



COMPANY: \_\_\_\_\_

DATE: \_\_\_\_\_

## What did you say???

Most people, especially when they are young, take their good hearing for granted. They know that a lot of older people are hard of hearing and many wear hearing aids. It is assumed that most hearing loss is the unavoidable result of getting old. Most hearing loss in older people is NOT due to aging, but to exposure to noise over a lifetime. These include traffic noises, airplanes, machinery, stereos, televisions, etc. People living in primitive parts of the world, where they don't have all these everyday noises of modern society, have little or no hearing loss as they grow older.

As for construction work, the sources of loud noises are many and varied and include: Power saws of various types, hammers, cement trucks and cement mixers, power and powder actuated handtools, stapling guns, nail guns, jack hammers and other power tools, etc.

The noise level on job sites can range anywhere from acceptable to "protection required". OSHA places allowable limits on noise exposure. When noise levels exceed these limits, steps must be taken to eliminate, reduce, or relocate the noise source. If this is impossible, then appropriate hearing protection must be used.

The two main damaging factors of sound are loudness and time of exposure. For example, you must not exceed 90 decibels for 8 hours, 100 decibels for 2 hours,

or 110 decibels for ½ hour. Noise — its loudness, which is the amount of pressure that it exerts on a surface — is measured in decibels. A sound of 90 decibels is 10 times stronger than a sound of 80, decibels, thus a sound of 100 decibels is 100 times stronger than a sound of 80 decibels.

Since most construction sites do not monitor noise levels, the decision to use protection will probably be determined on a case-by-case basis. Most shop tools generate about 90 decibels, a chain saw or jack hammer 110 to 120 decibels, bulldozer 105 decibels, hand drill 98 decibels, etc.

You should be using hearing protection if you must shout to be heard above surrounding noise, if your ears are ringing or hearing is muffled by quitting time, or if you feel any pain or discomfort due to noise levels.

All hearing protection has a NRR or Noise Reduction Rating which is a number (15, 20, 25, etc.). This number represents the amount the noise is reduced by wearing the protection (theoretically). For example, if a jack hammer is 100 decibels and you wear hearing protection with a NRR of 25, the decibels are reduced to 75.

Hearing protection doesn't work unless it is worn. It must be used properly, fit the user, and be chosen based on the type and level of noise.



### NOTES & SIGN OFFS

Project specific topics (specific exposures, hazards, etc.):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Employee Comments/Suggestions & Safety Recommendations

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Attendance Log (all attendees sign/print name). Your signature is acknowledgement that you have received and understand the training offered on this sheet.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Supervisor's Signature:

These instructions do not supercede local, state or federal regulations. They are designed to provide a guideline to assist with enforcing safe work practices, but are not presumed to be inclusive of all workplace hazards or situations. Employers are recommended to always refer to actual Cal/OSHA Safety Orders to ensure compliance with mandated regulations.

### Training Tips:

- a) Have different types of hearing protection (ear muffs, ear plugs, etc.) and let employees know when to wear what types.
- b) Ask for a volunteer to show the group how to insert ear plugs, then show them how the right way.
- c) Discuss things people like to listen to and then have them imagine not being able to hear, ask them if hearing loss has affected one of their loved ones.



**North Coast Builders Exchange ~ Tailgate Topics**  
Email suggestions to [ncbecomp@sonic.net](mailto:ncbecomp@sonic.net) or call (707) 542-9502



COMPANY: \_\_\_\_\_

DATE: \_\_\_\_\_

## ¿Que Dijo???

La mayoría de las personas, especialmente cuando son jóvenes, lo que escuchan lo dan por hecho. Ellos saben que muchas personas grandes tienen problemas para escuchar y muchos usan aparatos para escuchar. Es un caso inevitable que estamos envejeciendo. En casi todos los casos las personas grandes NO pierden el oído por la edad sino por la exposición al ruido durante su vida. Esto incluye el ruido del tráfico, aviones, maquinaria, estéreos, televisiones etc. Las personas que viven en partes primitivas alrededor del mundo, donde ellos no tienen estos ruidos de la sociedad moderna diariamente no tienen el problema de pérdida del oído cuando van envejeciendo.

Para el trabajo de construcción, el recurso de los ruidos fuertes son muchos y variados e incluyen: Sierras eléctricas de diferentes tipos, martillos, camionetas para cemento, camionetas para mezclar cemento, herramientas de mano y para accionar el polvo, pistolas engrapadoras, pistola de clavos, martillos y otras herramientas de poder, etc.

El nivel de ruido en las áreas de trabajo puede ir desde lo aceptable hasta "requerir protección". OSHA tiene límites permitidos para la exposición del ruido. Cuando el ruido pasa los límites, se deben de seguir unos pasos para eliminar, reducir o mover el motivo del ruido. Si esto es imposible, entonces se deberá usar una protección apropiada.

Los dos factores de sonido que perjudican son el volumen fuerte y el tiempo de exposición. Por ejemplo, usted no debe pasar los 90 decibeles

en 8 horas, 100 decibeles en 2 horas, o 110 decibeles en 1/2 hora. El ruido—su intensidad, lo cual es la cantidad de presión que ejerce en una superficie— es medida en decibeles. Un sonido de 90 decibeles es 10 veces más fuerte que un sonido de 80 decibeles. Así que un sonido de 100 decibeles es 100 veces más fuerte que un sonido de 80 decibeles

Como la mayoría de los trabajos de construcción no monitorean los niveles de ruido, la decisión de usar protección probablemente serán dependiendo del caso. La mayoría de los talleres de herramientas generan cerca de 90 decibeles, una sierra de cadena o un martillo 110 a 120 decibeles, un bulldozer 105 decibeles, traladro de mano 98 decibeles, etc.

Usted debería usar la protección para oídos si usted tiene que gritar para ser oído por encima del ruido, si sus oídos le zumban o se le tapan por algún tiempo, o si siente dolor o molestias debido a los niveles de ruido.

Todas las protecciones para el oído tienen un NRR o Nivel de Reducción de Ruido lo cual puede ser del número (15, 20, 25, etc.) . Este número representa la cantidad de ruido que es reducida al usar la protección (teóricamente). Por ejemplo, si un martillo tiene 100 decibeles y usted está usando una protección de NRR de 25, entonces los decibeles son reducidos a 75.

La protección de oídos solamente funciona cuando la usa. Debe usarse apropiadamente y que le acomode bien y puede ser escogida de acuerdo al tipo y nivel de ruido.



## NOTAS Y FIRMAS

Topicos específicos a ciertos proyectos (exposiciones específicas, riesgos, etc.)

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Comentarios/Sugerencias y Seguridad de los Empleados Recomendaciones

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Registrar de Asistencia ( todos los asistentes deben poner nombre y firma) . Su firma certifica que ha recibido y comprendido el curso de capacitación que contiene este documento.

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Firma del Supervisor:

\_\_\_\_\_

Estas instrucciones no alteran los reglamentos locales, estatales o federales. Estas instrucciones son diseñadas como una guía para apoyarlo (a) en cumplir las practicas de seguridad, per no deben asumirse inclusivas de todas las situaciones o áreas de trabajo con riesgos . Se le recomienda a las compañías que siempre hagan referencia a las reglas de seguridad actuales de Cal/OSHA para asegurarse del cumplimiento de sus reglamentos mandatorios.

**Sugerencias para entrenamiento:**

a) Tenga diferentes tipos de protección para oídos (orejeras, tapones para oídos, etc.) e informe a los empleados cuando usar cada uno de los tipos. b) Escoja un voluntario para demostrarle al grupo como ponerse los tapones y luego demuestreles la forma correcta. c) Comente cosas que a las personas les gusta escuchar y luego que se imaginen que no pueden escuchar; pregúnteles si uno de sus seres queridos ha perdido el oído.



**North Coast Builders Exchange ~ Tailgate Topics**  
 Envíe sus sugerencias por medio de correo electrónico a [ncbecomp@sonic.net](mailto:ncbecomp@sonic.net) or call (707) 542-9502