



Protección de los Pies

Selección Cuidadosa: La Base de la Protección de los Pies

Todos los zapatos o botas de trabajo deben:

- ✓ Ser de su talla, tener buen ajuste, soporte y calidad.
- ✓ Ser de cuero, caucho o un material sintético resistente
- ✓ Tener buen soporte
- ✓ Tener tacones bajos.
- ✓ Tener suelas antideslizantes.
- ✓ Tener cordones o sujetadores seguros

Escoja calzado diseñado a protegerlo contra los riesgos en su trabajo:

Riesgo	Protección
<ul style="list-style-type: none"> • Objetos que caen o golpes 	<ul style="list-style-type: none"> • Punta reforzada resistente al impacto o protectores del metatarso
<ul style="list-style-type: none"> • Perforaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Plantillas metálicas o suelas reforzadas
<ul style="list-style-type: none"> • Descargas eléctricas o quemaduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Calzado que no contenga piezas metálicas
<ul style="list-style-type: none"> • Pisos mojados 	<ul style="list-style-type: none"> • Botas de caucho; zapatos de cuero consuelas especiales
<ul style="list-style-type: none"> • Frío o humedad 	<ul style="list-style-type: none"> • Calzado aislado
<ul style="list-style-type: none"> • Pisos calientes 	<ul style="list-style-type: none"> • Suelas resistentes al calor
<ul style="list-style-type: none"> • Salpicaduras de metal o chispas de soldadura 	<ul style="list-style-type: none"> • Polainas para el tobillo que sean fáciles de remover



Careful Selection: The 'Sole' of Foot Protection

All work shoes or boots should have:

- ✓ Good fit, support, and condition
- ✓ Leather, rubber, or a strong synthetic material
- ✓ Good support
- ✓ Low heels
- ✓ Nonskid soles
- ✓ Secure fasteners or laces

Select footwear designed to protect against the hazards of your job:

Hazard	Protection
<ul style="list-style-type: none">• Falling objects or bumps• Punctures• Electrical shock or burns	<ul style="list-style-type: none">• Reinforced impact-resistant toes or metatarsal foot guards• Metal insoles or reinforced soles• Nonconductive or electrical hazard insulated footwear
<ul style="list-style-type: none">• Wet floors	<ul style="list-style-type: none">• Rubber type boots; leather shoes with special soles
<ul style="list-style-type: none">• Cold or damp• Hot floors• Hot metal splashes or welding sparks	<ul style="list-style-type: none">• Insulated footwear• Heat-resistant soles• Easily removed over-the-ankle spats



Protección de los Pies

CUESTIONARIO DE PROTECCIÓN DE LOS PIES

- Si no existe un peligro especial, no importa qué tipo de zapatos usa en el trabajo.**
 - Verdadero
 - Falso
- Las normas de la administración de seguridad y salud ocupacional (OSHA) indican que los empleadores deben exigir que los empleados usen calzado protector cuando se pueden dañar los pies con:**
 - Accidentes con automóviles
 - Deportes de equipo
 - Objetos que caen o ruedan
- Los zapatos o las botas pueden evitar caídas y resbalones en el trabajo si tienen:**
 - Piezas de metal
 - Suelas antideslizantes
 - Suficiente espacio para los dedos
- Si usted trabaja con materiales o cerca de equipos pesados, su calzado debe:**
 - Tener punta reforzada resistente a los impactos
 - Ser de caucho
 - No deben tener piezas de metal
- Para protegerse más contra lesiones de objetos que caen, puede usar:**
 - Medias gruesas
 - Protección para los pies de aleación de aluminio, fibra de vidrio, o acero galvanizado
 - Polainas sobre el tobillo
- Para protegerse contra una descarga eléctrica, su calzado debe tener:**
 - Suela antideslizante y resistente al impacto
 - Puntera de acero resistente a los impactos y plantillas de metal
 - Ninguna parte de metal, incluso clavos
- Las botas que protegen contra los peligros de los productos químicos y corrosivos, por lo general están fabricadas de:**
 - Metal
 - Caucho o neopreno
 - Lona
- Si existe el riesgo de salpicaduras de metal caliente o de chispas de soldadura, puede evitar que se metan en los zapatos si usa:**
 - Polainas no fijas sobre el tobillo
 - Protección para los pies de aleación de aluminio, fibra de vidrio, o acero galvanizado
 - Zapatos de cuero con suela de madera
- Cuando se quita el calzado contaminado de productos químicos peligrosos, debe:**
 - Colocarlo en su casillero
 - Seguir los procedimientos de descontaminación
 - Enjuagarlos en un desagüe
- Además de usar protección adecuada para los pies, también puede evitar lesiones a los pies si:**
 - Mantiene los pasillos libres de peligros de resbalones o tropiezos
 - Hace ejercicios para fortalecer los pies
 - Mantiene los pies secos

Cuando usted termine este examen, entréguelo a su supervisor.

Nombre: _____

Fecha: _____



RESPUESTAS AL CUESTIONARIO DE PROTECCIÓN DE LOS PIES

1. b. Falso. Use siempre zapatos fuertes con tacón bajo y suela antideslizante.
2. c. Objetos que caen o ruedan.
3. b. Suelas antideslizantes.
4. a. Tener punta reforzada resistente a los impactos.
5. b. Protección para los pies de aleación de aluminio, fibra de vidrio o acero galvanizado.
6. c. Ninguna parte de metal, incluso clavos.
7. b. Caucho o neopreno.
8. a. Polainas no fijas arriba del tobillo.
9. b. Seguir los procedimientos de descontaminación.
10. a. Mantiene los pasillos libres de peligros de resbalones o tropiezos..