



# 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.

## Preventing Soft-Tissue Injuries

Week Ending 6/21/2024

Construction is a tough and physically demanding job, so it's very important to protect your body so that you're able to do your job well today and keep working tomorrow. It's also about planning for safety and modifying how you do work to prevent the small injuries and pain that add up so you can enjoy your life outside the job site and when you retire.

There are 3 main categories of work practices where the risk of overexertion is most likely to occur: when you are moving materials around the site, working over your head, and groundwork.

1. Manual materials handling is probably the most common task on a construction site across trades, and what we really want you to focus on. This includes lifting, carrying, holding, pushing, or pulling heavy or bulky materials. It can stress your back and shoulders if you are carrying heavy and bulky items for long distances, or are stooping to lift items, or carrying them over your shoulders. This can put you at risk of developing soft tissue injuries.

How can you modify these kinds of tasks?

- Carry objects between shoulders and knees ("strike zone")
- Use rolling carts or dollies whenever possible; use hand grips for carrying heavy objects
- Use two people to carry heavy objects (usually greater than 50 pounds)
- If possible, store materials at a convenient height off the ground and close to your workstation.

2. Overhead work is another common area where overexertion occurs. When doing tasks like drilling/driving fasteners/finishing drywall, you can stress your neck and shoulders, especially if you are holding tools above shoulder height.

How can you change your set-up of these kinds of tasks so that you can prevent overexertion?

- Use drill and screw gun extensions that let you hold the tool at waist or shoulder level rather than above your head
- Use a lift/ladder/scaffolding/baker staging to move closer to the work
- Limit the time you spend doing overhead work without breaks

3. Groundwork, such as installing and finishing floors requires you to stoop, squat, bend, and kneel, often for long periods of time, and can cause stress on your body. There are solutions that can reduce the stress on your back and knees or reduce the amount of time you're working on the task.

How could you modify this task?

- When possible, raise the work to waist height using tables or sawhorses. Again, keeping things in the "strike zone."
- When possible, use tools with extension handles that let you stand when doing a floor-level task.
- Use knee pads
- Take breaks or rotate jobs

### Communicating to Prevent Soft Tissue Injury

Working conditions can play a direct role in causing job stress. In addition to staying well-informed about the best ways to prevent overexertion, you can promote healthy working practices through communication with your co-workers and supervisors. For example, if you see a co-worker performing a task in a way you know to be unsafe, don't be afraid to offer some constructive criticism.

Conversely, if a co-worker approaches you with some specific safety advice, take his/her feedback into consideration for future tasks rather than perceiving this as a personal put-down of your own safety practices. It is vital to communicate with other workers, foremen, and managers to discuss potential risks of injury and ideas for how to modify work tasks to minimize these risks. Safety conversations like these make your work environment safer and more conducive to teamwork.

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.

## Prevención de lesiones de tejidos blandos

Week Ending 6/21/2024

La construcción es un trabajo duro y físicamente exigente, por lo que es muy importante proteger tu cuerpo para que puedas hacer bien tu trabajo hoy y seguir trabajando mañana. También se trata de planificar la seguridad y modificar la forma en que trabaja para evitar las pequeñas lesiones y el dolor que se acumulan para que pueda disfrutar de su vida fuera del lugar de trabajo y cuando se jubile.

Hay 3 categorías principales de prácticas de trabajo en las que es más probable que ocurra el riesgo de sobre esfuerzo: cuando se mueven materiales por el sitio, se trabaja sobre la cabeza y se trabaja en el suelo.

1. La manipulación manual de materiales es probablemente la tarea más común en una obra de construcción en todos los oficios, y en lo que realmente queremos que se centre. Esto incluye levantar, transportar, sostener, empujar o tirar de materiales pesados o voluminosos. Puede estresar la espalda y los hombros si transporta artículos pesados y voluminosos durante largas distancias, o si se agacha para levantar artículos o los lleva sobre los hombros. Esto puede ponerlo en riesgo de desarrollar lesiones en los tejidos blandos.

¿Cómo se pueden modificar este tipo de tareas?

- Llevar objetos entre los hombros y las rodillas ("zona de strike")
- Use carros rodantes o carretillas rodantes siempre que sea posible; Utilice empuñaduras para transportar objetos pesados
- Use dos personas para cargar objetos pesados (generalmente más de 50 libras)
- Si es posible, almacene los materiales a una altura conveniente del suelo y cerca de su estación de trabajo.

2. El trabajo por encima de la cabeza es otra área común donde se produce un sobre esfuerzo. Al realizar tareas como perforar/atornillar sujetadores/terminar paneles de yeso, puede estresar el cuello y los hombros, especialmente si sostiene herramientas por encima de la altura de los hombros.

¿Cómo puedes cambiar la configuración de este tipo de tareas para evitar el sobre esfuerzo?

- Use extensiones de taladro y pistola de tornillo que le permitan sostener la herramienta a la altura de la cintura o los hombros en lugar de por encima de la cabeza
- Use un elevador/escalera/andamio/panadero para acercarse al trabajo
- Limite el tiempo que pasa haciendo trabajo por encima de la cabeza sin descansos

3. El trabajo preliminar, como la instalación y el acabado de pisos, requiere que se agache, se ponga en cuclillas, se agache y se arrodille, a menudo durante largos períodos de tiempo, y puede causar estrés en su cuerpo. Existen soluciones que pueden reducir el estrés en la espalda y las rodillas o reducir la cantidad de tiempo que está trabajando en la tarea.

¿Cómo podrías modificar esta tarea?

- Cuando sea posible, eleve el trabajo a la altura de la cintura usando mesas o caballetes. Una vez más, mantener las cosas en la "zona de strike".
- Cuando sea posible, use herramientas con manijas de extensión que le permitan pararse cuando realice una tarea a nivel del piso.
- Usar rodilleras
- Tomar descansos o rotar trabajos

### Comunicarse para prevenir lesiones en los tejidos blandos

Las condiciones de trabajo pueden desempeñar un papel directo en la causa del estrés laboral. Además de mantenerse bien informado sobre las mejores formas de prevenir el sobre esfuerzo, puede promover prácticas de trabajo saludables a través de la comunicación con sus compañeros de trabajo y supervisores. Por ejemplo, si ves a un compañero de trabajo realizando una tarea de una manera que sabes que no es segura, no tengas miedo de ofrecer una crítica constructiva.

Por el contrario, si un compañero de trabajo se acerca a usted con algún consejo de seguridad específico, tenga en cuenta sus comentarios para futuras tareas en lugar de percibirlos como un menosprecio personal de sus propias prácticas de seguridad. Es vital comunicarse con otros trabajadores, capataces y gerentes para discutir los riesgos potenciales de lesiones e ideas sobre cómo modificar las tareas laborales para minimizar estos riesgos. Las conversaciones de seguridad como estas hacen que su entorno de trabajo sea más seguro y más propicio para el trabajo en equipo.

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.