



Nombre de Compañía: _____ Localidad del sitio de trabajo: _____

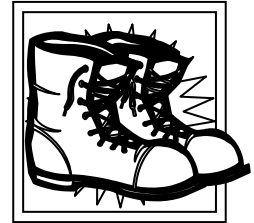
Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 10: Calzado Seguro

Introducción: Miles de horas de trabajo son perdidas cada año debido a lesiones a los pies. Las tres mayores lesiones relacionadas a los pies que son experimentados por empleados son lesiones del tobillo, lesiones de impacto, y lesiones de perforación. Una adecuada protección de pies reducirá dramáticamente la posibilidad de estas lesiones al igual que resbalones, tropezones, y caídas. Requisitos para calzado protectivo son lo siguientes:

Requisitos generales:

- **El empleador debería** asegurar que cada empleado afectado use calzado protectivo cuando trabaje en áreas donde hay peligro de lesionarse el pie debido a caídas o por el rodado de objetos u objetos que traspasen la suela, y donde los pies del empleado son expuestos a peligros eléctricos.
- **Tipos o diseños especiales** de zapatos, botas, o protección de pies (tales como suelas antideslizantes, punteras de acero, y resistentes a químicas) son requeridos donde condiciones existen que hacen su uso necesario para la seguridad de los trabajadores.
- **Chaparreras o botas altas** de piel, caucho, u otro material adecuado deberá ser usado por personas expuestas a sustancias calientes o peligroso derrames de químicos.



Específicas descripciones y requisitos para calzado protectivo:

- **Punteras de acero:** Botas de puntas de acero reduce dramáticamente la posibilidad de lesiones de impacto a los pies. Protección de punteras de acero o punteras reforzadas deben ser usadas en el sitio de trabajo cuando, objetos pesados están siendo movidas por manera mecánicas o a mano. Calzado de puntas de acero deberán ser de un construcción durable o use una capa de acero lo cual esta asegurado al pie (la capa deber ser usado todo el tiempo). Si es dañado el calzado protectivo, no lo debes usar.
- **Botas para trabajar de suela dura:** Es necesario usar calzado de suelas duras cuando se trabaje en condiciones donde es probable que un empleado tenga una herida al pisar un objeto filoso y traspase tal como clavos, vidrio, o metal filoso. Generalmente muchas botas fuertes de piel serán suficiente.
- **Calzado antideslizante:** Es necesario usar calzado antideslizante cuando se esta trabajando en condiciones resbalosas. Condiciones tales como superficies mojadas o resbalosas son especialmente peligrosas. Cuando se esta trabajando en techos u otras superficies elevadas es necesario usar zapatos confortables que quedan bien y tienen huellas antideslizantes.
- **Botas resistentes a químicas:** Una bota compuesta de caucho o vinilo duro es generalmente usada en áreas donde peligros de químicas están presentes o donde condiciones de trabajo normalmente son mojadas (tal como trabajo con hormigón). Estas botas deben ser sin costura lo cual son de altura suficiente para proteger la pierna desde contacto con líquidos salpicados.
- **Solo use calzado** que te quede confortable y propiamente. Siempre mantenga sus cordones de zapatos bien amarrados.
- **Use refuerzos de tobillos** o botas/zapatos altos si se esta trabajando en terreno desigual o la posibilidad de torcer un tobillo esta presente.



Cuidado básico de los pies: Muchas problemas de los pies no requieren ningún tratamiento especial y con un poco de atención extra, puedes prevenir o curar muchas de estos problemas. *Uñas encarnadas* son causadas por las esquinas de las uñas creciendo dolorosamente dentro la piel. Esta condición dolorosa hace el uso de calzado muy inconfortable. Recorta las uñas en línea recta para ayudar prevenir uñas encarnadas. Remojándolas frecuentemente en agua tibia con jabón puede ayudar si la uña encarnada no es muy serie; busca ayuda profesional si necesario. Un *juanete* resulta desde frotamiento de un zapato o bota contra un proyección hacia fuera de la coyuntura del base del dedo grande del pie; llegando a irritación e inflamación. Para remediar un juanete pequeño, use zapatos bien ajustados o botas y use un cojin especial que endereza el dedo grande y lo mantiene en posición. Personas con juanetes deberán ver un especialista de pies. *Pie de atleta* es una infección fangal común que usualmente estalla durante tiempo caliente y húmedo. El fangal puede producir una leve escama sin ningún otro síntoma, o más severo escamas con un sarpullido picazón, inflamado, y doloroso entre los dedos y lados de los pies. Si se deja sin tratamiento, el fangal puede, llegar a más seria infección bacterial. Hay muchas cremas y talcos disponibles sin receta que son muy efectivos si son usados propiamente. Desodorante que contiene aluminum chlorohydrate trabaja bien para rociar dentro su calzado para ayudar controlar el fangal igual para botas que huelen asqueroso. Muchos de estos problemas ocurre por el impropio cuidado de los pies, y por usar calzado que queda impropiamente. Mantenga sus pies limpios y secos lo mas posible y reemplaza zapatos que no quedan bien y confortables.

Conclusión: Siempre amarre seguramente su calzado. Asegura que pasillos están limpios, secos, libres de escombros y basura. Fijase por superficies resbalosos, peligros de traspasos y tropezones. Recuerda, si no puedes caminar, probablemente no puedes trabajar.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

Hoja informativa de Material de Seguridad Revisada: _____ (nombre de químico)

Firma de Empleado:

(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)

Firma de Forman/Supervisor:

Esta pauta no remplace regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.