

California Leaves of Absence – Manager – FMLA, CFRA, and Related Leave Laws

Course Description

This course explains how leave of absence laws works in California and how employers, supervisors, and HR professionals must respond to leave requests in a compliant, consistent, and legally defensible way.

Your Leave Rights in California: Understanding FMLA and Related Leave Laws

Course Description

This course helps employees understand their rights and responsibilities when taking time away from work for medical, family, or personal reasons.

Managing Disability Accommodations in California: ADA, FEHA and Supervisor Responsibilities

Course Description

This course prepares managers, supervisors, and executives to lawfully and effectively handle disability-related issues in the workplace under the Americans with Disabilities Act and California's Fair Employment and Housing Act.

Your Rights at Work: The Americans with Disabilities Act (ADA) in California

Course Description

This course explains employee rights and responsibilities under the Americans with Disabilities Act and California's Fair Employment and Housing Act.

Wage & Hour Training California – Employee Version

Course Description

This course explains employee rights and responsibilities related to pay, hours of work, and timekeeping under California and federal law.

Wage & Hour Training California – Employee Version – Spanish

Course Description

This course explains employee rights and responsibilities related to pay, hours of work, and timekeeping under California and federal law. (Spanish Version)

Wage & Hour Training California – Supervisor Version – Spanish

Course Description

This course is designed to help supervisors, managers, and executives understand how wage and hour issues actually arise in real workplaces, what the law requires, and how to manage people in a way that protects both employees and the organization.
(Spanish Version)

Wage & Hour Training California – Supervisor Version

Course Description

This course is designed to help supervisors, managers, and executives understand how wage and hour issues actually arise in real workplaces, what the law requires, and how to manage people in a way that protects both employees and the organization.

ESSENTIAL 29: First Aid Fundamentals US – Spanish

Course Description

After completing this course, learners will be able to explain initial responder responsibilities, identify legal and ethical issues related to being a first responder, and explain when it is

appropriate to move injured patients and how it should be done.
(Spanish Version)

Older Worker Safety: Experience Counts—So Do the Risks Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Older workers bring experience, good judgment and strong problem-solving skills but age also brings physical changes that increase risk on the job. Tasks that involve heavy lifting, fast reactions, awkward positions or long hours can strain joints, slow movement or cause fatigue more quickly than expected. Even highly experienced workers can face new challenges if the job demands haven't changed but their bodies have.

WHAT'S THE DANGER

Older workers bring experience, but the body changes with time, and that can make certain tasks riskier even when the work feels familiar. Reaction time may slow, joints may stiffen and fatigue can set in faster, which means hazards that were once easy to avoid can now cause injuries much more quickly.

Injuries become more severe and harder to recover from

As the body ages, muscles, tendons and joints do not bounce back the way they used to. A small slip or awkward lift can lead to strains, sprains or long recovery times. Even minor falls or overexertion can have a bigger impact because healing takes longer.

Where risk shows up most often

- Tasks that require bending, climbing, pushing or pulling
- Slippery or uneven surfaces that challenge balance
- Heavy or awkward loads that strain shoulders and lower backs
- Fast moving work environments that require quick reactions
- Repetitive tasks that cause soreness to build through the day
- Working alone without quick access to help if something goes wrong

Fatigue and physical limits increase the chance of mistakes

Older workers often push through discomfort because they are experienced and confident. But ignoring stiffness, soreness or early fatigue can lead to missteps, slower reactions or poor posture, which all increase the chance of strains, slips or overexertion injuries.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Staying safe as an older worker is about using your experience wisely while giving your body the support it needs. A few smart habits can reduce strain, prevent slips and help you stay steady and confident on the job.

Smart habits that keep you safer

- Warm up your muscles at the start of the shift, especially before lifting or climbing
- Use carts, lifts or mechanical aids instead of carrying heavy or awkward items
- Wear slips resistant, supportive footwear to reduce joint stress
- Adjust your posture by keeping loads close and avoiding twisting
- Take brief pauses to stretch tight muscles or reset your position
- Switch tasks when repetition starts to cause discomfort
- Ask for a second set of hands before a lift feels too heavy

or unstable

Pay attention to what your body tells you

Your body gives early hints long before an injury happens. If you notice stiffness, slower reactions, soreness or quick fatigue, adjust your pace or reposition before continuing. These small changes help you stay ahead of strain rather than reacting after it becomes painful.

Set yourself up for success

Good lighting, clear walk paths and well-organized work areas make every task easier. Using handrails, planning your movements and communicating with your team about challenging tasks ensures you stay safe without rushing or taking shortcuts.

FINAL WORD

Experience is one of your greatest strengths, but listening to your body is just as important. Small adjustments and smart habits keep older workers steady, confident and injury free. Staying safe is not about slowing down, it is about working in a way that keeps you strong for the long run.

Older Worker Safety: Experience Counts—So Do the Risks Meeting

Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los trabajadores mayores aportan experiencia, buen juicio y una gran capacidad para resolver problemas, pero la edad también conlleva cambios físicos que aumentan el riesgo en el trabajo. Las tareas que implican levantar objetos pesados, reaccionar con rapidez, adoptar posturas incómodas o trabajar durante muchas horas pueden forzar las articulaciones, ralentizar los movimientos o provocar fatiga más rápidamente de lo esperado. Incluso los trabajadores con mucha experiencia pueden enfrentarse a nuevos retos si las exigencias del trabajo no han cambiado, pero sus cuerpos sí.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los trabajadores mayores aportan experiencia, pero el cuerpo cambia con el tiempo, lo que puede hacer que ciertas tareas sean más peligrosas, incluso cuando el trabajo resulta familiar. El tiempo de reacción puede ralentizarse, las articulaciones pueden endurecerse y la fatiga puede aparecer más rápidamente, lo que significa que los peligros que antes eran fáciles de evitar ahora pueden causar lesiones mucho más rápidamente.

Las Lesiones se Vuelven más Graves y más Difíciles de Recuperar

A medida que el cuerpo envejece, los músculos, los tendones y las articulaciones no se recuperan como antes. Un pequeño resbalón o un levantamiento torpe pueden provocar distensiones, esguinces o largos periodos de recuperación. Incluso las caídas leves o el esfuerzo excesivo pueden tener un mayor impacto porque la curación lleva más tiempo.

Dónde se Presenta el Riesgo con Mayor Frecuencia

- Tareas que requieren agacharse, trepar, empujar o tirar
- Superficies resbaladizas o irregulares que dificultan el

equilibrio

- Cargas pesadas o incómodas que tensan los hombros y la zona lumbar
- Entornos de trabajo dinámicos que requieren reacciones rápidas
- Tareas repetitivas que provocan dolor a lo largo del día.
- Trabajar solo sin poder acceder rápidamente a ayuda si algo sale mal.

La Fatiga y las Limitaciones Físicas Aumentan la Posibilidad de Cometer Errores

Los trabajadores mayores suelen soportar las molestias porque tienen experiencia y confianza en sí mismos. Sin embargo, ignorar la rigidez, el dolor o la fatiga temprana puede provocar pasos en falso, reacciones más lentas o una mala postura, lo que aumenta la posibilidad de sufrir distensiones, resbalones o lesiones por esfuerzo excesivo.

COMO PROTEGERSE

Mantenerte Para mantenerse seguro como trabajador de edad avanzada, es importante utilizar su experiencia de manera inteligente y proporcionar a su cuerpo el apoyo que necesita. Algunos hábitos inteligentes pueden reducir la tensión, prevenir resbalones y ayudarlo a mantenerse estable y seguro en el trabajo.

Hábitos Inteligentes que le Mantienen más Seguro

- Calienta los músculos al comienzo del turno, especialmente antes de levantar objetos o trepar.
- Utiliza carritos, elevadores o ayudas mecánicas en lugar de transportar objetos pesados o difíciles de manejar.
- Lleve calzado antideslizante y que le proporcione sujeción para reducir la tensión en las articulaciones.
- Ajuste su postura manteniendo las cargas cerca y evitando girar el cuerpo.
- Haga breves pausas para estirar los músculos tensos o cambiar de posición.
- Cambie de tarea cuando la repetición empiece a causarle

molestias.

- Pida ayuda antes de que una carga le resulte demasiado pesada o inestable.

Preste Atención a lo que le Dice su Cuerpo

Su cuerpo le da señales tempranas mucho antes de que se produzca una lesión. Si nota rigidez, reacciones más lentas, dolor o fatiga rápida, ajuste su ritmo o cambie de posición antes de continuar. Estos pequeños cambios le ayudarán a adelantarse a la tensión, en lugar de reaccionar cuando ya sea demasiado tarde.

Prepárese para el Éxito

Una buena iluminación, pasillos despejados y áreas de trabajo bien organizadas facilitan todas las tareas. Utilizar pasamanos, planificar sus movimientos y comunicarse con su equipo sobre las tareas difíciles le garantiza la seguridad sin prisas ni atajos.

CONCLUSIÓN

La experiencia es una de tus mayores fortalezas, pero escuchar a tu cuerpo es igual de importante. Pequeños ajustes y hábitos inteligentes mantienen a los trabajadores mayores estables, seguros y libres de lesiones. Mantener la seguridad no significa reducir el ritmo, sino trabajar de una manera que te mantenga fuerte a largo plazo.

Older Worker Safety: Experience Counts—So Do the Risks Stats and Facts

FACTS

1. **Slower Recovery Time:** Older workers experience longer healing periods after strains, sprains, or overexertion injuries, increasing the severity and impact of incidents.
2. **Reduced Balance & Stability:** Natural age-related changes—like reduced muscle mass and slower reflexes—raise the risk of slips, trips, and falls during routine tasks.
3. **Chronic Condition Interaction:** Arthritis, cardiovascular issues, or reduced joint flexibility can compromise lifting form, endurance, and reaction during physical tasks.
4. **Vision & Hearing Decline:** Reduced depth perception, glare sensitivity, or diminished hearing can affect hazard detection around vehicles, equipment, and alarms.
5. **Fatigue Accumulation:** Older workers may fatigue faster during prolonged or repetitive tasks, increasing the likelihood of errors or missteps late in a shift.
6. **Medication Side Effects:** Common prescriptions may cause dizziness, drowsiness, or slowed reaction time, affecting task performance and hazard perception.

STATS

- Workers aged 55 and older account for 20–25% of all workplace fatalities in the United States, despite being a smaller portion of the workforce (BLS, 2022).
- The fatal injury rate for workers 65 and older is nearly three times higher than the overall U.S. workforce average.
- In Canada, older workers experience fewer injuries overall but have much higher rates of serious and fatal injuries, especially from falls (CCOHS/WSIB).

- Slip-and-fall injuries among older Canadian workers have increased significantly, with workers 55+ representing more than 30% of fall-related claims.
 - Injury severity increases with age: workers 60+ have the highest median days away from work, often exceeding 20 days per incident (BLS).
 - Approximately 40% of fatal work-related falls in the U.S. involve workers over age 55, many occurring at heights under 15 feet (CDC/NIOSH).
-

Older Worker Safety: Experience Counts—So Do the Risks Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Tiempo de recuperación más lento:** los trabajadores mayores experimentan períodos de curación más largos después de sufrir distensiones, esguinces o lesiones por esfuerzo excesivo, lo que aumenta la gravedad y el impacto de los incidentes.
2. **Reducción del equilibrio y la estabilidad:** los cambios naturales relacionados con la edad, como la reducción de la masa muscular y la disminución de los reflejos, aumentan el riesgo de resbalones, tropiezos y caídas durante las tareas rutinarias.
3. **Interacción de afecciones crónicas:** la artritis, los problemas cardiovasculares o la reducción de la flexibilidad articular pueden comprometer la forma de levantar objetos, la resistencia y la reacción durante las tareas físicas.
4. **Deterioro de la visión y la audición:** la reducción de la percepción de la profundidad, la sensibilidad al

deslumbramiento o la disminución de la audición pueden afectar a la detección de peligros en torno a vehículos, equipos y alarmas.

5. **Acumulación de fatiga:** los trabajadores de más edad pueden fatigarse más rápidamente durante tareas prolongadas o repetitivas, lo que aumenta la probabilidad de cometer errores o dar pasos en falso al final de un turno.
6. **Efectos secundarios de los medicamentos:** los medicamentos recetados habituales pueden causar mareos, somnolencia o ralentización del tiempo de reacción, lo que afecta al rendimiento en las tareas y a la percepción de los peligros.

ESTADÍSTICAS

- Los trabajadores de 55 años o más representan entre el 20 % y el 25 % de todas las muertes en el lugar de trabajo en los Estados Unidos, a pesar de ser una parte menor de la población activa (BLS, 2022).
- La tasa de lesiones mortales entre los trabajadores de 65 años o más es casi tres veces superior a la media general de la población activa estadounidense.
- En Canadá, los trabajadores mayores sufren menos lesiones en general, pero tienen tasas mucho más altas de lesiones graves y mortales, especialmente por caídas (CCOHS/WSIB).
- Las lesiones por resbalones y caídas entre los trabajadores canadienses de más edad han aumentado significativamente, y los trabajadores de 55 años o más representan más del 30 % de las reclamaciones relacionadas con caídas.
- La gravedad de las lesiones aumenta con la edad: los trabajadores mayores de 60 años tienen la mediana más alta de días de baja laboral, que a menudo supera los 20 días por incidente (BLS).
- Aproximadamente el 40 % de las caídas mortales relacionadas con el trabajo en Estados Unidos afectan a trabajadores mayores de 55 años, muchas de las cuales se producen a alturas inferiores a 4,5 metros (CDC/NIOSH).

Older Worker Safety: Experience Counts—So Do the Risks Fatality File

Older Sawmill Supervisor Fatally Caught in Auger While Unclogging Woodchipper

In August 2023, a 67-year-old sawmill supervisor with about 20 years of experience at Phenix Lumber Co. in Phenix City, Alabama, was killed while trying to clear a difficult-to-reach area of a woodchipper. To access the jam, he climbed on top of an auger beneath the machine. While he was on the auger, the equipment unexpectedly started up, pulling him into the moving parts. He was fatally injured in the machinery.

An OSHA investigation found that the employer had multiple serious safety failures, including:

- Not ensuring workers used energy control (lockout/tagout) procedures before clearing jams
- Allowing work on machinery without de-energizing it
- Inadequate machine guarding on equipment with severe amputation and caught-in hazards
- Failing to properly train employees on the energy control program

OSHA cited the company for 22 willful, one repeat, and five serious violations and proposed nearly \$2.5 million in penalties.

This case clearly shows how highly experienced, older workers are still at extreme risk when employers rely on “know-how” instead of

strict safety controls—especially during maintenance, troubleshooting, and jam-clearing tasks.

Source: [Osha.gov](https://www.osha.gov)

Older Worker Safety: Experience Counts—So Do the Risks Fatality File – Spanish

Supervisor de Aserradero de Edad Avanzada Muere Atrapado en una Barrena Mientras Desatascaba una Trituradora de Madera

En agosto de 2023, un supervisor de aserradero de 67 años con unos 20 años de experiencia en Phenix Lumber Co., en Phenix City, Alabama, murió mientras intentaba limpiar una zona de difícil acceso de una trituradora de madera. Para acceder al atasco, se subió a un sinfín situado debajo de la máquina. Mientras estaba en el sinfín, el equipo se puso en marcha inesperadamente, arrastrándolo hacia las piezas móviles. Sufrió heridas mortales en la maquinaria.

Una investigación de la OSHA reveló que el empleador había cometido múltiples fallos graves de seguridad, entre ellos:

- No garantizar que los trabajadores utilizaran procedimientos de control de energía (bloqueo/etiquetado) antes de despejar los atascos.
- Permitir el trabajo en la maquinaria sin desconectarla.
- Protección inadecuada de la maquinaria en equipos con graves

riesgos de amputación y atrapamiento.

- No formar adecuadamente a los empleados en el programa de control de energía.

La OSHA citó a la empresa por 22 infracciones deliberadas, una reincidente y cinco graves, y propuso multas por valor de casi 2,5 millones de dólares.

Este caso muestra claramente cómo los trabajadores mayores y con gran experiencia siguen corriendo un riesgo extremo cuando los empleadores confían en los «conocimientos técnicos» en lugar de en controles de seguridad estrictos, especialmente durante las tareas de mantenimiento, resolución de problemas y eliminación de atascos.

Fuente: [Osha.gov](https://www.osha.gov)

Older Worker Safety: Experience Counts—So Do the Risks Picture This



In the image, the older worker is lifting a large “FRAGILE” box with poor posture while clutching his shoulder in pain, showing he may already be experiencing strain or an existing injury. He is bending and rotating his torso under load—movements that put even more stress on aging joints and muscles. Around him, younger workers are moving quickly with pallet jacks, creating a fast-paced environment he may struggle to keep up with. This combination of physical strain, pace pressure, and reduced ergonomic support increases the risk of musculoskeletal injuries for older workers.

Older workers benefit from ergonomic tools such as lift tables, carts, team lifts, and mechanical assist devices to reduce strain

on joints and shoulders. Supervisors should match workloads to physical capability, provide micro-breaks, and ensure tasks don't require awkward lifting or twisting. A slower, safer pace and proper warm-up routines can help reduce injury risk. Leveraging experience while adjusting physical demands ensures older workers stay safe, productive, and valued on the job.

Older Worker Safety: Experience Counts—So Do the Risks Picture This – Spanish



En la imagen, el trabajador de más edad está levantando una gran caja con la palabra «FRÁGIL» escrita en ella con una postura incorrecta, mientras se agarra el hombro con dolor, lo que indica que es posible que ya esté sufriendo una distensión o una lesión. Está doblando y girando el torso bajo el peso, movimientos que ejercen aún más presión sobre las articulaciones y los músculos envejecidos. A su alrededor, los trabajadores más jóvenes se mueven rápidamente con transpaletas, creando un entorno acelerado al que él puede tener dificultades para seguir el ritmo. Esta combinación de esfuerzo físico, presión por el ritmo y reducción del apoyo ergonómico aumenta el riesgo de lesiones musculoesqueléticas para los trabajadores mayores.

Los trabajadores mayores se benefician de herramientas ergonómicas como mesas elevadoras, carritos, elevadores en equipo y dispositivos de asistencia mecánica para reducir la tensión en las articulaciones y los hombros. Los supervisores deben ajustar las cargas de trabajo a la capacidad física, proporcionar microdescansos y asegurarse de que las tareas no requieran levantamientos o giros incómodos. Un ritmo más lento y seguro y unas rutinas de calentamiento adecuadas pueden ayudar a reducir el riesgo de lesiones. Aprovechar la experiencia y ajustar las exigencias físicas garantiza que los trabajadores mayores se mantengan seguros, productivos y valorados en el trabajo.

AED General Awareness – Spanish

Course Description

This short session is for every employee – in offices, shops, yards and out in the field. It will give you the awareness you need if someone suddenly collapses at work and you have access to an AED to help save a life. (Spanish Version)

AED General Awareness

Course Description

This short session is for every employee – in offices, shops, yards and out in the field. It will give you the awareness you need if someone suddenly collapses at work and you have access to

an AED to help save a life.

Young & New: Managing the Risk of Early-Career Workers Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Young and new workers bring energy to the job, but they also face a much higher risk of injury during their first months. Everything is new, from the tools and equipment to the pace, hazards and expectations. Without experience to recognize warning signs or the confidence to speak up, even simple tasks can lead to serious mistakes. Supporting new workers early is what keeps their learning curve from becoming a safety risk.

WHAT'S THE DANGER

The danger for young and new workers is that they are still learning how the job really works. They may understand the basic instructions, but they have not yet developed the instincts or experience to see hazards coming. Because everything is unfamiliar, they are more likely to make assumptions, miss warning signs or rely on guesswork when they feel unsure.

Lack of experience means missing early red flags

New workers have not learned what “normal” looks like yet, so unusual sounds, unsafe shortcuts or improper setups might not stand out to them. They may not know how equipment reacts under load, how fast conditions can change or how to identify subtle signs of danger. This gap makes them more vulnerable to mistakes

that experienced workers would catch immediately.

Where new workers face the highest risk

- Stepping into hazardous areas they do not recognize
- Rushing to keep up with experienced coworkers
- Copying unsafe shortcuts because they want to fit in
- Misjudging the weight, speed or movement of tools and machinery
- Skipping PPE or procedures to avoid slowing the team
- Staying quiet when something feels wrong

Hesitation to speak up

Many new workers are afraid of looking slow or inexperienced. They may hesitate to ask questions, unsure whether something is unsafe. This silence can allow small dangers to grow into serious incidents, simply because they did not feel confident to stop and clarify.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Staying safe as a young or new worker isn't about knowing everything on day one. It is about giving yourself time to learn, asking questions when something is unclear and building habits that keep you out of harm's way. The more comfortable you become with the work, the easier it is to recognize hazards before they affect you.

Ask questions early and often

No one expects new workers to have all the answers. Asking for clarification shows you care about doing the job right, and it helps you avoid guessing your way through a task. When something feels off, confusing or rushed, pause and get the information you need. A thirty second question can prevent a serious mistake.

What to do as a new worker to stay safe

- Slow down and get familiar with your surroundings
- Walk the area and notice where equipment travels

- Double check instructions before starting a new task
- Watch experienced workers but avoid copying shortcuts
- Use all required PPE even if others skip it
- Speak up if you are unsure, uncomfortable or feel rushed

FINAL WORD

New workers stay safest when they take their time, ask questions and focus on learning the right way to work. Building good habits early prevents mistakes and helps you gain confidence without putting yourself at risk.

Young & New: Managing the Risk of Early-Career Workers Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los trabajadores jóvenes y nuevos aportan energía al trabajo, pero también se enfrentan a un riesgo mucho mayor de sufrir lesiones durante sus primeros meses. Todo es nuevo para ellos, desde las herramientas y el equipo hasta el ritmo, los peligros y las expectativas. Sin experiencia para reconocer las señales de advertencia o la confianza para expresarse, incluso las tareas más sencillas pueden dar lugar a errores graves. Apoyar a los nuevos trabajadores desde el principio es lo que evita que su curva de aprendizaje se convierta en un riesgo para la seguridad.

CUÁL ES EL PELIGRO

El peligro para los trabajadores jóvenes y nuevos es que aún están aprendiendo cómo funciona realmente el trabajo. Es posible que comprendan las instrucciones básicas, pero aún no han desarrollado el instinto ni la experiencia necesarios para detectar los peligros. Como todo les resulta desconocido, son más propensos a hacer suposiciones, pasar por alto las señales de advertencia o basarse en conjeturas cuando se sienten inseguros.

La Falta de Experiencia Implica Pasar por Alto las Primeras Señales de Alerta

Los trabajadores nuevos aún no han aprendido qué es lo «normal», por lo que es posible que no les llamen la atención los ruidos inusuales, los atajos inseguros o las configuraciones inadecuadas. Es posible que no sepan cómo reacciona el equipo bajo carga, con qué rapidez pueden cambiar las condiciones o cómo identificar señales sutiles de peligro. Esta laguna los hace más vulnerables a cometer errores que los trabajadores experimentados detectarían de inmediato.

Dónde Corren Mayor Riesgo los Nuevos Trabajadores

- Entrar en zonas peligrosas que no reconocen.
- Apresurarse para seguir el ritmo de sus compañeros con experiencia.
- Copiar atajos inseguros porque quieren integrarse.
- Calcular mal el peso, la velocidad o el movimiento de las herramientas y la maquinaria.
- Saltarse el EPP o los procedimientos para no ralentizar al equipo.
- Guardar silencio cuando algo les parece mal.

Temor a Hablar

Muchos trabajadores nuevos temen parecer lentos o inexpertos. Pueden dudar a la hora de hacer preguntas, sin saber con certeza si algo es inseguro. Este silencio puede permitir que pequeños peligros se conviertan en incidentes graves, simplemente porque no

se sintieron seguros para detenerse y aclarar la situación.

COMO PROTEGERSE

Mantenerte seguro como trabajador joven o nuevo no consiste en saberlo todo desde el primer día. Se trata de darte tiempo para aprender, hacer preguntas cuando algo no está claro y crear hábitos que te mantengan alejado del peligro. Cuanto más cómodo te sientas con el trabajo, más fácil te resultará reconocer los peligros antes de que te afecten.

Haz Preguntas Desde el Principio y con Frecuencia

Nadie espera que los trabajadores nuevos tengan todas las respuestas. Pedir aclaraciones demuestra que te preocupas por hacer bien tu trabajo y te ayuda a evitar tener que adivinar cómo realizar una tarea. Cuando algo te parezca extraño, confuso o apresurado, haz una pausa y obtén la información que necesitas. Una pregunta de treinta segundos puede evitar un error grave.

Aprenda Hábitos Seguros antes que Velocidad

Incluso los trabajadores experimentados a veces se mueven rápido porque tienen años de práctica a sus espaldas. Los nuevos trabajadores deben centrarse primero en hacer las cosas correctamente. Las técnicas seguras con herramientas, escaleras, vehículos o maquinaria llevan tiempo desarrollarlas, y moverse a su propio ritmo le mantiene estable mientras aprende el trabajo.

Qué hacer como Trabajador nuevo para Mantenerse Seguro

- Reduzca la velocidad y familiarícese con su entorno
- Recorra el área y observe por dónde se desplazan los equipos
- Compruebe dos veces las instrucciones antes de comenzar una nueva tarea
- Observe a los trabajadores experimentados, pero evite copiar los atajos
- Utilice todo el equipo de protección personal (EPP) necesario, incluso si otros no lo hacen
- Hable si no está seguro, se siente incómodo o se siente

CONCLUSIÓN

Los nuevos trabajadores están más seguros cuando se toman su tiempo, hacen preguntas y se concentran en aprender la forma correcta de trabajar. Adquirir buenos hábitos desde el principio evita errores y te ayuda a ganar confianza sin ponerte en riesgo.

Young & New: Managing the Risk of Early-Career Workers Stats and Facts

FACTS

1. **Inexperienced Hazard Recognition:** Young and new workers often struggle to identify unsafe conditions, equipment risks, and warning cues, increasing exposure to preventable incidents.
2. **Overestimation of Ability:** Early-career workers may take physical or procedural risks because they underestimate the difficulty of tasks or overestimate their own capability.
3. **High-Pressure Performance:** New workers frequently feel pressure to “prove themselves,” leading to rushing, skipping steps, or handling tasks without proper preparation.
4. **Inadequate PPE Use:** Young workers may not fully understand fit, limits, or proper selection of PPE, resulting in

inconsistent or unsafe use.

5. **Communication Barriers:** New hires are less likely to ask questions, raise concerns, or challenge unsafe instructions due to low confidence or fear of judgment.
6. **Unfamiliar Workflows:** Learning new layouts, tools, equipment, and processes creates confusion that increases the chance of slips, missteps, and procedural mistakes.

STATS

- In British Columbia, Canada, nearly 7,000 young workers (aged 15-24) are injured annually from 2020-2024, with about 800 sustaining serious injuries each year, often due to inexperience in high-risk sectors like construction and services.
 - Young workers in Canada (15-24) face injury rates 1.5-2 times higher than older workers, contributing to 20-30% of claims in manual jobs from 2020-2024, with males at elevated risk from hazardous tasks.
 - In the US, 40% of all workplace injuries occur during the first six months on the job (2020-2025 data), with new workers overrepresented in overexertion and struck-by incidents due to unfamiliarity with site hazards.
 - Canadian young workers account for 20% of time-loss claims despite comprising only 15% of the workforce in British Columbia (2020-2024), with 34 fatalities over five years linked to inadequate early-career training.
 - In Ontario, Canada, new workers in their first month have a 40-50% higher lost-time claim rate than experienced staff (2020-2023), driven by gaps in hazard recognition and supervision.
-

Young & New: Managing the Risk of Early-Career Workers Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Inexperiencia en el Reconocimiento de Peligros:** los trabajadores jóvenes y nuevos suelen tener dificultades para identificar condiciones inseguras, riesgos relacionados con los equipos y señales de advertencia, lo que aumenta la exposición a incidentes evitables.
2. **Sobreestimación de la Capacidad:** los trabajadores que están empezando su carrera pueden asumir riesgos físicos o procedimentales porque subestiman la dificultad de las tareas o sobreestiman su propia capacidad.
3. **Rendimiento bajo Presión:** los trabajadores nuevos suelen sentir la presión de «demostrar su valía», lo que les lleva a precipitarse, saltarse pasos o realizar tareas sin la preparación adecuada.
4. **Uso Inadecuado del Equipo de Protección Personal (EPP):** es posible que los trabajadores jóvenes no comprendan completamente el ajuste, los límites o la selección adecuada del EPP, lo que da lugar a un uso inconsistente o inseguro.
5. **Barreras de Comunicación:** los nuevos empleados son menos propensos a hacer preguntas, plantear inquietudes o cuestionar instrucciones inseguras debido a su baja confianza o al miedo al juicio ajeno.
6. **Flujos de Trabajo Desconocidos:** aprender nuevos diseños, herramientas, equipos y procesos crea confusión que aumenta la posibilidad de resbalones, pasos en falso y errores de procedimiento.

ESTADÍSTICAS

- En Columbia Británica, Canadá, casi 7,000 trabajadores jóvenes (de entre 15 y 24 años) sufren lesiones cada año entre 2020 y 2024, y alrededor de 800 sufren lesiones graves cada año, a menudo debido a la inexperiencia en sectores de alto riesgo como la construcción y los servicios.
 - Los trabajadores jóvenes de Canadá (de entre 15 y 24 años) sufren una tasa de lesiones entre 1,5 y 2 veces superior a la de los trabajadores de más edad, lo que representa entre el 20 % y el 30 % de las reclamaciones en trabajos manuales entre 2020 y 2024, siendo los hombres los que corren un mayor riesgo por realizar tareas peligrosas.
 - En Estados Unidos, el 40 % de todas las lesiones laborales se producen durante los primeros seis meses en el puesto de trabajo (datos de 2020-2025), y los nuevos trabajadores están sobrerrepresentados en los incidentes por esfuerzo excesivo y golpes debido a su desconocimiento de los riesgos del lugar de trabajo.
 - Los trabajadores jóvenes canadienses representan el 20 % de las reclamaciones por pérdida de tiempo, a pesar de que solo constituyen el 15 % de la población activa en Columbia Británica (2020-2024), con 34 muertes en cinco años relacionadas con una formación inadecuada al inicio de su carrera profesional.
 - En Ontario (Canadá), los nuevos trabajadores en su primer mes tienen una tasa de reclamaciones por pérdida de tiempo entre un 40 % y un 50 % superior a la del personal con experiencia (2020-2023), debido a las deficiencias en el reconocimiento de los riesgos y la supervisión.
-

Young & New: Managing the Risk of Early-Career Workers Fatality File

19-Year-Old Roofing Worker Dies After 30-Foot Fall Through Unprotected Skylight

A 19-year-old roofing worker died after falling about 30 feet through an unprotected skylight while working on a low-sloped roof in Neville Island, Pennsylvania. The young worker was employed by two joint commercial roofing contractors and performed roofing tasks near multiple skylights that had no fall protection, such as guardrails, covers, or personal fall arrest systems.

OSHA's investigation found that both roofing companies willfully ignored federal fall protection requirements. Workers were allowed to work around skylights and roof edges without any protective systems in place, and an aerial lift was also used without fall protection. OSHA cited both employers for willful and serious violations and noted that their failure to follow well-known fall protection rules cost a young worker his life.

This case illustrates the elevated risk faced by young, early-career workers who are often assigned to high-hazard tasks like roofing but may lack the experience and confidence to recognize dangers or refuse unsafe work.

Source: [Dol.gov](https://www.dol.gov)

Young & New: Managing the Risk of Early-Career Workers Picture This



In the image, the young worker is struggling to control a loaded pallet jack, and the tilted boxes show he's moving the load unsafely. He looks unsure and overwhelmed, clearly lacking proper training or confidence with equipment that can cause serious injuries. Meanwhile, the experienced worker beside him is distracted with paperwork instead of supervising or correcting the unsafe technique. This lack of guidance leaves early-career workers vulnerable to mistakes, strains, and struck-by incidents.

New and young workers should receive close, hands-on coaching during their first months, especially when using material-handling equipment. Supervisors must stay engaged, provide real-time correction, and ensure loads are stable, paths are clear, and proper techniques are understood. Pairing new workers with trained mentors improves awareness, confidence, and safe habits. Strong, proactive supervision is essential to reduce early-career risks and help new workers develop safe routines from the start.