



## Los riesgos de “quedar atrapado”

*Qué cubre esta Plática de Herramientas:*

- ✓ Qué hacer y qué no hacer para evitar de manera segura los riesgos de quedar “atrapado”.

*Deberes del moderador de discusiones:*

- ✓ Demuestre ejemplos y directrices de seguridad adecuadas para proteger contra los riesgos que puedan causar lesiones por “quedar atrapado”.

*Notas para la discusión:*

- ✓ Analice las consecuencias de lo que se debe hacer y de lo que no se debe hacer

### Qué hacer

- Utilice una escalera de mano, una escalera fija o una rampa adecuadamente diseñada cada 25 pies lineales en las zanjas que tengan cuatro pies o más de profundidad.
- Determine el tipo de suelo utilizando por lo menos una prueba visual y una prueba manual.
- Utilice barricadas para mantener a los trabajadores fuera del radio de oscilación de las estructuras que se balanceen (por ejemplo, grúas) y lejos de otros objetos sólidos.
- Proteja las máquinas adecuadamente y siga los procedimientos de bloqueo y etiquetado (LOTO) a fin de prevenir lesiones.
- Colóquese el cinturón de seguridad para evitar ser lanzado fuera de un vehículo y quedar atrapado entre objetos.
- Utilice medidas de protección tales como excavaciones en talud, excavaciones escalonadas, cajas para zanjas o apuntalamiento cuando trabaje en excavaciones o zanjas de más de cinco pies de profundidad.

### Qué no hacer

- No utilice cajas para zanjas como medida de protección en suelos Tipo C. El Tipo C es el menos estable de los distintos tipos de suelos y en él sólo se deben utilizar excavaciones en talud.
- No subestime el peso del suelo. Algunos tipos de suelos pueden pesar aproximadamente 3,000 libras por cada yarda cúbica.
- No excave en un área en la que no tenga certeza de dónde están ubicados los cables y tuberías de los servicios públicos.
- No deje encendidos los vehículos cuando no estén en uso, a fin de evitar que los trabajadores queden atrapados en una pieza del equipo o de la maquinaria.

*Preguntas para discutir:*

1. ¿Cuáles son algunas medidas de protección que pueden utilizarse cuando se trabaja en una zanja de más de cinco pies de profundidad?
2. ¿Por qué debe proteger adecuadamente las máquinas?
3. ¿Qué es importante saber antes de comenzar a excavar?
4. ¿Cómo debe usted determinar el tipo de suelo?



TEXAS CONSTRUCTION ASSOCIATION WORKERS' COMP SAFETY GROUP

# Toolbox Talks

UNA GUÍA SEMANAL ÚTIL Y PRÁCTICA PARA SUS JUNTAS SOBRE SEGURIDAD

**Nota para la reunión:**

Comentarios/inquietudes del empleado: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Otras cuestiones de seguridad que abordar en el trabajo: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Registro de capacitación:** Fecha: \_\_\_\_\_ Lugar de trabajo: \_\_\_\_\_  
Capacitador: \_\_\_\_\_ Puesto: \_\_\_\_\_

Nombre del empleado (en letra de molde)	/ (firma)	Nombre del empleado (en letra de molde)	/ (firma)
_____	/	_____	/
_____	/	_____	/
_____	/	_____	/
_____	/	_____	/
_____	/	_____	/

(Continúe registrando firmas en otra hoja de papel)

Se incluye una Prueba para Empleados en la última página. Las respuestas son: 1. (c), 2. (b), 3. (d), 4. (a), 5. (b)



## Los riesgos de “quedar atrapado”

### Los riesgos incluyen:

Derrumbes, ambientes peligrosos, pérdida de miembros, lesiones y muerte.

### Reglas de seguridad inteligentes

- Llame al 811 varios días antes de iniciar la excavación a fin de identificar y marcar todos los cables y tuberías subterráneos de los servicios públicos. Éstos pueden incluir cables eléctricos, tuberías de gas, tuberías de agua, alcantarillado, tuberías de vapor, tuberías para sustancias químicas y cables de telecomunicaciones.
- Recuerde que los trabajadores que se encuentran fuera de un sistema de apuntalamiento y apantallamiento no están protegidos.
- El ángulo que se utilice para la excavación en talud o escalonada dependerá del tipo de suelo donde se excave. Los tipos de suelo son: Roca sólida, Tipo A, Tipo B y Tipo C. El Tipo C es el menos estable de todos.
- Asegúrese de colocar barricadas a fin de prevenir que los trabajadores pasen por un área donde haya estructuras que se balanceen, ya que éstas pueden provocar que queden atrapados entre un vehículo y un objeto.



## Prueba para los empleados

### Tema: Los riesgos de “quedar atrapado”

Nombre del empleado: \_\_\_\_\_

Encierre en un círculo la respuesta correcta.

- |   |   |
|---|---|
| <p>1. ¿Qué tipo de suelo es el menos estable?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Tipo A</li><li>b. Tipo B</li><li>c. Tipo C</li><li>d. Roca sólida</li></ul> <p>2. Está bien dejar una grúa encendida sin supervisión siempre y cuando sea por menos de cinco minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Verdadero</li><li>b. Falso</li></ul> <p>3. ¿Cuáles de los siguientes son servicios públicos subterráneos que usted debe tomar en cuenta antes de comenzar a excavar?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Gas</li><li>b. Telecomunicaciones</li><li>c. Alcantarillado</li><li>d. Todos los anteriores</li></ul> | <p>4. ¿Cómo puede usted proteger a los trabajadores para que no queden atrapados entre una grúa que se balancea y un objeto?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Coloque barricadas para prevenir el tráfico dentro del radio de oscilación de la grúa</li><li>b. Utilice grúas únicamente cuando no haya otros trabajadores presentes</li><li>c. No utilice grúas cerca de un edificio o de otro objeto estacionario</li><li>d. Todos los anteriores</li></ul> <p>5. Si se ha colocado un sistema de apuntalamiento, todos los trabajadores estarán protegidos en todas las partes de una excavación.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Verdadero</li><li>b. Falso</li></ul> |
|---|---|

#### Registro de capacitación:

Fecha: \_\_\_\_\_ Lugar de trabajo: \_\_\_\_\_  
Capacitador: \_\_\_\_\_ Puesto: \_\_\_\_\_