

SAFETYPOINT



Scrapyard Safety Training

Ergonomics

Musculoskeletal disorders (MSDs) affect the muscles, nerves, blood vessels, ligaments and tendons. Workers in many different industries and occupations can be exposed to risk factors at work, such as lifting heavy items, bending, reaching overhead, pushing and pulling heavy loads, working in awkward body postures and performing the same or similar tasks repetitively. Exposure to these known risk factors for MSDs increases a worker's risk of injury.

Work-related MSDs can be prevented. Ergonomics --- fitting a job to a person --- helps lessen muscle fatigue, increases productivity, and reduces the number and severity of work-related MSDs.

Work related MSDs are among the most frequently reported causes of lost or restricted work time.

Employers are responsible for providing a safe and healthful workplace for their workers. In the workplace, the number and severity of MSDs resulting from physical overexertion, and their associated costs, can be substantially reduced by applying ergonomic principles.

Implementing an ergonomic process is effective in reducing the risk of developing MSDs in high-risk industries as diverse as construction, food processing, firefighting, office jobs, healthcare, transportation, and warehousing. The following are important elements of an ergonomic process:

- Provide Management Support
- Involve Workers – Workers can
 - Identify and provide important information about hazards in their workplaces.
 - Assist in the ergonomic process by voicing their concerns and suggestions for reducing exposure to risk factors and by evaluating the changes made as a result of an ergonomic assessment.
- Provide Training
- Identify Problems
- Encourage Early Reporting of MSD Symptoms
- Implement Solutions to Control Hazards
- Evaluate Progress

For the Safety Pros

Answer to last week's question is: (c) - Smoke inhalation

Do you know the answer to this question?

Per OSHA requirements, energy control programs require that employers address within their associated procedures the sequential steps necessary to machines or equipment.

- a) De-energize, stabilize, and lockout
- b) Shut down, isolate, block, and secure
- c) Redirect, ground, and bond
- d) Discharge, lockout, tagout, and reinitiate

(Answer in next week's *Safety Point*)

PUNTO DE SEGURIDAD

Capacitación en seguridad para depósitos de chatarra

Ergonomía

Los trastornos musculoesqueléticos (Musculoskeletal Disorders, MSD) afectan músculos, nervios, vasos sanguíneos, ligamentos y tendones. En las distintas industrias y ocupaciones, los trabajadores pueden estar expuestos a factores de riesgo en el trabajo, como levantar objetos pesados, agacharse, alcanzar cosas elevadas, empujar o jalar cargas pesadas, trabajar en posturas poco naturales y realizar tareas iguales o similares de forma repetitiva. La exposición a estos factores de riesgo conocidos de MSD aumenta el riesgo de lesiones de un trabajador.

Los MSD relacionados con el trabajo se pueden prevenir. La ergonomía (la adaptación de un trabajo a la persona) ayuda a reducir la fatiga muscular, aumenta la productividad, y reduce la cantidad y la gravedad de los MSD relacionados con el trabajo.

Los MSD relacionados con el trabajo son una de las causas de pérdida o restricción de horas de trabajo que más se informan.

Los empleadores son responsables de ofrecer un lugar de trabajo seguro y saludable a sus trabajadores. Si se aplican los principios de la ergonomía en el lugar de trabajo, se puede reducir considerablemente la cantidad y la gravedad de los MSD derivados del esfuerzo físico excesivo y sus costos relacionados.

En industrias de alto riesgo de distinto tipo, como construcción, procesamiento de alimentos, combate de incendios, trabajos de oficina, atención médica, transporte y almacenamiento, la implementación de un proceso ergonómico reduce eficazmente el riesgo de sufrir MSD. Los siguientes son aspectos importantes de un proceso ergonómico:

- Brindar apoyo gerencial.
- Involucrar a los trabajadores. Ellos pueden hacer lo siguiente:
 - Identificar y proporcionar información importante sobre los peligros de sus lugares de trabajo.
 - Contribuir al proceso ergonómico planteando inquietudes y sugerencias para reducir la exposición a los factores de riesgo, y evaluando los cambios realizados como resultado de una evaluación ergonómica.
- Ofrecer capacitación.
- Identificar problemas.
- Fomentar el informe temprano de síntomas de MSD.
- Implementar soluciones para controlar peligros.
- Evaluar el progreso.

Para los profesionales en seguridad

La respuesta a la pregunta de la semana anterior es: (c) Inhalación de humo

¿Sabe la respuesta a esta pregunta?

Según los requisitos de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration, OSHA), los programas de control energético exigen a los empleadores contemplar, dentro de los procedimientos relacionados, los pasos secuenciales necesarios para máquinas o equipos.

- a) Desconectar, estabilizar y bloquear
- b) Apagar, aislar, bloquear y asegurar
- c) Redirigir, conectar a tierra e interconectar metálicamente
- d) Descargar, bloquear, señalar y reiniciar

(Respuesta en el *Safety Point* de la próxima semana)

Training Session Sign-In Sheet

Topic _____

Instructor _____

Location _____

Date _____

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