

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 1

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

Nuestros Objetivos para la Salud y la Seguridad

- Proveer un lugar de trabajo libre de peligros a la salud y a la seguridad, y tomar las medidas adecuadas para identificar y corregir todo tipo de peligros.
- Incluir a todos los empleados en el desarrollo de programas de salud y seguridad.
- Cumplir con los requisitos mínimos, con los reglamentos estatales y federales asociados con la salud y la seguridad en el lugar de trabajo.
- Mantener los equipos y las instalaciones.
- Usar equipos de protección personal adecuados.
- Entrenar a todos los empleados acerca de los peligros en el lugar de trabajo y sobre la necesidad de trabajar seguro y de seguir los métodos establecidos en el trabajo.
- Reportar puntualmente todo tipo de accidente o herida, a pesar de que sea de poca importancia.
- Promover la comunicación y los consejos en cuanto a la salud y la seguridad.

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:



Semana 2

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

1) **Cascos**

- Previene heridas al cerebro
- Deben ser usados siempre (de puerta a puerta)
- Preguntar a los mineros si alguna vez sus cascos han prevenido una herida

2) **Protección visual**

- Deben ser puestos en la cara todo el tiempo
- Usar gafas adecuadas o viseras protectoras cuando esté pulverizando, picando, soldando, cortando, etcétera.
- Deben tener protección en cada lado.

3) **Calzado protector**

- Mantener las suelas limpias de grasa y aceite.
- Deben cubrir los tobillos o más arriba aún.
- Usar botas de goma en zonas muy mojadas.

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios del emplead:



Semana 4

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

1. Medidas para cerrar y etiquetar

- Cortar la electricidad en la conexión principal
- Cada individuo debe asegurarse de cerrar y etiquetar
- Pulsar el botón que dice “Start” antes de empezar a trabajar

2. Cinturones de seguridad en los vehículos

- Reglamentos de la empresa y de MSHA
- Decirle a su supervisor si está roto el cinturón o si no funciona como corresponde
- Todo operador de equipo móvil siempre debe llevar puesto su cinturón de seguridad – Usted debe llevar puesto el cinturón de seguridad en su coche o camión

3. Barandillas, Pasamanos, & Escalones

- Reportar barandillas, pasamanos, y escalones que estén rotos
- Cuando estén rotos, debe tomar medidas de precaución: fijar avisos de alerta, usar una cuerda o cadena, protección contra caídas (un arnés de seguridad o un cordón)
- Arreglar o reemplazar barandillas, pasamanos y escaleras que estén rotas lo más pronto posible

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios del emplead:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 5

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

1. Agotamiento producido por una excesiva exposición al calor

- Tomar líquidos cuando trabaja en temperaturas calurosas
- Ocurre cuando el cuerpo queda deshidratado
- Los síntomas incluyen mareo, náusea, y debilidad

2. Limpieza / Mantenimiento

- Poner basura en los receptáculos adecuados (con tapas)
- Limpiar la grasa y los derrames
- Mantener su equipo limpio de toda basura, botellas y desechos que puedan causar peligros

3. Cables de alta tensión

- Mantener todo los equipos por lo menos a 10 pies de distancia de los cables de alta tensión
- Inspeccionar el camino en que viaje y asegurarse de que esté limpio
- “Marcar las líneas” y proveer avisos para alertar a los conductores de la presencia de cables de alta tensión

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 6

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

1. Cubiertas

- Cerrar/Etiquetar el equipo cuando repara las cubiertas.
- Después de la reparación o el mantenimiento, recolocar las cubiertas antes de empezar de nuevo la máquina o el equipo.
- Reportar las cubiertas que estén rotas o sean inadecuadas.

2. Levantamiento

- Buscar ayuda cuando tenga que levantar o mover objetos pesados.
- Usar y cinchar su cinturón de soporte lumbar para levantar objetos pesados.
- Para levantar, asegurarse de usar las piernas, mantener la espalda recta y sostener el objeto cerca de su cuerpo.

3. Reportar heridas

- Todas las heridas, no importa su gravedad, deben ser reportadas a su supervisor.
- Queremos proveer la atención médica inmediata para usted.
- Recordar que algunos accidentes y heridas pueden ser reportadas a MSHA y a Workers Compensation (Indemnización para Trabajadores)

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 7

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Trabajo en grupo**
 - Hablar con sus colegas de trabajo para prevenir heridas.
 - Avisar a sus colegas de trabajo si usted ve que están trabajando en una zona peligrosa.
 - Ayudar a otro colega de trabajo si usted piensa que necesite asistencia

- 2) **Protección auditiva**
 - Demostrar la forma correcta de colocar los tapones para los oídos o usar las orejeras.
 - Si no puede hablar con una persona sin tener que gritar, tal vez usted está en un lugar ruidoso y requiere protección auditiva.

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:



Semana 8

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

1) **Actitud**

- La actitud tiene que ver con los sentimientos o según de qué humor esté usted.
- Mantenerse atento al trabajo que está haciendo especialmente cuando esté pasando por momentos difíciles en su vida privada. Sea muy cauteloso cuando trabaje durante tiempos emocionales (o sea, una muerte en la familia, un divorcio, etcétera).
- Estar atento a las condiciones de sus alrededores y notificar a su supervisor si identifica cualquier peligro posible.

2) **Máscaras de oxígeno**

- Usarlas cuando permiten las condiciones; cuando tenga duda, úselas.
- Asegurarse de ajustarlas – Completar pruebas de presión positiva y negativa antes de usarlas – no es necesario para las máscaras descartables.

3) **Sarpullidos (de la piel)**

- Pueden ocurrir como resultado del contacto con sustancias químicas, lubricantes o con polvo que bloquea los poros.
- Ropa protectora, así como el enjuague con jabón y agua puede prevenir sarpullidos
- Reportar cualquier caso de sarpullidos a su supervisor

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios del empleado:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 9

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Peligros causados por las caídas**
 - Mantener los caminos limpios
 - Tapar y/o proteger una abertura en el suelo
 - Asegurarse de proveer el arnés de seguridad y el cordón en caso de que haya caídas o cuando estén trabajando en zonas altas no bien protegidas

- 2) **Procedimientos para un trabajo seguro**
 - Discutir los procedimientos apropiados para completar una tarea antes de empezar
 - Explicar la diferencia entre acciones no seguras y condiciones no seguras
 - Asegurarse de que las herramientas y el equipo apropiados estén listos y sean fáciles de conseguir.

- 3) **Fórmulas mágicas**
 - Nunca le ahorran tiempo
 - Proteger a su colega de trabajo señalándole las prácticas no seguras en el trabajo
 - Escaleras, ascensores o plataformas, y escalones son las maneras de proveer el acceso seguro donde sea necesario
 - Arriesgarse para ahorrar unos pocos minutos y esfuerzo puede resultar en una eternidad de dolor y sufrimiento

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:



Semana 10

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

1) **Líquidos inflamables**

- Vapores líquidos inflamables pueden explotar cuando estén expuestos a calor o llamas
- Mantener líquidos inflamables en los recipientes apropiados
- Respetar los avisos que dicen “Prohibido Fumar”

2) **Extintidor de incendios**

- Usar sólo para incendios pequeños
- Puntar hacia la base del incendio y utilizar el extintidor con amplio movimiento
- Nunca obstruir su vía de escape cuando tenga que combatir un incendio

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios del empleado:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 11

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

1) **Palancas**

- Nunca usar un destornillador como una palanca
- No pegar las palancas con martillos u otras herramientas
- Prestar atención al usar una palanca porque suele caerse fácilmente; posicionarse bien para así poder mantener el equilibrio.
- Nunca usar una palanca como un dispositivo de aproximación; usar la herramienta adecuada para el trabajo.

2) **Seguridad personal**

- Debe quitarse los anillos cuando trabaje
- Cabello largo debe estar bien sujeto debajo del casco para así poder prevenir que se le enrede el pelo en la máquina en movimiento
- Artículos personales como ser ropa, relojes, collares, etcétera, no deben crear un peligro de enredo para la persona que los lleva puestos cuando esté trabajando cerca de máquinas en movimiento

3) **Seguridad para las manos**

- Usar guantes apropiados cuando trabaje con alambres, cuerdas, cables, otros objetos afilados u objetos calientes, sustancias químicas tóxicas, y cuando esté soldando
- Usar loción para las manos para proteger la piel si trabaja con sustancias químicas
- Prestar atención a dónde mete las manos
- Guantes metacarpianos pueden dar más protección para las manos

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:



Semana 12

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

1) **Aire comprimido**

- Siempre sacar algo de aire de los cilindros y los tanques antes de comenzar con los reparos
- Nunca tapar un agujero en la vía aérea con su dedo. La presión podría puncionarle la piel
- No dirigir el aire comprimido a sí mismo o a otra persona
- Usar amarraduras en las conexiones entre la manguera y la herramienta y en todas las conexiones

2) **Ropa**

- No llevar ropa suelta o rota que puede quedar enredado en la máquina en movimiento
- Llevar puesto el Personal Protective Equipment (PPE) cuando esté cortando o soldando
- Mantener la ropa limpia de aceite y grasa cuando esté cortando o soldando
- Usar tiras para que estén sujetas las vueltas de los pantalones

3) **Personal Protective Equipment - Oídos**

- Usar los tapones para los oídos u otro tipo de protección adecuada para los oídos en zonas designadas
- Saber cómo colocar los tapones para los oídos para sacar el máximo provecho – hay más de un sólo tamaño
- Mantener limpios los tapones para los oídos o cualquier otro tipo de protección auditiva para así prevenir alguna infección – no usar de nuevo los tapones desechables

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios del empleado:



Semana 13

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Pasamanos y escaleras**
 - Siempre usar los pasamanos cuando suba o baje por las escaleras
 - Inspeccionar los pasamanos y las escaleras periódicamente y reportar cualquier defecto
 - Identificar todos los lugares donde hacen falta pasamanos y escaleras para que no se caiga la gente y marcar o cerrar con barricadas estas zonas

- 2) **Seguridad – Soplete oxiacetilénico**
 - Asegurarse de que los sopletes estén equipados con medidores de caudal
 - Reparar mangueras y sopletes inmediatamente después que se rompan. No usarlos si tienen defectos
 - Siempre posicionar los tanques en posición vertical y limpiar bien las válvulas
 - Colocar una cubierta protectora sobre las válvulas / los reguladores cuando esté transportando sopletes portátiles
 - Mantener las válvulas, las mangueras, y los accesorios limpios de aceite y de grasa
 - Usar solamente el tanque de oxígeno para lo que corresponde, no lo use para inflar llantas

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios del empleado:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 14

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

1) Cuerdas de seguridad

- El arnés de seguridad debe ser llevado puesto y estar sujeto a las cuerdas de seguridad donde haya peligro de caídas
- Las cuerdas de seguridad y los arneses de seguridad deben estar limpios y en buena condición
- Las cuerdas de seguridad deben estar bien sujetas
- Los arneses de seguridad deben estar sujetos al individuo
- Es importante saber cómo usar su arnés correctamente

2) Seguridad en el manejo de la grúa

- Asegurarse de que lo que se está levantando coincida con la capacidad de la grúa en la lista de carga
- Asegurarse de que los balancines estén extendidos al máximo y que las plataformas estén bien sujetas antes de empezar a levantar algo
- Inspeccionar por alrededor de la grúa *antes* de usarla y reportar cualquier defecto
- Usar las señas adecuadas y establecer señas para casos especiales
- Sólo una persona puede hacer señas al operador de grúa, pero todos le pueden hacer señas para que pare

3) Equipo de Protección Personal – Protección visual

- Siempre llevar puestas las gafas protectoras cuando esté en zonas de trabajo
- Las gafas deben traer protección en cada lado
- Sólo se pueden usar las gafas que están hechas según los estándares ANSI Z87 u otra protección adecuada
- Las gafas protectoras que también sirven como gafas de sol pueden reducir la luz del sol

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:



Semana 15

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Para sacar los dientes del cargador**
 - No usar un martillo para sacar los dientes del cargador. Usar la herramienta apropiada para sacar los pernos y los dientes.
 - Usar buenas técnicas para levantar cuando tenga que sacar o instalar los dientes
 - Estar atento a pedazos de metal que puedan salirse al golpear el acero templado – usar las gafas protectoras
 - Sostener bien el cargador y posicionarse de tal modo que los dientes no caigan encima de sus pies

- 2) **Conducta personal**
 - El jugueteo no es aceptable en las zonas de trabajo
 - Tratar a sus compañeros de trabajo con respeto
 - Practicar la buena limpieza / el mantenimiento en su zona de trabajo

- 3) **Areas de depósito**
 - Mantener limpias las áreas de todo tipo de basura y desechos
 - Poner una etiqueta a todos los recipientes
 - Mantener el área de depósito arreglado y ordenado

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios del empleado:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Week 16

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Estado de salud del operador**
 - Nunca reportar al trabajo si está bajo la influencia de drogas o de alcohol
 - Si está tomando medicamentos (Ej. para un resfrío o una gripe), por su seguridad y por la seguridad de sus colegas de trabajo, por favor avisarle a su supervisor
 - Ir al trabajo con una actitud mental positiva – dejar cualquier problema personal en casa
 - Descansar bien entre sus turnos laborales
 - Mantenerse en buen estado físico, endurecer su espalda para que no sufra heridas, y usar los métodos correctos para levantar materiales

- 2) **Limpiando con agua o mangueras de incendios**
 - Tomar firmemente la manguera y subir despacio la presión
 - Jamás dirigir la boca de la manguera hacia arriba o hacia abajo por las escaleras, con una manguera bajo presión o a otra persona
 - No subir ni bajar escaleras con la manguera bajo presión
 - Trabajar con dos personas para manejar una manguera que esté bajo alta presión
 - No usar equipos eléctricos de mangueras

- 3) **Acceso seguro**
 - Siempre usar los caminos, las plataformas, las escaleras o los ascensores para inspeccionar el equipo
 - Usar un ascensor y/o un arnés de seguridad / un cinturón de seguridad para trabajar fuera de los caminos
 - Usar las escaleras apropiadas, siempre sujetarlas bien o asegurarse de que haya alguien para sujetarlas
 - Nunca pararse encima de las barandillas

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 17

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Seguridad en el manejo de la correa transportadora**
 - Asegurarse de que los cables del freno de emergencia estén en su lugar y que funcionen bien
 - Dejar que sus ojos se acostumbren a la luz cuando entre o salga del túnel de la correa transportadora
 - Estar atento a cualquier punto o lugar en el que pueda quedarse atrapado y los lugares en que se pueda enganchar la ropa
 - Mantener las poleas delanteras y traseras limpias y lubricadas
 - Tratar de no trabajar en una correa transportadora que esté en movimiento
 - Siempre cerrar con llave y etiquetar antes de hacer cualquier tipo de reparos, mantenimientos, o limpieza en el aparato de la correa transportadora
 - Usar los cortes transversales y las áreas de regreso que están cubiertas cuando cruce por encima o por debajo de las correas transportadoras
 - Volver a colocar y sujetar toda cubierta de la correa transportadora después de completar cualquier reparo o mantenimiento

- 2) **Uso de la pala**
 - Mantener la pala adelante y pisar con firmeza – no saltar encima de la pala
 - Poner sus manos hacia abajo sobre la manija – usar sus piernas y evitar cualquier giro
 - Estar atento a cualquier punto o lugar en el que pueda quedarse atrapado y a las obstrucciones mientras esté trabajando en ámbitos cerrados
 - Palear en la misma dirección a la de la correa y usar una pala que no tenga la manija en forma de “D”

- 3) **Seguridad en el manejo de la bomba**
 - Nunca realizar el mantenimiento sin primer cerrar con llave y etiquetar el control de energía
 - Asegurarse de que las líneas de relleno y de obturación estén despresurizadas antes de comenzar con los reparos
 - Nunca dirigir el agua directamente hacia el motor eléctrico o hacia otras personas
 - Usar el equipo adecuado de control de bomba para prevenir cualquier explosión si llegan a quedar tapadas las entradas / las descargas

Asistentes:

Comentarios de los empleados:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 18

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

1) **Sistemas hidráulicos**

- Inspeccionar las mangueras para ver si hay defectos o grietas antes de usar los aparatos
- Inspeccionar el diagrama de caudales para asegurarse que el sistema esté despresurizado antes de empezar con los reparos
- Estar atento si sube la temperatura en el sistema y dejar que baje la temperatura antes de empezar con el reparo o el mantenimiento
- Limpiar cualquier derrame de aceite hidráulico después de terminar con los reparos
- Apretar o doblar los cables eléctricos para revisar la presión antes de aflojar las instalaciones eléctricas
- Emplear métodos de refuerzo para montar y sujetar bien las líneas hidráulicas al equipo para prevenir cualquier herida causada por azotes o por mangueras o líneas hidráulicas que hayan vacilado

2) **Etiquetar el equipo cuando no está en funcionamiento**

- Escribir su nombre, la fecha y el problema en la etiqueta y ponerla en el equipo móvil
- Para estacionar un “equipo móvil - fuera de servicio” usar cuñas, trincheras o bermas para prevenir que el equipo se deslice; estacionar el equipo fuera de las vías de transporte
- Comunicar correctamente al capataz y al personal de mantenimiento dónde está el equipo y cuál es el problema

3) **Etiquetas para los recipientes**

- Saber dónde están ubicadas los papeles MSDS y revisarlos para el uso, el manejo y el transporte seguro
- Identificar los contenidos de cada recipiente y ponerles etiquetas
- Saber las medidas de primeros auxilios en casos de derrames de materiales peligrosos
- Reportar cualquier derrame de material peligroso a su supervisor

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:



Semana 19

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

1) **Pasamanos y caminos**

- Usar los caminos designados para caminar por encima o por debajo de los transportadores
- Usar los pasamanos cuando suba
- Mantener los caminos limpios
- Nunca subirse encima de los pasamanos
- No correr

2) **Drogas ilegales y alcohol**

- Está prohibido el consumo de drogas ilegales en el trabajo
- Usted pone el peligro a sus compañeros del trabajo si llega al trabajo bajo la influencia de drogas o de alcohol
- Dejar saber a su supervisor si usted está tomando algún medicamento, dado que esto puede afectar su capacidad para operar el equipo o para trabajar sin peligro

3) **Radios y Cassettes**

- Tener cuidado que el aparato de audio no le impida estar atento a sus alrededores

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios del empleado:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 20

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Seguridad en las reservas y en el “highwall”**
 - Estar atento a cualquier material que sobresalga cuando cargue las reservas y el “highwall”
 - Mantenerse alejado del borde; construir una berma
 - Mantenerse alejado de las puntas de trazar encima de los túneles de alta tensión
 - Siempre escalar hacia atrás en el “highwall”
 - Nunca posicionarse entre el equipo y la reserva o el “highwall”

- 2) **Limpieza / Mantenimiento**
 - Corresponde a todas las áreas de trabajo, el equipo móvil, y el comedor
 - Vaciar los recipientes de basura en su área de trabajo cuando sea necesario. Tomar en serio la apariencia del equipo y del lugar de trabajo
 - Limpiar inmediatamente cualquier derrame y reportar cuando haya derrames

- 3) **Seguridad para manejar – dando marcha atrás**
 - Estacionar los vehículos de tal modo que no tenga que dar marcha atrás cuando no necesite
 - Siempre inspeccionar la zona para asegurarse de que nadie esté caminando o esté estacionando detrás suyo; siempre tocar la bocina antes de dar marcha atrás
 - Prestar atención a las alarmas que indican que un vehículo está en reversa; reportar las alarmas que tengan defectos
 - Completar su inspección antes de subir al equipo y empezar

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:



Semana 21

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Evitar heridas causadas por herramientas de mano**
 - Usar la herramienta correcta para el trabajo
 - Mantener las herramientas en buena condición y guardarlas en su lugar apropiado
 - Siempre usar las herramientas de mano en la forma correcta

- 2) **Personal Protective Equipment (PPE)**
 - Debe llevar puesto un cinturón que protege la espalda cuando tenga que levantar algo pesado
 - Cinchar las tiras antes de levantar
 - Los cinturones de protección lumbar no son sustitutos para las medidas apropiadas para levantar

- 3) **Chalecos salvavidas y chalecos de trabajo**
 - Deben ser usados siempre cuando exista peligro de que alguien se caiga al agua. Esto corresponde a los muelles, las cubiertas de draga, las plataformas de bomba, remolcadores y barcazas
 - Inspeccionarlos periódicamente
 - Reemplazarlos cuando estén rotos o tengan defectos

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios del empleado:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 22

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Ayudar a reducir la posibilidad de heridas a otras personas**
 - Darle el ejemplo a los demás de que usted siempre trabaja con cuidado
 - Ser responsable por la seguridad de sus compañeros del trabajo así como la suya
 - Ser dispuesto a hacer todo lo posible y aún más por la seguridad
 - La seguridad es la responsabilidad de todos
 - Mantener las cubiertas de las máquinas en su lugar
 - Alentar a sus compañeros del trabajo a que sigan las reglas de seguridad

- 2) **Herramientas eléctricas portátiles**
 - Revisarlas por si acaso haya defectos, como ser pernos que faltan, cubiertas rotas o cable roto, etc.
 - El famoso lema – “110 voltios no te pueden matar”. No lo crea. Pueden matar y han matado a personas.
 - Dejar que un electricista repare las herramientas eléctricas de mano

- 3) **Aberturas en el suelo**
 - Tapar las aberturas en el suelo con suficiente material y sujetarlo bien
 - Usar protección contra caídas cuando esté trabajando cerca de las aberturas
 - Instalar cubiertas o barandillas alrededor de las aberturas
 - Poner barricadas que estén bien marcadas donde haya aberturas que no estén tapadas o protegidas por rejas

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 23

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Reportar las condiciones no seguras**
 - Reportar las condiciones no seguras a su supervisor y avisar a sus compañeros del trabajo acerca de estas
 - Marcar, iluminar, marcar con banderas, cerrar con cuerda, o cerrar con barricadas todas las zonas o equipos no seguros
 - Comunicar inmediatamente acerca de las condiciones no seguras a todos sus compañeros de trabajo
 - La comunicación abierta es clave para la seguridad
 - Preguntar a los empleados si saben de algunas condiciones no seguras en el lugar de trabajo que no hayan sido reportadas

- 2) **Correas transportadoras**
 - ¿Trabaja la alarma pre-funcionamiento?
 - ¿Están todas las cubiertas en su lugar?
 - ¿Funcionan bien los cables del freno de emergencia?
 - Prestar atención a TODAS las poleas y TODOS los tensores
 - Inspeccionar los aparatos de cambio de velocidad para ver si funcionan
 - Cruzar solamente por encima o por debajo de una correa transportadora en movimiento en el corte transversal designado.

- 3) **Soldadura**
 - Usar el Equipo de Protección Personal para prevenir la electrocución cuando esté soldando
 - Usar zapatos con suelas de goma y protegerse del aparato y del suelo
 - Usar guantes aislantes y secos, un mandil, la visera y gafas protectoras
 - Evitar la soldadura eléctrica cuando está mojado o hay humedad
 - Transpiración excesiva subirá la posibilidad de electrocución
 - No envolver el cable de la soldadora al cuerpo suyo
 - Mantener el equipo en buen condición; no usar cables que estén rotos, sean muy cortos o que hayan sido unidos incorrectamente
 - ¿Está la zona de soldadura limpia de todo material inflamable? ¿Hace falta vigilar por si hay incendios?
 - ¿Se usan las cortinas para soldar en zonas donde hay demasiada gente?
 - ¿Hay suficiente ventilación? La soldadura se debe hacer en zonas bien ventiladas.

Asistentes:

Comentarios de los empleados:



Semana 24

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Vestirse como corresponde – “Hágalo”**
 - Usar su Personal Protective Equipment cuando es necesario
 - No usar ropa holgada
 - Usar guantes para manejar objetos ásperos o puntiagudos

- 2) **Montacargas de cadena y tensores de hilo aéreo**
 - Nunca exceder el Límite de Capacidad
 - Concordar los componentes correctamente
 - Nunca trabajar o caminar debajo de una carga elevada
 - Evitar cualquier impacto, sacudida o vaivén de las cargas
 - Inspeccionar el equipo cada vez que lo use y dejar de usarlo cuando se rompa

- 3) **Primeros auxilios para infecciones**
 - Para cortes inferiores, escoriaciones o rasguños: enjuagar con agua y jabón, tapar con un vendaje limpio
 - Posiblemente sea necesario el tratamiento médico si hay cualquier cuerpo extraño en la herida o si hay señales de una infección
 - Reportar toda herida, no importa cuán inferior que parezca

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios del empleado:



Semana 25

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Caídas desde el equipo**
 - Las caídas son una de las causas más frecuentes de heridas para operadores y mecánicos.
 - Hay que limpiar los restos de aceite, grasa, y fango, además de cualquier herramienta o parte que haya quedado en los caminos por donde pasan los equipos.
 - Usar tres puntos de contacto al subir y bajar por las escaleras
 - No cargar las herramientas o provisiones al subir o bajar por las escaleras – levantarlas.

- 2) **“Círculo de la vida”**
 - Inspeccionar completamente el equipo antes de moverlo
 - El tamaño del equipo crea un mayor riesgo al meter marcha atrás
 - Inspeccionar cada día la alarma de marcha atrás

- 3) **Seguridad con el arnés**
 - Usar el arnés cuando entra a las tolvas, los tanques, etcétera, después que haya apagado y etiquetado la electricidad
 - Inspeccionar el arnés con frecuencia para ver si está muy desgastado
 - Siempre tener a otra persona para que le sostenga la cuerda de salvamento cuando usted entre a las tolvas y los tanques.

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios del empleado:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 26

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

1) **Agotamiento producido por una excesiva exposición al calor**

- ❑ Es causado por la pérdida de líquido por medio de la transpiración y sin un reemplazo suficiente de líquido. Es la enfermedad más comúnmente asociada con la exposición al calor.
- ❑ **Signos y síntomas:** La transpiración excesiva con la piel fría y húmeda, pálida, de color gris o colorado, dolor de cabeza, debilidad, mareo, náusea.
- ❑ **Tratamiento:** Mover la víctima a un lugar fresco y donde hay sombra. Soltarle o quitarle la ropa transpirada. Echar agua a la víctima y abanicarlo. Si está consciente, hacer que beba despacio 4 onzas de agua fría cada 15 minutos. Elevarle las piernas. Si es posible, hacer que evite cualquier actividad extenuante durante el resto del día. Vigilar a la víctima hasta que no haya más síntomas o hasta que llegue la asistencia médica.

2) **Ataque de aplopejía**

- ❑ Esto puede ocurrir si no se trata el agotamiento producido por una excesiva exposición al calor. El ataque de aplopejía, o derrame cerebral, debe ser considerado una emergencia médica que puede resultar en la muerte si se demora el tratamiento.
- ❑ **Signos y síntomas:** Es causado por la incapacidad de bajar la temperatura del cuerpo. Uno de los factores es la transpiración insuficiente. La piel se pone colorada, seca y caliente, hay cambios de conciencia, pulso débil y rápido, y respiración superficial y rápida, puede experimentar una sensación de debilidad, mareo, confusión, dolores de cabeza, ataques epilépticos, y náusea.
- ❑ **Tratamiento:** Calmar y bajarle la temperatura a la víctima inmediatamente. Soltarle o quitarle la ropa transpirada. Echar agua a la víctima; abanicar a la víctima para darle un poco de frescura con la evaporación. Masajearle las extremidades y la piel para ayudar a que corra sangre hacia esas áreas del cuerpo, también para ayudar en el proceso de frescor. Elevarle las piernas. Si está consciente, hacer que beba agua fría despacio.

Asistentes:

Comentarios de los empleados:



Semana 27

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

1) **Conducta personal**

- No está permitido el jugueteo en el trabajo
- Caminar, no correr en el trabajo
- Están prohibidas las armas en el trabajo
- Avisar a su supervisor cuando usted no se siente de lo mejor – o sea, si está enfermo o si está tomando medicamentos

2) **Operación de camionetas de servicio**

- Conducir defensivamente y nunca conducir directamente detrás de un equipo grande sin que el operador no sepa – Hacer contacto visual con el otro operador.
- Siempre avisar a los conductores de vehículos de alta carga de su presencia en la zona.
- Nunca conducir por debajo del brazo de las grúas o por debajo de cargas suspendidas

3) **Prevención y control contra incendios**

- Obedecer los avisos de “No fumar”
- No se usa la gasolina como líquido limpiador
- Todo el equipo contra incendios tienen que estar a la vista
- Mantener limpio todo el equipo, limpiar la basura y cualquier derrame de aceite inmediatamente

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios del empleado:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 28

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Protección contra rayos**
 - Permanecer dentro de un edificio o un vehículo durante una tormenta
 - Mantenerse alejado de las cercas y de los ductos metálicos que no están sujetos al suelo
 - Mantenerse alejado de los árboles o de estructuras altas y en caso de que no encuentre refugio, buscar zonas donde no haya tantos árboles o edificios

- 2) **Operación de la grúa**
 - Recordar que solamente una persona puede dar las señales estándares para el uso de la grúa, pero que cualquiera puede dar la señal de “FRENAR” (STOP)
 - Nunca vacilar una carga sobre cualquier vehículo o personal
 - Cuando hace falta, usar etiquetas para guiar las cargas

- 3) **Equipo móvil**
 - Nunca dejar el equipo desatendido mientras el cargador, el álabe u otro acoplamiento esté suspendido en el aire
 - Bloquear las plataformas, los cargadores, los elevadores, etcétera de cualquier movimiento cuando están suspendidos para inspeccionar y reparar el equipo.
 - Asegurarse de mantener el contacto visual con el operador del equipo antes de subirse al equipo

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 29

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

1) **Recipientes**

- Marcar claramente los contenidos de los recipientes
- Saber la forma correcta para deshacerse de materiales en su área de trabajo
- Saber los procedimientos de primeros auxilios en caso de contacto con sustancias químicas en su área de trabajo
- Saber dónde están los papeles MSDS y usarlos

2) **Dar marcha atrás con el equipo**

- Si conduce, es importante saber dónde están sus colegas del trabajo en todo momento
- No entrar a una zona en la que un equipo va en marcha atrás
- Mantener el contacto visual con los operadores de grandes equipos antes de entrar a sus zonas de operación
- No estacionar los vehículos de servicio, o su vehículo personal, detrás de equipos grandes. Estacionar solamente en las zonas designadas.

3) **Técnicas apropiadas para levantar**

- Usar siempre un cinturón de soporte lumbar para levantar objetos pesados
- Para levantar, asegurarse de usar las piernas, mantener la espalda recta y sostener el objeto cerca de su cuerpo
- Buscar ayuda cuando sea necesario

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 30

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Trabajando en ambientes muy calurosos**
 - Tomar bastante agua fría
 - Si está mareado o piensa que va a desmayarse, sentarse en un lugar fresco y donde haya sombra y tomar agua
 - Usar ropa que “respira” para que no se acumule mucha humedad

- 2) **Seguridad eléctrica**
 - Nunca trabajar con una máquina sin cerrar con llave y etiquetar la electricidad
 - No tocar el aparato eléctrico de conexión. Eso es un trabajo para el electricista
 - Reemplazar los cables de extensión y de luz que estén rotos

- 3) **Dedicar un par de minutos a la seguridad - Precauciones para la seguridad general**
 - Siempre dedicar un poco más de tiempo para evaluar el trabajo y los posibles peligros
 - Pensar antes de actuar – Parar, Observar, Planear
 - Siempre mirar por dónde va y estar atento a sus alrededores
 - Nunca caminar por debajo de una carga suspendida
 - Si nota un peligro, avisar a su supervisor y cerrar la zona con barricadas
 - Siempre usar las herramientas correctas para el trabajo. Antes de comenzar el trabajo, revisar los manuales de mantenimiento y de operación
 - Siempre usar su Equipo de Protección Personal

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA – Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 31

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Oxígeno – Soplete oxiacetilénico**
 - Mantener el soplete en buena condición y asegurarse de que no haya ni grasa ni aceite
 - Reparar las mangueras defectuosas inmediatamente con los accesorios adecuados y con las herramientas para anillar adecuadas
 - No dejar el soplete desatendido

- 2) **Gases comprimidos**
 - Al transportar las botellas con oxígeno o acetileno, asegurarse de que estén paradas
 - Sujetar firmemente las botellas en una posición vertical con el tapón protector en su lugar
 - Proteger las botellas y válvulas de cualquier choque

- 3) **Protección visual**
 - Se deben llevar las viseras protectoras cuando está manejando una afiladora
 - Debe llevar las viseras protectoras en todas las áreas de trabajo
 - Las viseras protectoras para soldar deben estar limpias y no ser defectuosas

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA – Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 32

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Taladros/Máquinas de perforación**
 - Usar aceite lubricante para taladrar agujeros grandes
 - Mantener las barrenas / herramientas de brocado agudas y en buenas condiciones
 - Asegurar que el taladro tengas una clavija a tierra en el cable eléctrico

- 2) **Afiladoras**
 - Mantener un espacio adecuado entre la manija de la herramienta y la rueda (1/8 pulgadas)
 - Usar gafas o una protectora visual cuando esté afilando
 - Apagar la afiladora cuando no la use

- 3) **Accesorios para soldar**
 - Mantener limpias la capa y las gafas para soldar y asegurarse de que estén en buenas condiciones
 - Siempre usar guantes cuando esté soldando o cortando
 - Siempre usar un huelguista adecuado

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 33

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Forma correcta de soldar**
 - Usar rejillas para proteger a las personas del arco eléctrico de soldar
 - Recoger las puntas de electrodos para que sean desechadas
 - Mantener limpio el área una vez que haya terminado con su trabajo

- 2) **Sopletes oxiacetilénicos**
 - Siempre cerrar las válvulas de combustible y oxígeno cuando no sean usadas
 - Apagar los reguladores si las válvulas de tanque han sido cerradas
 - Reparar cualquier pérdida inmediatamente y desechar las mangueras que estén en mala condición

- 3) **Arrancar las baterías**
 - Siempre usar los cables de arranque apropiados
 - Conectar correctamente los terminales positivos y negativos
 - Para la última conexión de la batería descargada debe juntar el cable negativo a la carcasa del motor, siempre alejado de la batería para así poder prevenir una explosión
 - Sacar todo material inflamable, incluso los limpiadores y disolventes, del área antes de arrancar

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA – Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 34

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Herramientas de mano**
 - Nunca usar herramientas que estén rotas
 - Nunca usar un destornillador como un punzón o un cincel
 - Mantener las herramientas limpias para cada uso
 - Usar la herramienta apropiada según la tarea
 - Nunca cortar hacia adentro con un cuchillo

- 2) **Cadenas y palancas manuales de arrastre/izaje**
 - Inspeccionar las palancas manuales de arrastre/izaje por si hay daños y repararlos cuando sea necesario
 - Nunca usar una manija que no haya sido diseñada para ser usada como una palanca manual de arrastre/izaje
 - Estar atento al máximo de carga autorizado; no sobrecargar

- 3) **Trabajo en grupo**
 - Su colega de trabajo merece respeto y gentileza
 - Si usted ve que alguien está levantando algo pesado, debe ayudar a esa persona
 - Estar conciente de la seguridad de los demás

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 35

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Los accidentes siempre tienen una explicación**
 - Inspeccionar el área de trabajo para ver si existen peligros antes de empezar su trabajo
 - Inspeccionar su equipo por si hay cualquier tipo de defecto
 - Mantener en buena condición la comunicación de su radio local

- 2) **Actitud**
 - Adoptar una buena actitud al seguir las instrucciones
 - Mantener una buena actitud incluso cuando todo no anda de lo mejor
 - Demostrar una actitud positiva, gentil y respetuosa cuando hable con sus colegas de trabajo, sus supervisores, y con aquéllos a quienes usted supervisa

- 3) **Los ojos**
 - Son lo que más valoran las personas
 - Cuán sensibles y vulnerables que son
 - Protéjalos siempre – ponga sus gafas protectoras
 - Trate de usar gafas con un tinte y viseras para que no le dé el sol en los ojos
 - Usar rejillas alrededor de las áreas de soldadura para poder evitar cualquier quemadura por radiación a los ojos

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA – Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 36

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Evitar las infecciones causadas por las lesiones**
 - Reportar todos los accidentes a su supervisor
 - Tratar todas las lesiones inmediatamente para evitar cualquier tipo de infección
 - Solicitar ayuda cuando sea necesario

- 2) **Estar atento**
 - Anotar las áreas donde pueda haber derrames y evitar estas áreas cuando la planta está en funcionamiento
 - Estar atento a las alarmas de refuerzo y anotar cuando una no está en funcionamiento
 - Estar atento a cualquier cambio en el nivel de ruido que podría señalar un cambio en el funcionamiento del equipo de la planta

- 3) **Prestar atención por dónde camine**
 - Al caminar por la planta, debe estar atento por si hay algún derrame o por si hay poco espacio para que la gente pueda pasar
 - Tratar de no caminar hacia atrás
 - Mantener los caminos limpios – que no haya herramientas, provisiones o derrames para así poder evitar peligros de tropiezo

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 37

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

1) **Escaleras**

- Las escaleras deben estar bien sujetas en el nivel superior cuando sea necesario
- Las escaleras deben ser suficientemente largas para extender por lo menos 3 pies por encima del punto superior de apoyo
- Sacar las escaleras rotas

2) **Bermas**

- Las bermas deben ser tan altas como el eje de la parte más grande de un equipo móvil que esté en funcionamiento por la vía
- Reportar si hay partes de la vía elevada que no tengan bermas
- Cuando los caminos de carga descargan en las reservas, debe haber una berma en la rampa y a los costados de la reserva

3) **Relaciones públicas**

- Tratar a los clientes con cortesía
- Dirigir las preguntas a su supervisor o a alguien que pueda ayudarlo a usted
- Estar atento a su tono de voz y cómo sus clientes interpretarán sus respuestas

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 38

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Herramientas para golpear**
 - Usar las herramientas correctas según el tipo de trabajo; i.e., nunca use un destornillador como cincel
 - Mantener limpias las herramientas y asegurar de que no haya rajaduras o astillas
 - Usar dos manos cuando oscile un martillo de dos manos

- 2) **Gases comprimidos**
 - Nunca transportar las botellas de oxígeno o acetileno acostadas
 - Sujetar firmemente las botellas en una posición vertical
 - Proteger las botellas y válvulas de cualquier choque

- 3) **Las tres “C” de manejo**
 - Concentración
 - Cortesía
 - Control

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 39

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

1) **Cuerdas de seguridad**

- Las cuerdas de seguridad deben ser llevadas cuando el potencial de caídas es de 7 pies o más de largo
- Las cuerdas de seguridad deben ser sostenidas por otra persona cuando se está trabajando dentro de un espacio restringido y cuando existe el peligro de que alguien quede atrapado por el material
- Inspeccionar las cuerdas de seguridad por si hay defectos antes de cada uso y reemplazarlas cuando sea necesario

2) **Buscar ayuda**

- Saber los trabajos que puede hacer usted solo sin ningún problema
- Buscar ayuda cuando tenga que levantar algo pesado
- No dejar que un colega de trabajo haga una tarea de manera insegura si usted sabe la forma correcta de hacer la tarea

3) **Cinturón de soporte lumbar**

- Ajustar el cinturón, utilizando el cinche lateral, antes de tratar de levantar
- Emplear las buenas técnicas para levantar, mantener la espalda recta y usar las piernas para levantar
- No usar su cinturón ajustado continuamente, sólo cuando tiene que levantar

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 40

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Inspección de equipo**
 - Los operadores deben realizar una inspección de seguridad diaria antes del turno laboral
 - Se deben anotar cualquier deficiencia en el informe diario
 - Reportar inmediatamente a su supervisor los defectos de “peligro inminente”

- 2) **Limpieza**
 - Los caminos deben estar limpios
 - Si hay aceite o grasa, hay que limpiar
 - Las herramientas deben estar limpias y no deben tener defectos. Reemplazar las herramientas rotas

- 3) **Tener cuidado por dónde camine**
 - Sostener a los pasamanos cuando baje o suba por las escaleras
 - No correr en las áreas de trabajo
 - Estar atento a los caminos y pasamanos que estén rotos. Reportarlos a su supervisor y al Comité de Seguridad

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 41

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Inspecciones de escaleras**
 - Asegurar que los travesaños estén bien sujetos a los rieles de las escaleras y que no estén rajados u oxidado
 - Nunca pararse en los escalones superiores de una escalera
 - No usar más las escaleras rotas, por lo menos hasta que sean arregladas o reemplazadas

- 2) **Equipo de Protección Personal**
 - MSHA requiere el uso de zapatos o botas con puntas de acero
 - Mantener los zapatos limpios
 - Inspeccionar sus zapatos frecuentemente y reemplazarlos cuando sea necesario

- 3) **Instalar para izaje**
 - Cuando use una cadena para izar, asegurarse que los eslabones estén estrechos para que no se doblen
 - Cuando use las eslingas del cable de alambre y los estranguladores, inspeccionarlos por si tienen pedazos rotos. Desecharlos y reemplazarlos si están dañados
 - Usar las eslingas y los eslabones apropiados para izar una carga. Saber la cantidad de carga y la capacidad límite para izaje

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 42

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

1) Equipo móvil

- Tanto los límites de velocidad como los patrones de tráfico deben ser respetados
- Ceder el paso a los camiones grandes y a los cargadores
- Generalmente, los camiones cargados tienen el paso
- Asegurarse de que los operadores de equipos de plantas grandes y de minas estén concientes de su presencia antes de que usted trate de pasar
- Comunicar visualmente con las señales de luz / mano o vía la radio con el otro conductor
- Recordar, usted no se ha comunicado con la otra persona si esa otra persona no le responde
- Al seguir los camiones y cargadores, no se acerque mucho, especialmente cuando va cuesta arriba

2) Artículos personales

- Nunca usar un encendedor o los fósforos de butano como striker
- Nunca usar ropa sintética mientras esté cortando o soldando
- Si tiene el pelo largo, debe meterlo debajo del casco para prevenir que quede enganchado en la máquina en funcionamiento. Siempre quitar todo tipo de joyas antes de comenzar con su trabajo y asegurarse de remangarse (que las mangas queden por encima de los codos)

3) Limpieza

- Mantener limpio y prolijo su área de trabajo, incluyendo el comedor, para así prevenir cualquier peligros de tropiezo, de incendios, y cualquier otro tipo de preocupaciones relacionadas a la salud
- Limpiar la chatarra / madera y otras partes usadas luego de cumplir con el trabajo de mantenimiento
- Mantener limpias todas las áreas (que no quede ni grasa ni aceite) para así poder prevenir los peligros de incendios además de los peligros de tropiezos y de caídas

Asistentes:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 44

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Operadores de equipos**
 - Mantener limpios la cabina, las ventanillas y los espejos
 - Estar atento a sus alrededores / al tiempo / los peatones / las condiciones del camino, etc.
 - Reportar si hay escalones, escaleras, pasillos y barandas rotos en el equipo
 - Practicar “Tomar las llaves” – Entregar las llaves al mecánico cuando deja el equipo para el mantenimiento

- 2) **Procedimientos para cerrar con cadena**
 - Usar su cierre con el aparato de cerradura tipo “tijeras”
 - Siempre usar las etiquetas para identificar la persona que está trabajando en el equipo, además de la fecha y la hora
 - Sacar el cierre solamente después que haya completado su trabajo y haya guardado todos los aparatos protectores
 - Nunca sacar las etiquetas que pertenecen a otras personas

- 3) **Líquidos inflamables**
 - Nunca usar gasolina / fluido de arranque / otros líquidos inflamables como agentes de limpieza industriales
 - Mantener las áreas bien ventiladas y usar respiradores apropiados cuando use sustancias químicas y solventes
 - Usar sustancias químicas y agentes de limpieza industriales prudentemente. Siempre consultar las hojas MSDS para identificar los peligros químicos antes de empezar una tarea laboral
 - No se deben usar los solventes cerca de una llama u otra fuente de encendido, cerca de cualquier fuente de fuego, o en cualquier ambiente en el que la temperatura del solvente puede subir hasta sobre el punto de inflamación

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 46

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Seguridad en el manejo de la grúa – Manual / Información sobre la operación**
 - Saber su lista de carga y el peso que será levantado para así poder evitar que se volquee
 - Usar el Manual del Operador como guía para los procedimientos correctos de inspección
 - Haga referencia a los procedimientos / las políticas de operación para las señales apropiadas
 - La grúa debe estar nivelada cuando levante
 - Nunca intentar vacilar una carga antes de levantar. “Cargando de costado” al brazo pluma podría causar un colapso.

- 2) **Seguridad en el manejo de la grúa – La operación**
 - Inspeccionar el área de trabajo e inspeccionar las condiciones de la plataforma, los cables de alta tensión, los ductos, etcétera.
 - Al operar una grúa muy próxima a los cables de alta tensión, NUNCA permitir que la gente esté en lugares en que pueda haber contacto con la grúa o la carga
 - La instalación debe estar en buena condición; la instalación es solamente tan fuerte como su componente más débil
 - Asegurarse de que el operador de grúa y el encargado de señas se comuniquen usando las señales de mano correctas para la grúa
 - Evitar la sobrecarga y las sacudidas bruscas
 - Cargas desequilibradas deben tener cuerdas de etiqueta para controlarlas al levantar
 - El pasador de enganche debe estar en buena condición funcional
 - Usar el manual del operador como una guía para los procedimientos de inspección correctos
 - Una persona competente debe inspeccionar todas las instalaciones antes de cada uso
 - El personal que está trabajando con las líneas de etiqueta debe inspeccionar el área por si hay peligros de resbalo, de tropiezos, y de caídas. Si no es posible eliminarlos – tome precaución para evitarlos
 - Nunca trabajar por debajo de cargas suspendidas

Asistentes:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 47

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Seguridad en el manejo de la correa transportadora**
 - Los cables de freno de emergencia deben estar en buena condición y deben ser probadas con frecuencia
 - Todos los puntos de engranaje deben estar protegidos para así prevenir el contacto accidental. Los puntos de engranaje en la correa transportadora pueden MATARLO a usted
 - Los caminos deben estar limpios de cualquier derrame para así poder prevenir los peligros de tropiezo
 - Estar atento a cualquier material que pueda caerse de las correas transportadoras. Instalar barras/tablas laterales para prevenir que se caiga material de la correa.

- 2) **Seguridad en el manejo de la carretilla elevadora**
 - Se deben usar los cinturones de seguridad mientras esté manejando la carretilla elevadora
 - Estar atento a la posición y el espacio de las cuchillas de la carretilla elevadora. Mantenerlas cerca al suelo mientras viaje.
 - Nunca dejar que nadie viaje estando parado y/o sentado en los lados de la carretilla elevadora
 - Nunca dejar que nadie, incluso usted mismo, camine o se pare debajo de las horquillas elevadas.
 - Siempre fijarse si hay alguien antes de mover la carretilla elevadora, especialmente en las intersecciones
 - Siempre parar la máquina antes de cambiar de dirección

- 3) **Seguridad eléctrica**
 - El aparato eléctrico de conexión debe estar limpio
 - La puerta de todos los corta-circuitos eléctricos debe estar bien cerrada para prevenir cualquier contacto accidental con el aparato eléctrico de conexión
 - Siempre seguir los procedimientos de interrupción de energía usando candado y etiqueta. Puede salvarle la vida.

Asistentes:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 48

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

1) **Equipo móvil**

- Las alarmas de refuerzo, las bocinas, los limpiaparabrisas, los frenos, y los cinturones de seguridad deben funcionar
- Los cinturones de seguridad deben ser usados cuando alguien está manejando el equipo
- Inspeccionar el extinguidor de incendios que está en su equipo
- No salir en frente de un equipo en movimiento. ¡Manténgase vivo. Quédese adentro!

2) **Operación del equipo**

- Los operadores de camiones de carga deben permanecer dentro de sus camiones mientras se estén cargando los vehículos. La única excepción es cuando hay una carga de una gran cantidad de chapa de roca. En ese caso, usted debe pararse afuera, alejado de su camión, para que el operador pueda verlo a usted.
- Se debe operar el equipo con mucho cuidado alrededor y sobre las reservas. Hay que mantener una distancia adecuada desde la orilla cuando está descargando
- Usar el cambio/la marcha apropiado/a cuando baje y suba por las rampas

3) **Objetivo de seguridad**

- Promover un ambiente de trabajo que proteja la seguridad y la salud de todos los empleados y que asegure la seguridad en el trabajo para todos
- Asegurar que cada minero regrese a casa seguro y sano al terminar su turno laboral
- Recordar que la seguridad es un valor con el que se puede vivir

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 49

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Cilindros de gas comprimido**
 - Deben estar bien cerrados, con el tapón de seguridad instalado
 - Deben mantenerse en una posición vertical
 - Tener cuidado al moverlos por su fragilidad

- 2) **Herramientas defectuosas**
 - Nunca usar herramientas defectuosas
 - Inspeccionar las herramientas antes de usarlas en caso de que tengan defectos
 - Desechar las herramientas defectuosas

- 3) **Herramientas de motor**
 - Saber los usos y los límites de sus herramientas
 - No usar las herramientas de motor bajo condiciones húmedas o mojadas
 - Las herramientas de motor deben estar puestas a tierra o deben tener doble aislamiento. Nunca quitar la clavija de tierra.

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 50

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

1) **Seguridad en el manejo de la camioneta**

- Nunca dejar que los pasajeros se sienten encima de los costados de la plataforma de la camioneta, estando ella en movimiento
- Estacionar los vehículos en las zonas designadas
- Nunca acercarse al operador de la máquina sin antes haber hecho contacto con el operador ya sea visual o verbalmente

2) **Concentración**

- La concentración en el trabajo que está haciendo
- Pensar antes de actuar
- Si se siente cansado o no se puede concentrar correctamente, reportarse a su supervisor antes de que usted se lesione o pueda hacerle daño a otra persona

3) **Equipo de lubricación**

- Realizar una interrupción de energía usando candado la máquina antes de lubricarla, excepto si se puede hacer con todos los protectores en su lugar
- Instalar y usar cables remotos con grasa en la áreas de peligro
- Mantener limpias las áreas

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 51

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Caídas desde el equipo**
 - Siempre mantener tres puntos de contacto al subir y al bajar
 - Mantener los escalones limpios y en buena condición
 - Siempre mirar en la dirección en que está viajando

- 2) **Trabajo en grupo**
 - Tener en mente cómo su rendimiento de trabajo afecta a los demás trabajadores
 - Acordarse de la “Regla de oro”
 - Alertar a sus colegas de trabajo acerca de los peligros; ser proactivo en prevenir accidentes

- 3) **Extintidores de incendios**
 - Una vez que el sello haya sido roto y se haya usado el extinguidor, debe ser reemplazado
 - No tratar de ser el héroe. Los extinguidores portátiles son para pequeños incendios. Llamad a los bomberos
 - Nunca pararse entre un incendio y una salida

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados:

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 52

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

- 1) **Reglas generales de seguridad**
 - No tratar nunca de hacer una tarea si usted duda esté seguro o que sus colegas estén seguros
 - Pedir ayuda a su supervisor
 - No subirse ni bajarse del equipo mientras esté en movimiento
 - Las unidades de calefacción con llama abierta están prohibidas

- 2) **Reglas generales de seguridad**
 - Pararse encima de un colchón aislante cuando haya una desconexión eléctrica
 - No aplicar la pasta antideslizante para correas a ninguna correa transportadora en movimiento excepto si está usando una pasta de tipo aerosol.
 - No poner las manos encima de ningún cable que esté a 10 pies de largo de pasar por una polea acanalada o de ser enroscado alrededor de un tambor

- 3) **Reglas generales de seguridad**
 - Apagar todos los motores con gasolina antes de cargar más gasolina
 - No trabajar desde o encima de ninguna máquina elevada salvo que esté bien sujeta
 - Cualquiera que esté obligado a viajar en carros de ferrocarril en movimiento debe tener puesto un cinturón de seguridad que esté conectado al carro cuando esté en movimiento

Asistentes:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comentarios de los empleados: