



SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company _____ Date _____

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly **Bulletin**.
The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning.
We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break.
You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

The Importance of Foot Protection

Week Ending 6/23/2023

Did you know that over 40% of work injuries occur to the feet and ankle? If you think about it, there are 26 bones in each foot. In fact, 25% of your body's total bones and muscles are below the ankle.

So if toes are critical for balance, arches support your weight, and the bones in the ankle provide you with stability and flexibility, then it should only make sense in construction work to have safety footwear that protects your toes, supports your ankles to improve stability when lifting and carrying, and supports your arches for a comfortable full day's work.

When we think of PPE, we tend to focus on hard hats, safety glasses, or gloves. However, it is critical that foot protection be equally as important and not be missed. There are many hazards that can expose construction workers to leg or foot injuries including the following activities:

- Falling or rolling objects
- Hot substances or electrical hazards
- Slippery or wet surfaces
- Surfaces with sharp objects such as nails
- Operating tools like jackhammers, etc.
- Pouring or spraying chemicals
- Lifting or working with heavy objects

Because every job site is unique, there may be different footwear requirements for any identified hazards or specific tasks being performed. It is important to choose protective footwear that will protect you from these potential hazards. Here are safety features to be aware of when selecting the best footwear for the job:

- Insulated - for warmth in cold working environments
- Heat Resistant - durable in hot environments
- Slip Resistant - provides traction on wet or oily floors

- Water Resistant - repels water
- Waterproof - Inner liner to keep feet dry
- Metatarsal Guard - additional protection for the top of the foot
- Electrical Hazard (EH) - additional protection from electrical hazards
- Static Dissipative (ESD) - minimizes static electricity build-up
- Chemical Resistant - made with products like rubber, neoprene, or PVC
- Puncture Resistant (PR) Sole - for sharp objects like nails or broken glass
- Safety Toe - integrated steel, metal, or composite toe guard for falling and crushing objects

Once you've determined the best type of footwear to protect you on the job, consider these tips before purchasing:

- Throughout the day, your feet swell and expand. Try on footwear towards the end of the day to help you figure out what size and style you like best.
- Wear normal work socks when you try on footwear.
- Try on both shoes and walk around.
- Rotate between two pairs. Don't wait until your work shoes/boots are totally worn out before getting a new pair. If you can rotate the new pair with the old pair for a period of time, you can avoid some of the discomfort of "breaking in" your new footwear.
- Remember that any time a heavy object hits your foot, the shoe/boot's toe could be compromised and need replacing.

Be sure to keep foot protection as a key PPE component and recognize the many job site hazards that have the potential to injure your feet. Basically, if the safety shoe fits... wear it.

Special Topics for this Job: _____

MSDS # _____ Reviewed – Title: _____

Present at Meeting:

Supervisor's Signature: _____

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.



SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company _____ Date _____

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly **Bulletin**. The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning. We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break. You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

La importancia de la protección de los pies

Week Ending 6/23/2023

¿Sabías que más del 40% de las lesiones laborales ocurren en los pies y el tobillo? Si lo piensas, hay 26 huesos en cada pie. De hecho, el 25% del total de huesos y músculos de su cuerpo están por debajo del tobillo.

Entonces, si los dedos de los pies son críticos para el equilibrio, los arcos soportan su peso y los huesos del tobillo le brindan estabilidad y flexibilidad, entonces solo debería tener sentido en el trabajo de construcción tener calzado de seguridad que proteja los dedos de los pies, apoye los tobillos para mejorar la estabilidad al levantar y transportar, y apoye sus arcos para un cómodo día completo de trabajo.

Cuando pensamos en el EPP, tendemos a centrarnos en cascos, gafas de seguridad o guantes. Sin embargo, es fundamental que la protección de los pies sea igual de importante y no se pierda. Hay muchos peligros que pueden exponer a los trabajadores de la construcción a lesiones en las piernas o los pies, incluidas las siguientes actividades:

- Caída o rodadura de objetos
- Sustancias calientes o riesgos eléctricos
- Superficies resbaladizas o mojadas
- Superficies con objetos afilados como clavos
- Herramientas operativas como martillos neumáticos, etc.
- Verter o rociar productos químicos
- Levantar o trabajar con objetos pesados

Debido a que cada sitio de trabajo es único, puede haber diferentes requisitos de calzado para cualquier peligro identificado o tareas específicas que se realicen. Es importante elegir calzado protector que lo proteja de estos peligros potenciales. Aquí hay características de seguridad a tener en cuenta al seleccionar el mejor calzado para el trabajo:

- Aislado - para el calor en ambientes de trabajo fríos
- Resistente al calor - duradero en ambientes calurosos
- Resistente al deslizamiento: proporciona tracción en pisos mojados o aceitosos
- Resistente al agua - repele el agua

- Impermeable - Forro interior para mantener los pies secos
- Metatarsal Guard - protección adicional para la parte superior del pie
- Riesgo eléctrico (EH): protección adicional contra riesgos eléctricos
- Disipativo estático (ESD): minimiza la acumulación de electricidad estática
- Resistente a productos químicos: hecho con productos como caucho, neopreno o PVC
- Suela resistente a pinchazos (PR): para objetos afilados como clavos o vidrios rotos
- Puntera de seguridad: protector integrado de acero, metal o compuesto para la caída y el aplastamiento de objetos

Una vez que haya determinado el mejor tipo de calzado para protegerse en el trabajo, considere estos consejos antes de comprar:

- A lo largo del día, sus pies se hinchan y se expanden. Pruébese el calzado hacia el final del día para ayudarlo a determinar qué tamaño y estilo le gusta más.
- Use calcetines de trabajo normales cuando se pruebe el calzado.
- Pruébese ambos zapatos y camine.
- Gira entre dos pares. No espere hasta que sus zapatos / botas de trabajo estén totalmente desgastados antes de obtener un nuevo par. Si puede rotar el nuevo par con el par anterior por un período de tiempo, puede evitar algunas de las molestias de "romper" su nuevo calzado.
- Recuerde que cada vez que un objeto pesado golpea su pie, el dedo del pie del zapato / bota podría verse comprometido y necesitar serreemplazado.

Asegúrese de mantener la protección de los pies como un componente clave del EPP y reconozca los muchos peligros en el lugar de trabajo que tienen el potencial de lesionar sus pies. Básicamente, si el zapato de seguridad se ajusta ... Úsalo.

Special Topics for this Job: _____

MSDS # _____ Reviewed – Title: _____

Present at Meeting:

Supervisor's Signature: _____

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.