabajo y mantenga tres puntos de contacto al subir o bajar. Nunca se pare en el peldaño o escalón más alto de una escalera. Nunca se acerque a un borde desprotegido con vistas a un nivel inferior de 4 pies o más sin protección contra caídas (arnés, riel).

RECURSOS ADICIONALES:

El material y los enlaces a continuación deben usarse como ayuda adicional para que los gerentes y capacitadores aumenten su conciencia sobre resbalones, tropezones y caídas y cómo pueden usar el material para comunicarse mejor con sus equipos.

Source	Material / Link	Audience
CalOSHA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Regulations: California Code of Regulations, Title 8 section 3273 – Working Area 2. Booklet (53Pages) - CalOSHA Guide to Restaurant Safety 3. Booklet (86Pages) – Working Safer and Easier for Janitors, Custodians and Housekeepers 4. Poster – Working Safer and Easier 	
FedOSHA	<ol style="list-style-type: none"> 5. Regulations: Walking / Working Surfaces 1910.22 6. Webpage (interactive): Young Workers Safety in Restaurants – Slips, Trips and Falls 7. Quiz: Online interactive with feedback and certificate – pdf (20 pages) 	
CDC / NIOSH	<ol style="list-style-type: none"> 8. Poster: Slip-Resistant Shoes reduce Food Services Slip Injuries – SPANISH 9. Booklet (4pages): Preventing ST&F in Wholesale and Retail Trade Establishments 	
* Other Training Material / Videos	<ol style="list-style-type: none"> 10. Animation: English only - Montana State Fund – Slips, Trips and Falls (2:51) 11. Animation: English only – Montana State Fund – Fall Protection (3:03) 12. Animation: English only – Montana State Fund – Ladder Safety (4:33) 13. Animation: English only – Slips, Trips and Falls (5:28) 14. Video** Slip, Trip and Falls Prevention (14:28) – SPANISH (15:14) 15. Video** 4.5 Slips, Trips and Falls (8:40) – SPANISH (8:29) 16. Video** Same Level Slips, Trips and Falls (4:08) 17. Video** Slips, Trips, & Falls (0:46) – English with Spanish Subtitles 18. Video** What causes injuries from ST&F (1:34) – English with Spanish Subtitles 19. Video** Simple tips to stay safe from ST&F (0:51) - English with Spanish Subtitles 	
TBCC Safety Tips	<ol style="list-style-type: none"> 20. Mopping / Slip-Resistant Shoes / Cleaning Showers / Pushing & Pulling These are created by TBCC. Post for ongoing training and compliance. 	

* Obligatorio para los entrenadores y los gerentes deben vigilar para reforzar la comprensión y el conocimiento (es posible que deban omitir anuncios)

** Obligatorio para entrenadores y gerentes: compartir con los asociados es aceptable y se recomienda si el tiempo lo permite

REGISTROS: Los administradores del club mantienen los registros de cada club asociado con este programa y están disponibles para que RR.HH. para revisión y auditoría en cualquier momento. RR.HH. mantiene los registros que recibe o recopila de cada club en carpetas y archivos digitales de The Bay Club Company.