

Weekly Safety Meetings

Safety Training for the Construction Industry

© 2018 Safety Meeting Outlines, Inc.

Premium Membership

Avoid Vibration Injuries

When you're repeatedly exposed to vibration while operating equipment or using handheld power tools, you can suffer serious injuries. There are two general types of vibration: whole-body vibration and hand-arm vibration. Let's discuss the hazards of vibration and how you can protect yourself from them.

Whole-body vibration is caused by vehicles, machinery, and equipment. The cause could be bad design or poor maintenance. The health problems are significant: back pain, motion sickness, bone damage, varicose veins, heart conditions, digestive conditions, impaired vision, balance problems, and even damage to your reproductive organs. The longer you're exposed to whole-body vibration, the greater your risk for health problems.

Hand-arm vibration occurs when you use handheld tools like reciprocating saws, impact drills, and grinders. Again, the problems are significant: loss of strength in the hands, pain in the fingers, carpal tunnel syndrome, nerve damage, as well as muscle and joint damage in the hands and arms. Restricting blood flow is one of the ways that vibration affects your hands. Reduced blood flow ultimately results in tissue damage.

Vibration injuries are no joke. They can have a devastating impact on your health and your life: temporary disability, permanent disability, and even amputation.

The good news is that vibration injuries and health problems develop slowly. If you notice the signs early and

take action, you can stop the damage before you develop a serious injury. The early signs of trouble with whole-body vibration include headache, loss of balance, stomach problems, fatigue, and feeling like you're seasick. For hand-arm vibration, keep an eye out for whitening of your fingers, tingling, loss of sensation in the fingers, and loss of grip strength.

Here are some things you can do to prevent vibration injuries. **1) Redesign the job.** Check and see if there is a way that the task can be completed with minimal hand tool use. There may be a tool that vibrates less or one that completely eliminates the vibration. **2) Reduce your exposure.** Ask your supervisor to consider an engineering solution. Take frequent breaks—time away from the source reduces your total exposure. **3) Use protective gear.** There are mats and seat cushions that isolate you from vibration. Personal protective equipment such as padded gloves and padded tool handles reduces the magnitude of vibration.

While you're working this week, pay attention to the tasks that expose you to vibration. Then, figure out how to reduce or eliminate those exposures so you don't get hurt.

.....
SAFETY REMINDER
.....

Some people think that "tough guys" are immune to ergonomic injuries. That's not the case. Think about all the football players and boxers with brain injuries from the cumulative effects of trauma.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED SDS #

SUBJECT:

MEETING DOCUMENTATION:

JOB NAME:

MEETING DATE:

SUPERVISOR:

ATTENDEES:

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



Avoid Vibration Injuries

1. When it comes to vibration injuries:

- a. they can have a devastating impact on your health and your life.
- b. they can develop slowly.
- c. the damage can be stopped before you develop a serious injury.
- d. all of the above.

MY ANSWER: _____

CORRECTED ANSWER: _____

2. The early signs of trouble with whole-body vibration include:

- a. whitening of your fingers.
- b. loss of grip strength.
- c. feeling like you're seasick.
- d. loss of sensation in the fingers.

MY ANSWER: _____

CORRECTED ANSWER: _____

3. True or False? Personal protective equipment, such as padded gloves and padded tool handles, reduces the magnitude of vibration.

MY ANSWER: _____

CORRECTED ANSWER: _____

4. Hand-arm vibration:

- a. occurs when you use handheld tools like impact drills and grinders.
- b. is caused by vehicles, machinery, and equipment.
- c. can cause balance problems.
- d. is caused by vibration increasing your blood flow.

MY ANSWER: _____

CORRECTED ANSWER: _____

5. True or False? To prevent vibration injuries, it helps to take breaks because time away from the source reduces your total exposure.

MY ANSWER: _____

CORRECTED ANSWER: _____

TRAINER/SUPERVISOR: I conducted the safety meeting and administered this quiz. I explained the correct answers and answered or noted every attendee's questions.

Signature _____

EMPLOYEE: I understand the material covered in this week's safety meeting and this quiz. I've written in the correct answers for the questions I initially missed and understand why they are correct.

Signature _____

NAME: _____ ID#: _____ DATE: _____

TRAINER: _____ SUPERVISOR: _____



Avoid Vibration Injuries

1. When it comes to vibration injuries:

- a. they can have a devastating impact on your health and your life.
- b. they can develop slowly.
- c. the damage can be stopped before you develop a serious injury.
- d. all of the above.

They can have a devastating impact on your health and your life... The good news is that vibration injuries and health problems develop slowly. If you notice the signs early and take action, you can stop the damage before you develop a serious injury.

2. The early signs of trouble with whole-body vibration include:

- a. whitening of your fingers.
- b. loss of grip strength.
- c. feeling like you're seasick.
- d. loss of sensation in the fingers.

The early signs of trouble with whole-body vibration include headache, loss of balance, stomach problems, fatigue, and feeling like you're seasick.

3. True or False? Personal protective equipment, such as padded gloves and padded tool handles, reduces the magnitude of vibration.

Personal protective equipment such as padded gloves and padded tool handles reduces the magnitude of vibration.

4. Hand-arm vibration:

- a. occurs when you use handheld tools like impact drills and grinders.
- b. is caused by vehicles, machinery, and equipment.
- c. can cause balance problems.
- d. is caused by vibration increasing your blood flow.

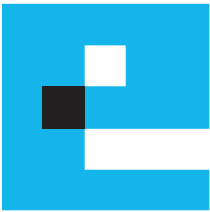
Hand-arm vibration occurs when you use handheld tools like reciprocating saws, impact drills, and grinders.

5. True or False? To prevent vibration injuries, it helps to take breaks because time away from the source reduces your total exposure.

Take frequent breaks—time away from the source reduces your total exposure.

FURTHER DISCUSSION:

SUPERVISOR/TRAINER NOTES:



Evite lesiones por vibración

(Avoid Vibration Injuries)

Cuando se expone repetidamente a vibraciones mientras opera equipo o utiliza herramientas eléctricas portátiles, usted puede sufrir lesiones graves. Existen dos tipos generales de vibración: vibración de cuerpo entero y vibración de la mano/brazo. A continuación, se comentan los peligros de la vibración y cómo se puede usted proteger de ellos.

La **vibración de cuerpo entero** es provocada por vehículos, maquinaria, y equipo. La causa puede ser un mal diseño o mantenimiento deficiente. Los problemas de salud son importantes: dolor de espalda, mareo, daño óseo, vórices, problemas cardíacos, problemas digestivos, daños a la vista, problemas de equilibrio, e incluso daños a sus órganos reproductivos. Entre mayor sea la exposición a la vibración de cuerpo entero, mayor riesgo de problemas de salud.

La **vibración de mano/brazo** ocurre cuando se utilizan herramientas portátiles como sierras oscilatorias, taladros de impacto, y trituradores. Al igual que en el caso anterior, los problemas son serios: pérdida de fuerza en las manos, dolor en los dedos, síndrome de túnel del carpo, daño en los nervios y daños en los músculos y articulaciones de las manos y brazos. La restricción del flujo de sangre es una de las maneras en las que la vibración afecta sus manos. El flujo sanguíneo reducido provoca a la larga daño en los tejidos.

Las lesiones por vibración son un asunto serio. Pueden tener un impacto devastador sobre su salud y su vida: discapacidad temporal, discapacidad permanente, e incluso amputación.

La buena noticia es que las lesiones y problemas de salud por vibración se desarrollan lentamente. Si percibe los signos en una etapa temprana y adopta medidas, usted puede detener el daño antes de desarrollar una lesión grave. Los signos tempranos de problemas derivados de la vibración de cuerpo

entero incluyen dolor de cabeza, pérdida de equilibrio, problemas estomacales, fatiga y sensación de mareo. Con respecto a la vibración de la mano/brazo, esté atento al blanqueamiento de sus dedos, hormigueo, pérdida de sensibilidad en los dedos, y pérdida de fuerza de agarre.

A continuación, presentamos algunas medidas que usted puede adoptar para prevenir las lesiones por vibración.

1) Rediseñe el trabajo. Verifique si existe alguna manera en que la tarea se pueda completar con uso mínimo de herramientas portátiles. Puede haber una herramienta que vibre menos o una que elimine completamente la vibración.

2) Reduzca su exposición. Solicite que su supervisor considere una solución de ingeniería. Tome descansos frecuentes; tomarse un tiempo alejado de la fuente reduce su exposición total.

3) Utilice equipo de protección. Existen tapetes y cojines para asiento que lo aíslan de la vibración. El equipo personal de protección, como los guantes acolchonados y los mangos acolchonados de las herramientas, reducen la magnitud de la vibración.

Mientras usted se encuentre trabajando esta semana, ponga atención a las tareas que lo expongan a la vibración. Posteriormente, determine cómo reducir o eliminar esas exposiciones de modo que no resulte lastimado.

.....
SAFETY REMINDER
.....

Algunas personas piensan que los "hombres fuertes" son inmunes a las lesiones ergonómicas. No es así. Recuerde a todos los jugadores de futbol americano y boxeadores con lesiones cerebrales debido a los efectos acumulativos de los golpes.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED SDS # _____ SUBJECT: _____

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME: _____

MEETING DATE: _____

SUPERVISOR: _____

ATTENDEES: _____

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



Weekly Safety Meetings Quiz Questions

© 2018 Safety Meeting Outlines, Inc.

Evite lesiones por vibración

1. Cuando se trata de lesiones por vibración:

- a. éstas pueden tener un impacto devastador en su salud y en su vida.
- b. se pueden desarrollar lentamente.
- c. el daño puede ser detenido antes de que usted desarrolle una lesión grave.
- d. todas las respuestas anteriores.

MI RESPUESTA: _____

RESPUESTA CORRECTA: _____

2. Las señales tempranas de problemas de vibración de todo el cuerpo incluyen:

- a. blanqueamiento de sus dedos.
- b. pérdida de la fuerza de agarre.
- c. sensación de mareo.
- d. pérdida de sensibilidad en los dedos.

MI RESPUESTA: _____

RESPUESTA CORRECTA: _____

3. ¿Verdadero o Falso? El equipo de protección personal, tal y como guantes acolchonados y mangos acolchonados, reducen la magnitud de la vibración.

MI RESPUESTA: _____

RESPUESTA CORRECTA: _____

4. La vibración de mano/brazo:

- a. ocurre cuando usted utiliza herramientas de mano como taladros de impacto y trituradores.
- b. es causada por vehículos, maquinaria, y equipo.
- c. puede causar problemas de equilibrio.
- d. es causada por la vibración que aumenta su flujo de la sangre.

MI RESPUESTA: _____

RESPUESTA CORRECTA: _____

5. ¿Verdadero o Falso? Para prevenir lesiones por vibración, ayuda el tomar períodos de descanso porque el descanso de la fuente de vibración reduce su exposición total.

MI RESPUESTA: _____

RESPUESTA CORRECTA: _____

ENTRENADO/SUPERVISOR: Yo lleve a cabo la junta de seguridad repartí este examen. Explique la respuesta correcta y conteste o anote cada pregunta de los asistentes presentes.

Firma _____

EMPLEADO: Entiendo el material cubierto en la junta de seguridad de esta semana y en este examen. He llenado las respuestas correctas de toda pregunta que inicialmente tuve mal y entiendo la razón de las repuestas de las correcta.

Firma _____

NAME: _____ ID#: _____ DATE: _____

TRAINER: _____ SUPERVISOR: _____



Evite lesiones por vibración

1. Cuando se trata de lesiones por vibración:

- a. éstas pueden tener un impacto devastador en su salud y en su vida.
- b. se pueden desarrollar lentamente.
- c. el daño puede ser detenido antes de que usted desarrolle una lesión grave.
- d. todas las respuestas anteriores.

Pueden tener un impacto devastador sobre su salud y su vida... La buena noticia es que las lesiones y problemas de salud por vibración se desarrollan lentamente. Si percibe los signos en una etapa temprana y adopta medidas, usted puede detener el daño antes de desarrollar una lesión grave.

2. Las señales tempranas de problemas de vibración de todo el cuerpo incluyen:

- a. blanqueamiento de sus dedos.
- b. pérdida de la fuerza de agarre.
- c. sensación de mareo.
- d. pérdida de sensibilidad en los dedos.

Los signos tempranos de problemas derivados de la vibración de cuerpo entero incluyen dolor de cabeza, pérdida de equilibrio, problemas estomacales, fatiga y sensación de mareo.

3. Verdadero o Falso? El equipo de protección personal, tal y como guantes acolchonados y mangos acolchonados, reducen la magnitud de la vibración.

El equipo personal de protección, como los guantes acolchonados y los mangos acolchonados de las herramientas, reducen la magnitud de la vibración.

4. La vibración de mano/brazo:

- a. ocurre cuando usted utiliza herramientas de mano como taladros de impacto y trituradores.
- b. es causada por vehículos, maquinaria, y equipo.
- c. puede causar problemas de equilibrio.
- d. es causada por la vibración que aumenta su flujo de la sangre.

La vibración de mano/brazo ocurre cuando se utilizan herramientas portátiles como sierras oscilatorias, taladros de impacto, y trituradores.

5. Verdadero o Falso? Para prevenir lesiones por vibración, ayuda el tomar períodos de descanso porque el descanso de la fuente de vibración reduce su exposición total.

Tome descansos frecuentes; tomarse un tiempo alejado de la fuente reduce su exposición total.

FURTHER DISCUSSION:

SUPERVISOR/TRAINER NOTES:
