



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.

New Year Safety Resolutions to Improve Workplace Safety

Week Ending 6/6/2025

As the new year begins, many of us are making resolutions to improve our health, finances, happiness, and productivity. But what about our workplace safety? Workplace safety is not only important for preventing injuries and illnesses but also for enhancing morale, performance, and reputation. The first week of each month will give you a new year safety resolution that you can make to improve workplace safety in 2025.

Embrace Ergonomics

Create a Comfortable and Healthy Workspace

This is an excellent resolution! Ergonomics often gets overlooked, but it's crucial for preventing musculoskeletal disorders (MSDs) and boosting overall employee well-being.

Ergonomics is the science of designing and arranging things to fit the needs and abilities of the people who use them. It is especially important in the workplace, where poor ergonomics can lead to musculoskeletal injuries (MSIs) such as back pain, neck strain, carpal tunnel syndrome, and more. MSIs are one of the most common causes of work-related disability and absenteeism, affecting millions of workers every year. Here's how to flesh out your points:

Paint a vivid picture of the problem:

- Use statistics and research to highlight the prevalence of MSDs in the workplace and their associated costs.
- Explain how poor ergonomics, like awkward postures, repetitive motions, and improper equipment, contribute to MSDs.

- Share real-life examples of how ergonomic improvements have reduced injuries and improved employee health.

Go beyond just "adjustable furniture" and embrace a holistic approach:

- Suggest conducting ergonomic assessments to identify potential hazards in individual workstations.
- Review the current policies and procedures related to ergonomics and update them as needed to reflect the latest standards and best practices.
- Involve employees in the process of designing and implementing ergonomic solutions and solicit their feedback and suggestions on how to improve their work environment.
- Provide incentives and recognition for employees who follow ergonomic guidelines and demonstrate positive outcomes, such as improved productivity, reduced absenteeism, and enhanced well-being.
- Monitor and evaluate the effectiveness of ergonomic interventions and make adjustments as necessary to ensure optimal results.
- Seek external expertise and guidance from qualified professionals, such as ergonomists, occupational therapists, or physiotherapists, when needed.
- Address various aspects of workstation setup, including monitor placement, keyboard height, lighting, and proper seating.

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.

- Discuss the importance of ergonomic tools and furniture, from adjustable chairs and footrests to ergonomic keyboards and mousepads.
- Recommend best practices for posture, equipment setup, and work practices to minimize strain and fatigue.
- Encourage regular breaks and movement throughout the day to prevent static positions and promote blood circulation.
- Encourage healthy habits like taking breaks, avoiding prolonged sitting, and maintaining proper lifting techniques.
- Provide employee training on proper ergonomics and the importance of maintaining a healthy workspace.

- Encourage regular reassessments and adjustments to workstations and work practices as needed.
- Make ergonomics a regular topic of discussion and review in safety meetings and training sessions.
- Encourage employees to report discomfort and seek adjustments to their workstations.

By adding these details and actionable strategies, you can transform your resolution into a practical guide for businesses seeking to create comfortable, healthy, and productive workspaces that prioritize employee well-being and prevent MSDs. Remember, small ergonomic adjustments can make a big difference in employee health and workplace happiness.

Make this one of your safety resolutions for the year 2025!

Connect the dots between ergonomics, employee well-being, and productivity:

- Explain how improving ergonomics can reduce discomfort, fatigue, and stress, leading to happier and more engaged employees.
- Explain how comfortable and safe workstations contribute to employee satisfaction, productivity, and overall engagement.
- Highlight the cost savings associated with reduced injuries and improved employee health.
- Share examples of companies that have successfully implemented ergonomic programs and witnessed positive impacts on both employee well-being and business performance.

Provide actionable tips for implementing ergonomic considerations:

- Suggest providing adjustable chairs, keyboards, monitors, and other equipment to adapt to individual needs. Invest in ergonomic furniture and equipment gradually, starting with high-risk areas or individuals experiencing discomfort.
- Encourage employees to personalize their workspaces **and take regular micro-breaks to stretch and move.**
- Offer ergonomic training sessions and resources to educate employees on the best practices.
- Integrate ergonomics into workplace design and procurement processes to prioritize comfort and safety.

Remember, it's an ongoing process:

- Acknowledge that optimizing ergonomics is a continuous effort, not a one-time fix.



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.

Propósitos de seguridad de Año Nuevo para mejorar la seguridad en el lugar de trabajo

Week Ending 6/6/2025

Al comenzar el nuevo año, muchos de nosotros estamos haciendo resoluciones para mejorar nuestra salud, finanzas, felicidad y productividad. Pero, ¿qué pasa con nuestra seguridad en el lugar de trabajo? La seguridad en el lugar de trabajo no solo es importante para prevenir lesiones y enfermedades, sino también para mejorar la moral, el rendimiento y la reputación. La primera semana de cada mes le dará una resolución de seguridad de año nuevo que puede hacer para mejorar la seguridad en el lugar de trabajo en 2025.

Adopte la ergonomía

Crea un espacio de trabajo cómodo y saludable

¡Esta es una resolución excelente! La ergonomía a menudo se pasa por alto, pero es crucial para prevenir los trastornos musculoesqueléticos (TME) y aumentar el bienestar general de los empleados.

La ergonomía es la ciencia de diseñar y organizar las cosas para que se ajusten a las necesidades y habilidades de las personas que las utilizan. Es especialmente importante en el lugar de trabajo, donde una mala ergonomía puede provocar lesiones musculoesqueléticas (MSI) como dolor de espalda, tensión en el cuello, síndrome del túnel carpiano y más. Las MSI son una de las causas más comunes de discapacidad y ausentismo relacionados con el trabajo, afectando a millones de trabajadores cada año. A continuación, te explicamos cómo desarrollar tus puntos:

Pinta una imagen vívida del problema:

- Utilice las estadísticas y la investigación para destacar la prevalencia de los TME en el lugar de trabajo y sus costos asociados.

- Explique cómo la mala ergonomía, como las posturas incómodas, los movimientos repetitivos y el equipo inadecuado, contribuyen a los TME.
- Comparta ejemplos de la vida real de cómo las mejoras ergonómicas han reducido las lesiones y mejorado la salud de los empleados.

Vaya más allá de los "muebles ajustables" y adopte un enfoque holístico:

- Sugerir la realización de evaluaciones ergonómicas para identificar peligros potenciales en estaciones de trabajo individuales.
- Revisar las políticas y procedimientos actuales relacionados con la ergonomía y actualizarlos según sea necesario para reflejar los últimos estándares y mejores prácticas.
- Involucre a los empleados en el proceso de diseño e implementación de soluciones ergonómicas y solicite sus comentarios y sugerencias sobre cómo mejorar su entorno de trabajo.
- Proporcione incentivos y reconocimiento a los empleados que sigan las pautas ergonómicas y demuestren resultados positivos, como una mayor productividad, una reducción del ausentismo y un mayor bienestar.
- Supervise y evalúe la eficacia de las intervenciones ergonómicas y realice los ajustes necesarios para garantizar resultados óptimos.
- Busque experiencia externa y orientación de profesionales calificados, como ergónomos, terapeutas ocupacionales o fisioterapeutas, cuando sea necesario.

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.

- Aborde varios aspectos de la configuración de la estación de trabajo, incluida la ubicación del monitor, la altura del teclado, la iluminación y el asiento adecuado.
- Discuta la importancia de las herramientas y los muebles ergonómicos, desde sillas y reposapiés ajustables hasta teclados y alfombrillas de ratón ergonómicas.
- Recomendar las mejores prácticas para la postura, la configuración del equipo y las prácticas de trabajo para minimizar la tensión y la fatiga.
- Fomente los descansos regulares y el movimiento a lo largo del día para evitar posiciones estáticas y promover la circulación sanguínea.
- Fomente hábitos saludables como tomar descansos, evitar estar sentado durante mucho tiempo y mantener técnicas adecuadas para levantar objetos.
- Proporcionar a los empleados formación sobre la ergonomía adecuada y la importancia de mantener un espacio de trabajo saludable.

Conecta los puntos entre la ergonomía, el bienestar de los empleados y la productividad:

- Explique cómo mejorar la ergonomía puede reducir la incomodidad, la fatiga y el estrés, lo que lleva a empleados más felices y comprometidos.
- Explique cómo las estaciones de trabajo cómodas y seguras contribuyen a la satisfacción, la productividad y el compromiso general de los empleados.
- Destaque los ahorros de costos asociados con la reducción de lesiones y la mejora de la salud de los empleados.
- Comparta ejemplos de empresas que han implementado con éxito programas ergonómicos y han sido testigos de impactos positivos tanto en el bienestar de los empleados como en el rendimiento empresarial.

Proporcione consejos prácticos para implementar consideraciones ergonómicas:

- Sugiera proporcionar sillas, teclados, monitores y otros equipos ajustables para adaptarse a las necesidades individuales. Invierta en muebles y equipos ergonómicos de forma gradual, empezando por las zonas de alto riesgo o las personas que experimentan molestias.
- Anime a los empleados a personalizar sus espacios de trabajo y a **tomar microdescansos regulares para estirarse y moverse.**

- Ofrezca sesiones de capacitación ergonómica y recursos para educar a los empleados sobre las mejores prácticas.
- Integre la ergonomía en el diseño del lugar de trabajo y en los procesos de adquisición para priorizar la comodidad y la seguridad.

Recuerda, es un proceso continuo:

- Reconozca que la optimización de la ergonomía es un esfuerzo continuo, no una solución de una sola vez.
- Fomente las reevaluaciones periódicas y los ajustes a las estaciones de trabajo y las prácticas de trabajo, según sea necesario.
- Haga de la ergonomía un tema regular de discusión y revisión en las reuniones de seguridad y sesiones de capacitación.
- Aliente a los empleados a reportar molestias y buscar ajustes en sus estaciones de trabajo.

Al agregar estos detalles y estrategias prácticas, puede transformar su resolución en una guía práctica para las empresas que buscan crear espacios de trabajo cómodos, saludables y productivos que prioricen el bienestar de los empleados y prevengan los TME. Recuerde que los pequeños ajustes ergonómicos pueden marcar una gran diferencia en la salud de los empleados y la felicidad en el lugar de trabajo.

¡Haz de este uno de tus propósitos de seguridad para el año 2025!