



IT'S YOUR CHOICE:

# SAFE OR SORRY

Es mejor prevenir que lamentar

*Presented in partnership with:*



**WorkSafe**

**KNOW THE BASICS**

## Builders Mutual does **more** than insure builders.

We are building a safety culture across the 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.



## 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 & 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 = more productive and profitable.



1



**Look for hazards.**

Identifique los peligros.

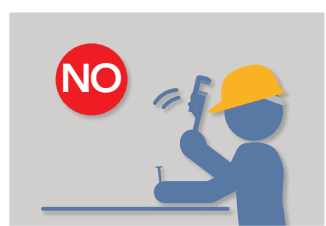
2



**Do not engage in horseplay.**

No juegen en el area 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

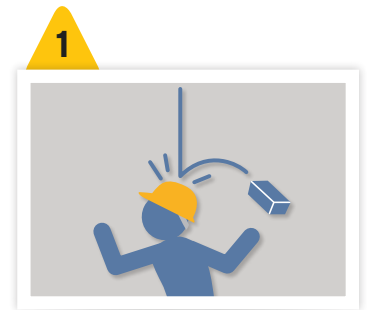
### Personal protective equipment is a **necessary** precaution.

Accidents are preventable through training and preparation, however Personal Protective Equipment can put 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



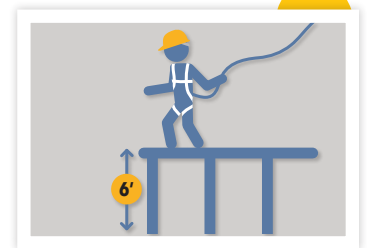
**Wear respirators when exposed to chemicals, silica or harmful inhalation hazards.**

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

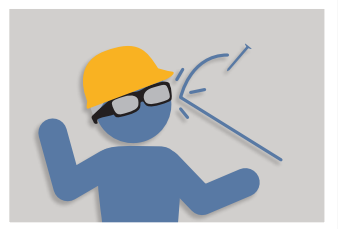
**Wear safety harnesses with lanyards when exposed to fall hazards of 6' or more.**

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

4



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 neumaticas, martillos, o cinceles.

**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.

6

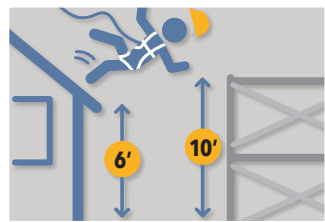


## Topic 3:

# FALL PROTECTION

## Protección Contra Caídas

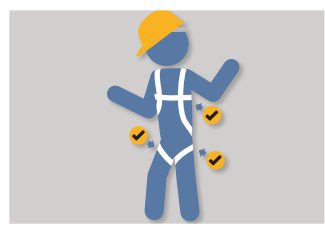
1



**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.

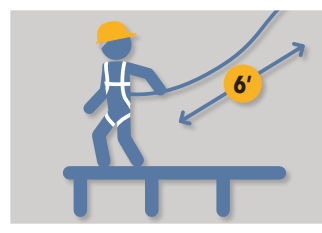
2



**Make sure harness fits.**

Asegúrese de ajustar el arnés.

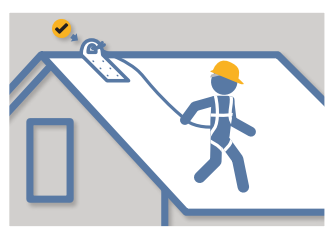
3



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

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

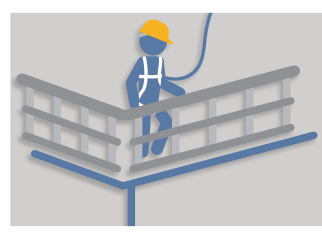
4



**Install appropriate anchor points per manufacturer's guidelines.**

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

5



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

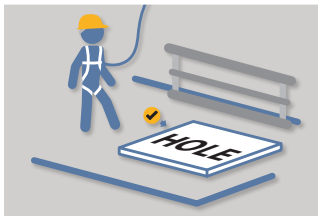
Para evitar las caídas, se pueden utilizar barandas, arneses, mallas y/o líneas de seguridad.





Falls can be devastating, even fatal. With **proper protection**, they can be prevented.

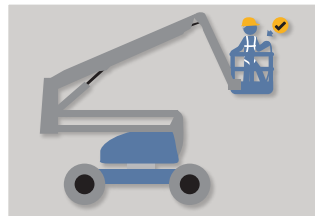
6



**Guard or cover all holes, wall openings and skylights.**

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

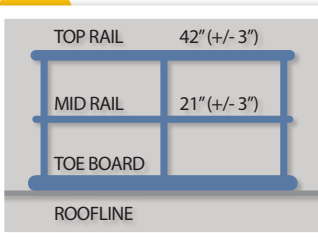
7



**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.

8



**Ensure proper height for guard rail.**

Asegurese de tener la altura apropiada para utilizar las barandas.

## Topic 4:

# LADDER SAFETY

## Seguridad en Escaleras

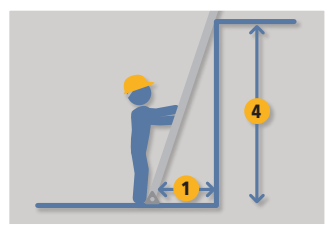
1



**Choose the right ladder for the job.**

Escoja la escalera adecuada para cada trabajo.

2



**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.

3



**Don't place the ladder on uneven footing.**

No apoye la escalera en un suelo desnivelado.

4



**Maintain 3 points of contact.**

Mantenga siempre 3 puntos de contacto.



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



**5**



**Do not overreach.**

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

**6**



**Always face the ladder.**

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

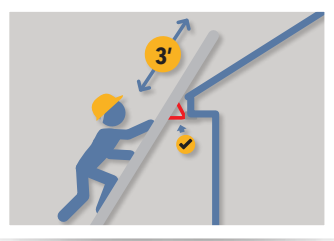
**7**



**Do not stand on the top or top 2 rungs of step ladder.**

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

**8**



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

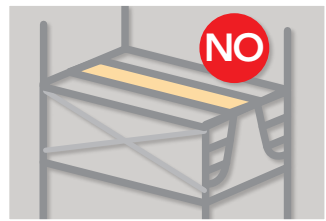
Toda escalera debería extender 3 pies por encima del punto de apoyo y estar amarrada para prevenir su movimiento.

## Topic 5:

# SCAFFOLDING SAFETY

## Seguridad en Andamios

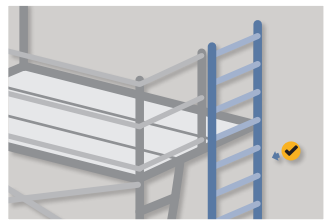
1



**Use fully planked scaffolds.**

Use andamios con piso completo.

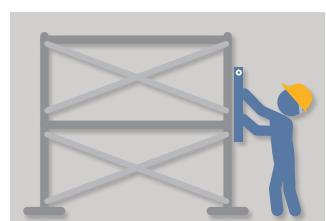
2



**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.

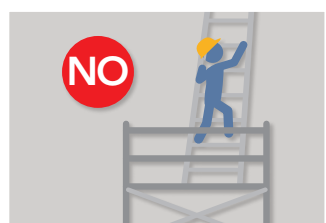
4



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

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

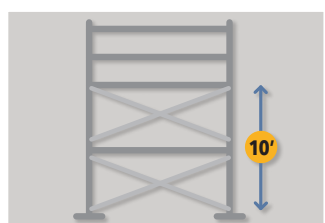
5



**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

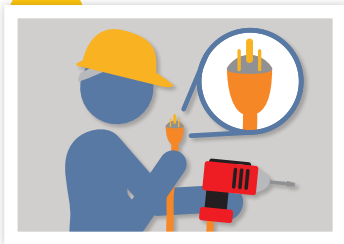
## Seguridad Eléctrica

### Low voltage electricity can be **extremely** dangerous.

110 volts of electricity 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.



1



**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.

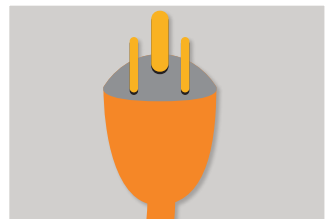
**Do not use electric tools in damp or wet locations, unless approved for such conditions.**

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

2



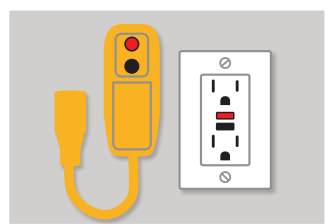
3



**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



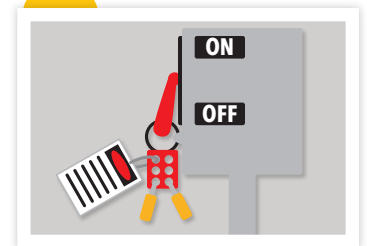
**Ensure every outlet you use is protected by GFCI.**

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

**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.

5



6



**Ensure that unused openings in electrical boxes are closed.**

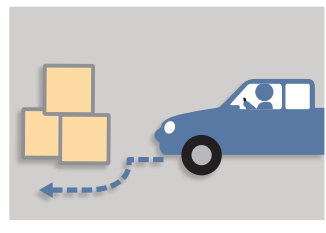
Asegúrese de que todas las cajas eléctricas esten cerradas.

## Topic 7:

# DEFENSIVE DRIVING

## Manejo Defensivo

1



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

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

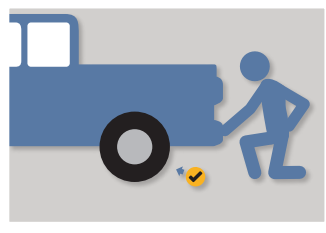
2



**Do not use cell phone while driving.**

Nunca utilice el teléfono celular mientras conduce.

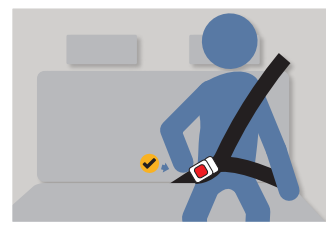
3



**Inspect your vehicle and check your tires daily.**

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

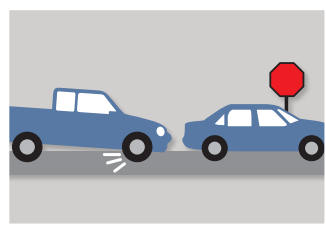
4



**Wear seatbelts—even in the back seat.**

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

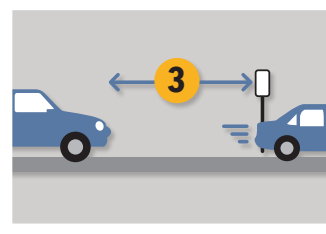
5



**Cautiously approach intersections, with foot covering brake.**

Acerque a cada intersección con cuidado con su pie sobre el freno.

6



**Follow at a distance, remember the 3 second rule.**

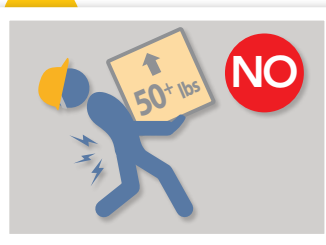
Mantenga su distancia, recuerde la regla de los 3 segundos.

## Topic 8:

# BACK SAFETY & PROPER LIFTING

## Adecuado Levantamiento de Objetos y Seguridad Para La Espalda

1



**Don't lift over 50 lbs. without assistance.**

Pida ayuda para levantar cargas mayores a las 50 libras.

2



**Assess the load and identify a clear route.**

Identifique el objeto que va a cargar y la ruta que va a tomar.

3



**Bend at the knees, and keep load close to the body.**

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

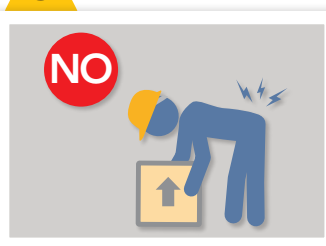
4



**Don't twist your body during the lift.**

No rote su cuerpo cuando esté levantando objetos pesados.

5



**Lift with your legs, not your back.**

Haga fuerza con los muslos, nunca con la espalda.

6



**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".





**Remember that proper housekeeping is also a reflection of your work. A clean jobsite eliminates potential hazards and makes a positive impression with the project owner or home owner and the general public.**

- ✓ Clean jobsite and your work area on a daily basis.
- ✓ Keep all walkways & 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.

Recuerde que la limpieza es el reflejo de su trabajo. 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 jobsite. And remember to report any unsafe conditions to your supervisor.



Additional Builders Mutual WorkSafe materials are available at [buildersmutual.com/worksafe](http://buildersmutual.com/worksafe). Consider using the **WorkSafe 101 Workbook** and **Checklists** to test your knowledge.



*This booklet is provided in partnership with the N.C. Department of Labor.*  
(800) 625-2267 | [nclabor.com](http://nclabor.com)

**BUILDERS  
MUTUAL**

PO Box 150005 Raleigh, NC 27624-0005  
800-809-4859 | [buildersmutual.com](http://buildersmutual.com)

STAY CONNECTED   