

Sí Se: Salud y Seguridad en el Bosque

Educación sobre salud y seguridad para los trabajadores forestales

Los Cuatro Elementos de Seguridad

Evitando resbalones, tropezones y caídas cuando trabajen en la sierra



Centro de los Trabajadores Forestales del Noroeste

**Este material se ha hecho por una subvención de
la División de Seguridad y Salud Laboral de Oregon,
Departamento de Servicios para Consumidores y Negocios**

Marzo 2015

Sobre esta guía de entrenamiento

Introducción para la promotora

Esta guía ilustrativa es la herramienta que debe usar para enseñarles a los trabajadores forestales los peligros relacionados con trabajar en terreno desnivelado con raíces, piedras, tala, y otros obstáculos en el suelo. Esta información está específicamente desarrollada para los trabajadores forestales en Oregón, pero es relevante y se puede aplicar a trabajadores forestales en los Estados Unidos. Para enseñar esta sesión, ponga la guía en posición vertical con las ilustraciones o fotos hacia los trabajadores que está capacitando. En el reverso encontrará las instrucciones sobre lo que debe decir y hacer durante la sesión.

Las instrucciones para las promotoras están escritas en color rojo.

Las respuestas a las preguntas están en cuadros sombreados. Espere a que los participantes respondan basados en sus conocimientos y luego agregue los puntos que faltan o aclare cualquier información necesaria.

Dé vuelta a la página cuando haya terminado.

Objetivos de aprendizaje para este taller: Al terminar este taller, los participantes tendrán conocimiento sobre lo que pueden hacer para reducir el riesgo de resbalones, tropezones y caídas en el trabajo. Sabrán:

- La importancia de botas con buena tracción
- Cómo subir con seguridad hacia arriba, abajo o sobre las cosas
- Para no exponerse en actos inseguros
- Para poner continuamente atención a establecerse y las condiciones sobre el terreno, y
- La importancia de estar preparados físicamente

Materiales necesarios para este taller

Además de esta guía ilustrativa, necesitará papel en blanco y lápices para escribir (en caso de que los participantes quieran tomar notas).

Duración de este taller:

La duración total de este taller es de 2 horas aproximadamente. Estas son las actividades principales y su duración aproximada.

Introducción – prueba inicial	15 minutos
La historia de Pascual	10 minutos
Los Cuatro Elementos de Seguridad	20 minutos
Lo que Dice la Ley	15 minutos
¿Qué podemos hacer para mejorar la seguridad en el trabajo?	30 minutos
Repaso	10 minutos
Cierre y prueba final	15 minutos

Sí Se: Salud y Seguridad en el Bosque

Educación sobre salud y seguridad para los trabajadores forestales

Los Cuatro Elementos de Seguridad

Evitando resbalones, tropezones y caídas cuando trabajen en la sierra

Centro de los Trabajadores Forestales del Noroeste

**Este material se ha hecho por una subvención de
la División de Seguridad y Salud Laboral de Oregon,
Departamento de Servicios para Consumidores y Negocios**

Dé la bienvenida a los participantes y preséntese usted mismo(a) y el resto de sus compañeras y explique como usted es parte del Centro. Explique que este taller se enfocará en lo que los trabajadores forestales pueden hacer para trabajar en forma más segura, y que también sabemos que los familiares son un apoyo y recurso importante para ayudar a los trabajadores a mantenerse seguros y saludables.

Diga: Hoy vamos a hablar sobre cómo evitar resbalones, tropezones y caídas cuando trabajen en la sierra. Les voy a estar dando una gran cantidad de información, y también voy a hacerles preguntas acerca de lo que estamos hablando. Vamos a comenzar con introducciones.

Pida que los participantes se presenten a sí mismos o haga alguna actividad “para romper el hielo” que los ayude a relajarse y conocerse entre ellos.

Diga: Hay muchos peligros que pueden provocar resbalones, tropezones y caídas en la sierra incluyendo terrenos desnivelados, piedras, raíces y escombros en el piso forestal, ramas caídas que tienen que subir, inclinadas resbalosas, y otras cosas así. No se puede cambiar el medio ambiente físico o el tiempo, pero se puede cambiar su comportamiento.

Usted debe tener mucha precaución y no confiar en la apariencia del terreno.

De hecho caerse es una de las dos maneras más comunes de lesionarse en la sierra. (La otra manera más común es ser golpeado por un palo o una rama que se cae del árbol.)

Hoy día va a aprender algunos pasos sencillos que usted puede tomar para disminuir su riesgo de caerse y lesionarse cuando esté trabajando en la sierra.

Ahora explique que usted sabe que tan peligroso es el trabajo en la sierra o el bosque porque su esposo (u otro pariente) es un trabajador forestal. Ahora dé un ejemplo de alguien entre su familia y amigos que se ha caído y se lastimó en el trabajo.

Pregunte: ¿Cuántos de ustedes han caído durante el trabajo?

Anime a alguien que levante su mano y pídale compartir su experiencia. Hágales preguntas si necesita para obtener la historia. Pero mantenga la conversación corta. Cuando termine de hablar, le da las gracias por compartir.

Diga: Antes de comenzar, me gustaría hacerle unas preguntas sobre resbalar, tropezar y caer en el trabajo. Esta no es una prueba. Simplemente nos ayuda a saber qué tan buen trabajo que estamos haciendo.

Haga las preguntas de la “prueba inicial” para esta sesión, siguiendo las indicaciones.

Los Cuatro Elementos de Seguridad

Evitando resbalones, tropezones y caídas cuando trabajen en la sierra



La historia de Pascual

Diga: Ahora vámonos a hablar sobre caídas en el bosque. Les voy a leer esta historia sobre un trabajador que se llama Pascual. Luego hablaremos sobre cómo evitar caídas.

Pascual corrió para alcanzar al resto de la cuadrilla. Él estaba terminando de quitar la maleza alrededor del matorral que estaba creando, mientras el resto de la cuadrilla que ya había terminado el trabajo del día, se disponía a regresar al van. El terreno estaba plano, pero tenía muchos árboles derribados que dificultaban el camino. Pascual pisó un tronco y mientras pasaba su otra pierna por encima del tronco, la corteza del árbol debajo de su pie se desprendió. Pascual cayó hacia delante con todo el peso de su cuerpo sobre otro tronco que había allí, y se fracturó las costillas. Pascual no pudo trabajar durante 3 semanas.

Pregunte: ¿Que hizo Pascual que aumentó el riesgo de caerse y lastimarse?

Continúe haciendo preguntas para asegurarse que los estudiantes le den las respuestas siguientes:

- Estaba corriendo
- Tenía prisa
- Era el fin del día; quizás estaba cansado
- Puede que no haya estado prestando atención

Pregunte: ¿Cuáles son algunas de las cosas en el sitio del trabajo que podrían haber dado lugar a la caída de Pascual?

Continúe haciendo preguntas para obtener una lista de peligros. Algunas respuestas son las siguientes.

- Había ramas o troncos en el suelo
- El tronco que pisó podría haber estado mojado y/o podrido
- La nieve o la lluvia podría haber hecho las cosas resbaladizas

La Historia de Pascual



Diga: Hemos hablado de algunas cosas que pueden causar las caídas. Ahora vamos a hablar de lo que puede hacer el trabajador para prevenir resbalones, tropezones y caídas mientras Ud. trabaja en el bosque.

Lo que queremos que recuerden hoy es **Los Cuatro Elementos de Seguridad**.

Pregunte: ¿Cuáles son los cuatro elementos de la seguridad?

Pida por un voluntario para leer los cuatro elementos en el rotafolio.

Diga: Vamos a hablar de la preparación, el primer elemento de seguridad.

Los Cuatro Elementos de Seguridad

1. Preparación

2. Atención

3. Equilibrio

4. Cuidémonos

Pregunte: ¿Que hacen Uds. para prepararse para evitar resbalones, tropezones y caídas en un lugar de trabajo?

Deje que los estudiantes digan lo que hacen y apúnteles a las imágenes en la página si los mencionan. Si no los mencionan, seleccione las fotografías y pregúnteles que les dicen sobre la prevención de resbalones, tropezones y caídas u otros accidentes.

Imagen 1:

- Ponerse botas buenas para el trabajo (“caulks” en Ingles). Es una de las cosas más importante que puede hacer para prevenir resbalones, tropezones y caídas.

Imagen 2:

- Evaluar el sitio antes de comenzar el trabajo
 - Busque inconvenientes y los “widowmakers” (Volveremos a esto.)
- Haga un reunión de seguridad de trabajo previo- la ley exige esto
- Haga que cada uno en la cuadrilla esté consciente de los peligros.
- Eliminar los peligros lo mejor posible.

Imagen 3:

- Haga calentamiento y estiramiento antes de hacer el trabajo
- Esté consciente de sus limitaciones corporales, especialmente si usted está en mayor riesgo de lesionarse

Preparación

El Primer Elemento de Seguridad

1:



2:



3:



Diga: Ahora vamos a hablar de la Atención, el Segundo elemento de la seguridad.

Pregunte: ¿Cuáles son las dos cosas a las cuales hay que prestar atención?

Deje que los estudiantes respondan, y digan lo siguiente si no lo hacen.

1. Preste atención a lo que está haciendo.
2. Preste atención a sus alrededores.

Pregunte: ¿Que te dicen estas fotos sobre la prevención de resbalones, tropezones y caídas, prestando atención a lo que está haciendo y prestando atención a sus alrededores?

Continúe haciendo preguntas para asegurarse que los estudiantes le den las siguientes respuestas. Apúntele a las fotos en la página, en cuanto las mencionen.

Imagen 4: Mantenga 3 puntos de contacto seguro

- A. Al subir encima de recortar (pise de lado por encima de obstáculos como árboles caídos y troncos)
- B. Cuando subir y bajar de la van u otra maquinaria
- C. No saltar de leños, troncos, la van u otros objetos altos (esto no solo puede terminar con torceduras, sino también con el tiempo le causaría sustantivo desgaste en las rodillas.) En lugar use el escalón o ascienda.
- D. Evitar escalar sobre los troncos cargados en camiones (poner la marca de registro antes de subirlos)
- E. Piense en lo que va a hacer antes de hacerlo. No te apures.

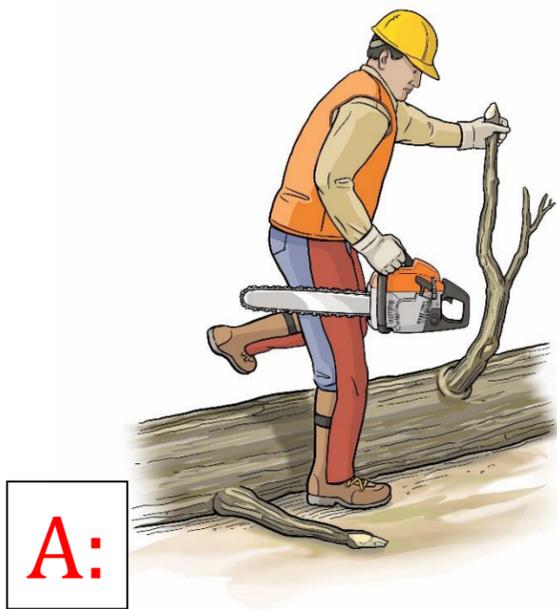
Imagen 5:

- Compruebe arriba de la zona de tala si hay árboles muertos (enganches) y ramas muertas (widow makers) que se podrían romper y caer por el árbol que se tala.
- Extremidades sueltas que caen sobre el cortador de árboles son una causa común de lesiones graves y muertes.
- Compruebe el tronco y las ramas para el decaimiento, putrefacción, caries, fracturas, y madera de tensión que requieren un manejo especial.
- ***“Mire hacia arriba, Mire hacia abajo, y Mire por todos lados.”***
- Corte las ramas sueltas antes de la tala, si es posible. Si no es posible, tale el árbol desde una posición en la que los trabajadores no puedan lastimarse si se desaloja la rama.
- Asegúrese de que todos en la cuadrilla estén conscientes de todos los riesgos que existen y como trabajar con seguridad para eliminarlos.

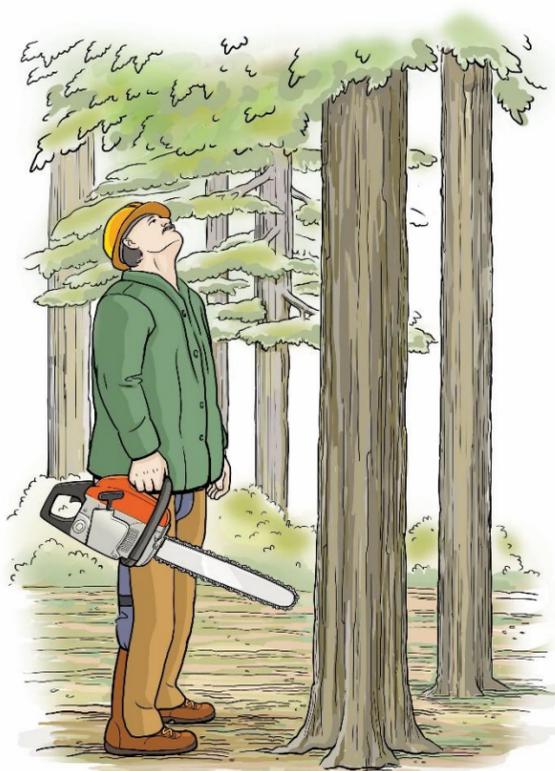
Atención

El Segundo Elemento de Seguridad

4:



5:



Diga: El tercer elemento de seguridad es El Equilibrio.

Pregunte: ¿Que le dicen estas fotos acerca de mantener el equilibrio mientras se trabaja en el bosque?

Continúe haciendo preguntas para asegurarse que los estudiantes le den las siguientes respuestas. Apúnteles a las fotos en la página, en cuanto las mencionen.

Imagen 7:

- No trabaje fuera de balance. Evite posiciones incorrectas. Vuelva a colocar el cuerpo para mantener la estabilidad y el control del serrucho.

Imagen 8:

- Ponerse de lado al caminar en subidas pronunciadas. Gire 90 grados a la línea de descenso de la cuesta para que su cadera izquierda o derecha apunte hacia el cerro. Tome medidas a corto y mantenga el pie cuesta arriba desde el cruce delante de su pie cuesta abajo. Esta posición mejora la tracción. Además, en el caso de una caída, el individuo va a aterrizar en la cadera o la pierna en vez de lesionarse la espalda o el cuello.

Imagen 9:

- No cruce barrancos sobre los troncos. Al perder el equilibrio y caer sobre piedras puede causar lesiones graves. Camine hacia abajo en el barranco y suba por el otro lado.

Imagen 10:

- Evite andar a las carreras.

Equilibrio

El Tercer Elemento de Seguridad

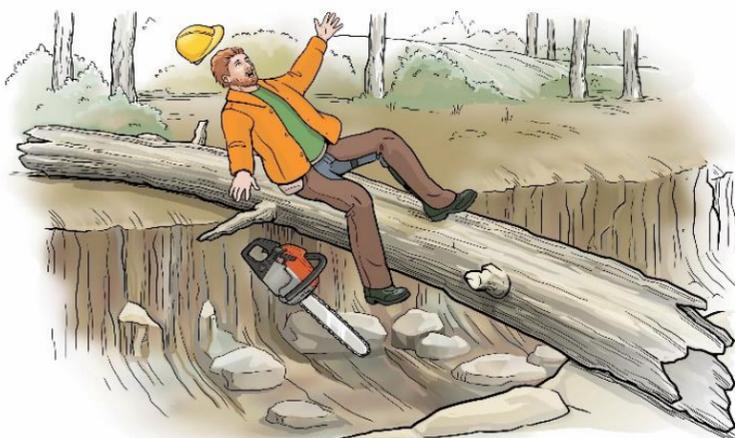
7:



8:



9:



10:



Diga: Ahora mire estas fotos y vamos a hablar de lo que le dicen sobre el cuarto elemento de la seguridad: cuidémonos.

Apúntele a las fotos en la página, y pídale a los estudiantes que es lo que dicen las fotos sobre cuidarse uno al otro.

Imagen 11:

- Tome descansos – cometemos más errores cuando estamos presiones

Imagen 12:

- Cuidense uno al otro
- Cada quien en la cuadrilla debe identificar los peligros cuando los vean. Este tipo de coordinaciones en la cuadrilla le ayudará a mantener a todos libres de lesión.
- **Comunique, comuniqué, comuniqué!**
- Esté conscientes sobre donde están sus compañeros
- NUNCA trabaje solo
- No compita con sus compañeros del trabajo

Imagen 13:

- Trabaje retirado por lo menos el doble de la distancia de la altura del árbol. La ley requiere eso.

Cuidémonos

El Cuarto Elemento de Seguridad

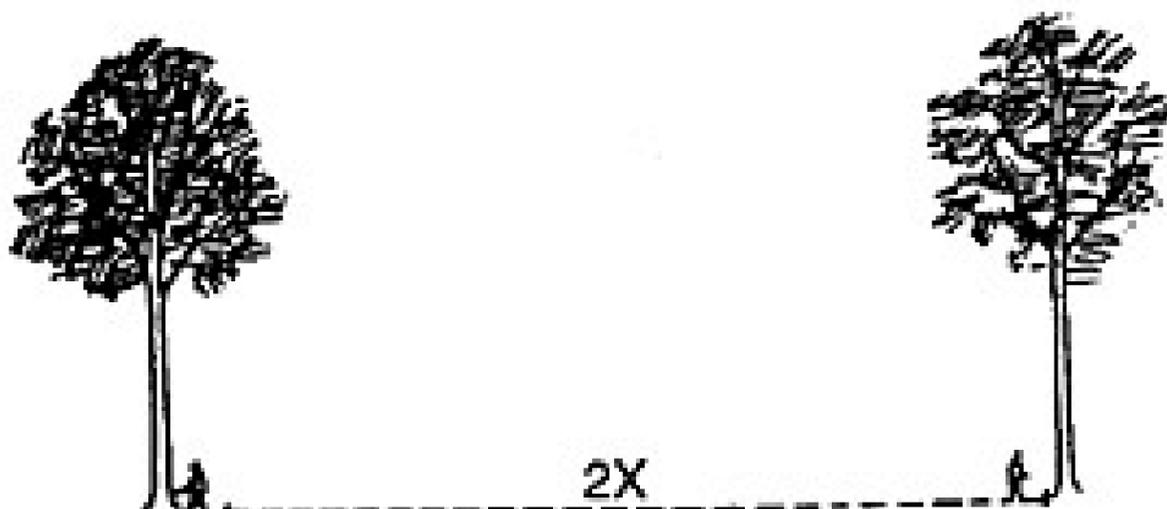
11:



12:



13:



Diga: Pues, se podría pensar que no hay nada que se pueda hacer sobre riesgos de resbalones, tropezones y caídas en el lugar de trabajo, porque eso es sólo la forma en que se encuentra la sierra y porque te preocupa que te metes en problemas si dice algo. Pero la ley obliga a los empleadores a proporcionar un lugar de trabajo seguro.

¿Sabía de estas otras cosas que la ley obliga a los empleadores hacer para asegurarse de que el lugar de trabajo esté seguro?

Revise los requisitos indicados en la página frente a los trabajadores (página 18).

- Antes de iniciar cualquier trabajo en el bosque que va a durar más de un día, el empleador debe:
 - Llevar a cabo un estudio de seguridad del lugar de trabajo.
 - Realizar una reunión de seguridad previa al trabajo con los empleados para discutir:
 - El plan de evacuación médica de emergencia, y
 - Las condiciones del sitio y los riesgos conocidos.
- Si se encuentran peligros (como árboles peligrosos o rocas que podrían desprenderse y rodar por el cerro sobre los trabajadores), el empleador debe tener en sitio empleados calificados para tomar acción correctiva y eliminar esos peligros.
- También los empleadores son responsables de obligar a sus empleados reportar peligros de seguridad y salud en el trabajo.
- La ley requiere también que los empleadores permitan a los trabajadores ejercer sus derechos en virtud de la ley, sin represalias o discriminación.

Lo que dice la ley

Empleadores deben:

- Llevar a cabo un estudio de seguridad del lugar de trabajo.
- Realizar una reunión de seguridad previa al trabajo con los empleados
- Tener empleados calificados para eliminar cualquier peligro que se encuentre
- Obligar a los empleados reportar peligros de seguridad y salud al supervisor
- **NO** castigar a un trabajador por ejercer sus derechos



Diga: Ahora me gustaría que se dividan en parejas para que podamos practicar haciéndole saber al jefe acerca de las condiciones de trabajo inseguras. Siéntense frente a frente y hablen sobre cómo se le informaría de un riesgo de seguridad al jefe, o pedirle que haga algo más (como proporcionarles con chaparreas nuevas, o darles descansos) para hacer el trabajo más seguro. Tienen 15 minutos para platicar sobre esto.

Explique que cuando terminen de hablar, va a pedirles a actuar que Usted (la promotora) es el empleador, y actuar que estén informándole sobre una condición insegura a Usted. (Esto se llama el juego de roles.)

Anime a los participantes que piensen sobre lo que los trabajadores pueden intentar cambiar, pero también reconocer la posibilidad que algunos trabajadores, especialmente los trabajadores indocumentados, piensan que sea adecuado e hablar con el patrón. Si los trabajadores tienen dificultad para pensar qué hacer o decir, darles en empleo como se hace:

Consiga la ayuda del NFWC; hable con otros trabajadores; tome descansos de todas maneras

Al final de los 15 minutos reúne a todos de nuevo y póngalos hacer el juego de roles con usted actuando que usted es el jefe. Cuando todos hayan tenido su turno en el juego de roles, pregunte:

Mientras que las personas estaban actuando reportar problemas de seguridad al jefe, ¿se dieron cuenta o pensaron de algunas buenas ideas para abordar los problemas de salud y seguridad?

Permita que los participantes respondan. Haga preguntas para ayudar a extraer algunos de los siguientes consejos.

Consejos para resolver problemas en el trabajo

1. Haga un plan. Decida lo que usted quiere alcanzar.
2. ¿Qué otro tipo de ayuda está disponible?
3. ¿Cuáles son los obstáculos que enfrentará para tomar esta opción?
 - ¿Qué se puede hacer si los trabajadores no tienen documentación?
 - ¿Cómo se puede protegerlos?
 - No haga nada solo. Busque ayuda del Centro o de otras organizaciones.
 - Cuando trabaje con otras personas, pídale a los trabajadores que tengan documentos que sean los que hablen.
 - Escriba y documente todo lo que ocurra.
 - ¿Qué pueden hacer los trabajadores para protegerse mientras tanto?
4. Hablar con el jefe o supervisor.
 - ¿Quién es la mejor persona con quien hablar?
 - No vaya solo.
 - Explique como la solución beneficiará al patrón.
 - Anote lo qué sucedió.
5. Si el problema no se logra solucionar, contacte OSHA, el Centro o una de las otras agencias que están en la lista al fin de este folleto para pedir más ayuda.

¿Qué podemos hacer para mejorar la seguridad en el trabajo?



Diga: Comenzamos este entrenamiento discutiendo la historia de Pascual. Para repasar lo que hemos aprendido, vamos a recordar su historia y discutir lo que estuvo mal hecho.

Pascual corrió para alcanzar al resto de la cuadrilla. Él estaba terminando de quitar la maleza alrededor del matorral que estaba creando, mientras el resto de la cuadrilla que había terminado el trabajo del día, se disponía a regresar al van. El terreno era plano, pero tenía muchos árboles derribados que dificultaban el camino. Pascual pisó un tronco y mientras pasaba su otra pierna por encima del tronco, la corteza del árbol debajo de su pie se desprendió. Cayó hacia delante con todo el peso de su cuerpo sobre otro tronco que había allí, y se fracturó las costillas. No pudo trabajar durante 3 semanas.

Pregunte: ¿Cuáles son los cuatro elementos de seguridad y cómo podrían haber ayudado prevenir el accidente a Pascual?

- Los cuatro elementos de seguridad
 - Preparación; Atención; Equilibrio; Cuidémonos
- Como podrían haber ayudado a Pascual
 - Preparación
 - Se puso botas apropiadas (con suelas apropiadas)
 - Atención
 - Mantenía 3 puntos de contacto seguro mientras cruzaba el tronco
 - Equilibrio
 - No tenía prisa
 - Cuidémonos
 - Estar conscientes sobre donde están los miembros de su cuadrilla (sus compañeros podrían haber esperado a Pascual)
 - Mejor comunicación – Pascual y sus compañeros podrían platicado sobre terminara su trabajo antes de dejar por el día.

Pregunte: ¿Qué más se puede hacer para prevenir resbalones, tropezones y caídas en el trabajo?

- Reporte condiciones peligrosas a su mayordomo (Preparación)
- Piense sobre lo que está haciendo antes de hacerlo (Atención)
- No trabaje fuera de balanceo o en posiciones inseguras (Equilibrio)
- Tome descansos (Cuidémonos)

Pregunte: ¿Es legal despedirlo su empleador a Usted por reportar condiciones peligrosas?

No.

Pregunte: ¿Qué tiene que hacer su empleador antes de empezar trabajo que durará más que un día?

Haga una reunión de seguridad antes de comenzar el trabajo

REPASO



Reconocimientos

Agradecemos al comité de trabajadores en Medford, OR, y a los miembros del Centro de Trabajadores Forestales del Noroeste por su tiempo, sus opiniones y apoyo a este proyecto.

Las instrucciones generales en esta guía y también el ejercicio en reportar condiciones peligrosas se adaptaron de la guía “Salud y seguridad en el trabajo: Sus derechos y responsabilidades” desarrollado por la Alianza de Trabajadores y Recolectores Forestales y el Programa de Salud Ocupacional Laboral, Universidad de Berkeley (<http://www.nwforestworkers.org/publications/workersrights.pdf>).

Créditos

Ilustraciones: Mary Ann Zapalac

Photos: Lomakatsi Restoration Project, excepto lo siguiente.

Cover: British Columbia Forest Safety Council, “Injury Prevention: Slips, Trips and Falls” April, 2012.

p. 10, # 1: pinterest.com, [http://media-cache-](http://media-cache-ec0.pinimg.com/736x/24/57/08/2457084667853a833c256989fc5a4a83.jpg)

[ec0.pinimg.com/736x/24/57/08/2457084667853a833c256989fc5a4a83.jpg](http://media-cache-ec0.pinimg.com/736x/24/57/08/2457084667853a833c256989fc5a4a83.jpg)

p. 14, # 10: http://www.askfitnesscoach.com/wp-content/uploads/2011/05/Marathon_Training_Mistakes.jpg