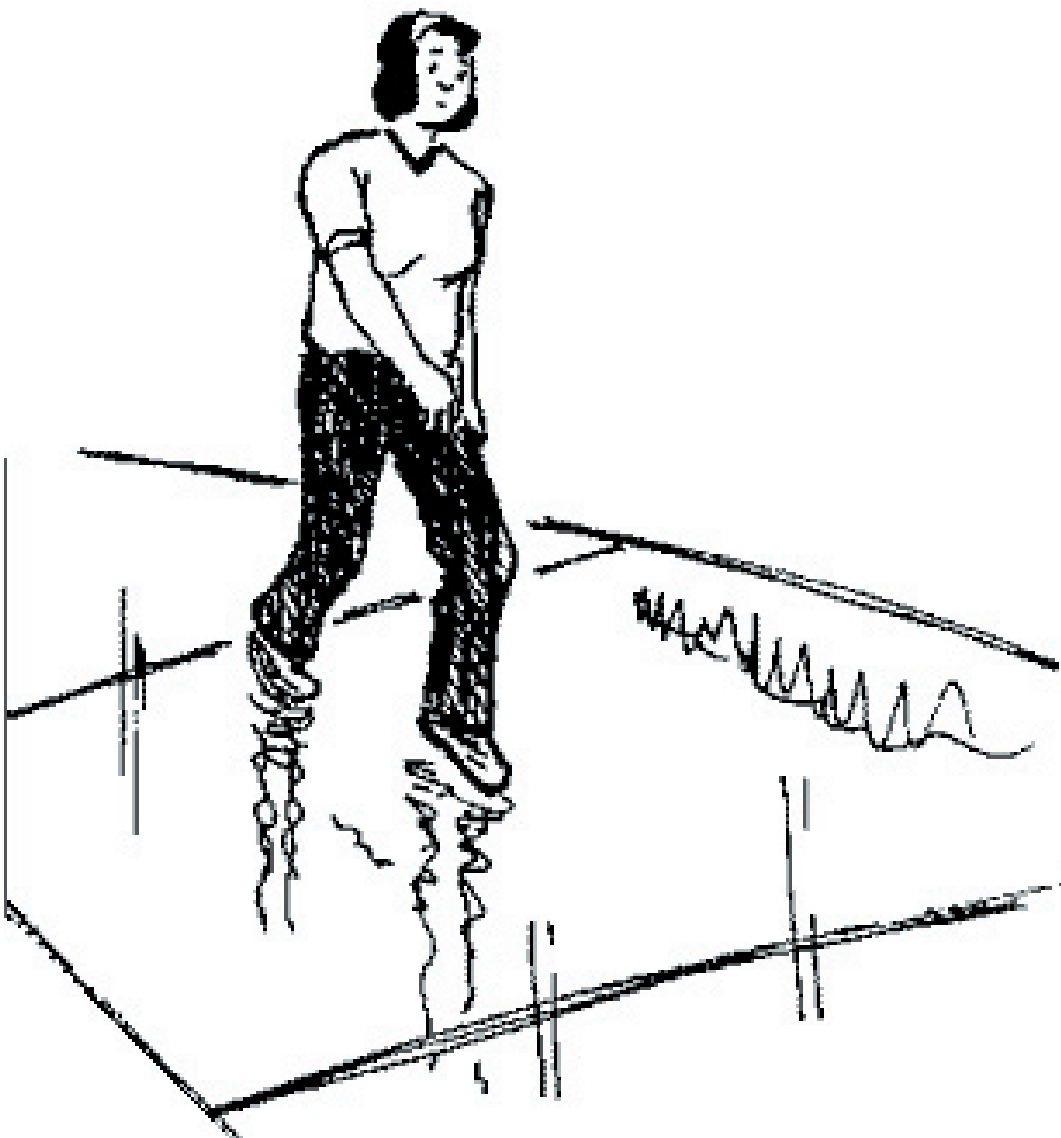


**Preventing Slips and Trips  
Evitando Resbalones y Tropezones**



**Preventing Slips and Trips  
Evitando Resbalones y Tropezones**

## Preventing Slips and Trips

## Evitando Resbalones y Tropezones

### **DON'T BE IN A HURRY**

Trips and falls often occur while people are in a hurry, because they often take short cuts and don't pay attention to what they are doing. We all have tried to jump across an obstacle instead of walking "the long way around" to our destination. These types of acts are unsafe. Learn to slow down and walk surefootedly by avoiding potentially hazardous short cuts.



**DON'T BE  
IN A HURRY**

*NO SE APRESURE*

### **NO SE APRESURE**

Los tropezones y las caídas frecuentemente ocurren mientras la gente anda con prisa porque frecuentemente toman atajos y no ponen atención a lo que están haciendo. Todos hemos tratado de saltar sobre un obstáculo en lugar de caminar "el camino largo" a nuestro destino. Estos tipos de actos son inseguros. Aprenda a mantener un ritmo más lento y camine con paso seguro evitando atajos potencialmente peligrosos.

### **PAY ATTENTION TO YOUR STEP**

Avoid injuries by paying attention to where you are walking. Learning to recognize hazards and avoid them saves time, money and injury. As mentioned previously, resist the temptation to take short cuts because short cuts are usually comprised of objects or routes not designed for foot traffic and often consist of unstable, shaky or slippery surfaces.



**PAY ATTENTION  
TO YOUR STEP**

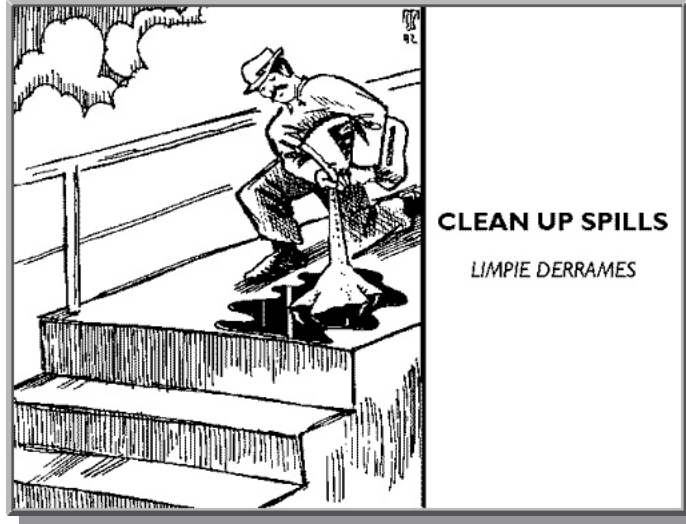
*PRESTE ATENCION  
A SU PASO*

### **PRESTE ATENCIÓN A SU PASO**

Evite lesiones prestando atención hacia donde está caminando. Aprendiendo a reconocer peligros y evitar peligros potenciales ahorran tiempo, dinero y lesión. Como mencionamos previamente, resista la tentación de tomar atajos porque los atajos están compuestos generalmente por objetos o vías no diseñadas para caminar y frecuentemente consisten en superficies inestables, inseguras o resbaladizas.

## CLEAN UP SPILLS

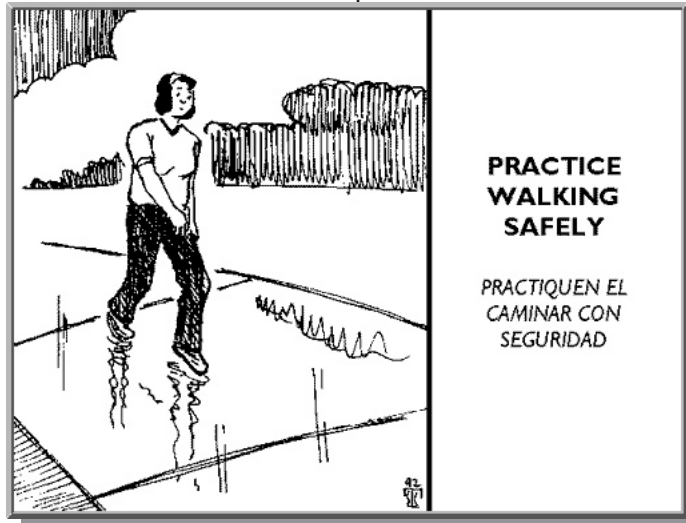
Slippery surfaces often don't appear dangerous until you happen to step on them, and then it's too late. Clean up grease, water and other forms of spills as you notice them. Cover icy and greasy spots with sand or dirt or other types of absorbent material.



Las superficies resbaladizas frecuentemente no parecen peligrosas hasta que usted pisa sobre ellas, y entonces es demasiado tarde. Limpie grasa, agua y otras formas de derrame en cuanto los note. Cubra las partes con hielo y grasa con arena o tierra u otros tipos de material absorbente.

## PRACTICE WALKING SAFELY

If you cannot avoid walking on slippery or wet surfaces, practice walking safely across them. Don't try to run, jump or slide across these slick surfaces. Instead, take slow, short steps with your toes pointed slightly outward. For additional balance, keep your hands at your sides (not in your pockets) to support you if you begin to fall. Remember that a freshly polished floor can also be very slick even though it doesn't usually appear hazardous.



## PRACTIQUE CAMINAR CON SEGURIDAD

Si no puede evitar caminar en superficies resbaladizas o mojadas, practique caminar sobre ellas con seguridad. No intente correr, saltar o deslizarse a través de estas superficies lisas. En lugar de eso, tome pasos cortos con los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia afuera. Para equilibrio adicional, mantenga las manos a los lados (no en los bolsillos) para sostenerse si se empieza a caer. Recuerde que un piso recién pulido también puede ser muy resbaloso aunque usualmente no parece peligroso.

## **USE NONSKID SHOES AND SURFACES WHEN AVAILABLE**

If you work in an area that has slippery surfaces, such as a milking shed or concrete nursery floor, wear shoes that have slip-resistant soles. Ask your supervisor about the correct shoe for your job. Keep your shoes free from grease and oil. On large walkways, use mats or rough grade coverings to minimize falls.



## **UTILICE ZAPATOS Y SUPERFICIES ANTI-DESLIZANTES CUANDO ESTÉN DISPONIBLES**

Si trabaja en un área que tiene superficies resbaladizas, tales como un establo de ordeñar o vivero de piso de cemento, use zapatos que tengan suelas resistentes a resbalones. Pregunte a su supervisor acerca del zapato correcto para su trabajo. Mantenga sus zapatos libres de grasa y aceite. En pasillos muy grandes, use tapetes o cubiertas de grado tosco para ayudar a disminuir las caídas.

**USE NON-SKID  
SHOES AND  
SURFACES  
WHEN AVAILABLE**

UTILICE ZAPATOS  
Y SUPERFICIES  
ANTI-DESLIZANTES  
ESTEN CUANDO  
DISPONIBLES

## **MAINTAIN PROPER LIGHTING**

Inadequate lighting can camouflage what is in your way, so replace light fixtures or bulbs that don't work. When you enter a darkened room always turn on the light first, even if you stay only for a moment. Keep walkways clear of obstructions in areas that have poor lighting.



## **MANTENGA ADECUADA ILUMINACIÓN**

Iluminación inadecuada puede ocultar lo que esté en su camino, así que reemplace los aparatos de luz o focos que no funcionan. Cuando Ud. entre a un cuarto oscuro siempre prenda la luz primero, aunque permanezca solamente por un momento. Mantenga los pasillos libres de obstrucciones en áreas que tengan poca iluminación.

**MAINTAIN  
PROPER  
LIGHTING**

MANTENGA ADECUADA  
ILUMINACION

## EXERCISE STAIR SAFETY

Stairs which are too steep or not steep enough can create the potential for trips and falls. Because it is very easy to lose your footing while climbing stairs, walk up and down stairs slowly. Be cautious of worn or broken steps, and of insufficient lighting that may make it difficult to see properly. Never run up or down stairs, and avoid skipping steps. If you have to carry a load while climbing stairs, carry the load so it doesn't block your vision, and keep one hand free, if possible, to hold onto the wall railing.

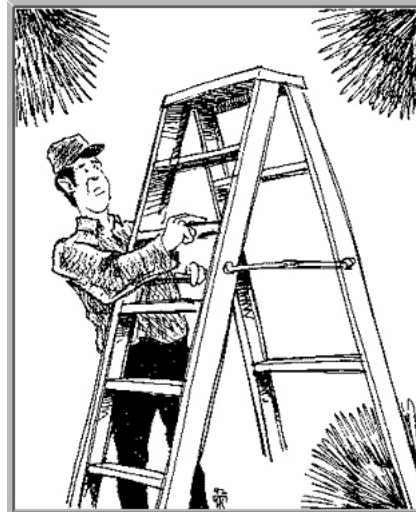


## PRACTIQUE SEGURIDAD DE ESCALONES

Las escaleras muy empinadas o no lo suficientemente empinadas, pueden crear el potencial de tropezones y caídas. Porque es muy fácil perder su apoyo mientras está subiendo escaleras, camine lentamente al subir o bajar escaleras. Sea precavido de escalones gastados o quebrados, o de iluminación insuficiente que pueden hacer difícil ver adecuadamente. Nunca corra al subir o bajar las escaleras y evite saltar escalones. Si tiene que llevar una carga mientras está subiendo las escaleras, lleve la carga de modo que no bloquee su visión y si es posible, mantenga una mano libre para sostenerse del pasamanos.

## INSPECT YOUR LADDER

Check your ladder to ensure the rungs are in good condition and that it has no cracks or broken parts. If the ladder is equipped with a spreader that locks the ladder frame into position, make sure it is secured before you begin to climb. Most importantly, check to make sure the ladder is the correct height for the task at hand; this will prevent you from reaching too far forward or upward, which could cause you to become off balance.



## INSPECCIONE SU ESCALERA

Revise su escalera para asegurar de que los escalones estén en buena condición y que no tengan grietas o partes quebradas. Si la escalera está equipada con un separador que traba el armazón de la escalera en posición, asegúrese de que esté asegurada antes que empiece a subir. Es de suma importancia revisar que la escalera sea de la altura correcta para la tarea en camino—esto le evitará

el alcanzar demasiado lejos hacia adelante o arriba causandole perder el equilibrio.

## RESOURCES

The Texas Department of Insurance, Division of Workers' Compensation (TDI/DWC) Resource Center offers a workers' health and safety video tape library. Call (512) 804-4620 for more information or visit our web site at: [www.tdi.state.tx.us/wc/indexwc.html](http://www.tdi.state.tx.us/wc/indexwc.html).

Safety module created by *AgSafe*. This publication is compiled from various reference sources and is designed to provide current and authoritative information on the subject matter covered. Information about the Agsafe Project can be obtained by writing to Agsafe, 140 Warren Hall, University of California, Berkeley, CA 94720.

## RECURSOS

El Centro de Recursos del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (TDI/DWC, por sus siglas en inglés) ofrece una biblioteca de videos sobre la salud y seguridad. Llame a la biblioteca al (512) 804-4620 para más información o visite nuestra página web a: [www.tdi.state.tx.us/html](http://www.tdi.state.tx.us/html).

Módulo de seguridad producido por *AgSafe*. Esta publicación está compilada de diversas fuentes de referencia y esta diseñada para proveer información actual y autoritaria sobre el tema. Información del Proyecto Agsafe se obtiene al escribir a Agsafe, 140 Warren Hall, University of California, Berkeley, CA 94720.

The Texas Department of Insurance,  
Division of Workers' Compensation (TDI, DWC)  
E-mail [resource.center@tdi.state.tx.us](mailto:resource.center@tdi.state.tx.us)  
or call 1-800-687-7080 for more information.

*Safety Violations Hotline*  
**1-800-452-9595**  
[safetyhotline@tdi.state.tx.us](mailto:safetyhotline@tdi.state.tx.us)