

# **Unloading Trailers (Construction) Fatality File – Spanish**

## **Un obrero de la construcción muere al caer un tubo de un remolque**

El trabajador de la construcción David Earl Hyde murió el 20 de febrero cuando una gran tubería de metal se desprendió de un remolque y le golpeó.

De acuerdo con la patrulla estatal, el hombre de 38 años de edad, de Missouri, estaba ayudando en la descarga de grandes tubos de metal de un remolque cuando un tubo que pesaba hasta 2.500 libras cayó sobre él. Dijeron que Hyde murió en el lugar de los hechos.

En un comunicado, Ames, el contratista del proyecto reconoció que “el trabajador estaba entregando tuberías al proyecto y una sección de la tubería puede haber rodado fuera del camión de entrega cuando el trabajador la desató.”

El comunicado señala que los trabajadores de la obra ofrecieron primeros auxilios a Hyde hasta que llegaron los paramédicos y lo trasladaron al hospital.

---

## **Farm Workshop Safety Talk – Spanish**

# ¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

El taller es esencial para el funcionamiento de nuestra granja. Hay una gran variedad de tareas que se realizan en el taller y existe la posibilidad de que se produzcan muchos peligros. Un taller ordenado y organizado es importante para un trabajo seguro y eficaz.

## ¿CUÁL ES EL PELIGRO?

### RIESGOS EN EL TALLER

Las personas que trabajan en el taller agrícola están expuestas al riesgo de sufrir lesiones y enfermedades asociadas a una serie de peligros. Hasta el 20% de las lesiones que se presentan en los servicios de urgencias de los hospitales están causadas por los trabajos de mantenimiento de las explotaciones. Más del 30% son lesiones oculares y más del 30% son lesiones en las manos.

### Los peligros incluyen

- Diseño y distribución deficientes de los talleres
- La electricidad
- Soldadura
- Soldadura y corte con oxiacetileno
- Amolado
- Utilización de polipastos eléctricos
- Utilización de herramientas eléctricas y manuales
- Carga de baterías
- Cambio de neumáticos

Los tipos de lesiones van desde la muerte, las lesiones graves que requieren hospitalización y tiempo de inactividad, hasta las lesiones “molestas” que detienen el trabajo durante un breve periodo de tiempo, o hacen que el trabajo sea más lento y reduzcan la productividad.

# COMO PROTEGERSE

**UNA BUENA GESTIÓN DEL TALLER PUEDE EVITAR LESIONES Y MEJORAR LA EFICACIA DE LAS OPERACIONES DE REPARACIÓN.**

## **Mantenga la limpieza**

- Muchas lesiones son el resultado directo de una mala "limpieza" en el taller. Los tropiezos, los resbalones y las caídas representan la mayor parte de estos percances.
- El material de desecho y los envoltorios, las piezas sueltas, las herramientas y los equipos desparramados y los derrames de aceite suponen un peligro. Los derrames de aceite deben cubrirse inmediatamente con material absorbente y limpiarse con prontitud.
- Las piezas deben guardarse en el banco de trabajo. Las herramientas deben colocarse donde no puedan caerse y causar daños o lesiones.

## **Iluminación, calefacción y ventilación**

- Las ventanas y la iluminación superior son esenciales para proporcionar un buen nivel de iluminación general. Debe haber iluminación adicional sobre los bancos de trabajo y las herramientas fijas.
- Para el trabajo en el taller durante el invierno es necesario disponer de calefacción adicional. La unidad de calefacción debe estar situada de forma que proporcione una distribución adecuada y uniforme del calor. Los calefactores de techo dejan la zona de trabajo despejada.
- Las puertas y ventanas abiertas pueden proporcionar una ventilación adecuada de los humos y gases de escape en verano. Es posible que se necesiten sistemas especiales para eliminar los gases de escape y otros gases durante los meses de frío.
- Se pueden utilizar tubos flexibles para ventilar los gases de escape. En las zonas de soldadura y baterías se necesitan sistemas de ventilación adecuadamente diseñados para eliminar el humo y los gases. Se recomienda una cabina con ventilación separada para los humos de pintura.

## **Seguridad eléctrica**

- El cableado debe tener la capacidad adecuada para atender las necesidades de iluminación, calefacción y herramientas eléctricas.
- El taller debe tener un número suficiente de tomas de corriente convenientemente situadas.
- Los conductores, los enchufes y las tomas de corriente deben tener una conexión a tierra de tres hilos para evitar descargas con las herramientas eléctricas.
- Debe haber suficiente energía para los soldadores y motores utilizados en el taller.
- Equipos de soldadura y amolado.
- Herramientas eléctricas: comprobar los protectores y los cables.
- Polipastos utilizados para trabajar en vehículos agrícolas.
- Iluminación deficiente, que puede provocar accidentes.

Se recomienda el uso de interruptores de circuito por falla a tierra (GFCI) en los lavaderos y otras áreas húmedas. El cableado, los motores y las instalaciones a prueba de explosiones son necesarios cuando pueden encontrarse gases, humos o vapores inflamables.

## **RESUMEN DE LA GESTIÓN DEL TALLER**

- Mantenga todas las herramientas y equipos de servicio en buen estado.
- Utilice siempre el equipo de protección personal adecuado para operaciones como la soldadura y el amolado.
- Mantenga limpios los suelos y los bancos para reducir los riesgos de incendio y de tropiezo.
- Limpie el área completamente después de terminar un trabajo.
- Vacíe regularmente los contenedores de basura. No almacene nunca trapos aceitosos y grasientos en contenedores cerrados; esta práctica ha sido responsable de numerosos incendios por combustión espontánea.
- Los sistemas de iluminación, cableado, calefacción y ventilación deben mantenerse adecuadamente.
- No permita el uso no autorizado de herramientas, equipos de

servicio y suministros.

- No permita que nadie utilice herramientas o equipos de servicio sin la debida instrucción.
- Mantenga las protecciones y los dispositivos de seguridad de las herramientas eléctricas en su sitio y en funcionamiento.
- Utilice las herramientas y el equipo de servicio sólo para el propósito para el que fueron diseñadas.
- Realice el mantenimiento de los extintores con regularidad.
- Mantenga el botiquín de primeros auxilios completamente abastecido.

## **CONTROL DE SEGURIDAD EN EL TALLER**

- Mantenga el taller ordenado y evite los peligros de tropiezo, como los cables de arrastre, las herramientas, etc;
- las botellas de gas de soldadura están aseguradas en posición vertical y, cuando se utilizan, se pueden mover fácilmente en un carro;
- la carga de la batería se realiza en una zona bien ventilada y alejada de fuentes de ignición, como llamas de soldadura o amoladoras angulares
- evite los disolventes clorados como el “trike” o el “perc” para desengrasar. Utilice un producto menos dañino (no parafina o gasolina) y ponga los baños de desengrase en zonas bien ventiladas;
- la soldadura por arco se realiza en una zona protegida para que otras personas cercanas no se vean afectadas por la luz ultravioleta y sufran el “ojo de arco” como consecuencia;
- utilizar el disco abrasivo correcto para el trabajo y ajustar los apoyos de la amoladora de banco cerca del disco
- escapar fácilmente de los fosos de inspección y que las lámparas de inspección tengan bombillas protegidas (los fluidos inflamables, como la gasolina, pueden acumularse en el fondo del foso y explotar con el calor de un filamento de bombilla roto);
- que los niveles de ruido de las instalaciones, como los compresores, estén controlados: sitúe la máquina en un área cerrada separada o en el exterior

- las herramientas de mano están en buen estado y son adecuadas para el trabajo;
- se proporcionan EPP: protección ocular para los trabajos de cincelado, amolado y soldadura; protección respiratoria para los trabajos que generen polvo, si no puede proporcionarse extracción; o protección para los pies si existe riesgo de que caigan cosas sobre ellos;
- las instalaciones y los equipos eléctricos se mantienen en buen estado y se inspeccionan y comprueban periódicamente;
- se proporcionan medios de acceso seguros para las zonas de almacenamiento elevadas o los entrepisos;
- se utilicen equipos de elevación y medios mecánicos de manipulación para reducir el riesgo de lesiones musculoesqueléticas (TME), por ejemplo, al mover componentes de maquinaria pesada. Estos equipos deben ser capaces de soportar las cargas requeridas y ser inspeccionados y probados regularmente. Los equipos de elevación también requieren un examen exhaustivo.
- Los trabajos en altura pueden realizarse de forma segura. Los andamios de torre móviles pueden utilizarse como plataformas de trabajo y pueden ser más seguros que el uso de una escalera para algunas tareas.

## 9 CONSEJOS DE SEGURIDAD EN TALLERES AGRÍCOLAS

1. **Prevenir las caídas.** Una buena limpieza es fundamental. Esto significa barrer los pasillos y las zonas de trabajo, y limpiar los derrames de grasa, gasolina y agua. Los tropiezos y las caídas son causados por el desorden, especialmente por los cables de extensión.
2. **Mejore la iluminación.** Para el trabajo general en la oficina y en el taller, procure tener una iluminación de 50 pies-vela. Para el trabajo detallado en el banco o el trabajo específico en la oficina, utilice 100 velas de pie. Para el almacenamiento de la maquinaria en general, son adecuadas de 3 a 5 velas-pie.
3. **Utilice polipastos,** grúas y ascensores. Más de la mitad de las lesiones de espalda se producen al levantar objetos. Los elevadores hidráulicos y las grúas pueden ayudar a reducir

estas lesiones.

- 4. Utilice equipos de protección.** El equipo de protección personal debe usarse de la cabeza a los pies, empezando por zapatos o botas con una suela gruesa.

Utilice orejeras en el taller. Son fáciles y rápidas de poner y quitar.

Los respiradores filtran el polvo, los vapores de pintura, los gases u otros materiales peligrosos. Utilice piezas faciales con filtro aprobadas por NIOSH: N95, N100 o P100.

Los guantes de cuero, los guantes resistentes a los productos químicos, los cascos, los delantales de protección y las pantallas de soldadura son vitales. Las gafas con protecciones laterales protegen contra las salpicaduras de productos químicos, el polvo, los humos y los residuos de las amoladoras de banco. Utilice un respirador aprobado por NIOSH que se ajuste a la capucha de soldadura, como un 3M Particulate 8233 o un Moldex 2400 N95 o 2800 N95.

- 1. Evite las lesiones eléctricas.** Asegúrese de que el equipo eléctrico está correctamente conectado a tierra. Si una herramienta eléctrica no tiene doble aislamiento, debe haber una tercera clavija para la conexión a tierra.

Pasar por encima de los alargadores crea cortocircuitos. Los cables deshilachados suponen un riesgo de descarga eléctrica. No debe utilizar cables de calibre inferior a 12. Los más gruesos cuestan más, pero sirven para alimentar todos los equipos y suponen un menor riesgo de daños en el motor. Los cables de mayor calibre no se sobrecalientan ni suponen un riesgo de incendio.

La mayoría de las granjas no tienen conductos para el cableado, por lo que los cables eléctricos están expuestos. A veces se sacan las cosas al exterior para trabajar, y las descargas son un peligro si hay humedad.

- 1. Prevenir incendios.** Los materiales inflamables y combustibles deben almacenarse lejos de las fuentes de calor, y los líquidos inflamables deben guardarse en

recipientes cubiertos. Los extintores deben estar colgados junto a la puerta del taller. Se recomienda utilizar un extintor ABC de 20 libras para los talleres. Revise los extintores anualmente.

2. **Mejore la ventilación.** La ventilación es vital en un taller con calefacción. Los controles de ingeniería son la mejor manera de eliminar los contaminantes del aire, con un sistema de ventilación que incluya campanas, rejillas de ventilación en el techo y ventiladores de entrada y salida de alta velocidad.

Un ventilador de extracción debe mover de 1.000 a 2.000 pies cúbicos de aire por minuto para eliminar completamente los humos de soldadura. Para los humos del motor, los ventiladores deben ser capaces de mover 250 pies cúbicos por minuto por vehículo. “La soldadura o el corte deben realizarse en un área con ventiladores de escape para sacar los humos hacia arriba y hacia afuera”, dice Grafft. “Sabrá que está diseñado correctamente si los humos bajan y se alejan de su cara cuando está soldando”.

1. **Proteja el altillo de almacenamiento.** Una barandilla y unas escaleras ayudan a evitar las caídas.
2. **Utilice el almacenamiento de lubricantes a granel.** Evite el contacto de la piel con el aceite y los disolventes. La contención completa elimina los derrames y las manchas resbaladizas en el suelo del taller. El aceite debe fluir desde el contenedor a granel a través de una manguera y pasar por las válvulas en una unión de tres vías.

## CONCLUSIÓN

El taller agrícola puede ser el escenario de muchas lesiones. Muchas de estas lesiones afectan a las manos o a los ojos. Otras lesiones consisten en quemaduras, cortes, abrasiones y esguinces en diversas partes del cuerpo.

---

# Unloading Trailers (Construction) Picture This



## What's wrong in this picture?

Construction workers rely on a constant flow of building materials in order to do their jobs, and unfortunately, employees are often injured while loading and unloading these supplies. From the shifting of materials in transit to objects falling during unloading, moving and storage is a common cause of construction injuries and fatalities—and workers may be owed compensation for these accidents.

The flatbed segment of the trucking industry has a unique set of challenges and hazards that, if not properly managed, can lead to worker injuries or deaths.

Every day an untold amount of loads of various materials, tools, equipment, etc. are transported and offloaded at construction sites all around the world. While the task of taking a load off of a trailer is usually a straightforward process, there are many things to consider. Just like any other task, there needs to be proper preplanning to ensure a safe and efficient process.

There are many things that need to be considered before a load just shows up to the site. Proper preplanning and communication to all those involved in the task is critical to ensure the process of receiving loads at the job site goes smoothly.

Hazardous materials and heavy equipment must be stored adequately while not in use, and must be transported in a way that will prevent injury to workers and passers-by. If items are not properly secured at all stages, they may shift, fall, or break free, causing a variety of injuries.

There are many reasons employees are injured during the handling and storing of materials, but nearly all of them can be traced to negligence.

---

# Unloading Trailers (Construction) Picture This – Spanish



**¿Qué hay de malo en esta imagen?**

Los trabajadores de la construcción dependen de un flujo constante de materiales de construcción para poder hacer su trabajo, y desafortunadamente, los empleados a menudo se lesionan mientras cargan y descargan estos suministros. Desde el desplazamiento de materiales en tránsito hasta la caída de objetos durante la descarga, la mudanza y el almacenamiento son una causa común de lesiones y muertes en la construcción, y los trabajadores pueden tener derecho a una indemnización por estos accidentes.

El segmento de camiones de plataforma tiene un conjunto único de desafíos y peligros que, si no se maneja adecuadamente, puede conducir a lesiones o muertes de los trabajadores.

Cada día se transportan y descargan en las obras de construcción de todo el mundo una cantidad incalculable de cargas de diversos materiales, herramientas, equipos, etc. Aunque la tarea de bajar una carga de un remolque suele ser un proceso sencillo, hay que tener en cuenta muchas cosas. Al igual que cualquier otra tarea, es necesario realizar una planificación previa adecuada para garantizar un proceso seguro y eficaz.

Hay muchas cosas que hay que tener en cuenta antes de que una

carga se presente en el lugar. La planificación previa y la comunicación adecuadas con todos los implicados en la tarea son fundamentales para garantizar que el proceso de recepción de cargas en el lugar de trabajo se desarrolle sin problemas.

Los materiales peligrosos y el equipo pesado deben almacenarse adecuadamente mientras no se utilicen, y deben transportarse de forma que se eviten lesiones a los trabajadores y a los transeúntes. Si los artículos no están bien asegurados en todas las etapas, pueden desplazarse, caerse o soltarse, causando diversas lesiones.

Hay muchas razones por las que los empleados se lesionan durante la manipulación y el almacenamiento de materiales, pero casi todas ellas pueden atribuirse a la negligencia.

---

# **Unsafe Acts Meeting Kit**

## **REASONS FOR UNSAFE ACTS**

Unsafe acts are performed any time an employee fails to abide by safety rules and protocols. These actions include fighting, horseplay, or performing a job without the necessary safety equipment. Unsafe acts are extremely dangerous, especially in industries that require workers to handle heavy equipment or hazardous materials on a regular basis. In certain cases, these acts can even result in permanent injury or death. Employees who engage in unsafe acts may be subject to formal disciplinary action or termination, due to the risk involved. Prior to employment, companies usually brief new employees about company policies and procedures involving safety. If a company does not inform employees about safety rules, it could be found guilty of making employees work in unsafe conditions.

# PREVENTION OF WORKPLACE ACCIDENTS

Accidents are usually the result of unsafe acts or conditions, or both. What specifically constitutes an unsafe act?

**In the workplace, unsafe acts can include:**

- Horseplay
- Not using personal protective equipment
- Running
- Using damaged tools
- Not lifting properly
- Violating safety rules

**Unsafe conditions are physical hazards and can include:**

- Missing machine guards
- Exposed electrical circuits
- Damaged equipment
- Slippery floors
- Improper storage of materials
- Lack of proper supervision
- Inadequate training

**Best Practices For Employees Safety**

- Follow all specific safety rules
- Report all unsafe acts or unsafe conditions to your supervisor
- Encourage fellow employees to work safely
- Check the condition of personal protective equipment and use the correct PPE for the specific hazard you are dealing with
- Ask for help if you need it
- Ask questions if you are not sure of the proper way to do something
- Lock out and tag all equipment before adjusting it or performing maintenance on it
- Inspect the condition of ladders before using them
- Don't use chemicals unless you have been specifically trained on the hazards and protective steps you need to

follow to use them safely

- Keep your work area neat and clean to avoid trip hazards
- Use three-point contact when entering and exiting the cab of a truck
- Push, don't pull whenever possible

## **UNSAFE ACTS IN A WORKPLACE CAN BE PSYCHOLOGICAL ACTS**

The important elements of an effective psychological safety program (A.K.A. an organization's Respectful Workplace Program) can also be referred to in the same way as the original 3 E's:

- Education
- Engineering
- Enforcement

**Education means training employees in relation to:**

- The Respectful Workplace Policy
- Job responsibilities
- Safety rules and safety awareness (the expectation that they treat each other with respect and dignity)
- Explaining your expectations that they will work safely (treating each other with respect)
- Defining unsafe acts (such as bullying and harassment)

**Engineering** means finding safety hazards:

- Identifying and correcting the hazards (disrespectful behavior)
- Daily safety checks of equipment (regular demonstrations of civil/safe behavior towards coworkers and others)
- Implementing corrective action to reduce accidents. (Apologizing to someone when we have done something that offended them)

**Enforcement of safety rules still remains as:**

- Rules are not effective unless they are enforced

- Progressive discipline for repeaters
- Re-educating employees when needed

## **Reinforce Positive Safe Behavior**

Other points to remember when you are dealing with unsafe acts.

- Be consistent. If you address unsafe behaviors only some of the time, you will be sending mixed messages.
- Always positively reinforce safe behavior or it may disappear.
- Don't jump to conclusions. Unsafe behavior is not always deliberate.
- If you continue to see unsafe behavior, talk about the potential consequences of such continued behavior.
- Be sure to always document the discussions and any related actions.

## **FINAL WORD**

There is a magnitude of reasons behind why unsafe acts occur. Despite what the reason may be for the unsafe act, one thing is for sure- injuries will occur overtime if they continue to take place. Unsafe acts are the root of the majority of injuries on the job and when paired with unsafe conditions it is likely someone will be injured.

---

# **Unsafe Acts Meeting Kit – Spanish**

# QUÉ ESTÁ EN RIESGO

## MOTIVOS DE LOS ACTOS INSEGUROS

Los actos inseguros se realizan cada vez que un empleado no respeta las normas y protocolos de seguridad. Estos actos incluyen peleas, payasadas o la realización de un trabajo sin el equipo de seguridad necesario. Los actos inseguros son extremadamente peligrosos, especialmente en las industrias que requieren que los trabajadores manejen equipos pesados o materiales peligrosos de forma regular.

En algunos casos, estos actos pueden incluso provocar lesiones permanentes o la muerte. Los empleados que realizan actos inseguros pueden ser objeto de medidas disciplinarias formales o de despido, debido al riesgo que conllevan. Antes de contratarlos, las empresas suelen informar a los nuevos empleados sobre las políticas y procedimientos de la empresa en materia de seguridad. Si una empresa no informa a los empleados sobre las normas de seguridad, podría ser declarada culpable de hacer que los empleados trabajen en condiciones inseguras.

## CUÁL ES EL PELIGRO

### PREVENCIÓN DE ACCIDENTES LABORALES

Los accidentes suelen ser el resultado de actos o condiciones inseguras, o ambos. ¿Qué constituye específicamente un acto inseguro?

**En el lugar de trabajo, los actos inseguros pueden incluir:**

- Juegos bruscos
- No utilizar el equipo de protección personal
- Correr
- Utilizar herramientas dañadas
- No levantar correctamente
- Violación de las normas de seguridad

**Las condiciones inseguras son peligros físicos y pueden incluir:**

- Falta de protecciones en las máquinas
- Circuitos eléctricos expuestos
- Equipos dañados
- Suelos resbaladizos
- Almacenamiento inadecuado de materiales
- Falta de supervisión adecuada
- Capacitación inadecuada

## **COMO PROTEGERSE**

### **Mejores prácticas para la seguridad de los empleados**

- Siga todas las normas de seguridad específicas
- Informe a su supervisor de todos los actos o condiciones inseguras
- Anime a sus compañeros a trabajar de forma segura
- Compruebe el estado del equipo de protección personal y utilice el EPP correcto para el peligro específico al que se enfrenta:
- Pida ayuda si la necesita
- Pregunte si no está seguro de la forma correcta de hacer algo
- Bloquee y etiquete todos los equipos antes de ajustarlos o realizar su mantenimiento
- Inspeccione el estado de las escaleras antes de utilizarlas
- No utilice productos químicos a menos que haya recibido capacitación específica sobre los peligros y las medidas de protección que debes
- seguir para utilizarlos de forma segura
- Mantenga su área de trabajo ordenada y limpia para evitar riesgos de tropiezo
- Utilice tres puntos de contacto al entrar y salir de la cabina de un camión
- Empuje, no tire siempre que sea posible

### **LOS ACTOS INSEGUROS EN UN LUGAR DE TRABAJO PUEDEN SER ACTOS PSICOLÓGICOS**

Los elementos importantes de un programa de seguridad psicológica

eficaz (también conocido como Programa de Lugar de Trabajo Respetuoso de una organización) también pueden ser referidos de la misma manera que las 3 E originales:

- Educación
- Evaluación
- Ejecución

**Educación significa formar a los empleados en relación con:**

- La política de lugar de trabajo respetuoso
- Las responsabilidades del trabajo
- Las normas de seguridad y la concienciación sobre la seguridad (la expectativa de que se traten unos a otros con respeto y dignidad)
- Explicar sus expectativas de que trabajen de forma segura (tratándose unos a otros con respeto)
- Definir los actos inseguros (como la intimidación y el acoso)

**La evaluación consiste en encontrar los peligros para la seguridad:**

- Identificar y corregir los peligros (comportamiento irrespetuoso)
- Comprobación diaria de la seguridad de los equipos (demostraciones periódicas de comportamiento cívico/seguro hacia los compañeros
- de trabajo y los demás)
- Aplicación de medidas correctoras para reducir los accidentes. (Pedir disculpas a alguien cuando hayamos hecho algo que le haya ofendido)

**La aplicación de las normas de seguridad sigue siendo como:**

- Las normas no son eficaces si no se aplican
- Disciplina progresiva para los reincidentes
- Reeducar a los empleados cuando sea necesario

**Reforzar los comportamientos seguros positivos**

Otros puntos que hay que recordar cuando se trata de actos

inseguros

- Sea coherente. Si aborda los comportamientos inseguros sólo algunas veces, estará enviando mensajes contradictorios.
- Refuerce siempre positivamente los comportamientos seguros o pueden desaparecer.
- No saque conclusiones precipitadas. El comportamiento inseguro no siempre es deliberado.
- Si sigue observando un comportamiento inseguro, hable de las posibles consecuencias de dicho comportamiento continuado.
- Asegúrese de documentar siempre las discusiones y cualquier acción relacionada.

## CONCLUSIÓN

Hay una gran cantidad de razones por las que se producen actos inseguros. A pesar de cuál sea la razón del acto inseguro, una cosa es segura: las lesiones se producirán con el paso del tiempo si continúan teniendo lugar. Los actos inseguros son la raíz de la mayoría de las lesiones en el trabajo y cuando se combinan con condiciones inseguras es probable que alguien resulte lesionado.

---

# Filling up Dieseling Equipment – Spanish

## ¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

El repostaje es una actividad peligrosa. Los riesgos son mayores cuando se dispensan combustibles altamente inflamables, como la gasolina, porque ésta libera vapores inflamables que se expanden a la atmósfera.

# ¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Cuando fluye un líquido inflamable, se genera electricidad estática por la fricción entre materiales distintos (por ejemplo, el combustible y el cuello metálico del depósito). Cuando la electricidad estática se descarga, produce chispas que pueden encender los vapores del combustible. Los surtidores de combustible que se encuentran en las estaciones de servicio y los cuellos de llenado de combustible de los vehículos de motor están conectados a tierra para minimizar y controlar la electricidad estática producida durante el repostaje normal del vehículo.

## Los peligros de la electricidad estática

- invisible e imprevisible.
- Se descarga en forma de chispa que puede encender materiales inflamables.
- un fenómeno natural que no se puede evitar, pero sí controlar.
- raramente entendido por la mayoría de la gente.

## COMO PROTEGERSE

El riesgo de incendio al repostar es mayor cuando el combustible se dispensa en contenedores portátiles. Para controlar los efectos de la electricidad estática y controlar el riesgo de incendio al repostar contenedores portátiles y otras instalaciones, se debe observar lo siguiente:

- Lea y observe siempre las señales de seguridad de las estaciones de servicio.
- No utilice nunca contenedores no homologados para almacenar combustible.
- Utilice siempre un contenedor de combustible de plástico que cumpla con la norma AS2906 o un contenedor metálico adecuado con una tapa bien sellada.
- Utilice únicamente recipientes con tapones/tapas y precintos reparables.
- Coloque siempre el contenedor de combustible en el suelo

antes de llenarlo con líquido inflamable. Esto descargará cualquier electricidad estática antes de repostar.

- No llene nunca un recipiente en el maletero de un coche, ni en la bandeja, ni en el portón trasero de un utilitario, especialmente si está equipado con un revestimiento de plástico para la bandeja.
- Llene los contenedores lentamente para evitar desbordamientos y derrames.
- No bloquee el gatillo de repostaje "on".
- No llene los contenedores portátiles a más del 95% de su capacidad; esto permite la expansión.
- Asegure los contenedores portátiles de combustible para que no sufran daños durante el transporte.
- Evite repostar equipos que funcionen con gasolina (cortacéspedes, grupos electrógenos, motos acuáticas, etc.) mientras estén situados dentro de una bandeja de servicio.

## **LIBRO DE PRÁCTICAS DE ABASTECIMIENTO DE COMBUSTIBLE/DIESEL**

### **HACER**

- Desconecte el encendido del vehículo.
- Ponga el vehículo en marcha y ponga el freno.
- Anote la ubicación de los extintores.
- Coloque la boquilla y la manguera en el lugar adecuado.
- Informe de todas las fugas lo antes posible. Si un vehículo o una pieza de maquinaria tiene una fuga de gasóleo, contenga el derrame utilizando los procedimientos adecuados de control de derrames.
- Evite el exceso de gasóleo.

### **LO QUE NO SE DEBE HACER**

- No fume a menos de 7,5 metros (25') del combustible.
- No provoque derrames de ninguna cantidad.
- No deje la boquilla desatendida mientras se carga el combustible.
- No llene completamente el depósito de combustible.
- No utilice el equipo con gasóleo cerca de cursos de agua.
- No utilice gasóleo en el asfalto.

- No utilizar el gasóleo en lugares donde haya una fuente de ignición.

## CONCLUSIÓN

El almacenamiento de la gasolina puede suponer varios riesgos: Incendio/explosión, daños al medio ambiente, efectos sobre la salud cuando es manipulado por personas.

---

# Unsafe Acts Stats and Facts

## FACTS

1. In most industries people tend to look for “things” to blame when an accident happens, because it’s easier than looking for “root causes,”.
2. Unsafe acts of employees are often known by management and that they are often allowed to proceed without remedial action.
3. Although employers are required by law to provide a safe and healthful workplace, it is up to employees to be aware of your work environment and follow safe work practices.
4. Most accidents and injuries emanating from workplaces are attributed to workers’ unsafe behaviors, which are also a reflection of system deficiency and hazardous work-environment.
5. Incomplete incident investigations support the often quoted and misapplied information that incidents are overwhelmingly caused by unsafe acts.
6. If unsafe work practices jeopardize their health, and an accident happens, the consequences can be life-altering. Thousands of hardworking Americans are injured or killed on

job-sites each year.

7. Unsafe work practices are responsible for all types of injuries. Poor conditions could cause slips or trip-and-fall accidents, and other mishaps that can have a lasting impact on an employee's physical and mental well-being.

## STATS

- A Scientific Approach, indicated more than 80 years ago that 88 percent of accidents were caused by unsafe acts.
  - All total, on average 275 workers die each day due to job injuries and illnesses.
  - Unsafe acts account for approximately 80% of all industrial accidents. This is always dealt with after unsafe conditions as planning to train the employees on how to act safely is necessary. However, this is not the end as people all make mistakes and accidents will continue to occur.
  - Even though it has been estimated that 80% of incidents or more result from workers' actions or behaviors, at least 70% of these actions are likely caused by deficiencies not in humans but rather in management systems and work conditions.
  - Accident statistics from all industries have been compiled over the years by insurance companies and governmental agencies. The results of analyzing hundreds of thousands of accidents reveal 85 to 98 percent of all accident causes result from the unsafe acts of employees.
  - The vast majority of work related injuries are the result of unsafe acts of workers.
  - 80 out of every 100 accidents are the fault of the person involved in the incident. Unsafe acts cause four times as many accidents and injuries as unsafe conditions.
-

# Unsafe Acts Stats and Facts – Spanish

## HECHOS

1. En la mayoría de los sectores, la gente tiende a buscar “cosas” a las que culpar cuando se produce un accidente, porque es más fácil que buscar las “causas fundamentales”.
2. Los actos inseguros de los empleados suelen ser conocidos por la dirección y a menudo se les permite seguir adelante sin tomar medidas correctivas.
3. Aunque los empleadores están obligados por ley a proporcionar un lugar de trabajo seguro y saludable, depende de los empleados ser conscientes de su entorno de trabajo y seguir las prácticas de trabajo seguras.
4. La mayoría de los accidentes y lesiones que se producen en los lugares de trabajo se atribuyen a los comportamientos inseguros de los trabajadores, que también son un reflejo de la deficiencia del sistema y del ambiente de trabajo peligroso.
5. Las investigaciones incompletas de los incidentes respaldan la información, a menudo citada y mal aplicada, de que los incidentes son causados en su inmensa mayoría por actos inseguros.
6. Si las prácticas laborales inseguras ponen en peligro su salud y se produce un accidente, las consecuencias pueden alterar su vida. Miles de trabajadores estadounidenses resultan heridos o mueren en los lugares de trabajo cada año.
7. Las prácticas laborales inseguras son responsables de todo tipo de lesiones. Las malas condiciones pueden causar resbalones o accidentes por tropiezos y caídas, y otros percances que pueden tener un impacto duradero en el bienestar físico y mental de un empleado.

# ESTADÍSTICAS

- Un enfoque científico, indicaba hace más de 80 años que el 88% de los accidentes estaban causados por actos inseguros.
  - En total, una media de 275 trabajadores mueren cada día debido a lesiones y enfermedades laborales.
  - Los actos inseguros representan aproximadamente el 80% de todos los accidentes laborales. Esto se trata siempre después de las condiciones de inseguridad, ya que es necesario planificar la formación de los empleados sobre cómo actuar de forma segura. Sin embargo, esto no es el final, ya que todas las personas cometen errores y los accidentes seguirán ocurriendo.
  - Aunque se ha estimado que el 80% de los incidentes o más son resultado de las acciones o comportamientos de los trabajadores, al menos el 70% de estas acciones son probablemente causadas por deficiencias no en los seres humanos, sino en los sistemas de gestión y las condiciones de trabajo.
  - Las estadísticas de accidentes de todos los sectores han sido recopiladas a lo largo de los años por las compañías de seguros y los organismos gubernamentales. Los resultados del análisis de cientos de miles de accidentes revelan que entre el 85 y el 98 por ciento de todas las causas de accidentes se deben a los actos inseguros de los empleados.
  - La gran mayoría de las lesiones relacionadas con el trabajo son el resultado de actos inseguros de los trabajadores.
  - 80 de cada 100 accidentes son culpa de la persona implicada en el incidente. Los actos inseguros causan cuatro veces más accidentes y lesiones que las condiciones inseguras.
-

# Unsafe Acts Fatality File

## Go back to work': outcry over deaths on Amazon's warehouse floor

In September, Billy Foister, a 48-year-old Amazon warehouse worker, died after a heart attack at work. According to his brother, an Amazon human resources representative informed him at the hospital that Billy had lain on the floor for 20 minutes before receiving treatment from Amazon's internal safety responders.

Amazon said it had responded to Foister's collapse "within minutes".

An Amazon worker on the same shift told the Guardian: "Bill was on the floor for quite some time and nobody knew that time until cameras were reviewed, but in 20 minutes a worker in a nearby department saw him lying on the floor and then began radio callouts for 911. It really is unbelievable how Bill was laying there for 20 minutes and nobody nearby saw until an Amnesty worker with a radio came by."

The incident is among the latest in a series of accidents and fatalities that have led to Amazon's inclusion on the National Council for Occupational Safety and Health's 2019 Dirty Dozen list of the most dangerous employers in the United States.

Foister, a stower who scanned and stocked warehouse shelves with products at an Amazon warehouse in Etna, Ohio, just outside of Columbus, went into cardiac arrest on 2 September 2019.

On the 911 call recording, obtained by the Guardian, the operator directed an Amazon employee through finding and using an automated external defibrillator (AED) on Foister, who was unresponsive to CPR.

"After the incident, everyone was forced to go back to work. No

time to decompress. Basically watch a man pass away and then get told to go back to work, everyone, and act like it's fine,".

Billy Foister was taken to a hospital, where Edward was immediately told that his brother had passed away after efforts to revive him were unsuccessful.

Edward noted that a week earlier, his brother had gone to the warehouse's AmCare clinic and reported headaches and chest pains. According to Foister, his brother had his blood pressure taken and was told he was dehydrated, given two beverages to drink, and sent back to work.

"There was no reason for my brother to have died. He went to AmCare complaining about chest pains. He should have been sent to the hospital, not just sent back to work just to put things like toothpaste in a bin so somebody can get it in an hour," Edward said. "It seems Amazon values money way more than life. If they did their job right, I wouldn't have had to bury my little brother."

Amazon denied that Billy Foister died at the warehouse and said he was treated "within minutes".

---

## **Unsafe Acts Fatality File – Spanish**

### **Vuelve al trabajo": protesta por las muertes en los almacenes de Amazon**

En septiembre, Billy Foister, un trabajador del almacén de Amazon de 48 años, murió tras sufrir un infarto en el trabajo. Según su hermano, un representante de recursos humanos de Amazon le informó

en el hospital de que Billy había permanecido tumbado en el suelo durante 20 minutos antes de recibir tratamiento por parte del personal de seguridad interno de Amazon.

Amazon dijo que había respondido al colapso de Foister “en cuestión de minutos”.

Un trabajador de Amazon en el mismo turno dijo a The Guardian: “Bill estuvo en el suelo durante bastante tiempo y nadie supo ese tiempo hasta que se revisaron las cámaras, pero en 20 minutos un trabajador de un departamento cercano lo vio tirado en el suelo y entonces empezó a llamar por radio al 911. Es realmente increíble cómo Bill estuvo tirado en el suelo durante 20 minutos y nadie cercano lo vio hasta que pasó un trabajador de Amnistía con una radio”.

El incidente es uno de los últimos de una serie de accidentes y muertes que han llevado a la inclusión de Amazon en la lista de la Docena Sucia 2019 del Consejo Nacional para la Seguridad y la Salud Ocupacional de los empleadores más peligrosos de Estados Unidos.

Foister, un estibador que escaneaba y abastecía los estantes del almacén con productos en un almacén de Amazon en Etna, Ohio, a las afueras de Columbus, sufrió un paro cardíaco el 2 de septiembre de 2019.

En la grabación de la llamada al 911, obtenida por The Guardian, el operador dirigió a un empleado de Amazon a través de la búsqueda y el uso de un desfibrilador externo automático (DEA) en Foister, que no respondía a la RCP.

“Después del incidente, todos se vieron obligados a volver al trabajo. No hubo tiempo para descomprimirse. Básicamente, ver a un hombre fallecer y luego recibir la orden de volver al trabajo, todo el mundo, y actuar como si estuviera bien”.

Billy Foister fue trasladado a un hospital, donde Edward fue informado inmediatamente de que su hermano había fallecido después de que los esfuerzos por reanimarlo fueran infructuosos.

Edward señaló que una semana antes, su hermano había acudido a la clínica AmCare del almacén y había informado de dolores de cabeza y de pecho. Según Foister, a su hermano le tomaron la tensión y le dijeron que estaba deshidratado, le dieron dos bebidas para beber y le enviaron de vuelta al trabajo.

“No había ninguna razón para que mi hermano muriera. Acudió a AmCare quejándose de dolores en el pecho. Deberían haberle enviado al hospital, no enviarle de vuelta al trabajo sólo para poner cosas como la pasta de dientes en una papelería para que alguien pueda conseguirla en una hora”, dijo Edward. “Parece que Amazon valora más el dinero que la vida. Si hicieran bien su trabajo, no habría tenido que enterrar a mi hermano pequeño”.

Amazon negó que Billy Foister hubiera muerto en el almacén y dijo que fue atendido “en cuestión de minutos”.

---

## Unsafe Acts Picture This – Spanish



**¿Qué hay de malo en esta imagen?** El sector de la construcción tiene fama de peligroso, y con razón. Los trabajadores de la construcción pasan diariamente por entornos peligrosos. Hay docenas de problemas que pueden surgir durante la fase de construcción.

Los trabajadores de la construcción esperan trabajar en un lugar seguro y que se les proporcione el equipo adecuado para garantizar su seguridad. Por desgracia, no siempre es así. Cuando existen condiciones de trabajo inseguras, suponen una amenaza para los que están en la zona, los trabajadores e incluso los transeúntes.

Aunque algunos peligros son inherentes al oficio, los equipos y trabajadores de la construcción pueden tomar precauciones para reducir los riesgos de actos inseguros en cualquier obra.

---

## Unsafe Acts Picture This



**What's wrong in this picture?** The construction industry has a reputation for danger—and rightly so. Construction workers spend

time in hazardous environments on a daily basis. There are dozens of issues that may arise during the construction phase.

Construction workers expect to work in a safe place and to be provided the proper equipment necessary to ensure their safety. Unfortunately, this isn't always the case. When unsafe working conditions exist, it poses a threat to those in the area, workers, and even passersby.

**While some hazards are inherent to the trade, construction teams and workers can take precautions to reduce the risks on any jobsite from unsafe acts.**

---

## **Front-end Tractor Attachments – Spanish**

### **¿QUE ESTÁ EN RIESGO?**

Uno de los accesorios más populares y versátiles para cualquier tractor es la pala frontal. Para los agricultores en particular, que tienden a abordar una amplia variedad de tareas de vez en cuando, una cuchara montada en la parte delantera es perfecta muchas tareas, incluyendo:

- mover abono y estiércol
- cavar y desplazar la tierra
- limpiar la nieve
- transportar materiales
- nivelar caminos de entrada

### **¿CUÁL ES EL PELIGRO?**

El sistema hidráulico que acciona el cargador frontal puede hacer

mucho para facilitarle el trabajo.

Puede instalar muchos otros accesorios útiles en la parte delantera de su tractor. Éstos amplían aún más sus capacidades al tiempo que facilitan y agilizan sus tareas agrícolas.

Algunos accesorios pueden instalarse directamente en la cuchara de su cargador frontal. Otros se instalan en lugar de la cuchara.

Aquí tiene cuatro:

### **1. Dientes de la cuchara**

Añadir una fila de dientes a la cuchara de su cargadora frontal puede aumentar su capacidad y, lo que es más importante, su versatilidad como herramienta de excavación. Literalmente, le da los dientes que necesita para dar potentes mordiscos a terrenos difíciles.

La forma de los dientes puede ser un arte en sí mismo. Los diferentes tamaños y formas ofrecen un rendimiento ideal para trabajar con rocas, suelos arcillosos, suelos blandos y mucho más.

### **1. Horquillas**

Las horquillas pueden instalarse en la cuchara o en lugar de la cuchara para convertir rápidamente su tractor en una carretilla elevadora. Esto le ofrece la posibilidad de transportar palés de suministros, balas de heno, troncos, ramas grandes y mucho más.

Al igual que con un cargador frontal, la cantidad que pueden manejar sus horquillas depende de la fuerza de su tractor. Pero incluso un tractor utilitario de tamaño modesto puede manejar mucho material. Algunos troncos de pino de 2,5 metros se han movido a la vez con horquillas instaladas en un tractor diésel de 40 caballos.

En muchos casos, los accesorios de las carretillas son ajustables, lo que le permite cambiar la anchura entre las dos horquillas. Esta es una característica importante si termina trabajando con palés de diferentes tamaños, o para mover algo más oscuro y necesita que las horquillas estén separadas a una distancia

específica.

### 1. Lanza de pacas

Una lanza para balas de heno es muy parecida a un accesorio de carretilla elevadora, excepto que está diseñada específicamente para transportar balas de heno redondas.

Los diseños varían, pero un arpón de pacas típico utiliza un puñado de lanzas cónicas para penetrar en una paca redonda en varios lugares. Esto proporciona un medio seguro para que el tractor levante y transporte la paca a donde sea necesario.

Dado que las pacas de heno redondas son grandes y pesadas, una lanza para pacas es un accesorio imprescindible para los agricultores que alimentan estas pacas.

### 1. Pinza

Una pinza se instala en lugar de la cuchara y es la herramienta perfecta para manipular troncos, ramas, matorrales y demás.

Las mordanzas de accionamiento hidráulico le permiten sujetar la carga y levantarla para transportarla a un lugar más apropiado, ya sea una pila de maleza, un vagón o un aserradero.

Una pinza grande montada en un tractor fuerte acelerará significativamente sus esfuerzos para limpiar los restos de árboles en su granja. A su vez, ahorrará mucho tiempo y trabajo manual.

Pero hay **peligros/riesgos**

Los accesorios para tractores delanteros modifican el centro de gravedad del tractor. Cuanto más alta sea la carga, más inestable será el tractor y esto puede provocar que el tractor vuelque sobre su costado. Los implementos montados en el tractor hacen que éste sea más largo, lo que modifica el espacio necesario para las maniobras.

# COMO PROTEGERSE

## **ASEGÚRESE DE QUE TODOS LOS IMPLEMENTOS ESTÉN ASEGURADOS**

Los implementos de la cargadora frontal pueden soltarse si no están bien asegurados. Retire cualquier residuo del sistema de acoplamiento y asegúrese de que todos los mecanismos de bloqueo están acoplados. Inspeccione visualmente el sistema de acoplamiento para comprobar que el accesorio está asegurado, que todos los cierres están completamente acoplados y que el centro del accesorio coincide con el acoplador. Los sistemas de enganche rápido son rápidos, pero no son infalibles.

## **EL CAZO DEBE MANTENERSE LO MÁS BAJO POSIBLE AL GIRAR Y TRANSPORTAR**

Es importante que se asegure de tener suficiente espacio libre al conducir para que el cazo no toque o se enganche en el suelo, pero llevar cargas más altas de lo necesario puede hacer que el centro de gravedad del tractor se desplace. Si el tractor se vuelve inestable debido al desplazamiento de la gravedad, el tractor puede volcar o rodar.

## **NUNCA CAMINE O TRABAJE DEBAJO DE UNA CARGADORA ELEVADA**

Las palas cargadoras son accesorios, y aunque nos aseguramos de que están bien sujetas, a veces, los problemas mecánicos o hidráulicos pueden hacer que la pala cargadora se caiga. Asegúrese de que nadie camina o trabaja bajo la cargadora en ningún momento.

## **UN CARGADOR FRONTAL CAMBIA EL ESPACIO LIBRE**

Un accesorio frontal cambia la cantidad de espacio que el tractor necesita para girar en las esquinas, maniobrar por el patio y aparcar. Tenga en cuenta esta circunstancia y asegúrese de que dispone de suficiente espacio libre cuando utilice un tractor con un accesorio frontal.

## **LOS CARGADORES FRONTALES NO SON TRANSPORTADORES DE PERSONAS**

Los cargadores frontales pueden transportar muchas cosas, pero nunca personas. Una parada repentina, un bandazo o un bache pueden

hacer que el conductor pierda el equilibrio y se caiga.

## **LOS CARGADORES FRONTALES NO SON SUSTITUTOS DE LOS CONDUCTORES DE POSTES U OTRAS HERRAMIENTAS**

Aunque los cargadores frontales son muy útiles, asegúrese de que utiliza la herramienta adecuada para el trabajo.

Aquí hay algunos consejos de seguridad adicionales para trabajar con cargadores frontales de tractor:

1. Los controles de la cargadora sólo deben manejarse desde la plataforma del operador cuando éste tenga una visión clara de lo que hay alrededor de la maquinaria o sea guiado por un observador.
2. No sobrepasar nunca la capacidad de elevación de la pala cargadora.
3. Cuando manipule pacas grandes, asegúrese de que la paca está atravesada por el centro. Nunca levante la paca deslizando la horquilla por debajo de la paca, ya que podría caerse.

## **CONCLUSIÓN**

Las cargadoras frontales de los tractores y otros implementos se utilizan para transportar fardos, piedras y otros objetos, mover escombros y nieve en patios y caminos, y son esenciales en la granja. Sin embargo, existen consideraciones de seguridad a la hora de utilizar estos implementos.

---

# **Farm Machinery Safety on Public Roads – Spanish**

# ¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

En ocasiones, la maquinaria agrícola debe circular por la vía pública para transportar cargas o desplazarse de una propiedad a otra. Si se toman las medidas adecuadas para garantizar la seguridad, esto puede hacerse sin problemas y de forma segura. Sin embargo, debido a que los automovilistas de la carretera no prestan atención o se impacientan detrás de los vehículos que circulan más despacio, los accidentes pueden ocurrir más rápido de lo esperado.

## ¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Una de las principales razones de los accidentes en los que se ve involucrada la maquinaria agrícola en movimiento es la velocidad inesperada y mal calculada de esta maquinaria. A menudo, los conductores de carretera se encuentran con maquinaria agrícola a gran velocidad, y su tiempo de reacción debe ser rápido. Si no es así, lo más seguro es que se produzca una colisión.

### EJEMPLO

Una agricultora viajaba una tarde por una carretera principal. No llevaba la señalización adecuada y no estaba atento. Un largo día arando su campo la dejó exhausto, sólo quería llegar a casa. Una fila de coches se había reunido detrás de ella, pasándola cuando era seguro, cuando un camión de transporte se impacientó y trató de cortar la esquina para no verla. La parte trasera de su camión la tiró a ella y a su máquina a un barranco bajo. Quedó paralizada del cuello para abajo tras meses en coma.

## COMO PROTEGERSE

Los accidentes de este tipo pueden evitarse con una conducción defensiva, una señalización adecuada y una concienciación general de los demás conductores (es decir, siendo considerado con los conductores que quieren rodearle, vigilando los peligros potenciales de los demás conductores), asegurándose de haber hecho una revisión completa del tractor y del equipo antes de salir. He

aquí una lista de comprobación que puede aplicar en la preparación:

- Asegúrese de que los pasadores de enganche de seguridad están bien sujetos.
- Utilice una cadena de seguridad entre el tractor y el bastidor del equipo remolcado.
- Compruebe la presión de aire de todos los neumáticos.
- Asegúrese de haber bloqueado los pedales de los frenos juntos antes de salir a la carretera.
- Asegúrese de estar equipado con espejos retrovisores, bengalas y extintores.
- Compruebe que todas sus luces están en buen estado de funcionamiento.
- Coloque una señal de vehículo lento (SMV) en la parte central-trasera de su máquina. Manténgala limpia y nueva, y claramente visible desde 150 metros.
- Si tiene un equipo remolcado, asegúrese de que está perfectamente equilibrado, asegurado y es lo suficientemente ligero como para ser arrastrado de forma segura con su máquina.

Estos son algunos consejos generales de conducción segura:

- Si es posible, evite las carreteras con mucho tráfico.
- Mantenga la velocidad lenta y constante, y más lenta aún al tomar las curvas.
- Mantenga la máquina en una marcha inferior al subir o bajar una cuesta, ya que algunas máquinas ruedan libremente en marchas superiores.
- Consulte su manual.
- Manténgase en el arcén tanto como sea posible, pero evite conducir con una mitad en la acera y la otra en el arcén.
- Vigile los peligros (puentes estrechos, grava suelta, baches), cualquier cosa que pueda provocar un accidente.
- Tener cortesía con los viajeros de la carretera. Para evitar la impaciencia y los adelantamientos apresurados y peligrosos, deténgase y deje pasar a la gente siempre que sea posible.

- Intente viajar durante el día siempre que pueda. Si tiene que viajar de noche, asegúrese de tener la iluminación adecuada: faros delanteros, luces traseras rojas, reflectores y, si es posible, luces ámbar intermitentes.
- Tómese su tiempo al cruzar una carretera o al entrar en una carretera.
- Obedezca todas las señales de tráfico y los semáforos.

## CONCLUSIÓN

El trabajo agrícola tiene muchos peligros, y llevar una máquina lenta a la vía pública puede ser uno de los mayores. Por ello, reduce la velocidad y sé excepcionalmente consciente, teniendo en cuenta cualquier peligro potencial y haciendo que seas lo más visible posible.

---

# Farm Safety Photo Tips for Media – Spanish

## ¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

El problema es que hoy en día las fotos no sólo sirven para capturar hitos y recuerdos. Para el agricultor a tiempo completo, las fotos forman parte del negocio de la agricultura. Se necesitan fotos para las entradas del blog, fotos para las páginas de Etsy o la fachada de la tienda online, y fotos para los artículos o comunicados de prensa en periódicos y revistas. Si escribe un blog de agricultura familiar, su público necesita fotos bonitas para animarse a compartirlas en las redes sociales. Las redes sociales se rigen por las fotos de alta calidad y obtendrá más acciones si puede proporcionarlas. Pero ya puede sentirse abrumado con el huerto, la conservación de los alimentos, el

cuidado de los corderos o los terneros y la cocina desde cero, como para pasar horas aprendiendo a usar su cámara digital.

## ¿CUÁL ES EL PELIGRO?

La luz solar intensa, los animales que roban la toma, los fondos sucios, el clima y las distracciones pueden hacer fracasar una toma fotográfica.

Sin duda, hacer fotos atractivas al aire libre en la granja no es para los débiles de corazón.

La luz solar intensa hace que la gente entrecierre los ojos y aplana la fotografía.

Cambie la forma en que el color aparece en una imagen.

## COMO PROTEGERSE

Hacer fotos en el exterior, en el hábitat natural, puede ser un reto.

Sin embargo, hay que tomar algunas medidas para asegurarse de obtener resultados óptimos.

He aquí algunos **consejos**:

- 1. Tome fotos siempre a la sombra y evite la luz solar intensa**  
Las fotos tomadas en el sendero, en el bosque, de excursión en el lago, son suaves y atractivas. Se requiere mucha manipulación de la luz con el uso de filtros y reflectores para hacerlo bien. En su lugar, busque un lugar en una sombra suave o con luz difusa donde el sujeto pueda mirar a la cámara con los ojos bien abiertos.
- 2. Elija la mañana o el atardecer para fotografiar exteriores**  
Los rayos del sol juegan maravillosamente con la atmósfera durante unas horas después del amanecer y unas horas antes del atardecer. Este es un momento increíble para capturar fotos de paisajes. También es el momento perfecto para hacer fotos de su ganado o retratos especiales de su

familia. El sol está inclinado en un ángulo y la luz es la más atractiva para tomar fotos de personas también. De hecho, la luz con un ángulo de 45 grados respecto a la persona es la más favorecedora para el rostro humano.

### **3. Elija un día nublado**

Las nubes en un día nublado hacen la caja de luz perfecta, suavizando las sombras y mediando el color. Si parece que va a llover, lleve un paraguas. Si parece que va a haber un tornado, elige otro día. Lo que se busca son nubes suaves de color gris paloma, pero no una oscuridad púrpura.

### **4. Utilice la función de relleno del flash para iluminar al sujeto mientras permite que el fondo se ilumine con la luz ambiental**

En las cámaras digitales hay unos ajustes de flecha que parecen rayos: uno es para el flash automático, otro para apagar el flash, pero en algunas cámaras hay una tercera función que permite apagar el flash cuando la iluminación es adecuada para hacer fotos sin flash. Llamada "flash de relleno", ilumina al sujeto, mientras permite que la luz ambiental ilumine el fondo. Esto suaviza las sombras en la cara de los sujetos y añade un beneficioso toque de luz a las caras de los sujetos.

### **5. Mire el fondo antes de hacer clic en el obturador**

Elimine el tendedero de ropa que sopla con la brisa y la rama seca justo detrás del sujeto que parece salir de su cabeza. Límpielo antes de hacer clic en el obturador. Además, añádale un poco de distancia entre el sujeto y el fondo para que éste se difumine suavemente. Una buena regla es situar al sujeto al menos a un brazo de distancia del fondo.

### **6. Cuando haga fotos de personas, centre la cámara en los ojos**

Los ojos de un retrato atraen la mirada, la ventana del alma, así que haga de ellos el punto focal de sus retratos. Enfocar los ojos suaviza los demás rasgos de la cara y difumina las imperfecciones.

### **7. Escoja el fondo en función de la luz y la textura**

Busque texturas interesantes para el fondo o juegos de luces y sombras interesantes para crear bokeh en el fondo de sus

fotos. El bokeh es algo más que difuminar el fondo de tu foto. El bokeh surge de la interacción entre las sombras y el cielo azul o la luz que se asoma. También hace que el sujeto destaque. Juegue con él en sus fotografías de granjas.

#### **8. Evite las líneas eléctricas, las alambradas y los montones de estiércol en el fondo**

Aunque es posible que se fije en el tendedero que se agita con la brisa, tiene que mirar más allá del entorno. Mientras que en una sesión fotográfica urbana las abundantes líneas eléctricas y el alambre de púas pueden formar parte del ambiente y la cultura de la foto, las fotos de granjas quedan mejor sin ellas. Procure evitarlos si puede.

#### **9. Aproveche las texturas naturales como las piedras, el agua y la madera del fondo**

Las texturas naturales son increíbles. Aproveche las paredes de roca, la madera desgastada, los graneros antiguos y las fuentes de agua para aportar una textura contrastada y dar ambiente a su fotografía de granja.

#### **10. Utilice un diafragma más rápido para fotografiar el ganado y las mascotas o los niños**

Aunque usted renuncie a parte de la claridad de la foto, la mayor velocidad significa que tendrá menos probabilidades de acabar con una foto borrosa e inservible. Es probable que su cámara tenga un ajuste de acción o un ajuste especial para tomar fotos de niños o mascotas. No olvide cambiar los ajustes de calidad cuando cambie de sujeto. La apertura cambia automáticamente con el cambio de los ajustes de calidad. Con una cámara D-SLR también tendrá cierto control manual sobre la apertura. Consiga una buena guía de usuario como las que menciono a continuación para aprender a utilizar la apertura de la mejor manera posible.

### **PUNTOS CLAVE – RESUMEN**

#### **Las órdenes de servicio:**

**Muestre** los tractores y otros equipos agrícolas mantenidos y operados de forma segura, incluyendo los sistemas de protección

contra vuelcos (ROPS), los protectores colocados, las cadenas de seguridad colocadas, etc.

**Muestre** a los niños realizando tareas supervisadas y adecuadas a su edad.

**Muestre** a los trabajadores llevando el equipo de protección personal apropiado para la tarea que están realizando.

**Tenga** en cuenta el fondo y asegúrese de que transmite una imagen de seguridad.

### **Lo que no se debe hacer:**

**NO** ponga a los niños en situaciones inseguras: a veces lo “bonito” es inseguro. Por ejemplo, mostrar a un niño de cinco años guiando un gran caballo de tiro puede ser bonito, pero es muy inseguro y nunca debe representarse como una actividad segura, divertida o aceptable.

**NO** fotografíe a los niños en lugares de trabajo agrícola; muéstrelos más bien en una zona de juego vallada en la que estén debidamente supervisados. La mayoría de los incidentes infantiles relacionados con las granjas ocurren cuando los niños están jugando o haciendo tareas con sus padres en una zona de trabajo agrícola.

**NO** permita ni muestre a personas que tengan un comportamiento inseguro, como jinetes adicionales, subir a alturas sin protección contra caídas, trabajar con cuchillas o piezas móviles sin protección, etc.

**NO** permita ni muestre a niños menores de 14 años conduciendo vehículos o maquinaria agrícola.

**NO** permita ni muestre a niños montando en el regazo de adultos en tractores/maquinaria, vehículos todoterreno o cortacéspedes.

**NO** permita ni muestre a los niños cerca de animales grandes a menos que haya barreras apropiadas.

# CONCLUSIÓN

Una imagen vale más que mil palabras sólo si quien la toma conoce, entiende y es capaz de incorporar el hábitat natural en la toma de fotografías.

---

## Farm Safety – Write it Right – Spanish

### ¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Tiene conocimientos agrícolas, le encanta trabajar al aire libre y le gusta ensuciarse las manos. Su trabajo ahora consiste en hacer saber a los agricultores que es usted un peón disponible y capacitado, y con toda la competencia que existe puede necesitar algo más que su currículum para conseguirlo. Una carta de presentación profesional para peones agrícolas que comparta detalles sobre su historial atrae a un empleador potencial y le ayuda a alcanzar sus objetivos agrícolas. Tener una carta de presentación le distinguirá sin duda del resto de solicitantes, e incluso puede ofrecerle la oportunidad de realizar el tipo de trabajo que más le gusta en la granja.

### **La carta de presentación de un granjero es imprescindible**

Las cartas de presentación en el sector agrícola no son tan comunes como en muchas otras ocupaciones. Sin embargo, esto le ofrece una excelente oportunidad para captar la atención de su posible empleador y destacar sus habilidades más impresionantes. El agricultor querrá saber que puede confiar en usted para producir la mejor cosecha o producto posible, con una dirección mínima. Aplique el formato del ejemplo de carta de presentación de

un granjero profesional a su propio historial para proporcionar detalles que no aparecen en su currículum.

## ¿CUÁL ES EL PELIGRO?

### Utilice verbos de acción/sintaxis transitiva

Utilice palabras activas, como generado, beneficiado, manejado, programado, operado, adaptado, ampliado y realizado.

Se aconseja utilizar cartas de presentación para las solicitudes por Internet. Antes de empezar, es importante que sepa todo lo posible sobre el tipo de carta que está escribiendo. Es muy importante que la carta se envíe con el membrete de la empresa. Redactar una carta perfectamente redactada no es tan difícil como se cree. En realidad, sin embargo, usted puede equiparse fácilmente para componer una carta ganadora. Cuando se trata de escribir una carta de presentación ganadora, a menudo son los pequeños detalles los que marcan la diferencia.

Está claro que una propuesta de proyecto no es diferente del modelo de propuesta industrial. La propuesta de proyecto tiene que estar escrita de forma oficial, ya que es una herramienta de comunicación empresarial. Su ejemplo de propuesta de proyecto querrá esbozar las cifras precisas. **Así que asegúrese de que contiene la información necesaria al respecto, expuesta con suficiente detalle.**

Si aprovecha la oportunidad de hacer primero preguntas a la organización, tendrá la información que desea para crear una carta que obtenga resultados positivos. Asegúrese de obtener la información que busca. Además, asegúrese de que su información de contacto es precisa.

En la industria agrícola, los agricultores tienen que realizar muchas tareas a diario. Asimismo, el agricultor necesita un sistema de riego mucho más elaborado para alimentar los cultivos con agua en una extensión mayor de terreno. Dependiendo del tipo de animales que críe, podría necesitar una serie de herramientas diferentes. Los criadores de cerdos deben vigilarlos y asegurarse

de que están sanos. Un agricultor puede tener una sola parcela de tomate para un monocultivo y saber cómo trabajar bien con ese único monocultivo. Los agricultores familiares suelen hacer todo el trabajo ellos mismos.

El empleador no va a estar interesado en sus habilidades además de las aplicables a la agricultura, por lo que es prudente conservar el espacio y adherirse al puesto. Hay que capacitar a los empleados para que puedan asumir mayores responsabilidades. Lo más importante es que sepan exactamente dónde se encuentra cada artículo. El empleado dirá a la empresa cuánta capacitación ha tenido en cada habilidad laboral y eso ayudará a la empresa a determinar dónde colocar al empleado.

Una empresa puede crecer y prosperar siempre que haga el efecto ideal en la mente de los clientes. Puede que no obtenga grandes beneficios ni tenga activos valiosos, pero podría tener un enorme potencial. Infórmese en las oficinas de la ciudad en la que quiere desarrollar su actividad. Inspeccione las cuentas del negocio que está estudiando.

El hecho de que el trabajo sea remunerado o voluntario no es tan crucial como el tipo de experiencia que obtenga de él. No todos los trabajos tienen que ser uno que implique trabajar para otra persona. Tanto si pide un trabajo como auxiliar administrativo como si ya está trabajando y necesita marcar objetivos profesionales, el truco está en entender los requisitos de la empresa. En función de las instalaciones, puede conseguir un trabajo a tiempo parcial o completo durante el verano.

## **COMO PROTEGERSE**

### **LA NECESIDAD DE UNA CARTA DE PRESENTACIÓN**

Un currículum perfecto es tan fuerte como su primera impresión, por lo que una carta de presentación de granjero es tan importante no sólo para ser visto, sino para conseguir que su currículum reciba la segunda mirada que merece. Ese único papel es su mejor oportunidad para convencer a un empleador de que usted es la persona perfecta para el trabajo. Bien redactada, pulida y

profesional, su carta de presentación de agricultor podría ser la clave que le asegure su próximo trabajo en el sector agrícola.

## **Descripción del trabajo y responsabilidades**

El empleo en los campos de la agricultura y el medio ambiente conlleva dos categorías específicas, pero distintas, que implican mejorar, apoyar y ofrecer soluciones. La primera es la categoría técnica. Si esta es la especialidad del candidato, la carta de presentación de agricultura y medio ambiente hablará rápidamente de cómo ha prestado servicios para mejorar la agronomía, la ganadería, la nutrición, la conversación, la gestión de residuos y otras aplicaciones. El otro campo es el de los negocios y la industria. En este caso, los responsables de la contratación quieren conocer la participación del candidato en la gestión de personal, la planificación empresarial y la gestión financiera y patrimonial de explotaciones y empresas agrícolas.

Estos especialistas trabajan con cultivadores y agricultores, propietarios de tierras y organismos públicos, organizaciones de conservación, servicios y fabricación, y otras entidades. Sea cual sea el lado de la mesa en el que trabajen, el candidato debe tener un conocimiento práctico de las implicaciones legislativas y empresariales de sus consejos y programas. La naturaleza exacta de cualquier operación realizada por estos candidatos dependerá del servicio que ofrezcan y del tipo de negocio al que se dediquen. Pero todos tienen una función general, ayudar a los clientes a mejorar sus operaciones de forma responsable.

## **Educación y capacitación**

La carta de presentación de agricultura y medio ambiente deberá mencionar una sólida formación en uno de los campos relacionados, como biotecnología, agricultura, enología o viticultura. Una especialización en algún tipo de negocio sería beneficiosa. El candidato debe tener conocimientos de informática y un dominio más que impresionante de las matemáticas y el inglés, así como buenas habilidades de comunicación.

Los responsables de la contratación buscarán candidatos con

sólidas aptitudes personales. Una buena carta de presentación sobre agricultura y medio ambiente demuestra que el candidato se organiza de forma eficiente y se mantiene al día de los avances relevantes en su campo, ya que podría preparar boletines, folletos, comunicados de prensa, notas y artículos. Recogerán y analizarán información para medir el rendimiento y supervisar los programas. Desde la ganadería hasta el control de plagas o la gestión de residuos, el candidato debe ser innovador y proponer soluciones que mejoren la productividad y protejan el medio ambiente.

## **Gama salarial**

Estos campos de especialización son demasiado amplios como para señalar un salario concreto. Los candidatos pueden acabar en el sector privado o público, en una universidad o en un almacén de fabricación, en un puesto de consultor o en una empresa. La carta de presentación y el currículum de agricultura y medio ambiente determinarán el valor, junto con el sector y el puesto deseado.

## **CARTAS DE PRESENTACIÓN**

Existe el desagradable rumor de que la redacción de una carta de presentación es irrelevante y que no le ayudará a conseguir el trabajo de sus sueños, ipero eso es sencillamente falso!

**Junto con el currículum, una carta de presentación bien redactada es el documento más valioso que tiene en su caja de herramientas para la búsqueda de empleo y, si se redacta correctamente, puede ayudar a que tu solicitud destaque entre las demás.**

Una carta de presentación es un documento conciso que explica por qué sus habilidades y experiencias le convierten en el mejor candidato para el puesto, en cuatro párrafos o menos. Complemente su currículum y es un lugar para destacar habilidades o logros importantes y relevantes. Pero, antes de empezar a redactar la carta de presentación, lea detenidamente la descripción del puesto del empleador; esto le ayudará a entender a su público y le permitirá adaptar mejor su carta de presentación al lector.

## **CONSEJOS IMPORTANTES PARA LA REDACCIÓN**

Los siguientes consejos permiten escribir cartas de presentación eficaces.

- **Adapte su carta de presentación a cada puesto de trabajo al que se presente, ¡siempre!** No se puede insistir lo suficiente en este punto. La carta de presentación es un documento personalizado que se usa para convencer al lector de que mire el currículum adjunto. Deténgase a exponer con claridad por qué es usted el mejor candidato para el puesto, en función de las cualificaciones que pide la descripción del trabajo.
- **No repita su currículum en la carta de presentación.** La carta de presentación es un documento complementario y un lugar en el que puede establecer una voz y explicar por qué es posible que sus habilidades y experiencias encajen en el puesto al que se postula.
- **Identifique las palabras clave de la descripción del puesto e inclúyalas en su carta de presentación.** Esto le ayudará cuando presente su candidatura a través del sistema de seguimiento de candidatos (ATS) o del sistema de gestión de talentos (TMS) de la empresa.
- **Facilite el trabajo al lector incluyendo el título del puesto y el número de referencia en la línea de referencia.** Incluye la fecha, su nombre y los datos de contacto en caso de que la carta de presentación se separe del currículum durante el proceso de solicitud.
- **Mantenga el estilo y el tamaño de la letra en consonancia con su currículum.** Se recomienda utilizar un tipo de letra sans serif fácil de leer, como Arial.
- **Incluya dónde se enteró de la oferta de trabajo,** ya sea que haya visto el puesto en AgCareers.com, que se haya enterado del puesto a través de un amigo o que haya encontrado el trabajo en el sitio de carreras corporativas del empleador. Si fue remitido por un empleado existente, incluya su nombre, esto le ayudará a diferenciarse.
- **Muestre, no diga.** Utilice ejemplos concretos para demostrar al lector cómo ha desarrollado una habilidad relevante o ha superado las expectativas en su puesto actual.
- **No complique demasiado las frases de su carta de**

**presentación utilizando una dicción descriptiva**, es decir, utilice un lenguaje sencillo.

- **Evite incluir adjetivos sin sentido y demasiado utilizados como:** agresivo, creativo e independiente. En su lugar, utilice verbos de acción como: escribió, gestionó y colaboró con, para describir exactamente lo que logró.

## CONSEJOS DE FORMATO

- **Primer párrafo:** Preséntese, indique el puesto al que opta y diga dónde se enteró del mismo.
- **Segundo y tercer párrafos:** Esta es la parte esencial de la carta de presentación. En el segundo párrafo, destaca las habilidades o experiencias que haya adquirido y que encajen con las cualificaciones de la descripción del puesto. Utilice ejemplos y pruebas concretas para mostrar al lector por qué es un buen candidato para el puesto. Indica las cifras de crecimiento siempre que sea posible. Si tiene una cantidad considerable de experiencia relacionada con el puesto, puede ser una buena idea dividir esta sección en dos párrafos separados para facilitar la lectura de tu carta de presentación.
- **Cuarto párrafo:** Agradezca al lector su tiempo y consideración y vuelva a expresar su interés por el puesto al que se presenta. Hágle saber al lector que espera que se ponga en contacto usted lo antes posible para seguir hablando de su interés y sus cualificaciones para el puesto. Es una buena idea volver a incluir su información de contacto en este párrafo.

## CONCLUSIÓN

Una carta de presentación bien redactada es su documento más valioso y una redacción correcta podría permitirle alcanzar el trabajo soñado que siempre pareció estar fuera de su alcance.

---

# Farm Stress Management – Spanish

## ¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Tal vez haya observado que algunos agricultores se esfuerzan bajo la presión de acontecimientos que a usted le resultan fáciles de manejar. O quizá se haya preguntado cómo pueden seguir adelante otros agricultores a pesar de la carga de estrés que soportan.

## ¿CUÁL ES EL PELIGRO?

### ESTRÉS – EN GENERAL

#### Factores de estrés comunes

Los factores estresantes son las cosas que pueden causar estrés. Cosas como el clima, las plagas, las enfermedades, el trabajo fuera de la granja, los cambios importantes en la vida, las relaciones, los miedos y la incertidumbre son cosas que pueden ser estresantes.

#### Tipos de estrés

El estrés agudo también se conoce como respuesta de lucha o huida. El estrés agudo es la reacción inmediata del cuerpo ante una amenaza, un desafío o un susto percibidos. El estrés crónico es más sutil que el agudo, pero sus efectos pueden ser más prolongados y problemáticos.

#### Algunos síntomas del estrés crónico pueden ser:

- Malestar estomacal
- Dolores de cabeza inexplicables
- Tensión muscular

- Fatiga crónica
- Insomnio o trastornos del sueño
- Cambio de apetito
- Problemas de relación, duros con uno mismo
- familia u otros
- Depresión/retiro
- Abuso de sustancias

## ¿PREGUNTAS?

### **¿Por qué algunos agricultores pueden manejar mucho estrés y otros muy poco?**

Los investigadores que han examinado las diferencias entre los que manejan el estrés con éxito y los que no, han identificado tres factores clave.

1. Los individuos varían en su capacidad de tolerar el estrés. Por ejemplo, un esfuerzo y una fatiga prolongados que sólo serían ligeramente estresantes para un agricultor joven pueden resultar muy difíciles para un agricultor mayor o para alguien con un defecto cardíaco.

Las emergencias en la granja, los retrasos y otros problemas que un agricultor seguro de sí mismo se toma con calma pueden ser un obstáculo para uno que se sienta inadecuado. Aunque parte de la tolerancia al estrés de un individuo es innata, una parte crucial depende de la calidad de las habilidades de afrontamiento practicadas. Aprender a enfrentarse con éxito a un factor de estrés una vez hace que sea más fácil la siguiente vez.

1. Un segundo factor es sentirse en control. Los gestores del estrés que tienen éxito saben cómo aceptar aquellos factores estresantes que están fuera de su control -el tiempo, su altura, las fluctuaciones de la bolsa- y cómo gestionar eficazmente aquellos factores estresantes que sí están bajo su control -como la tensión en el cuello, los brotes de mal genio o el mantenimiento de los registros-.
2. Las actitudes, percepciones y significados que las personas asignan a los acontecimientos determinan gran parte de sus niveles de estrés. Una persona tiene que percibir una

situación como estresante o amenazante para experimentar estrés. Si cree que su perro está ladrando en mitad de la noche por culpa de un vándalo, experimentará más estrés que si sospecha que una mofeta ha entrado en su jardín.

El estrés puede definirse como energía en estado de bloqueo o caótica. Las personas deben tratar de desarrollar una energía tranquila y fluida que promueva la armonía y el equilibrio en el cuerpo, la psique y el alma de una persona.

Para relajarse y gestionar bien el estrés durante las temporadas de mayor estrés en la granja -la siembra y la cosecha- se necesita disciplina y práctica diaria para controlar los acontecimientos, las actitudes y las respuestas.

## **VISIÓN GENERAL DEL ESTRÉS**

**Muchos de los factores que influyen en la viabilidad de una granja están fuera del control del agricultor.**

**A menudo, lo que no podemos controlar es lo que nos produce más estrés:**

- El clima
- El aumento de los costes de los insumos
- Grandes cargas de deuda
- La salud del ganado
- Mercados erráticos
- Regulaciones gubernamentales y papeleo complicado
- Largas jornadas de trabajo
- Desacuerdos con otros miembros de la familia en la explotación agrícola
- Rendimiento incierto de los cultivos y la producción de forraje
- Averías de la maquinaria
- Manipulación de productos peligrosos, por ejemplo, productos químicos agrícolas

El estrés de los agricultores continúa a medida que las comunidades rurales cambian: algunas se reducen y hay menos servicios disponibles, otras son testigos de un paisaje cambiante

por la expansión urbana y la minería. Como miembros de estas comunidades, los agricultores trabajan para suplir las carencias con el fin de que sus comunidades sigan funcionando. Las comunidades rurales, a su vez, se ven afectadas por el entorno agrícola de alto estrés.

## **COMO PROTEGERSE**

**La palabra “OPERATIVA” para hablar del estrés es CONTROL.**

### **Controle los eventos**

- Planifique con antelación. No lo deje para más tarde. Sustituya las piezas desgastadas de la maquinaria durante la temporada baja.
- Antes de la cosecha, discuta quién puede estar disponible para ir a buscar repuestos, cuidar el ganado, etc.
- Establezca prioridades sobre lo que hay que hacer hoy y lo que puede esperar hasta mañana. Planifique su tiempo.
- Diga no a los compromisos adicionales para los que no tiene tiempo.
- Simplifique su vida. Si es posible, reduzca su dependencia económica de otros.
- Programe los acontecimientos estresantes que estén bajo su control, como la cirugía electiva.

### **Actitudes de control**

- Vea el panorama general: “Me alegro de que esa rueda se haya reventado aquí y no en la siguiente colina”.
- Enumere todas las tensiones que tiene ahora. Identifique los que puede cambiar; acepte los que no puede cambiar.
- Cambie su enfoque de la preocupación a la resolución de problemas.
- Piense en cómo convertir sus retos en oportunidades.
- Fíjese en lo que ha conseguido en lugar de en lo que ha dejado de hacer.
- Establezca diariamente objetivos y expectativas realistas. Deje de intentar ser perfecto.

## Controlar las respuestas

- Concéntrese en relajar su cuerpo y su mente. Ya sea caminando, conduciendo o llamando por teléfono, hágalo despacio y relájese. Mantenga sólo la tensión muscular necesaria para realizar la tarea.
- Sintónice con su cuerpo. Observe cualquier signo temprano de estrés y déjelo pasar.
- Cuide su cuerpo. Haga ejercicio regularmente y coma de forma equilibrada. Limite el consumo de estimulantes como el café, los refrescos y el té.
- Evite fumar cigarrillos, consumir alcohol u otras drogas, o usar tranquilizantes o pastillas para dormir.
- Si su salud se lo permite, tense y luego relaje cada parte de su cuerpo desde los dedos de los pies hasta la cabeza, una parte cada vez.
- Sacuda la tensión mientras trabaja sacudiendo vigorosamente cada una de sus extremidades.
- Tómese un descanso. Bájese del tractor y haga su ejercicio favorito.
- Respire profundamente tres veces, despacio y con tranquilidad. Deje de lado el estrés innecesario.
- Deténgase a reflexionar o a soñar despierto durante 10 minutos. Cierre los ojos y tómese unas breves vacaciones mentales a un lugar que realmente le guste. Vea las vistas; escuche los sonidos; huela los olores. Disfrute. Luego vuelve al trabajo sintiéndote renovado.
- Piense en cosas positivas: "Puedo y tendré éxito".
- Busque el humor en las cosas que hace.
- Equilibre su trabajo y su juego. Haga las dos cosas bien.
- Encuentre a alguien con quien pueda hablar de sus preocupaciones y frustraciones.
- Busque ayuda cuando la necesite. Hay momentos en los que todos podemos beneficiarnos de la ayuda o el apoyo profesional.
- Relájese antes de acostarse. Haga ejercicios de estiramiento, escuche música relajante, practique el rebobinado profundo y agradezca las bendiciones recibidas hoy. Después, duerma bien.

# CONCLUSIÓN

La agricultura puede ser una ocupación muy estresante. El estrés que no se reconoce y no se gestiona bien puede hacer que tome decisiones arriesgadas y puede dar lugar a un incidente en la granja. El estrés no controlado puede pasar factura tanto emocional como física, en forma de ansiedad o depresión, o de hipertensión y enfermedades cardíacas. Si no se controla, el estrés puede dañar gravemente la salud física, el bienestar psicológico y las relaciones con los amigos, la familia y los compañeros de trabajo.

---

## Unloading Trailers (Construction) Meeting Kit

Every day an untold amount of loads of various materials, tools, equipment, etc. are transported and offloaded at construction sites all around the world. While the task of taking a load off of a trailer is usually a straightforward process, there are many things to consider. There needs to be proper preplanning to ensure a safe and efficient process.

## PREPLANNING AND COMMUNICATION

Proper preplanning and communication to all those involved in the task is critical to ensure the process of receiving loads at the job site goes smoothly. **Two major things to consider:**

**The load itself-** What is exactly showing up on each trailer and how is it loaded? What tools, equipment, personnel, etc. will be needed to safely get the load off of the trailer? Work with the trucking company ahead of time to understand how the load is being shipped and what is required to get the load off the trailer at

the jobsite.

**Driver expectations-** Things such as entry point to the site, delivery times, speed limit, escort requirements, PPE requirements, truck and trailer requirements, phone numbers, hazards, etc. are just some items that need to be discussed with the trucking companies delivering materials. An effective way to communicate these items is to provide a journey management planning document to the trucking company stating any important information needed for the drivers. The drivers should then review and sign the document and have it with them when they come onto site.

## **BASIC PRINCIPLES**

- Load trucks and trailers so it does not endanger people loading or unloading the material.
- Equipment and material loads on trucks and trailers must be properly secured so that they will not shift or fall off during transportation or unloading.
- Loads such as gravel, stone, soil, must be contained or secured to prevent leakage, spilling, blow off, falls.
- Safety precautions to be taken while loading and unloading of materials:
- Safe methods of loading and unloading must be communicated to the crews, including the nature of the load and how it should be properly loaded, secured and unloaded.
- Among the many hazards that construction workers face are those associated with the unloading of trailers. There are endless numbers of deliveries to construction sites throughout every shift, each posing unique hazards. No load comes without risks, and employers owe it to their workers to plan appropriately for every shipment that arrives.

## **COMMON HAZARDS DURING UNLOADING**

There is an endless list of potential dangers you might face during the process of unloading trailers. While each load may pose

unique hazards, you might avoid injuries if you learn more about the following common risks and take the necessary precautions to stay safe:

- **Caught-in or between hazards:** Be cautious whenever heavy equipment is present, to avoid being caught or trapped between it and another object.
- **Slip or trip-and-fall hazards:** These dangers exist whenever you climb on or off the trailer, and random packing material, straps and chains can cause you to trip and fall.
- **Struck-by hazards:** This is the most common cause of injuries during unloading of trailers. Both the load and unloading equipment can cause severe struck-by injuries.
- **Pinch-point hazards:** An endless list of pinch points exist when lifting objects during the unloading process and also during the stacking or placing of the materials on the job site.

Unloading trailers has many hazards. Most of us have seen or heard of items falling off a trailer during the unloading process. Taking the time to follow the proper precautions can save a life, injury, or damage to a much-needed part.

## **SAFETY TIPS:**

- A load traveling down a highway at 70 mph should always be examined for stability prior to putting oneself in harm's way. Visually check to see that the stacks are in vertical alignment and the wood dunnage is still in place.
- Having the correct equipment is essential too. Lifting equipment should be of the appropriate capacity for the material being lifted and one of the correct designs for site conditions. Operators of the lifting equipment should be trained and familiar with their operation.
- Prior to unloading, a general plan should be developed on how to best remove the layers, where the parts will be placed, and the best route of travel. Choose a level spot for unloading trailers and have a route. Pick a route that is free of dips and drops that could cause a load to shift.

- Before removing anything, watch out for the people around you such as helpers, drivers, and other employees. Truck drivers are usually in a rush to be unloaded and, sometimes, will try to “help” with the unloading process. The lift operator should ensure that no one is near the trailer when they are removing materials. Otherwise, a simple mistake could seriously injure someone. It is best to let the driver know that you want and expect him to remain in the cab of the truck during the unloading process.
- Make sure the trailer ramp is long enough to avoid steep angles when loading or unloading the equipment.
- The mobile equipment operator should be experienced in operating the equipment being loaded or unloaded, and should be trained in how to safely load or unload the equipment off trailers.
- Workers on foot around equipment being loaded and unloaded should be alert to the movement of both the equipment being loaded or unloaded.
- Have a spotter to provide directions to the operator in positioning the equipment while loading/unloading.
- The flatbed truck should have brakes set and motor turned off.

## **FINAL WORD**

Unloading materials, tools, and equipment from a truck or trailer may seem like a straightforward process at face value, but there are many things to consider. Proper preplanning is a critical best practice in preventing incidents during this type of work task.

---

# **Unloading**

# **Trailers**

# **(Construction) Meeting Kit – Spanish**

## **QUÉ ESTÁ EN RIESGO**

Todos los días se transportan y descargan en las obras de todo el mundo una cantidad incalculable de cargas de diversos materiales, herramientas, equipos, etc. Aunque la tarea de bajar una carga de un remolque suele ser un proceso sencillo, hay que tener en cuenta muchas cosas. Es necesario realizar una planificación previa adecuada para garantizar un proceso seguro y eficaz.

## **CUÁL ES EL PELIGRO**

### **PLANIFICACIÓN PREVIA Y COMUNICACIÓN**

La planificación previa y la comunicación adecuadas con todos los implicados en la tarea son fundamentales para garantizar que el proceso de recepción de cargas en el lugar de trabajo se desarrolle sin problemas. Hay que tener en cuenta dos cosas importantes:

La carga en sí: ¿Qué es exactamente lo que aparece en cada remolque y cómo se carga? ¿Qué herramientas, equipos, personal, etc. se necesitarán para sacar la carga del remolque de forma segura? Trabaje con la empresa de transporte con antelación para entender cómo se envía la carga y qué se necesita para sacarla del remolque en el lugar de trabajo.

Expectativas del conductor: aspectos como el punto de entrada a la obra, los tiempos de entrega, el límite de velocidad, los requisitos de escolta, los requisitos de EPP, los requisitos del camión y del remolque, los números de teléfono, los peligros, etc., son algunos de los elementos que deben discutirse con las empresas de transporte que entregan los materiales. Una manera eficaz de comunicar estos temas es proporcionar un documento de planificación de la gestión del viaje a la empresa de transporte

que indique cualquier información importante necesaria para los conductores. Los conductores deben revisar y firmar el documento y llevarlo consigo cuando lleguen a la obra.

## **PRINCIPIOS BÁSICOS**

Cargar los camiones y remolques de forma que no se ponga en peligro a las personas que cargan o descargan el material.

Las cargas de equipos y materiales en los camiones y remolques deben estar debidamente aseguradas para que no se desplacen o caigan durante el transporte o la descarga.

Las cargas como la grava, la piedra, la tierra, deben ser contenidas o aseguradas para evitar fugas, derrames, voladuras, caídas.

Precauciones de seguridad que deben tomarse durante la carga y descarga de materiales:

Los métodos seguros de carga y descarga deben ser comunicados a las cuadrillas, incluyendo la naturaleza de la carga y cómo debe ser cargada, asegurada y descargada correctamente.

Entre los muchos peligros a los que se enfrentan los trabajadores de la construcción están los asociados a la descarga de los remolques. A lo largo de cada turno hay un sinfín de entregas en las obras de construcción, cada una de las cuales plantea peligros únicos. Ninguna carga está exenta de riesgos, y los empresarios deben a sus trabajadores planificar adecuadamente cada envío que llega.

## **PELIGROS COMUNES DURANTE LA DESCARGA**

Hay una lista interminable de peligros potenciales a los que puede enfrentarse durante el proceso de descarga de remolques. Aunque cada carga puede plantear peligros únicos, usted podría evitar lesiones si aprende más sobre los siguientes riesgos comunes y toma las precauciones necesarias para mantenerse a salvo:

Atrapados en o entre los peligros: Tenga cuidado siempre que haya equipos pesados, para evitar quedar atrapado entre ellos y otro

objeto.

**Peligros de resbalones o tropiezos:** Estos peligros existen siempre que suba o baje del remolque, y el material de embalaje, las correas y las cadenas al azar pueden hacer que tropiece y se caiga.

**Peligros de atropello:** Esta es la causa más común de lesiones durante la descarga de remolques. Tanto la carga como el equipo de descarga pueden causar graves lesiones por atropello.

**Peligros de pellizco:** Existe una lista interminable de puntos de pellizco al levantar objetos durante el proceso de descarga y también durante el apilamiento o la colocación de los materiales en el lugar de trabajo.

La descarga de remolques entraña muchos peligros. La mayoría de nosotros hemos visto u oído hablar de objetos que se han caído de un remolque durante el proceso de descarga. Tomarse el tiempo para seguir las precauciones adecuadas puede salvar una vida, una lesión o el daño de una pieza muy necesaria.

## **COMO PROTEGERSE**

### **CONSEJOS DE SEGURIDAD:**

Siempre se debe examinar la estabilidad de una carga que se desplaza por una autopista a 70 mph antes de ponerse en peligro. Compruebe visualmente que las pilas están alineadas verticalmente y que la madera de estiba sigue en su sitio.

También es esencial contar con el equipo correcto. El equipo de elevación debe tener la capacidad adecuada para el material que se está levantando y uno de los diseños correctos para las condiciones del lugar. Los operadores del equipo de elevación deben estar capacitados y familiarizados con su funcionamiento.

Antes de la descarga, debe elaborarse un plan general sobre la mejor manera de retirar las capas, dónde se colocarán las piezas y la mejor ruta de desplazamiento. Elija un lugar llano para descargar los remolques y tenga una ruta. Elija una ruta que no tenga desniveles ni caídas que puedan hacer que la carga se

desplace.

Antes de retirar algo, tenga cuidado con las personas que le rodean, como ayudantes, conductores y otros empleados. Los conductores de camiones suelen tener prisa por descargar y, a veces, intentarán “ayudar” en el proceso de descarga. El operario debe asegurarse de que no haya nadie cerca del remolque cuando estén sacando los materiales. De lo contrario, un simple error podría herir gravemente a alguien. Es mejor hacer saber al conductor que quiere y espera que permanezca en la cabina del camión durante el proceso de descarga.

Asegúrese de que la rampa del remolque es lo suficientemente larga para evitar ángulos pronunciados al cargar o descargar el equipo. El operador del equipo móvil debe tener experiencia en el manejo del equipo que se está cargando o descargando, y debe estar capacitado en cómo cargar o descargar el equipo de los remolques de forma segura.

Los trabajadores que se encuentren a pie alrededor del equipo que se está cargando y descargando deben estar atentos al movimiento del equipo que se está cargando o descargando.

Disponga de un observador que proporcione indicaciones al operador para posicionar el equipo durante la carga/descarga.

El camión de plataforma debe tener los frenos puestos y el motor apagado.

## CONCLUSIÓN

La descarga de materiales, herramientas y equipos de un camión o remolque puede parecer un proceso sencillo a primera vista, pero hay que tener en cuenta muchas cosas. Una planificación previa adecuada es una buena práctica fundamental para evitar incidentes durante este tipo de tareas.

---

# Underground Utility Strikes Picture This



## What's wrong in this picture?

Underground utility strikes are relatively minor. No one is harmed and nothing is damaged. Life – and work – goes on after you've dealt properly with the incident. This is the best-case scenario. The worst-case? Loss of life. Injuries. Extensive property damage. Widespread interruption of service. Fines and penalties. Damage to your company's reputation.

We're not talking about gloom and doom here. Rest assured: utility strikes are largely preventable. Knowing how incidents occur is critical in ensuring they do not happen on your watch. Or on our watch.

---

# Underground Utility Strikes Picture This – Spanish



## ¿Qué hay de malo en esta foto?

Las perforaciones de los servicios básicos subterráneos son relativamente menores. Nadie resulta herido y nada resulta dañado. La vida -y el trabajo- sigue adelante después de haber resuelto adecuadamente el incidente. Este es el mejor de los casos. ¿El peor caso? Pérdida de vidas. Heridos. Daños materiales importantes. Interrupción generalizada del servicio. Multas y sanciones. Daño a la reputación de su empresa.

No estamos hablando de una situación de pesimismo. Tenga la seguridad de que las perforaciones de los servicios básicos se pueden prevenir en gran medida. Saber cómo se producen los incidentes es fundamental para garantizar que no se produzcan bajo su supervisión. 0 en nuestro reloj.

---

# Types of Fire Extinguishers

## Picture This



Look at all the obstructions in the way of this fire extinguisher—crossed rebars, safety tape, mounted cables and an open trench. All that’s missing are alligators in the moat!

Clearly this is a violation of the OSHA Portable Fire Extinguishers standard which requires employers to locate fire extinguishers so that they’re “readily accessible to employees without subjecting them to possible injury” (Section 1910.157(c)(1)).

**The Moral:** Workers shouldn’t have to negotiate an obstacle course to get to fire extinguishers. Mount extinguishers in a location that’s easy to reach and keep access unobstructed at all times.

---

# Types of Fire Extinguishers

## Picture This – Spanish



Mire todos los obstáculos que se interponen en el camino de este extintor: barras de refuerzo cruzadas, cinta de seguridad, cables montados y una zanja abierta. ¡Todo lo que falta son caimanes en el foso!

Está claro que esto es una violación de la norma de extintores portátiles de la OSHA, que exige a los empleadores que ubiquen los extintores de forma que sean “fácilmente accesibles para los empleados sin exponerlos a posibles lesiones” (Sección 1910.157(c)(1)).

**La moraleja:** Los trabajadores no deberían tener que sortear una carrera de obstáculos para llegar a los extintores. Monte los

extintores en un lugar de fácil acceso y mantenga el acceso sin obstáculos en todo momento.

---

# Underground Utility Strikes Meeting Kit

Underground utility strikes are a dangerous and costly event. Almost all line strikes are expensive and many of incidents that damage gas or electric lines can be extremely dangerous for everyone in the area. It is vital to understand the frequency at which line strikes occur and the best practices to assist in preventing line strikes.

If you're lucky... underground utility strikes are relatively minor. No one is harmed and nothing is damaged. Life – and work – goes on after you've dealt properly with the incident. This is the best-case scenario. The worst-case? Loss of life. Injuries. Extensive property damage. Widespread interruption of service. Fines and penalties. Damage to your company's reputation.

## UNDERGROUND UTILITY STRIKE CAUSES

Three major causes for underground utility strikes:

**Excavation Issues.** According to the DIRT report, “excavation issues” account for 31% of underground utility incidents. This is a broad term, and it covers everything from digging before utilities have an opportunity to respond to using mechanical equipment in a zone that is designated as hand dig.

**Failure to Notify.** Violating state dig laws by failing to call 811 or utilizing utility locate services is the root cause of approximately 23% of utility strikes. 811 is a free service! Failing to call is inexcusable. The cost of private utility locate services is a small price to pay when you consider the potential

for injury (including fatalities), property damage, service interruptions, civil penalties and liabilities, and damage to your company's reputation.

**Locating Issues.** Inadequate locating plays a role in 21% of underground utility strikes and incidents. This is another broad category, and many factors can play a role. Whether it is using outdated utility maps or relying on a utility locating company that doesn't have the experience or expertise necessary to deliver accurate results, this can cause significant problems when it comes to your project.

### **ADDITIONAL CAUSES OF UNDERGROUND UTILITY STRIKES INCLUDE:**

**Rushing.** The Common Ground Alliance identifies improper bidding as a factor in many incidents. This can leave necessary costs unaccounted for, including locating unmarked and private utility lines. When contractors are rushing to meet deadlines and budgetary constraints, safety can take a backseat.

**(More) Human Error.** Arguably, all of the issues we've covered fall under the category of "human error." However, if personnel are lax in their duties, preoccupied, indifferent, untrained, or otherwise ill-equipped, underground utility accidents are far more likely to occur.

### **AFTER A STRIKE: TAKE IMMEDIATE ACTION**

If your team strikes an underground utility line, cease work at once. Stop all excavation and turn off equipment to minimize the risk of sparks and fire.

The next steps depend on the type of line you've hit. For example, if a gas line is struck, immediately call 911 and clear the area. Call the relevant utility, and make sure to evacuate those nearby.

If an electrical line has been struck, warn everyone in the vicinity and notify 911 (specifically the fire department) and the utility. Be sure to tell dispatchers and emergency personnel that an electrical line has been damaged. The person operating the excavator should remain on the equipment (radioing, calling, or

signalling for help); the ground and objects/equipment near the point of contact may be energized. Exiting the excavator at this point is extremely dangerous.

If there is an immediate risk (e.g. fire or explosion), those near the point of contact should jump (not step) away from the equipment and land with both feet together. Then, they should move at least 35-30 feet away using short hops so their feet always land on the ground at the same time. This is critical.

When a telecommunications line is struck, secure the area with warning signs or barricades, notify the owner of the service, and move away from the damaged lines. Do not touch or even stare at broken, severed, or disconnected fibers or fiber cable.

### **Excavation Best Practices to Avoid Utility Line Strikes**

- Always call 811 to have lines properly marked two to three days prior to digging, even at home. 811 notifies utility owners of your plans to dig and allows them to have someone come out and mark any utilities in that area. After utility locators have come out and you have confirmed all affected utility owners have responded to your request you are able to dig.
- Do not dig with machinery or pointed tools within the “tolerance zone” around marked utilities. Each state has requirements for excavating within a tolerance zone which is comprised of the width of the facility plus 18’’ on either side of the outside edge of the underground facility on a horizontal plane. Some states may require a larger tolerance zone. Use “soft digging techniques” such as hand digging with blunt edged tools or vacuum excavation.
- Stop excavation and call 811 again if unmarked utilities are discovered or utilities are not found where they are marked.

Use methods such as ground penetrating radar, private locators, as-built drawings, and individuals with experience with the facility to locate potential lines before excavating.

### **How to Safely Hand Dig Around Underground Utility Lines**

- When performing excavation work and you come across a marked utility line, you must use another method other than heavy equipment. Some pointers on how to properly hand dig in these areas are:
- Use a rounded or blunt-edged shovel- This will help to prevent any damage being done to the utility lines.
- Do not start digging directly over the marked area.
- It is important to be cautious and careful when you are working around underground lines.

## **FINAL WORD**

There are many hazards to be considered when excavating, underground utilities being one of the major hazards. Having a proactive well-thought out approach prior to digging is important in order to avoid underground utility strikes. Procedures need to be in place for when issues arise during excavation or a utility line is damaged.