

Top 10 GOOD SAFETY HABITS

In most everything we do, we find a "trick" to make the process easier and faster. After we develop these tricks, they become work habits in our everyday activities. Developing everyday safety habits can keep you injury free through the year. Here are ten safety habits to live by:

1. **Set Your Own Standards.** Don't be influenced by others around you who are negative. If you fail to wear safety glasses because others don't, remember the blindness you may suffer will be yours alone to live with.
2. **Operate Equipment Only if Qualified.** Your supervisor may not realize you have never done the job before. You have the responsibility to let your supervisor know, so the necessary training can be provided.
3. **Respect Machinery.** If you put something in a machine's way, it will be crushed, pinched or cut. Make sure all guards are in place. Never hurry beyond your ability to think and act safely. Remember to de-energize the power first before placing your hands in a point of operation.
4. **Use Your Own Initiative for Safety Protection.** You are in the best position to see problems when they arise. Ask for the personal protective equipment or additional guidance you need.
5. **Ask Questions.** If you are uncertain, ask. Do not accept answers that contain, "I think, I assume, I guess." Be sure.
6. **Use Care and Caution When Lifting.** Most muscle and spinal injuries are from overstrain. Know your limits. Do not attempt to exceed them. The few minutes it takes to get help will prevent weeks of being off work and in pain.
7. **Practice Good Housekeeping.** Disorganized work areas are the breeding grounds for accidents. You may not be the only victim. Don't be a cause.
8. **Wear Proper and Sensible Work Clothes.** Wear sturdy and appropriate footwear. These should enclose the foot fully. Avoid loose clothing, dangling jewelry, and be sure that long hair is tied back and cannot become entangled in the machinery.
9. **Practice Good Personal Cleanliness.** Avoid touching eyes, face, and mouth with gloves or hands that are dirty. Wash well and use barrier creams when necessary. Most industrial rashes are the result of poor hygiene practices.
10. **Be a Positive Part of the Safety Team.** Willingly accept and follow safety rules. Encourage others to do so. Your attitude can play a major role in the prevention of accidents and injuries.

This e-mail was produced by the Institute of Scrap Recycling Industries, Inc. For more information, visit us on the Web at www.isri.org
For comments or suggestions about *For Your Safety*, e-mail johngilstrap@isri.org

January 22, 2008



Los 10 principales buenos hábitos de seguridad

En la mayoría de las cosas que hacemos, encontramos un “truco” para hacer que el proceso sea más fácil y rápido. Luego de que creamos estos trucos, estos se convierten en hábitos de trabajo en nuestras actividades diarias. Al adoptar hábitos de seguridad todos los días puede evitar sufrir lesiones durante todo el año. Aquí detallamos diez hábitos de seguridad que debe adquirir:

1. **Establezca sus propias normas.** No deje influenciarse por otras personas en su entorno que sean negativas. Si no usa anteojos de seguridad porque los demás no lo hacen, recuerde que la ceguera que podría sufrir y con la que tendrá que vivir será suya únicamente.
2. **Opere los equipos solamente si está calificado para hacerlo.** Su supervisor puede no darse cuenta de que nunca antes realizó el trabajo. Usted tiene la responsabilidad de informarle a su supervisor, de modo que reciba la capacitación necesaria.
3. **Respete a las máquinas.** Si coloca un objeto en el paso de una máquina, lo aplastará, lo apretará o lo cortará. Asegúrese de que todos los dispositivos de protección estén colocados. Nunca se apresure más allá de su habilidad para pensar y actuar de manera segura. Recuerde primero desconectar la energía eléctrica antes de colocar las manos en un punto de operación.
4. **Utilice su propia iniciativa como protección de la seguridad.** Usted está en la mejor posición para ver los problemas cuando surgen. Solicite el equipo de protección personal o las indicaciones adicionales que necesite.
5. **Haga preguntas.** Si no está seguro, pregunte. No acepte respuestas que incluyan “pienso, supongo, creo”. Esté seguro.
6. **Tenga cuidado y precaución al levantar objetos.** La mayoría de las lesiones musculares y en la columna vertebral se deben a un esfuerzo excesivo. Conozca cuáles son sus límites. No intente superarlos. Los pocos minutos que se necesitan para recibir ayuda evitarán semanas de inactividad laboral y dolor.
7. **Mantenga una buena limpieza.** Las áreas de trabajo desorganizadas son un caldo de cultivo para los accidentes. Usted puede no ser la única víctima. No sea una causa.
8. **Use prendas cómodas y adecuadas para el trabajo.** Use calzado resistente y apropiado. Este debe cubrir al pie por completo. Evite usar prendas sueltas y joyas que cuelguen y asegúrese de atarse el cabello largo de modo que no quede atrapado en las máquinas.
9. **Mantenga una buena limpieza personal.** Evite tocarse los ojos, la cara y la boca con guantes o con las manos sucias. Lávese bien y use cremas protectoras cuando sea necesario. La mayoría de los sarpullidos industriales son resultado de prácticas deficientes de higiene.
10. **Sea una parte positiva del equipo de seguridad.** Acepte y siga las reglas de seguridad por voluntad propia. Incentive a los demás para que hagan lo mismo. Su actitud puede desempeñar un papel importante en la prevención de accidentes y lesiones.

Este correo electrónico fue elaborado por el Institute of Scrap Recycling Industries, Inc. Para obtener más información, visite nuestro sitio web en www.ISRI.org

Para comentarios o sugerencias relacionados con *Para su seguridad*, envíe un correo electrónico a johngilstrap@isri.org