

Ladders – Make Ladder Safety a High Priority Meeting Kit

What's At Stake

Ladder safety begins with selecting the right ladder for the job and includes inspection, setup, proper climbing or standing, proper use, care, and storage. This combination of safe equipment and its safe use can eliminate most ladder accidents.

What's the Danger

LADDER ACCIDENTS – 4 MAIN TYPES

Ladder accidents can come from a wide variety of issues but the following four causes account for the vast majority.

1. **Selecting the Wrong Type of Ladder.** Like choosing the right tool can make all the difference when it comes to safety and this is the same for ladders. One thing to consider when selecting an appropriate ladder is the ladder's weight capacity. Each ladder is designed to support a maximum weight limit and if the climber exceeds that limit the ladder could break and cause the user to fall or become injured.

Many injuries occur due to ladders being too short for a specific task, and instead of selecting a new ladder for the job, workers will place the ladder on something to extend its reach or will stand on the top rung to gain the necessary height. Both scenarios are extremely dangerous and can result in serious injuries.

1. **Using Worn or Damaged Ladders.** Another common contributing factor to ladder accidents is the use of old, worn, or damaged ladders. Like everything else, ladders have a shelf life; after a couple of years the stress of being climbed up and down on causes ladders to break down. Damaged ladders

are extremely dangerous as they can easily break while being used and cause serious injuries.

2. **Incorrect Use of Ladders.** Human error is by far the leading cause of ladder accidents. Never use a ladder in any other way than what the manufacturer intended it to be used for. Also, do not lengthen or alter a ladder in any way. While using a ladder always maintain 3 points of contact with the ladder to ensure stability. Also, never attempt to reach for something while on the ladder. It is much safer to get off the ladder, move it, and then climb back up.
3. **Incorrect Placement of Ladders.** Make sure that when positioning a ladder, the ground you place it on is level and firm. Ladders should never be placed in front of a door that is not locked, blocked, or guarded.

HOW TO PROTECT YOURSELF

BEST LADDER SAFETY PRACTICES

- Inspect the ladder for damage before use. Look for corrosion, cracks, splits, and bent edges.
- Remove damaged ladders from service and tagging them as damaged.
- Extend the ladder three feet above the landing—the three-foot rule).
- Move the base out at least one foot for every four feet of ladder height—The 4-to-1 ladder safety rule.
- Secure the ladder in accordance with Cal/OSHA regulations.
- Make sure all locks on extension ladders are engaged to prevent a sudden retraction.
- When moving a ladder, retracting it all the way and when possible having two people move it.
- In order to maintain three points of contact on a ladder, never carry anything while climbing. Workers are encouraged to use a tool belt for small tools and a rope system for larger tools and other materials.
- Read and follow all labels/markings on the ladder.
- Avoid electrical hazards. Look for overhead power lines before handling a ladder. Avoid using a metal ladder near

power lines or exposed energized electrical equipment.

- Always inspect the ladder prior to using it. If the ladder is damaged, remove it from service and tag it until repaired or discarded.
- Always maintain a three-point (two hands and a foot, or two feet and a hand) contact on the ladder when climbing. Keep your body near the middle of the step, and always face the ladder while climbing.
- Only use ladders and appropriate accessories (ladder levelers, jacks or hooks) for their designed purposes.
- Ladders must be free of any slippery material on the rungs, steps, or feet.
- Do not use a self-supporting ladder (e.g., step ladder) as a single ladder or in a partially closed position.
 - Do not use the top step/rung of a ladder as a step/rung unless it was designed for that purpose.
 - Use a ladder only on a stable and level surface, unless it has been secured (top or bottom) to prevent displacement.
 - Do not place a ladder on boxes, barrels, or other unstable bases to obtain additional height.
 - Do not move or shift a ladder while a person or equipment is on the ladder.
 - An extension or straight ladder used to access an elevated surface must extend at least three feet above the point of support. Do not stand on the three top rungs of a straight, single, or extension ladder.
 - The proper angle for setting up a ladder is to place its base a quarter of the working length of the ladder from the wall or other vertical surface.
 - A ladder placed in any location where it can be displaced by other work activities must be secured to prevent displacement or erect a barricade to keep traffic away from the ladder.
 - Be sure that all locks on an extension ladder are properly engaged.
 - Do not exceed the maximum load rating of a ladder. Be aware of the ladder's load rating and of the weight it

is supporting, including the weight of any tools or equipment.

- Only use ladders for their designed purpose.
- Make sure you're using the right type of ladder for the job.
- Rethink your plans if you're dizzy or fatigued.
- Make sure that your shoes are clean of any substances which could cause you to slip.
- Protect your ladder at the base to prevent people or objects bumping into it.
- Do not carry objects that could cause loss of balance.

FINAL WORD

Ladders are used at home and the workplace. People who use them at home often do not use ladders in the workplace; rules at home are often more relaxed than in the workplace. Using a ladder improperly causes many accidents resulting in injuries and even death.

Ladders – Make Ladder Safety a High Priority Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La seguridad de las escaleras comienza con la selección de la escalera adecuada para el trabajo e incluye la inspección, la instalación, el ascenso o la permanencia adecuados, el uso correcto, el cuidado y el almacenamiento. Esta combinación de equipos y su uso seguros puede eliminar la mayoría de los

accidentes con escaleras.

CUÁL ES EL PELIGRO

ACCIDENTES CON ESCALERAS – 4 TIPOS PRINCIPALES

Los accidentes de escalera pueden deberse a una gran variedad de causas, pero la gran mayoría de ellos se deben a las cuatro causas siguientes.

1. Elegir el tipo de escalera incorrecto. Al igual que la elección de la herramienta adecuada puede marcar la diferencia en lo que respecta a la seguridad, lo mismo ocurre con las escaleras. A la hora de elegir una escalera adecuada, hay que tener en cuenta su capacidad de carga. Cada escalera está diseñada para soportar un límite de peso máximo y, si el escalador supera ese límite, la escalera podría romperse y provocar la caída o lesiones del usuario.

Muchas lesiones se deben a que las escaleras son demasiado cortas para una tarea específica y, en lugar de seleccionar una nueva escalera para el trabajo, los trabajadores colocan la escalera sobre algo para ampliar su alcance o se suben al último peldaño para ganar la altura necesaria. Ambas situaciones son extremadamente peligrosas y pueden provocar lesiones graves.

1. Usar escaleras desgastadas o dañadas. Otro factor común que contribuye a los accidentes con escaleras es el uso de escaleras viejas, desgastadas o dañadas. Como todo lo demás, las escaleras tienen una vida útil; al cabo de un par de años, el esfuerzo de subir y bajar por ellas hace que se estropeen. Las escaleras dañadas son extremadamente peligrosas, ya que pueden romperse fácilmente mientras se utilizan y causar lesiones graves.
2. Uso incorrecto de las escaleras. El error humano es, con diferencia, la principal causa de accidentes con escaleras. No utilice nunca una escalera de forma distinta a la prevista por el fabricante. Tampoco alargue ni modifique una escalera de ninguna manera. Cuando utilice una escalera, debe mantener siempre tres puntos de contacto con ella para

garantizar la estabilidad. Además, nunca intente alcanzar algo mientras esté en la escalera. Es mucho más seguro bajarse de la escalera, moverla y volver a subirse.

3. Colocación incorrecta de las escaleras. Al colocar una escalera, asegúrese de que el suelo sobre el que la coloca está nivelado y es firme. Las escaleras nunca deben colocarse delante de una puerta que no esté cerrada, bloqueada o protegida.

COMO PROTEGERSE

LAS MEJORES PRÁCTICAS DE SEGURIDAD EN ESCALERAS

- Inspeccione la escalera en busca de daños antes de utilizarla. Busque corrosión, grietas, rajaduras y bordes doblados.
- Retire las escaleras dañadas del servicio y etiquételas como dañadas.
- Extienda la escalera tres pies por encima del rellano (la regla de los tres pies).
- Mueva la base hacia afuera por lo menos un pie por cada cuatro pies de altura de la escalera-la regla de seguridad de la escalera de 4 a 1.
- Asegure la escalera de acuerdo con las regulaciones de Cal/OSHA.
- Asegúrese de que todos los bloqueos de las escaleras de extensión estén activados para evitar una retracción repentina.
- Al mover una escalera, retraerla completamente y cuando sea posible hacer que dos personas la muevan.
- Para mantener tres puntos de contacto en una escalera, nunca lleves nada encima mientras subes. Se recomienda a los trabajadores que utilicen un cinturón para herramientas pequeñas y un sistema de cuerdas para herramientas más grandes y otros materiales.
- Lea y siga todas las etiquetas/marcas de la escalera.
- Evite los riesgos eléctricos. Busque líneas eléctricas aéreas antes de manipular una escalera. Evite utilizar una escalera metálica cerca de líneas eléctricas o de equipos

eléctricos energizados expuestos.

- Inspeccione siempre la escalera antes de utilizarla. Si la escalera está dañada, retírela del servicio y etiquétela hasta que sea reparada o desechada.
- Mantén siempre un contacto de tres puntos (dos manos y un pie, o dos pies y una mano) en la escalera al subir. Mantenga el cuerpo cerca del centro del peldaño y siempre de frente a la escalera mientras sube.
- Utilice las escaleras y los accesorios adecuados (niveladores de escaleras, gatos o ganchos) únicamente para los fines para los que han sido diseñadas.
- Las escaleras deben estar libres de cualquier material resbaladizo en los peldaños, escalones o pies.
- No utilice una escalera autoportante (por ejemplo, una escalera de tijera) como escalera única o en posición parcialmente cerrada.
 - No utilice el peldaño/escalón superior de una escalera como peldaño/escalón a menos que haya sido diseñada para tal fin.
 - Utilice una escalera únicamente sobre una superficie estable y nivelada, a menos que haya sido asegurada (por arriba o por abajo) para evitar su desplazamiento.
 - No coloque una escalera sobre cajas, barriles u otras bases inestables para obtener altura adicional.
 - No mueva ni desplace una escalera mientras haya una persona o un equipo sobre ella.
 - Una escalera de extensión o recta utilizada para acceder a una superficie elevada debe extenderse al menos tres pies por encima del punto de apoyo. No se suba a los tres peldaños superiores de una escalera recta, simple o extensible.
 - El ángulo adecuado para colocar una escalera es situar su base a un cuarto de la longitud útil de la escalera desde la pared u otra superficie vertical.
 - Una escalera colocada en cualquier lugar donde pueda ser desplazada por otras actividades laborales debe asegurarse para evitar su desplazamiento o erigir una

barricada para mantener el tráfico alejado de la escalera.

- Asegúrese de que todos los cierres de una escalera extensible están correctamente enganchados.
- No supere la capacidad de carga máxima de la escalera. Tenga en cuenta la capacidad de carga de la escalera y el peso que soporta, incluido el peso de cualquier herramienta o equipo.
- Utilice las escaleras únicamente para el fin para el que han sido diseñadas.
- Asegúrese de que utiliza el tipo de escalera adecuado para cada trabajo.
- Replantee sus planes si está mareado o fatigado.
- Asegúrese de que sus zapatos están limpios de cualquier sustancia que pueda hacer que resbale.
- Proteja su escalera en la base para evitar que personas u objetos choquen con ella.
- No lleve objetos que puedan hacerle perder el equilibrio.

CONCLUSIÓN

Las escaleras se utilizan tanto en casa como en el trabajo. Las personas que las utilizan en casa no suelen utilizarlas en el lugar de trabajo; las normas en casa suelen ser más relajadas que en el lugar de trabajo. Utilizar una escalera de forma inadecuada provoca muchos accidentes con resultado de lesiones e incluso la muerte.

Ladders – Make Ladder Safety a

High Priority Stats and Facts

FACTS

1. Falls from ladders are the leading cause of deaths on construction sites.
2. Over the past decade, the number of people who have died from falls from ladders has tripled.
3. Falls from ladders are the leading cause of ladder-related injuries, followed by using a ladder improperly, using a faulty or defective ladder, and simple carelessness.
4. Ladders are available in many forms ranging from: attic ladders, orchard ladders, and roof ladders to sectional ladders, cat ladders, Christmas tree ladders,
5. There are 4 main types of ladder injuries. These include injuries related to: selecting the wrong type of ladder, using worn/damaged ladders, using ladders incorrectly, and placing ladders incorrectly.
6. Fractures are the most common type of ladder-related injury.

STATS

- According to the World Health Organization, the United States leads the world in ladder deaths. Each year, there are more than 164,000 emergency room-treated injuries and 300 deaths in the U.S. that are caused by falls from ladders.
- Most ladder deaths are from falls of 10 feet or less.
- More than 500,000 people receive emergency room treatment from ladder-related injuries every year.
- These deaths account for 15% of all occupational deaths.
- Elevated falls account for almost 700 occupational deaths annually.
- More than 90,000 people receive emergency room treatment from ladder-related injuries every year.
- The most common type of ladder-related injury, with 32%, is

fractures.

- According to the Bureau of Labor Statistics, at least 50 percent of ladder-related accidents were due to individuals carrying items while they climbed. Additionally, each year, more than 900,000 people receive emergency room treatment from ladder-related injuries.
-

Ladders – Make Ladder Safety a High Priority Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Las caídas desde escaleras de mano son la principal causa de muerte en las obras de construcción.
2. En la última década, el número de personas fallecidas por caídas desde escaleras de mano se ha triplicado.
3. Las caídas desde escaleras son la principal causa de lesiones relacionadas con las escaleras, seguidas por el uso inadecuado de una escalera, el uso de una escalera defectuosa o defectuosa y el simple descuido.
4. Las escaleras de mano están disponibles en muchas formas que van desde: escaleras de ático, escaleras de huerto y escaleras de tejado hasta escaleras seccionales, escaleras para gatos y escaleras para árboles de Navidad,
5. Existen 4 tipos principales de lesiones por escaleras. Entre ellos se incluyen las lesiones relacionadas con: la selección de un tipo incorrecto de escalera, el uso de escaleras desgastadas/dañadas, el uso incorrecto de escaleras y la colocación incorrecta de escaleras.
6. Las fracturas son el tipo más común de lesiones relacionadas con las escaleras.

ESTADÍSTICAS

- Según la Organización Mundial de la Salud, Estados Unidos está a la cabeza del mundo en muertes por caídas desde escaleras. Cada año, se producen más de 164.000 lesiones tratadas en urgencias y 300 muertes en EE.UU. causadas por caídas desde escaleras.
 - La mayoría de las muertes se producen por caídas de 3 metros o menos.
 - Más de 500.000 personas reciben tratamiento en urgencias por lesiones relacionadas con escaleras cada año.
 - Estas muertes representan el 15% de todas las muertes laborales.
 - Las caídas desde altura causan casi 700 muertes laborales al año.
 - Más de 90.000 personas reciben tratamiento en urgencias por lesiones relacionadas con escaleras cada año.
 - El tipo más común de lesiones relacionadas con escaleras, con un 32%, son las fracturas.
 - Según la Oficina de Estadísticas Laborales, al menos el 50% de los accidentes relacionados con escaleras se debieron a personas que transportaban objetos mientras subían. Además, cada año, más de 900.000 personas reciben tratamiento en urgencias por lesiones relacionadas con escaleras.
-

Ladders – Make Ladder Safety a High Priority Fatality File

Ladder Fatality from Fall

On Friday, Aug. 25, 2017, four gutter installation specialists arrived on the construction site of a new private residence for

the purpose of installing gutters. This was their first day on the site. At approximately 11:00 a.m., the victim and a co-worker gathered two, 16 ft. aluminum extension ladders and approached the front porch.

The workers set up the first ladder on the side of the house in order to access the porch roof. The two then worked together to carry the second ladder up to the porch roof, where they positioned it in order to take measurements of the house roof. The victim ascended the second ladder while his coworker held the base of it in order to keep it in place.

The victim took measurements and verbally communicated the results to the owner of the company who was located on the ground below.

In an interview with the coworker who was holding the ladder, he stated that as the victim completed his measurements and began descending the ladder that was placed on the porch roof, the steep angle of the porch roof caused the base of the ladder to 'kick out' and strike the employee who was holding the ladder. This resulted in the victim, the coworker and ladder all falling 10 ft. 9 in. from the porch roof to the ground below.

As the incident occurred, the owner of the company stated that he had his back turned away from the house and was walking away in order to cut the guttering material when he heard the noise behind him. As he turned, he observed the two employees and the ladder on the ground.

The coworker was uninjured, but the victim had landed on his head and neck area and was unresponsive. The owner of the company rushed to the victim and called 911. Emergency services arrived within five minutes of the call and transported the victim to a local hospital where he was pronounced dead at 3:13 p.m. the same day.

Cause of Death

The cause of death was blunt force head and torso injuries due to a fall from height.

Ladders – Make Ladder Safety a High Priority Fatality File – Spanish

Víctima mortal por caída de escalera

El viernes 25 de agosto de 2017, cuatro especialistas en instalación de canalones llegaron a la obra de construcción de una nueva residencia privada con el propósito de instalar canalones. Era su primer día en la obra. Aproximadamente a las 11:00 a.m., la víctima y un compañero de trabajo reunieron dos escaleras de extensión de aluminio de 16 pies y se acercaron al porche delantero.

Los trabajadores colocaron la primera escalera en el lateral de la casa para acceder al tejado del porche. A continuación, trabajaron juntos para subir la segunda escalera al tejado del porche, donde la colocaron para tomar medidas del tejado de la casa. La víctima subió por la segunda escalera mientras su compañero la sujetaba por la base para mantenerla en su sitio.

La víctima tomó medidas y comunicó verbalmente los resultados al propietario de la empresa, que se encontraba en el piso inferior.

En una entrevista con el compañero que sujetaba la escalera, éste declaró que cuando la víctima terminó sus mediciones y empezó a descender la escalera que estaba colocada en el tejado del porche, el pronunciado ángulo del tejado del porche hizo que la base de la escalera se “saliera” y golpeará al empleado que la sujetaba. Esto provocó que la víctima, el compañero de trabajo y la escalera cayeran desde el tejado del porche hasta el suelo.

Cuando se produjo el incidente, el propietario de la empresa

declaró que estaba de espaldas a la casa y se alejaba para cortar el material del canalón cuando oyó el ruido detrás de él. Al girarse, observó a los dos empleados y la escalera en el suelo.

El compañero de trabajo estaba ileso, pero la víctima había caído sobre la zona de la cabeza y el cuello y no reaccionaba. El propietario de la empresa corrió hacia la víctima y llamó al 911. Los servicios de emergencia llegaron cinco minutos después de la llamada y trasladaron a la víctima a un hospital local, donde fue declarada muerta a las 15.13 horas del mismo día.

Causa de la muerte

La causa de la muerte fueron heridas contusas en la cabeza y el torso debidas a una caída de altura.

Ladders – Make Ladder Safety a High Priority Infographic

SIMPLE STEPS TO LADDER SAFETY

DO

- Inspect the ladder for damages before you use it.
- Keep three points of contact with the ladder.
- Wear clean shoes/boots with non-slip soles.
- Secure the ladder or ask a co-worker to hold it.
- Make sure your ladder is fully extended and locked.
- Use PPE and fall prevention equipment when needed.



DON'T

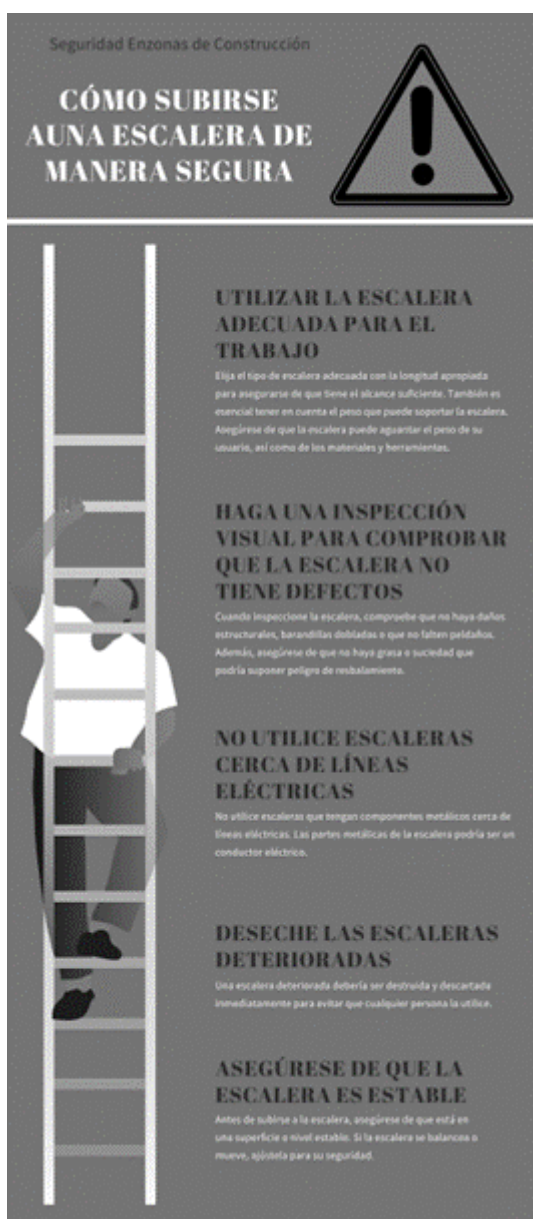
- Work from the top two rungs.
- Carry heavy or large objects up the ladder.
- Tie ladders together.
- Put your ladder in front of a door.
- Use ladders as scaffolding.
- Move the ladder when it's in use.
- Put your ladder near electrical equipment or live wires.
- Put the ladder on an unstable base or uneven ground.
- Use ladders that are damaged.



Even a short fall from a ladder could
result in a lifetime of pain.
Stay safe on the job!

Source: <https://safegen.ca/>

Ladders – Make Ladder Safety a High Priority Infographic – Spanish



Fuente: <https://www.virginia.com>

Landscaper Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los paisajistas trabajan al aire libre para mantener y embellecer el paisaje. Su trabajo implica tareas que pueden resultar peligrosas: herramientas eléctricas y de gas, escaleras, segadoras, ruido, sol y exposición a la intemperie.

CUÁL ES EL PELIGRO

DAÑOS / PELIGROS

1. Problemas al aire libre

- Tocar una planta venenosa puede provocar una erupción cutánea con picor. Quemar una planta venenosa puede provocar dificultades respiratorias, lo que constituye una emergencia.
- Debido a su pequeño tamaño, las garrapatas pueden ser difíciles de detectar. Sin embargo, asegúrese de encontrarlas porque pueden ser portadoras de enfermedades. Necesitará pinzas para extraerlas.
- Nunca golpee a un insecto con aguijón Vigila de cerca los alimentos y las bebidas para asegurarte de que no se cuele un insecto en su interior.
- Los mosquitos infectados pueden transmitir enfermedades como el virus del Nilo Occidental. Limpia el lugar de trabajo de agua estancada para reducir los lugares donde los mosquitos ponen huevos.

1. Resbalones y caídas

- Tenga en cuenta las condiciones en las que trabaja. Los recortes de hierba, los lugares húmedos o helados, la mala iluminación, los vertidos de productos químicos y los cables eléctricos o mangueras en los caminos son factores que pueden provocar resbalones y tropiezos.
- Prevenir las lesiones puede ser tan sencillo como prestar mucha atención a las condiciones y volver a colocar el equipo en su sitio.

1. Pesticidas/Herbicidas:

- Cumpla todas las leyes y normativas locales, estatales y federales.
- Asegúrese de que el personal está debidamente capacitado (y autorizado, si es necesario) en las instrucciones del fabricante para la aplicación, almacenamiento y eliminación correctos.
- Utilice siempre el equipo de protección personal (EPP) requerido. Proporcione EPP a los empleados e inspecciónelo cuidadosamente antes de cada uso para asegurarse de que está en buenas condiciones.
- Lávese las manos y la piel expuesta después de su uso.
- Notifique al personal, a los clientes y al público en general, tal como exige la ley, dónde se han aplicado plaguicidas y coloque las señales oportunas.

4. Estrés térmico

- Asegúrese de que los trabajadores beben suficiente agua para mantenerse hidratados. Si están en el calor 2 horas o menos, los trabajadores deben beber 1 taza de agua cada 15 a 20 minutos. Durante la sudoración prolongada que dura varias horas, las bebidas deportivas proporcionan electrolitos e hidratación adicionales.
- Cuando los trabajadores sientan molestias por el calor, permítales hacer pausas. Proporcione áreas de descanso frescas, así como sombra y agua para los trabajadores.
- Eduque a los trabajadores y supervisores para que reconozcan las enfermedades causadas por el calor y sepan cómo prevenirlas.

- Acorte los periodos de trabajo y aumente los periodos de descanso cuando aumenten la temperatura, la humedad y el sol. Hágalo también cuando no haya circulación de aire, si se lleva EPP (equipo de protección individual) y para los trabajos más pesados.
- La insolación es una emergencia que puede conducir rápidamente a la muerte. Enfríe rápidamente al trabajador y llame al 911.
- Ajuste los horarios de trabajo para que los trabajadores descansen del calor.
- Dé tiempo a los trabajadores para que se aclimaten al ambiente caluroso.

COMO PROTEGERSE

MEJORES PRÁCTICAS DE SEGURIDAD PARA PAISAJISTAS

- Lávese las manos con frecuencia.
- Quítese la ropa y el calzado contaminados para evitar transferir productos químicos a su casa o a otros espacios “limpios”.
- Lave los artículos contaminados antes de volver a usarlos o desecharlos.
- Lea la ficha de datos de seguridad (FDS) de cada producto químico utilizado.
- Mantenga las extremidades cubiertas para evitar las picaduras de insectos.
- Protéjase del sol y del calor o frío extremos.
- Aprenda técnicas seguras para levantar objetos.
- Utilice equipos de protección individual adecuados.
- Sepa utilizar con seguridad los equipos y herramientas.

Buenas prácticas generales de trabajo seguro

- Practique técnicas seguras para levantar objetos.
- Trabaje de forma segura con equipos, herramientas y escaleras.
- Seguir las recomendaciones de la FDS al trabajar con productos químicos.

- Siga los procedimientos de seguridad cuando trabaje con
 - pesticidas u otros productos
 - herramientas eléctricas
 - escaleras
 - maquinaria, incluidos cortacéspedes, vehículos, motosierras, etc.
- Utilice, mantenga y guarde los equipos de protección individual de acuerdo con las recomendaciones de los fabricantes.
- Manténgase hidratado para evitar el estrés por calor.
- Conozca los signos de una picadura de insecto y cómo identificar las garrapatas.
- Seguir las normas de seguridad de la empresa.
- Saber cómo informar de un peligro.
- Siga los procedimientos de buena limpieza.
- Llevar equipo de protección individual adecuado
 - Gafas de seguridad
 - Protectores faciales
 - Casco
 - Calzado de seguridad, incluidas botas con suela antideslizante.
 - Guantes de varios tipos para trabajar con distintos materiales
 - Tapones para los oídos u orejeras
 - Mascarillas o respiradores

CONCLUSIÓN

Los paisajistas realizan trabajos como la instalación de jardines y sistemas de riego, el cuidado del césped, la retirada de árboles, el mantenimiento general del paisaje y la retirada de nieve.

Landscaper Safety Meeting Kit

What's At Stake

Landscapers work outdoors to maintain and beautify the scenery. Their work involves tasks that could prove hazardous: electric and gas power tools, ladders, mowers, noise, sun, and weather exposure.

What's the Danger

HARMS / HAZARDS

1. Troubles From the Great Outdoors

- Touching a poisonous plant can result in an itchy rash. Burning a poisonous plant can result in breathing difficulties which is an emergency.
- Because of their small size, ticks can be hard to detect. Be sure to find them, though, because they may carry diseases. You will need tweezers to remove them.
- Never swat at a stinging insect closely watch food and drinks to ensure an insect does not crawl inside.
- Infected mosquitoes can spread diseases such as West Nile virus. Rid the worksite of standing water to reduce places where mosquitoes lay eggs.

1. Slips and Falls

- Consider the conditions you're working in. Grass clippings, wet or icy spots, bad lighting, chemical spills, and electrical cords or hoses on paths are all things that can lead to slip and trip injuries.
- Preventing injuries can be as simple as paying close attention to conditions and putting equipment back where it belongs.

1. Pesticide/Herbicides:

- Comply with all local, state, and federal laws and regulations.
- Make sure staff is properly trained (and licensed, if required) in the manufacturers' instructions for proper application, storage and disposal.
- Always use required proper personal protective equipment (PPE). Provide PPE to employees and inspect it carefully before each use to make sure it is in good condition.
- Wash your hands and any exposed skin after using.
- Notify staff, customers and the general public as required by law where pesticides have been applied and post signs as appropriate.

1. Heat Stress

- Ensure workers are drinking enough water to stay hydrated. If in the heat 2 hours or less, workers should drink 1 cup of water every 15 to 20 minutes. During prolonged sweating that lasts several hours, sports drinks provide additional electrolytes and hydration.
- When workers feel heat discomfort, let them take breaks. Provide cool rest areas as well as shade and water for workers.
- Educate workers and supervisors to recognize heat illness and how to prevent it.
- Shorten work periods and increase rest periods when temperature, humidity, and sunshine increase. Do this also when there is no air movement, if PPE (personal protective equipment) is worn, and for heavier work.
- Heatstroke is an emergency that can rapidly lead to death. Cool the worker down quickly and call 911.
- Adjust work schedules to provide workers with a rest from the heat.
- Allow workers time to acclimate to the hot environment.

HOW TO PROTECT YOURSELF

BEST LANDSCAPER SAFETY PRACTICES

- Wash your hands frequently.
- Remove contaminated clothing and footwear to avoid transferring chemicals to your home or other “clean” spaces.
- Wash contaminated items before re-wearing or discarding.
- Read the Safety Data Sheet (SDS) for each chemical used.
- Keep your limbs covered to avoid insect bites.
- Protect yourself from the sun and from extreme heat or cold.
- Learn safe lifting techniques.
- Wear appropriate personal protective equipment.
- Know how to safely use equipment and tools.

Good General Safe Work Practices

- Practice safe lifting techniques.
- Work safely with equipment, tools, and ladders.
- Follow SDS recommendations when working with chemicals.
- Follow safety procedures when working with:
 - pesticides or other products
 - power tools
 - ladders
 - machinery including lawnmowers, vehicles, chainsaws, etc.
- Use, maintain and store personal protective equipment according to manufacturers’ recommendations.
- Stay hydrated to avoid heat stress.
- Know the signs of an insect bite and how to identify ticks.
- Follow company safety rules.
- Know how to report a hazard.
- Follow good housekeeping procedures.
- Wear appropriate personal protective equipment
 - Safety goggles or glasses
 - Face shields
 - Hard hat
 - Safety shoes, including boots with slip-resistant soles
 - Gloves of various types to deal with different materials
 - Earplugs or earmuffs
 - Masks or respirators

FINAL WORD

Landscape workers complete jobs such as landscape and irrigation installation, lawn care, tree removal, general landscape maintenance and snow removal.

Landscape Safety Stats and Facts

FACTS

Landscaping Defects Cause Accidents

1. Design. If a flaw goes undetected during the design phase, it can make its way into the final product.
2. Installation. Contractors have a duty to follow all design specifications when installing irrigation systems, constructing paths and walkways, and ensuring steps and hills are properly graded.
3. Components. Many digital and computerized components are used in landscaping projects, including sprinkler systems, lighting, and water features. The use of incorrect or defective components can result in mechanical systems failure, leading to flooding and fires.
4. Maintenance. As plants grow, roots may lift pavement or break pipes as they climb to the surface. Wood chips and ground coverings may erode over time and affect the surrounding grade.
5. Hazards
 - Cuts and Amputations
 - Electrical

- Ergonomics
- Heat and Cold Stress
- Lifting and Awkward Postures
- Motor Vehicles
- Noise
- Pesticides and Chemicals
- Slips, Trips, and Falls

STATS

- An average of 197 landscape services workers died from on-the-job injuries each year. The fatality rate for the landscape services industry, about 25 deaths per 100,000 workers, is similar to that for more recognized high-risk industries such as agriculture and mining. Although landscape services workers make up 0.8% of the U.S. workforce, they experienced 3.5% of the total occupational fatalities.
- BLS Census of Fatal Occupational Injuries (CFOI) identified 789 deaths due to traumatic injuries among landscape services workers and their first-line supervisors. In each of these years, 25 to 30% of these workers who died were identified as self-employed. About 56% of the fatalities occurred among white workers, 29% among Hispanic and Latino workers and 11% among Black or African American workers. Nearly 80% of the landscape services worker fatalities occurred in the landscape services industry.
- The most common event resulting in landscape services worker fatalities was transportation incidents. About 33% of all landscape worker fatalities were due to transportation incidents in comparison with 43% for all U.S. industry.
- Landscape services workers were more likely to die due to falls to lower level, struck by falling objects, and electrocutions (22%, 17%, and 9.8%, respectively) than the overall U.S. workforce (12%, 6.3%, and 4.4% respectively).

Landscaper Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Los defectos del paisajismo causan accidentes

1. Diseño. Si un defecto no se detecta durante la fase de diseño, puede introducirse en el producto final.
2. Instalación. Los contratistas tienen la obligación de seguir todas las especificaciones de diseño al instalar sistemas de riego, construir caminos y pasarelas, y asegurarse de que los escalones están debidamente nivelados.
3. Componentes. En los proyectos de paisajismo se utilizan muchos componentes digitales e informáticos, como sistemas de riego, iluminación y juegos de agua. El uso de componentes incorrectos o defectuosos puede provocar fallos en los sistemas mecánicos, provocando inundaciones e incendios.
4. Mantenimiento. A medida que las plantas crecen, las raíces pueden levantar el pavimento o romper las tuberías al subir a la superficie. Las virutas de madera y los revestimientos del suelo pueden erosionarse con el tiempo y afectar a la rasante circundante.
5. Peligros
 - Cortes y amputaciones
 - Eléctricos
 - Ergonomía
 - Estrés por frío y calor
 - Elevaciones y posturas forzadas
 - Vehículos de motor
 - Ruido
 - Pesticidas y productos químicos

- Resbalones, tropiezos y caídas

ESTADÍSTICAS

- Una media de 197 trabajadores de servicios paisajísticos muere cada año como consecuencia de accidentes laborales. La tasa de mortalidad del sector de los servicios paisajísticos, unas 25 muertes por cada 100.000 trabajadores, es similar a la de sectores de alto riesgo más reconocidos, como la agricultura y la minería. Aunque los trabajadores de los servicios paisajísticos representan el 0,8% de la población activa de EE.UU., sufrieron el 3,5% del total de muertes laborales.
- BLS Census of Fatal Occupational Injuries (CFOI) identificó 789 muertes debidas a lesiones traumáticas entre los trabajadores de servicios paisajísticos y sus supervisores de primera línea. En cada uno de estos años, entre el 25 y el 30% de los trabajadores fallecidos eran autónomos. Alrededor del 56% de los fallecimientos se produjeron entre trabajadores blancos, el 29% entre trabajadores hispanos y latinos y el 11% entre trabajadores negros o afroamericanos. Casi el 80% de las muertes de trabajadores de servicios paisajísticos se produjeron en el sector de los servicios paisajísticos.
- El suceso más común que provocó víctimas mortales entre los trabajadores de servicios paisajísticos fueron los incidentes de transporte. Alrededor del 33% de todas las muertes de trabajadores del paisaje se debieron a incidentes de transporte en comparación con el 43% para toda la industria de EE.UU..
- Los trabajadores de los servicios paisajísticos tenían más probabilidades de morir por caídas a un nivel inferior, golpes por objetos que caían y electrocuciones (22%, 17% y 9,8%, respectivamente) que el conjunto de la mano de obra de EE.UU. (12%, 6,3% y 4,4%, respectivamente).

Landscaper Safety Fatality File

‘Very tragic’: Landscaper trimming trees dies after touching high-voltage power lines in Northboro

NORTHBORO, MASS. (WHDH) – A landscaper trimming trees died Wednesday after coming into contact with high-voltage power lines in Northboro, authorities said.

Emergency crews responding to the area of South Street around 9:30 a.m. learned that the landscaper was working in a bucket truck when he touched the power lines, according to the Northboro Police Department.

The victim, a man in his 20s, was pronounced dead after being lowered to the ground. He was said to be working alongside two other tree trimmers at the time of the incident.

South Street was closed from Northgate to Longfellow roads for several hours while investigators worked at the scene.

“It’s a nice street that leads to a park. There were a lot of people out walking today on a beautiful day who were unfortunately in the area when this tragic accident happened,” Northboro Police Lt. Brian Griffin said. “What they saw was very tragic.”

A number of witnesses said they were too traumatized to speak on camera about the incident.

Video from SKY7 HD showed emergency crews gathered around the bucket truck and the bucket had been blocked off with a partition.

National Grid was called in to cut power to the area. The power was restored later in the afternoon.

The state medical examiner will determine the man's official cause of death.

The Occupational Safety and Health Administration has been notified.

State troopers assigned to the district attorney's office are assisting Northboro police with the investigation.

Landscaper Safety Fatality File – Spanish

Muy trágico": Un paisajista que podaba árboles muere tras tocar cables de alta tensión en Northboro

NORTHBORO, MASS. (WHDH) – Un paisajista podando árboles murió el miércoles después de entrar en contacto con las líneas eléctricas de alta tensión en Northboro, dijeron las autoridades.

Los equipos de emergencia que respondieron a la zona de South Street alrededor de las 9:30 a.m. se enteraron de que el paisajista estaba trabajando en un camión de cubo cuando tocó las líneas eléctricas, según el Departamento de Policía de Northboro.

La víctima, un hombre de unos 20 años, fue declarado muerto tras ser bajado al suelo. Se dice que estaba trabajando junto a otros dos podadores de árboles en el momento del incidente.

South Street permaneció cerrada desde Northgate hasta Longfellow durante varias horas mientras los investigadores trabajaban en el lugar de los hechos.

“Es una calle bonita que lleva a un parque. Había mucha gente paseando hoy en un hermoso día que desafortunadamente estaban en el área cuando ocurrió este trágico accidente”, dijo el teniente de policía de Northboro, Brian Griffin. “Lo que vieron fue muy trágico”.

Varios testigos dijeron que estaban demasiado traumatizados para hablar ante las cámaras sobre el incidente.

Video de SKY7 HD mostró equipos de emergencia se reunieron alrededor del camión cubo y el cubo había sido bloqueado con una partición.

National Grid tuvo que intervenir para cortar el suministro eléctrico en la zona. El suministro se restableció a última hora de la tarde.

El médico forense del estado determinará la causa oficial de la muerte del hombre.

La Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo ha sido notificada.

Los policías estatales asignados a la oficina del fiscal del distrito están ayudando a la policía de Northboro en la investigación.

Landscaper Safety Infographic

THE BENEFITS OF HEALTHY LANDSCAPES

HEALTHY LANDSCAPES PROVIDE THE FOUNDATION FOR LIVING, WORKING AND PLAYING OUTDOORS. THEY ARE GOOD FOR OUR HEALTH, GOOD FOR OUR COMMUNITIES AND GOOD FOR THE ENVIRONMENT.

>> HEALTH AND SAFETY BENEFITS

Healthy, managed landscapes make people and their communities healthier.



REDUCE STRESS

Source: Housley and Wolf



IMPROVE QUALITY OF LIFE

Source: Housley and Wolf



REDUCE CRIME

Source: U.S. Forest Service



IMPROVE ATTENTION AND MEMORY

Source: Mark Berman, University of Michigan

In addition, they protect against outdoor pests that can transmit disease to people and pets.



Ticks can transmit Lyme disease, Rocky Mountain spotted fever, ehrlichiosis and babesiosis.



Fleas can transmit tapeworms to pets, as well as murine typhus and, occasionally, the bubonic plague to humans.



Fire ants can cause painful blisters and sometimes severe or life-threatening anaphylaxis.



Mosquitoes can transmit West Nile, Zika, malaria, chikungunya, dengue and a host of other bacterial and viral diseases.

>> A HEALTHY LANDSCAPE HAS...

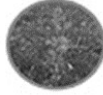
Not all grass, plants or trees are healthy. Healthy landscapes take effort, skill and know-how.



HEALTHY SOIL



NO PLANT-DAMAGING PESTS OR DISEASE



FEW WEEDS



HEALTHY GRASS, SHRUBS & TREES

>> ENVIRONMENTAL BENEFITS

The value of managed lawns and landscapes extends beyond the backyard and into the community at large.



CLEAN & PURIFY AIR



PROVIDE OXYGEN



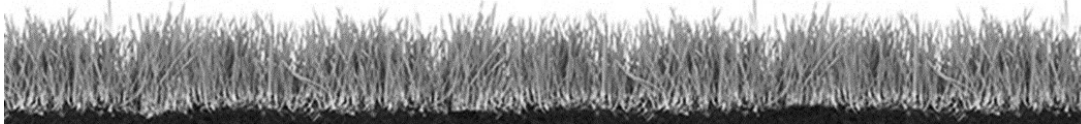
MINIMIZE NOISE



PROTECT WATER SOURCES FROM UNHEALTHY RUNOFF



ACT AS NATURAL COOLANTS



Source: <https://www.loveyourlandscape.org>

Landscaper Safety Infographic – Spanish



Fuente: <http://apuntesdearquitecturadigital.blogspot.com>

Driving Distracted Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

¿QUÉ ES LA CONDUCCIÓN DISTRAÍDA?

La conducción distraída es cualquier actividad que desvíe la atención de la conducción, incluyendo hablar o enviar mensajes de texto por el teléfono, comer y beber, hablar con la gente en su vehículo, jugar con el estéreo, el entretenimiento o el sistema de navegación – cualquier cosa que desvíe su atención de la tarea de conducir de forma segura.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DEL USO DEL TELÉFONO MÓVIL

El uso del teléfono móvil encabeza la lista de conductas de distracción que aumentan las posibilidades de verse involucrado en un accidente o casi accidente.

1. El envío de mensajes de texto (o mensajes de texto) en un teléfono celular – 23 veces más probable
2. Hablar por un teléfono celular – 4 a 5 veces más probable
3. Leer – 3 veces más probable
4. Aplicar el maquillaje – 3 veces más probable
5. Alcanzar un objeto en movimiento – 9 veces más probable
6. Marcar en un dispositivo de mano – 3 veces más probable
7. Hablar o escuchar con un dispositivo de mano: 1,3 veces más probable

Los estudios sugieren que conducir con un teléfono móvil puede ser tan peligroso como conducir borracho. ¿No está convencido? Prueba a seguir a los conductores que hablan por teléfono. ¿Conducen de forma incoherente, acelerando un minuto y reduciendo la velocidad al siguiente? ¿Cambian de carril inesperadamente o tienen dificultades para mantenerse en su propio carril? Todos estos son signos reveladores de que un conductor está distraído con un teléfono móvil.

OTRAS CAUSAS DE DISTRACCIÓN AL VOLANTE

- Navegar por Internet
- Comer y beber
- Leer
- Ajustar la radio
- Maquillarse
- Afeitarse

COMO PROTEGERSE

EVITAR LAS DISTRACCIONES AL VOLANTE

Antes del viaje:

- Dése tiempo suficiente para viajar y asegúrese de estar bien descansado y alerta.
- Revise todos los mapas e indicaciones y programe previamente su ruta en el sistema de posicionamiento global (GPS) de su vehículo.
- Guarde y asegure los objetos sueltos.
- Prepare a los niños y a los demás pasajeros con todo lo que necesiten. No olvide asegurar también a las mascotas.
- Por último, reajuste los controles del sistema de climatización y del sistema de audio de su vehículo.

Durante el viaje:

- Deje que las llamadas vayan al buzón de voz y no lea ni devuelva los mensajes de texto. No navegue por Internet ni lea correos electrónicos. Si cree que va a tener la tentación de consultar el teléfono, apáguelo o colóquelo en la guantera del vehículo.
- No coma, beba, fume, se maquille o realice cualquier otra actividad de aseo.

LA LISTA DE CONTROL PARA EVITAR LAS DISTRACCIONES AL VOLANTE

1. Concéntrese totalmente en la conducción. No deje que nada desvíe su atención, escudriñe activamente la carretera, utilice los espejos y esté atento a los peatones y ciclistas.
2. Guarde los objetos sueltos, las posesiones y otras distracciones que puedan rodar por el coche, para no sentir la tentación de alcanzarlos en el suelo o en el asiento.
3. Haga los ajustes necesarios antes de ponerse en marcha. Controle los sistemas del vehículo, como el GPS, los asientos, los retrovisores, los controles de climatización y los sistemas de sonido, antes de salir a la carretera. Decide tu ruta y comprueba el estado del tráfico con antelación.
4. Termine de vestirse y asearse personalmente en casa, antes de salir a la carretera.

5. Meriende de forma inteligente. Si es posible, coma o meriende antes o después del viaje, no mientras conduce. En la carretera, evite los alimentos desordenados que pueden ser difíciles de manejar.
6. Asegure a los niños y a las mascotas antes de ponerse en marcha. Si necesitan su atención, salga de la carretera de forma segura para atenderlos.
7. Deje a un lado las distracciones electrónicas. No utilice el teléfono móvil mientras conduce -con o sin manos- salvo en caso de emergencia absoluta. Nunca utilice mensajes de texto, funciones de correo electrónico, videojuegos o Internet con un dispositivo inalámbrico, mientras conduce.
8. Si tiene pasajeros, solicite su ayuda para poder concentrarse con seguridad en la conducción.
9. Si otra actividad exige su atención, en lugar de intentarla mientras conduce, salga de la carretera y detenga su vehículo en un lugar seguro.
10. Si no puede dedicar toda su atención a la conducción debido a alguna otra actividad, se trata de una distracción.
11. No utilice el teléfono móvil si es un conductor novel o se está acostumbrando a un coche nuevo.
12. Revise la política de su empresa en materia de teléfonos móviles, si existe, y cúmplala cuando conduzca o maneje maquinaria y equipos, incluidas las carretillas elevadoras y las retroexcavadoras.
13. Familiarícese con las leyes sobre vehículos de motor relativas a los teléfonos móviles, especialmente cuando viaje fuera del estado o de la provincia.
14. Limite el uso del teléfono a cuando esté estacionado o pida a un pasajero que haga las llamadas por usted.

CONCLUSIÓN

Una conducción segura exige toda su atención. Mantenga sus ojos y su mente en la carretera. La conducción y la multitarea no pueden coexistir de forma segura. Si necesita hacer o atender una llamada telefónica, consultar las instrucciones de conducción o seleccionar otra música, deténgase en un lugar seguro.

Driving Distracted Meeting Kit

What's At Stake

WHAT IS DISTRACTED DRIVING?

Distracted driving is any activity that diverts attention from driving, including talking or texting on your phone, eating and drinking, talking to people in your vehicle, fiddling with the stereo, entertainment or navigation system – anything that takes your attention away from the task of safe driving.

What's the Danger

DANGERS OF CELL PHONE USE

Cell phone usage ranks at the top of the list for distracting behaviors that increase your chances of being involved in a crash or near crash event.

1. Text messaging (or texting) on a cell phone – 23 times more likely
2. Talking on a cell phone – 4 to 5 times more likely
3. Reading – 3 times more likely
4. Applying makeup – 3 times more likely
5. Reaching for a moving object – 9 times more likely
6. Dialing on a hand-held device – 3 times more likely
7. Talking or listening on a hand-held device – 1.3 times more likely

Studies suggest driving while on a cell phone can be as dangerous as driving drunk. Not convinced? Try following drivers who are talking on the phone. Are they driving inconsistently, speeding up one minute and then slowing down the next? Do they change lanes unexpectedly or have difficulty staying in their own lane? Those

are all telltale signs that a driver is distracted by a cell phone.

OTHER CAUSES OF DISTRACTED DRIVING

- Surfing the internet
- Eating and drinking
- Adjusting the radio
- Shaving

HOW TO PROTECT YOURSELF

PREVENTING DRIVING DISTRACTORS

Before the Trip:

- Give yourself plenty of travel time and make sure you're well rested and alert.
- Review all maps and directions and pre-program your route on your vehicle's global positioning system (GPS).
- Stow and secure loose objects.
- Prepare children and other passengers with everything they need. Don't forget to secure pets too.
- Lastly, pre-set the controls on your vehicle's climate control system and audio system.

During the Trip:

- Let calls go to voicemail and don't read or return texts. Do not surf the Internet or read emails. If you think you'll be tempted to check your phone, turn it off or place it in your vehicle's glove compartment.
- Do not eat, drink, smoke, apply makeup or engage in any other grooming activities.

THE CHECKLIST TO AVOID DISTRACTING DRIVING

1. Fully focus on driving. Do not let anything divert your attention, actively scan the road, use your mirrors and watch out for pedestrians and cyclists.
2. Store loose gear, possessions and other distractions that

could roll around in the car, so you do not feel tempted to reach for them on the floor or the seat.

3. Make adjustments before you get underway. Address vehicle systems like your GPS, seats, mirrors, climate controls and sound systems before hitting the road. Decide on your route and check traffic conditions ahead of time.
4. Finish dressing and personal grooming at home – before you get on the road.
5. Snack smart. If possible, eat meals or snacks before or after your trip, not while driving. On the road, avoid messy foods that can be difficult to manage.
6. Secure children and pets before getting underway. If they need your attention, pull off the road safely to care for them.
7. Put aside your electronic distractions. Don't use cell phones while driving – handheld or hands-free – except in absolute emergencies. Never use text messaging, email functions, video games or the internet with a wireless device, while driving.
8. If you have passengers, enlist their help so you can focus safely on driving.
9. If another activity demands your attention, instead of trying to attempt it while driving, pull off the road and stop your vehicle in a safe place.
10. If you cannot devote your full attention to driving because of some other activity, it's a distraction.
11. Review your company's cell phone policy, if one exists, and abide by it when driving or operating machinery and equipment including forklifts and backhoes.
12. Familiarize yourself with any motor vehicle laws pertaining to cell phones, especially when traveling out of state or province.
13. Limit phone use to when you are parked or ask a passenger to make calls for you.
14. Never have stressful or emotional conversations while driving.

FINAL WORD

Safe driving demands your undivided attention. Keep your eyes and your mind on the road. Driving and multitasking can never safely coexist. If you need to make or take a phone call, check driving directions or select some different music, pull over into a safe place.

Driving Distracted Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. La conducción distraída es un problema extremadamente frecuente que mata y hiere a miles de personas cada año.
2. El uso del teléfono móvil mientras se conduce crea un enorme potencial de muertes y lesiones en las carreteras de Estados Unidos.
3. Los mensajes de texto son la distracción más alarmante.
4. La conducción distraída se produce en cualquier momento en que te concentras en algo que no sea la carretera.
5. Muchas personas conducen al trabajo todos los días, pero los trabajadores de la industria del transporte pasan más tiempo en la carretera que cualquier otra persona – dejándolos en mayor riesgo de accidentes de transporte que cualquier otro grupo.
6. Hay tres tipos principales de conducción distraída:
 - La conducción distraída visual es cuando se quita la vista de la carretera.
 - La conducción distraída manual es cuando se quitan las manos del volante.

- La conducción distraída cognitiva es cuando se aparta la mente de la carretera.

ESTADÍSTICAS

- El Consejo Nacional de Seguridad informa que el uso del teléfono celular mientras se conduce provoca 1,6 millones de choques cada año.
- En Estados Unidos, en 2018, más de 2.800 personas murieron y se estima que 400.000 resultaron heridas en choques que involucraron a un conductor distraído. (CDC)
- Cada año se producen casi 330.000 lesiones por accidentes causados por enviar mensajes de texto mientras se conduce.
- Uno de cada cuatro accidentes de tráfico en Estados Unidos está causado por el envío de mensajes de texto al volante.
- Enviar mensajes de texto mientras se conduce tiene 6 veces más probabilidades de causar un accidente que conducir ebrio.
- Responder a un mensaje de texto te quita la atención durante unos cinco segundos. Viajando a 55 mph, eso es tiempo suficiente para recorrer la longitud de un campo de fútbol.
- Enviar mensajes de texto mientras se conduce aumenta en un 400% el tiempo que se pasa sin mirar la carretera.

Driving Distracted Stats and Facts

FACTS

1. Distracted driving is an extremely prevalent problem that kills and injures thousands every year.
2. Using a cell phone while driving creates enormous potential

for deaths and injuries on U.S. roads.

3. Texting is the most alarming distraction.
4. Distracted driving happens anytime you focus on anything that's not the road.
5. Many people drive to work every day, but workers in the transportation industry spend more time on the road than anyone else – leaving them at greater risk of transportation accidents than any other group.
6. There are three main types of distracted driving:
 - Visual distracted driving is when you take your eyes off the road.
 - Manual distracted driving is when you take your hands off the wheel.
 - Cognitive distracted driving is when you take your mind off the road.

STATS

- The National Safety Council reports that cell phone use while driving leads to 1.6 million crashes each year.
 - In the U.S. in 2018, over 2,800 people were killed and an estimated 400,000 were injured in crashes involving a distracted driver. (CDC)
 - Nearly 330,000 injuries occur each year from accidents caused by texting while driving.
 - 1 out of every 4 car accidents in the United States is caused by texting and driving.
 - Texting while driving is 6x more likely to cause an accident than driving drunk.
 - Answering a text takes away your attention for about five seconds. Traveling at 55 mph, that's enough time to travel the length of a football field.
 - Texting while driving causes a 400% increase in time spent with eyes off the road.
-

Driving Distracted Fatality File

Laura's story – “I drove distracted and a man died”

Laura Maurer isn't a victim of distracted driving. She was a perpetrator. Now she lives with the fact a 75-year-old husband, father, and grandfather is dead because she looked down at her phone while she was driving.

The crash happened July 14, 2014, just outside of Brooklyn, Iowa, on Poweshiek County Road F-29 (Old Highway 6). Maurer, now 39, had pulled off the road to send a text to her daughter's dance instructor. She pulled back onto the highway and traveled a few miles when her phone sounded that familiar “ding” for an incoming text message. “I heard it ding a couple of times, so I just looked down for a second to check my phone. I still don't know how I didn't see him,” said Maurer.

At the same second Maurer was looking down, Marvin Beck of Malcom was driving his Cub Cadet tractor and pulling a tiller on the side of the road. The Buick Enclave Maurer was driving clipped the tiller and Beck was ejected from the seat of the tractor.

“I stopped right away and ran to him,” she said. “He held on to me and tried to get up. I called 911. Two of his sons got there before the ambulance and started to do CPR. I was in the back of the police car when they told me he didn't make it.”

Maurer, who lives outside Brooklyn with her husband and two children, didn't know Beck directly, but her 13-year-old daughter and his grandson are in the same grade at BGM Community School and Maurer was acquainted with two of his sons and their families through church.

Maurer said, “I was devastated. I didn't know how to feel or what

I could do. I just wanted to hide. Because I tried to withdraw, I think the Beck family thought I wasn't sorry. I couldn't eat. I couldn't sleep. It was very difficult to drive. But nothing I was going through can compare to the pain the Beck family was feeling. And it was my fault. I did something wrong, and I needed to pay the consequences."

The investigation took more than seven months. On Feb. 20, 2015, Maurer was ticketed for distracted driving. "I pled guilty because I was guilty," said Maurer. "I did what I had preached to others not to do. I drove distracted and a man died."

On July 14, 2015, exactly one year after the crash, Maurer was sentenced to 14 days in jail and 200 hours of community service. "I didn't know what would happen, so I was prepared to go to jail that day," Maurer said. "But they allowed me to schedule my jail time for later that month. After I had finished the jail time, I wanted to start talking to people about what had happened. I want people to learn from my mistake. It just takes one second to change your life forever. I have driven down that road a thousand times since the crash trying to figure out how I missed seeing him."

Driving Distracted Fatality File – Spanish

La historia de Laura – “Conduje distraída y murió un hombre”

Laura Maurer no es una víctima de la conducción distraída. Fue una autora. Ahora vive con el hecho de que un marido, padre y abuelo de 75 años está muerto porque ella bajó la vista a su teléfono

mientras conducía.

El accidente ocurrió el 14 de julio de 2014, a las afueras de Brooklyn, Iowa, en la carretera F-29 del condado de Poweshiek (antigua autopista 6). Maurer, que ahora tiene 39 años, se había apartado de la carretera para enviar un mensaje de texto al profesor de baile de su hija. Volvió a la carretera y recorrió unos cuantos kilómetros cuando su teléfono emitió el familiar “ding” de un mensaje de texto entrante. “Oí el sonido un par de veces, así que miré hacia abajo un segundo para comprobar mi teléfono. Todavía no sé cómo no lo vi”, dijo Maurer.

En el mismo segundo en que Maurer miraba hacia abajo, Marvin Beck, de Malcom, conducía su tractor Cub Cadet y tiraba de un motocultor a un lado de la carretera. El Buick Enclave que conducía Maurer chocó con la fresadora y Beck salió despedido del asiento del tractor.

“Me detuve de inmediato y corrí hacia él”, dijo. “Se aferró a mí y trató de levantarse. Llamé al 911. Dos de sus hijos llegaron antes que la ambulancia y empezaron a hacerle la reanimación. Estaba en la parte trasera del coche de policía cuando me dijeron que no había sobrevivido”.

Maurer, que vive en las afueras de Brooklyn con su marido y sus dos hijos, no conocía a Beck directamente, pero su hija de 13 años y su nieto están en el mismo curso en la BGM Community School y Maurer conocía a dos de sus hijos y sus familias a través de la iglesia.

IMG_4643Maurer dijo: “Estaba destrozada. No sabía cómo sentirme o qué podía hacer. Sólo quería esconderme. Como intenté retirarme, creo que la familia Beck pensó que no lo sentía. No podía comer. No podía dormir. Era muy difícil conducir. Pero nada de lo que estaba pasando puede compararse con el dolor que sentía la familia Beck. Y fue mi culpa. Hice algo malo y tenía que pagar las consecuencias”.

La investigación duró más de siete meses. El 20 de febrero de 2015, Maurer fue multado por conducción distraída. “Me declaré

culpable porque era culpable”, dijo Maurer. “Hice lo que había predicado a los demás que no hicieran. Conduje distraído y un hombre murió”.

El 14 de julio de 2015, exactamente un año después del accidente, Maurer fue condenado a 14 días de cárcel y 200 horas de servicio comunitario. “No sabía lo que iba a pasar, así que estaba preparado para ir a la cárcel ese día”, dijo Maurer. “Pero me permitieron programar mi tiempo en la cárcel para más tarde ese mes. Cuando terminé el tiempo en la cárcel, quise empezar a hablar con la gente sobre lo que había pasado. Quiero que la gente aprenda de mi error. Sólo hace falta un segundo para cambiar tu vida para siempre. He conducido por esa carretera miles de veces desde el accidente tratando de entender cómo no lo vi”.

Driving Distracted Infographic

THE RISKS OF DISTRACTED DRIVING

Q: What is distracted driving?

A: ANY activity that diverts attention from driving, including talking or texting on your phone, eating and drinking, talking to people in your vehicle, fiddling with the stereo, entertainment or navigation system.

FACT: 481,000 drivers are using cell phones while driving during daylight hours.

RESULT: In 2016 alone, 3,450 people were killed. 391,000 were injured in motor vehicle crashes involving distracted drivers in 2015.

BY THE NUMBERS:

36% NEAR COLLISIONS Distracted drivers are 36% more likely to be involved in a near collision.

87% SPEEDING Distracted drivers are 87% more likely to drive 10mph or more over the speed limit.

91% LANE CONTROL Distracted drivers drift out of their lane 91% more than all other drivers.

STOP

Distracted drivers run stop signs and red lights 2.7 x more often than other drivers.

On average, MPG for distracted drivers is 6.1% lower than all other drivers.



It takes 4.6 seconds to read/send a text. At 40mph, during this time, you've driven the length of 16 cars without looking at the road.



ATRAN FREIGHT

BOTTOM LINE?

DISTRACTED DRIVING IS NOT WORTH THE RISK.

Source: <https://atranfreight.com/>

Driving Distracted Infographic – Spanish



Fuente: <https://www.ro-des.com>

Laundry Workers Meeting Kit

What's At Stake

Laundry workers wash, dry, steam, iron, dye, and chemically treat fabrics in commercial laundry services, hospitals, detention facilities, hotels, and other settings. Laundry can be heavy, treated with chemicals, and the work environment can be hot and humid.

THE NUTS AND BOLTS OF LAUNDRY WORK

- Safety begins when you first contact dirty linens. Linens may be contaminated with bodily fluids, body tissues, and even needles. Get the pathogens. Wear gloves and practice good hand washing.
- Chemical detergents, bleaches, fabric softeners, and starches clean laundry. Some laundry is treated with stain removal solutions, dyes, fire retardants, and waterproofing. Contact with concentrated chemicals can cause skin sensitivities.
- Hot water, hot irons, and steam presses can make a hot and humid environment.
- Moving machinery like washers that agitate and spin laundry, dryers that spin and tumble laundry, robotic arms and conveyors that move items can cause severe injuries if you come into contact with them.
- Laundry can be heavy. When you manually move laundry, break down the loads into smaller batches to avoid ergonomic strains.
- When you finish, fold, press, and hang items, work at a level that is comfortable to use and close to your body. Adjustable tables ensure that you don't have to reach up or bend over to do your work.

What's the Danger

REDUCE THE RISK FACTORS FOR REPETITIVE MOTION INJURIES (RMI)

Continual twisting and reaching while working with extended arms can contribute to the development of repetitive motion injuries. However, the risk for such injuries while folding towels is somewhat lower than for the "ironing and folding" of bedsheets and pillowcases. Some control over the pace of work and some flexibility in the working postures are responsible for the reduced risk.

Sorting and washing. In the laundry processing, the "sorting and washing" operations are typically manual material handling tasks. These tasks pose the risk for low back pain.

Manual material handling cannot be fully eliminated but it is possible to reduce it by reorganizing the flow of work. For example, instead of sorting towels and linen before loading them into the bins, it would be preferable to load the laundry in the bins directly from the pile under the chute. This would eliminate handling the same laundry twice.

Further improvements of working conditions can be achieved by reducing stressful body movements while handling the laundry. Shortening the laundry chute (pipe) through which laundry is dropped would create more space so that the laundry would not compress against the pipe itself. As a consequence, the sorting of the laundry would require less pulling force.

To reduce bending while reaching for the laundry at the bottom of the bins, use different types of bins. For example, a bin with one side that opens mounted on a moveable tilt/lift table.

To reduce pulling and pushing while maneuvering the bins full of laundry, it would be advisable to use lighter bins with wheels designed for hard floors.

Working in the "sorting and washing" areas requires prolonged standing on a concrete floor which may lead for lower leg

discomfort and fatigue. Ways prevent lower leg discomfort and fatigue are:

- wearing comfortable shoes that provide good cushioning,
- using proper inserts to lessen the stress on the feet and on the lower back, and
- using anti-fatigue matting if practice

Drying/Ironing and Folding. The overall workload, poor layout of the workstation, improper design of the laundry bins and the repetitiveness of the work are the major risk factors for repetitive motion injuries in the “drying/ironing and folding” job.

Providing bins with one side that opens on elevating devices would reduce bending and other awkward body positions while reaching for towels at the bottom of the bins.

To reduce awkward body positions such as reaching above shoulder level while feeding the dryer/ironer, it would be advisable to use a platform.

HOW TO PROTECT YOURSELF

GENERAL RECOMMENDATIONS

Incorporate different tasks to change the repetitive patterns of laundry work.

Job rotation requires workers to move between different tasks at fixed or irregular periods of time. Workers in the laundry cannot fully benefit from job rotation because all the tasks are similar in nature.

In team work, workers form a team, and each member of the team shares several different tasks. The whole team is involved in the planning of the work. The team controls all aspects of work. This improves attitude and job satisfaction, which are important factors in the prevention of occupational injuries and diseases.

BEST LAUNDRY SAFETY PRACTICES

- Protect your body from chemical and biohazards by wearing appropriate gloves, masks and aprons when working with soiled items or chemicals.
- Always have a sharps container available for safe disposal of sharps found in bags or carts. Use puncture-proof gloves when there may be a risk of sharps.
- Try to alternate hands, or alternate tasks or items to reduce repetition of the same body motion for prolonged periods. For example, alternate items when folding – switch between linens & towels.
- Sorting & folding table heights should be 5-15 cm below the elbows. If the table cannot be adjusted, a platform for the table or floor could be used.
- Report any cart or bin concerns (stiff wheels, moving difficulties, etc.) to your supervisor.
- Avoid overstuffing laundry bags. Larger bags can be modified by sewing up 1/3 from the bottom to ensure bags are not heavy. Also, false bottoms on laundry baskets limit bag capacity.
- Wear closed toe, non-slip footwear.
- Anti-fatigue matting in front of folding tables provides a softer surface for prolonged standing.

FINAL WORD

Doing repetitive tasks all day can lead to overuse of your muscles. Try to vary your job tasks, rotate assignments, and take frequent short breaks to reduce fatigue and the risk of ergonomic injury.