

# 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:**