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, ¡pero 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. Hágale 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.
- Sintonice 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. Chose 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. O 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.

Underground Utility Strikes Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las perforaciones de los servicios básicos subterráneos son un acontecimiento peligroso y costoso. Casi todas las perforaciones de líneas son costosas y muchos de los incidentes que dañan las líneas de gas o eléctricas pueden ser extremadamente peligrosos para todos los habitantes de la zona. Es vital entender la frecuencia con la que se producen las perforaciones de líneas y las mejores prácticas para ayudar a prevenirlas.

Si tiene suerte… las perforaciones de los servicios básicos subterráneos son relativamente menores. Nadie resulta herido y nada resulta dañado. La vida -y el trabajo- continúa 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.

CUÁL ES EL PELIGRO

CAUSAS DE LAS PERFORACIONES DE SERVICIOS SUBTERRÁNEOS

Tres causas principales de las perforaciones de servicios subterráneos:

Problemas de excavación. Según el informe DIRT, los “problemas de excavación” representan el 31% de los incidentes de servicios subterráneos. Se trata de un término amplio, que abarca desde la excavación antes de que las empresas de servicios básicos tengan la oportunidad de responder hasta el uso de equipos mecánicos en una zona designada como excavación manual.

Falta de notificación. La violación de las leyes estatales de excavación al no llamar al 811 o utilizar los servicios de localización de servicios básicos es la causa principal de aproximadamente el 23% de los accidentes de servicios básicos. El 811 es un servicio gratuito. No llamar es inexcusable. El coste de los servicios privados de localización de servicios básicos es un precio pequeño si se tiene en cuenta la posibilidad de que se

produzcan lesiones (incluidas las mortales), daños a la propiedad, interrupciones del servicio, sanciones y responsabilidades civiles, y daños a la reputación de su empresa.

Problemas de localización. La localización inadecuada desempeña un papel en el 21% de las perforaciones e incidentes de servicios básicos subterráneos. Esta es otra categoría amplia, y hay muchos factores que pueden influir. Ya sea por el uso de mapas de servicios básicos obsoletos o por confiar en una empresa de localización de servicios básicos que no tiene la experiencia o los conocimientos necesarios para ofrecer resultados precisos, esto puede causar problemas importantes en lo que respecta a su proyecto.

ENTRE LAS CAUSAS ADICIONALES DE LA LOCALIZACIÓN DE SERVICIOS BÁSICOS SUBTERRÁNEOS SE ENCUENTRAN LAS SIGUIENTES

Las prisas. La Common Ground Alliance identifica la licitación inadecuada como un factor en muchos incidentes. Esto puede dejar sin contabilizar los costes necesarios, incluyendo la localización de líneas de servicios básicos no marcadas y privadas. Cuando los contratistas se apresuran a cumplir los plazos y las limitaciones presupuestarias, la seguridad puede pasar a un segundo plano.

(Más) errores humanos. Podría decirse que todos los problemas que hemos tratado entran en la categoría de "error humano". Sin embargo, si el personal es negligente en sus tareas, está preocupado, es indiferente, no tiene formación o está mal equipado, es mucho más probable que se produzcan accidentes en los servicios subterráneos.

COMO PROTEGERSE

DESPUÉS DE UNA PERFORACIÓN: ACTÚE INMEDIATAMENTE

Si su equipo perfora una línea de servicios subterráneos, deje de trabajar inmediatamente. Detenga toda la excavación y apague el equipo para minimizar el riesgo de chispas e incendios.

Los siguientes pasos dependen del tipo de línea que haya

perforado. Por ejemplo, si se perfora una línea de gas, llame inmediatamente al 911 y despeje la zona. Llame a la empresa de servicios básicos correspondiente y asegúrese de evacuar a las personas cercanas.

Si se ha perforado una línea eléctrica, avise a todos los que estén en las inmediaciones y notifica al 911 (concretamente a los bomberos) y a la compañía eléctrica. Asegúrese de informar a los despachadores y al personal de emergencia que una línea eléctrica ha sido dañada. La persona que maneja la excavadora debe permanecer en el equipo (llamando por radio o haciendo señales para pedir ayuda); el suelo y los objetos/equipos cercanos al punto de contacto pueden estar energizados. Salir de la excavadora en este punto es extremadamente peligroso.

Si existe un riesgo inmediato (por ejemplo, un incendio o una explosión), las personas que estén cerca del punto de contacto deben saltar (no pisar) para alejarse del equipo y aterrizar con los dos pies juntos. A continuación, deben alejarse al menos unos 35-30 pies mediante saltos cortos para que sus pies aterricen siempre en el suelo al mismo tiempo. Esto es fundamental.

Cuando se perfora una línea de telecomunicaciones, asegure la zona con señales de advertencia o barricadas, notifique al propietario del servicio y aléjese de las líneas dañadas. No toque, ni siquiera mire, las fibras o el cable de fibra rotos, cortados o desconectados.

Prácticas recomendadas de excavación para evitar la perforación de líneas de servicios básicos

- Llame siempre al 811 para que las líneas estén debidamente marcadas dos o tres días antes de excavar, incluso en casa. El 811 notifica a los propietarios de los servicios básicos sus planes de excavación y les permite que alguien venga a marcar los servicios básicos en esa zona. Una vez que los localizadores de servicios básicos hayan salido y usted haya confirmado que todos los propietarios de servicios básicos afectados han respondido a su solicitud, podrá cavar.
- No excave con maquinaria o herramientas puntiagudas dentro

de la “zona de tolerancia” alrededor de los servicios básicos marcados. Cada estado tiene requisitos para excavar dentro de una zona de tolerancia que se compone de la anchura de la instalación más 18” a cada lado del borde exterior de la instalación subterránea en un plano horizontal. Algunos estados pueden exigir una zona de tolerancia mayor. Utilice “técnicas de excavación suaves”, como la excavación manual con herramientas de filo romo o la excavación por vacío.
- Detenga la excavación y vuelva a llamar al 811 si se descubren servicios básicos no marcados o si no se encuentran los servicios básicos donde están marcados.

Utilice métodos como el radar de penetración en el suelo, los localizadores privados, los planos as-built y las personas con experiencia en la instalación para localizar posibles líneas antes de excavar.

Cómo excavar a mano de forma segura alrededor de las líneas de servicios básicos subterráneas

- Cuando realice un trabajo de excavación y se encuentre con una línea de servicios básicos marcada, debe utilizar otro método que no sea el equipo pesado. Algunas indicaciones sobre cómo excavar a mano correctamente en estas áreas son:
- Utilice una pala redondeada o de punta roma – Esto ayudará a evitar cualquier daño que se haga a las líneas de servicios básicos.
- No empiece a cavar directamente sobre la zona marcada.
- Es importante ser cauto y cuidadoso cuando se trabaja cerca de las líneas subterráneas.

CONCLUSIÓN

Hay muchos peligros que hay que tener en cuenta al excavar, siendo los servicios básicos subterráneos uno de los principales. Es importante adoptar un enfoque proactivo y bien pensado antes de excavar para evitar que se produzcan perforaciones con los servicios básicos subterráneos. Deben establecerse procedimientos

para cuando surjan problemas durante la excavación o se dañe una línea de servicios básicos.

Underground Utility Strikes Stats and Facts – Spanish

HECHOS

CAUSAS DE LAS PERFORACIONES SUBTERRÁNEAS

1. Procedimientos de excavación inadecuados (falta de atención/conciencia, no seguir el procedimiento, no tener sistemas de protección, no mantener el espacio libre, mal uso de las herramientas/equipos, falta de supervisión, no mantener la marca de servicio,)
2. Prácticas de prospección insuficientes (Prácticas de prospección insuficientes (uso de equipos de localización), Prospección inadecuada)
3. Información inexacta y faltante sobre la ubicación de servicios básicos subterráneos planos inexactos, Activos no en los planos pertinentes.
4. Planificación inadecuada de los trabajos (Evaluación inadecuada de los trabajos, Tiempo insuficiente)
5. Insuficiencia de conocimientos (competencia insuficiente, conocimientos insuficientes de la cuadrilla)

- La falta de notificación previa a la excavación (cuantificada como falta de llamada o presentación de una solicitud incorrecta/incompleta) es el mayor factor individual que contribuye a los daños.
- Las estadísticas de EE.UU. y el Reino Unido revelan que una cuarta parte de los daños en los servicios básicos

subterráneos es atribuible a problemas de localización, como mapas inexactos, falta de datos y problemas con el equipo de localización subterránea.

ESTADÍSTICAS

- El 63% de las perforaciones con servicios básicos se producen porque las prácticas de excavación o de localización fueron insuficientes. A pesar de la aplicación de normas líderes en el sector para evitar la colisión de servicios básicos subterráneos, las perforaciones contra los servicios básicos en nuestras obras.
- En 2017, los contratistas estadounidenses y canadienses y otros en las obras de excavación experimentaron interrupciones de trabajo, perforaron líneas de servicios básicos o tuvieron un “casi accidente” con las líneas subterráneas en un sitio de trabajo más de 400,000 veces en total. Más de 316.000 de esas perforaciones con servicios básicos dañaron las propias líneas de servicios básicos, el equipo de excavación en el lugar de trabajo o ambos.
- De los daños incluidos en el informe más reciente de la Herramienta de Información de Daños de Common Ground Alliance para 2017, el 52% fueron el resultado de “prácticas de excavación insuficientes.” Casi una cuarta parte de todas las perforaciones de servicios básicos que reportó CGA fueron el resultado directo de que el contratista o el operador de la excavadora no notificó al centro de llamada única más cercano que designa la ubicación de las líneas de agua subterránea, gas y electricidad antes de excavar.
- Los daños a los servicios básicos subterráneos son, por desgracia, comunes, ya que en 2019 se registraron más de 450.000 incidentes de daños, según el informe anual de la Common Ground Alliance (CGA).

Underground Utility Strikes Stats and Facts

FACTS

CAUSES OF UNDERGROUND STRIKES

1. Inadequate excavation procedures (Inattention/lack of awareness, Not following procedure, No protective systems, Clearance not maintained, Misuse of tools/equipment, Lack of supervision, Service markup not maintained,)
2. Insufficient survey practices (Insufficient survey practices (use of locating equipment), Inadequate survey)
3. Inaccurate and missing underground utility location information inaccurate plans, Assets not on relevant plans.
4. Inadequate work planning (Inadequate assessment of works, Insufficient time allowed)
5. Insufficient skills (Insufficient competency, Insufficient gang skills)

- Failure to notify prior to digging (quantified as either failure to call or an incorrect/incomplete request submission) is the biggest individual factor contributing to damages.
- U.S. and the U.K. statistics reveal that a quarter of underground utility damage is attributable to locating issues including inaccurate maps, missing data and problems with underground locating equipment.

STATS

- 63 % of utility strikes occur because the excavation practices or locating practices were insufficient. Despite implementing industry-leading standards for avoiding underground utility strikes, hitting utilities on our jobsites.

- In 2017, U.S. and Canadian contractors and others on excavation job sites experienced work interruptions, struck utility lines or had a “near miss” with underground lines on a job site more than 400,000 times total. More than 316,000 of those utility strikes damaged either the utility lines themselves, excavating equipment on the job site or both.
- Of the damage included in the most recent Common Ground Alliance Damage Information Reporting Tool report for 2017, 52% were the result of “insufficient excavation practices.” Almost one-fourth of all utility strikes CGA reported were the direct result of the contractor or excavator operator failing to notify the nearest one-call center that designates the location of subsurface water, gas and electric lines prior to excavating.
- Underground utility damage is unfortunately common, as over 450,000 damage incidents were reported in 2019, according to the Common Ground Alliance (CGA)’s annual report.

Underground Utility Strikes Fatality File – Spanish

El 16 de junio de 1995, un trabajador municipal de 28 años se electrocutó cuando una retroexcavadora perforó una línea de transmisión eléctrica subterránea de 4.100 voltios.

Una cuadrilla de cuatro hombres intentaba determinar el origen de una fuga de agua frente a una casa particular y había cavado una zanja para examinar las líneas de agua. La víctima estaba de pie en el césped y sostenía una llave de cierre que estaba conectada a una válvula de agua cuando la retroexcavadora cortó el cable de transmisión eléctrica.

La corriente eléctrica pasó de la línea de transmisión, a través del agua estancada, a una tubería de cobre y a la llave metálica

de cierre, electrocutando a la víctima.

El operador de la retroexcavadora no resultó herido. Los investigadores del NJDOH FACE concluyeron que, para evitar incidentes similares en el futuro, deben seguirse estas directrices de seguridad:

- Los empleadores deben solicitar siempre la señalización de la empresa de servicios básicos antes de excavar cerca de las líneas subterráneas de servicios básicos.
- Los empleadores deben asegurarse de que los operadores de maquinaria pesada reciben la formación adecuada antes de utilizarla.
- Los empleadores deben asegurarse de que los empleados estén debidamente supervisados en los lugares de trabajo.
- Los empleadores deben utilizar herramientas no conductoras al excavar cerca de líneas de servicios básicos.

Underground Utility Strikes Fatality File

On June 16, 1995, a 28-year-old male municipal utility worker was electrocuted when a backhoe struck a 4,100 volt underground electrical transmission line.

A four-man crew was attempting to determine the source of a water leak in front of a private home and had dug a trench to examine the water lines. The victim was standing on the lawn and holding a shut off key that was attached to a water valve when the backhoe severed the electrical transmission cable.

The electrical current traveled from the transmission line, through standing water, to a copper pipe, to the metal shut-off key, electrocuting the victim.

The backhoe operator was not injured. NJDOH FACE investigators concluded that, in order to prevent similar incidents in the future, these safety guidelines should be followed:

- Employers should always call for utility company mark-outs before excavating near underground utility lines.
- Employers should ensure that heavy equipment operators are properly trained before using the machinery.
- Employers should ensure that employees are properly supervised at work sites.
- Employers should use non-conductive tools when excavating near utility lines.

Two Types of Workplace Stress Stats and Facts

FACTS

Facts About Stress

1. Frequent stress decreases your immune system.
2. Stress may affect your libido.
3. Chronic stress can cause substance abuse.
4. Stress increases your risk for type 2 diabetes.
5. Ulcers may get worse.
6. Weight gain from chronic stress is possible.
7. High blood pressure develops from chronic stress.
8. Stress is bad for your heart.
9. Past experiences can cause stress later in life.
10. Your genes can dictate the way you handle stress.
11. Poor nutrition can make your stress worse.
12. A lack of exercise is stress-inducing.
13. Relationships play a key role in your daily stress levels.

14. Knowing how to manage stress can benefit your entire life.

STATS

- 40% of workers reported their job was very or extremely stressful.
- 25% view their jobs as the number one stressor in their lives.
- 75% of employees believe that workers have more on-the-job stress than a generation ago.
- 29% of workers felt quite a bit or extremely stressed at work.
- 26% of workers said they were “often or very often burned out or stressed by their work.
- Job stress is more strongly associated with health complaints than financial or family problems.
- 80% of workers feel stress on the job, nearly half say they need help in learning how to manage stress.
- 25% have felt like screaming or shouting because of job stress.
- 14% of respondents had felt like striking a coworker in the past year, but didn’t
- 83% of US workers suffer from work-related stress.
- Stress causes around one million workers to miss work every day.

Two Types of Workplace Stress Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Datos sobre el estrés

1. El estrés frecuente disminuye tu sistema inmunológico.
2. El estrés puede afectar a tu libido.
3. El estrés crónico puede provocar el abuso de sustancias.
4. El estrés aumenta el riesgo de padecer diabetes tipo 2.
5. Las úlceras pueden empeorar.
6. Es posible el aumento de peso por el estrés crónico.
7. La presión arterial alta se desarrolla por el estrés crónico.
8. El estrés es malo para el corazón.
9. Las experiencias pasadas pueden causar estrés más adelante en la vida.
10. Tus genes pueden dictar la forma en que manejas el estrés.
11. Una mala alimentación puede empeorar tu estrés.
12. La falta de ejercicio es un factor de estrés.
13. Las relaciones juegan un papel clave en tus niveles de estrés diarios.
14. Saber gestionar el estrés puede beneficiar a toda tu vida.

ESTADÍSTICAS

- El 40% de los trabajadores declaran que su trabajo es muy o extremadamente estresante.
- El 25% considera que su trabajo es el principal factor de estrés en su vida.
- El 75% de los empleados cree que los trabajadores tienen más estrés en el trabajo que hace una generación.
- El 29% de los trabajadores se siente bastante o extremadamente estresado en el trabajo.
- El 26% de los trabajadores dice estar “a menudo o muy a menudo quemado o estresado por su trabajo”.
- El estrés laboral está más asociado a las quejas de salud que a los problemas económicos o familiares.
- El 80% de los trabajadores siente estrés en el trabajo, y casi la mitad dice que necesita ayuda para aprender a gestionar el estrés.
- El 25% ha tenido ganas de gritar o llorar a causa del estrés laboral.
- El 14% de los encuestados tuvo ganas de golpear a un

compañero de trabajo en el último año, pero no lo hizo
- El 83% de los trabajadores estadounidenses sufre estrés laboral.
- El estrés hace que alrededor de un millón de trabajadores falten al trabajo cada día.

Two Types of Workplace Stress Fatality File – Spanish

VIAJANDO por Nueva York en un tren, Catherine Plano sintió de repente que el vagón se hundía. No podía respirar, tenía las manos entumecidas y había perdido la sensibilidad en las piernas. La ejecutiva de Melbourne y madre de familia estaba convencida de que se estaba muriendo.

Catherine se siente ridícula al relatar su miedo visceral ahora, pero, aunque no tuvo un ataque al corazón, ese momento cambió las cosas para ella para siempre.

“Todo se cerraba, el sonido se amortiguaba”, dijo, “todo se me venía encima, no podía respirar. No recibes suficiente oxígeno”.

Los ataques de pánico continuaron durante otros seis meses, hasta el punto de no poder salir de casa. “Fue probablemente una de las épocas más oscuras de mi vida”, dijo.

“Estaba muy deprimida. No quería salir de casa ni de mi marido.

“Me despertaba en mitad de la noche con un ataque de pánico. Me arrastraba por el suelo.

“Hay un estigma asociado. Tenía mucho miedo de que sucediera en público. Era una vergüenza. Te paraliza”.

Catherine había criado a su hijo Jordan sola, así que tener que depender de su nuevo marido, Andoni, fue un shock. “Era una madre

soltera, independiente, tener a alguien que me cuidara, me daba mucha vergüenza. Y él me veía de otra manera, no me veía como una mujer fuerte, me veía como algo débil y frágil".

Catherine fue víctima de la crisis de estrés laboral en Australia, trabajando cada vez más horas a expensas de su salud mental, presionándose a sí misma hasta el punto de desarrollar una ansiedad crónica.

Two Types of Workplace Stress Fatality File

TRAVELLING through New York on a train, Catherine Plano suddenly felt as though the carriage was caving in. She couldn't breathe, her hands felt numb and she lost all sensation in her legs. The high-flying Melbourne executive and mother was convinced she was dying.

Catherine feels ridiculous recounting her visceral fear now, but while she wasn't having a heart attack, that moment changed things for her forever.

"Everything was closing down, the sound was muffled," she said everything was drawing in on me, I couldn't get my breath in. You don't get enough oxygen."

The panic attacks continued for another six months, to the point where she couldn't leave the house. "It was probably one of the darkest times of my life," she said.

"I was very depressed. I didn't want to leave the house or my husband.

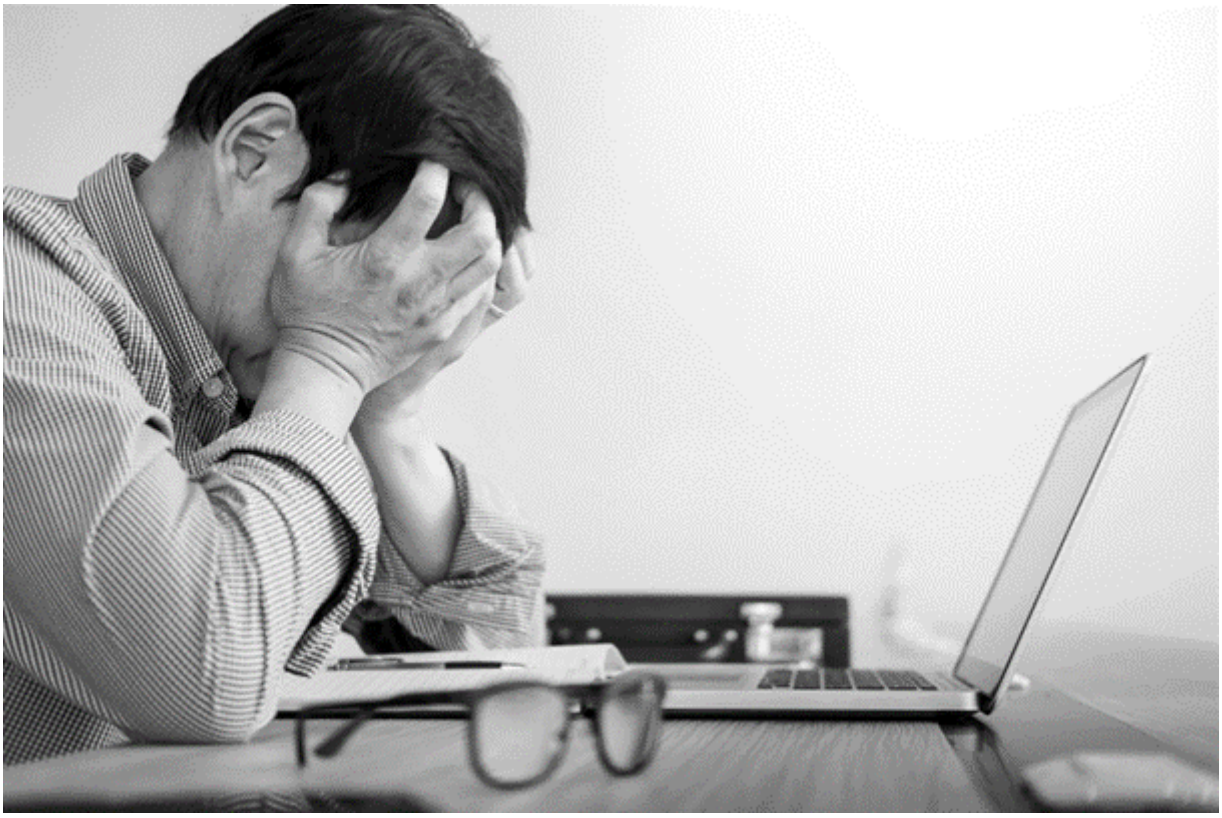
"I'd be waking in the middle of the night with a panic attack. I'd be crawling on the floor.

“There’s a stigma attached. I was really scared it would happen in public. It was shame. It cripples you.”

Catherine had brought her son Jordan up alone, so to have to rely on new husband Andoni was a shock. “I was a single mum, independent, to have someone look after me, I was really embarrassed. And he saw me in a different light, he didn’t see me as a strong woman, he saw me as a weak, frail thing.”

Catherine was a victim of Australia’s workplace stress crisis, putting in longer and longer hours at the expense of her mental health, pushing herself to the point that she had developed chronic anxiety.

Two Types of Workplace Stress Picture This



What’s wrong in this picture?

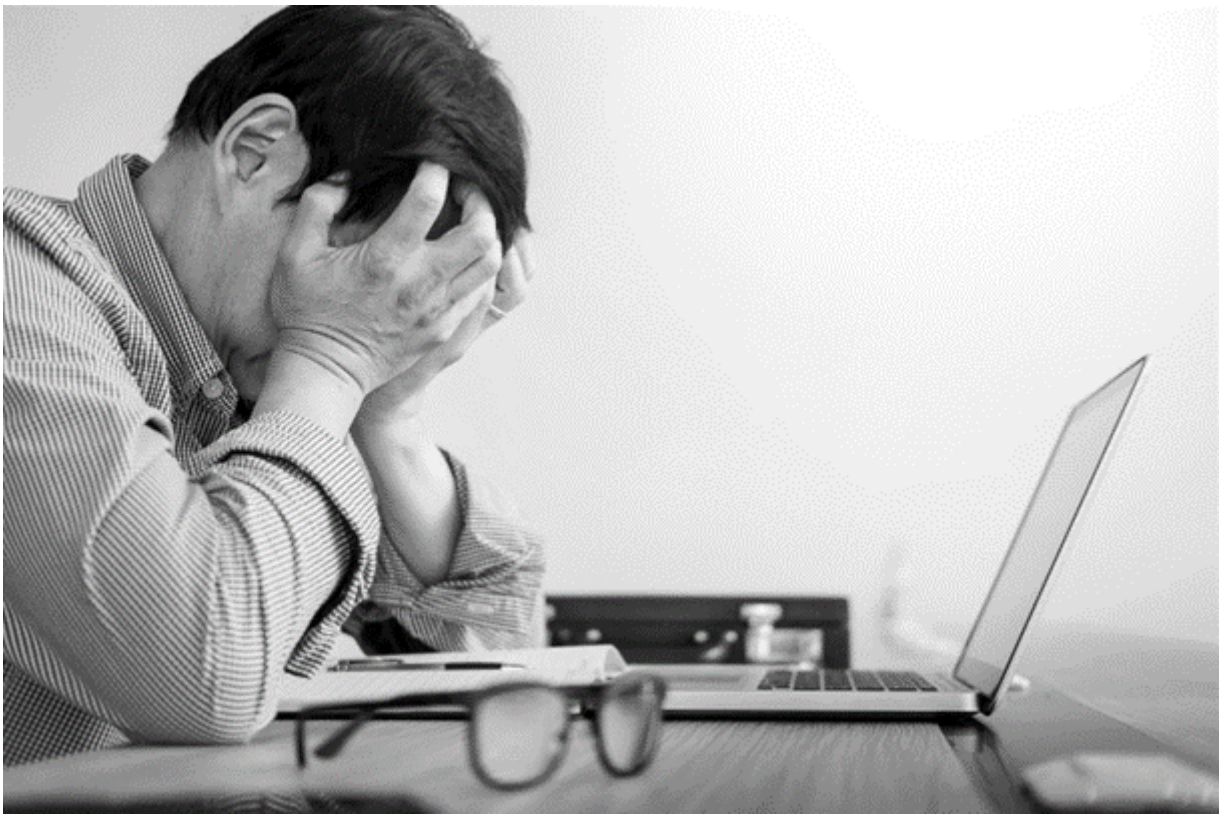
A feeling of powerlessness is a universal cause of job stress. When you feel powerless, you're prey to depression's traveling companions, helplessness and hopelessness. You don't alter or avoid the situation because you feel nothing can be done.

Secretaries, waitresses, middle managers, police officers, editors, and medical interns are among those with the most highly stressed occupations marked by the need to respond to others' demands and timetables, with little control over events. Common to this job situation are complaints of too much responsibility and too little authority, unfair labor practices, and inadequate job descriptions.

Employees can counteract these pressures through workers' unions or other organizations, grievance or personnel offices, or, more commonly, by direct negotiations with their immediate supervisors.

Remember the old saying, "Find a job you love and you'll never work another day in your life." Most people spend about 25% of their adult lives working. If you enjoy what you do, you're lucky. But if you're the proverbial square peg and your job is a round hole, job stress hurts your productivity and takes a serious toll on your mind and body.

Two Types of Workplace Stress Picture This – Spanish



¿Qué hay de malo en esta imagen?

El sentimiento de impotencia es una causa universal de estrés laboral. Cuando te sientes impotente, eres presa de los compañeros de viaje de la depresión, la impotencia y la desesperanza. No alteras ni evitas la situación porque sientes que no se puede hacer nada.

Las secretarias, las camareras, los mandos intermedios, los policías, los redactores y los médicos internos se encuentran entre las ocupaciones más estresantes, marcadas por la necesidad de responder a las exigencias y los horarios de los demás, con poco control sobre los acontecimientos. Son comunes a esta situación laboral las quejas de demasiada responsabilidad y muy poca autoridad, las prácticas laborales injustas y las descripciones inadecuadas de los puestos de trabajo.

Los empleados pueden contrarrestar estas presiones a través de los sindicatos u otras organizaciones, las oficinas de reclamaciones o de personal o, más comúnmente, mediante negociaciones directas con sus supervisores inmediatos.

Recuerda el viejo dicho: “Encuentra un trabajo que te guste y no volverás a trabajar en tu vida”. La mayoría de las personas pasan

alrededor del 25% de su vida adulta trabajando. Si disfrutas con lo que haces, tienes suerte. Pero si eres la proverbial clavija cuadrada y tu trabajo es un agujero redondo, el estrés laboral perjudica tu productividad y pasa factura a tu mente y tu cuerpo.

Types of Fire Extinguishers Meeting Kit

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Un extintor es un dispositivo de protección activa contra incendios que se utiliza para extinguir o controlar pequeños incendios, a menudo en situaciones de emergencia. No está pensado para ser utilizado en un incendio fuera de control, como uno que haya alcanzado el techo, que ponga en peligro al usuario (es decir, que no haya vía de escape, que haya humo, que haya peligro de explosión, etc.), o que requiera de otro modo la experiencia de un cuerpo de bomberos.

CUÁL ES EL PELIGRO

Normalmente, un extintor consiste en un recipiente cilíndrico a presión manual que contiene un agente que puede descargarse para extinguir un incendio. También existen extintores fabricados con recipientes a presión no cilíndricos, pero son menos comunes.

COMO PROTEGERSE

Clases de incendios y extintores utilizados para cada uno

Clase A: Un extintor etiquetado con la letra “A” es para usar en incendios de clase A. Los fuegos de clase A son los que afectan a

materiales combustibles ordinarios como tela, madera, papel, goma y muchos plásticos.

Clase B: Un extintor etiquetado con la letra “B” se utiliza en incendios de clase B. Los fuegos de clase B son aquellos en los que intervienen líquidos inflamables y combustibles como gasolina, alcohol, gasóleo, pinturas a base de aceite, lacas, etc., y gases inflamables.

Clase C: Un extintor etiquetado con la letra “C” es para usar en fuegos de clase C. Los incendios de clase C son los que afectan a equipos eléctricos energizados.

Clase D: Un extintor etiquetado con la letra “D” es para su uso en fuegos de clase D. Los fuegos de clase D son los que afectan a metales combustibles como el magnesio, el titanio y el sodio.

Clase K: Un extintor etiquetado con la letra “K” se utiliza en fuegos de clase K. Los fuegos de clase K son los que involucran aceites vegetales, aceites animales o grasas en aparatos de cocina. Esto es para cocinas comerciales, incluyendo las que se encuentran en restaurantes, cafeterías y servicios de catering.

Extintores comunes

El extintor más utilizado es el extintor rojo ABC. Se trata de un extintor químico seco multiuso. El tipo ABC está lleno de fosfato monoamónico, un polvo amarillo que deja un residuo pegajoso que puede ser perjudicial para los aparatos eléctricos, como un ordenador. Pueden utilizarse en fuegos de tipo A, B o C.

Otro extintor común es un extintor de plata que contiene agua a presión. Estos extintores se utilizan sólo para fuegos de clase A. Nunca deben utilizarse en fuegos de clase C o K. Añadir agua a un fuego eléctrico o de aceite puede causar más daños y lesiones. Utilice los extintores llenos de agua sólo para los fuegos que sepa que son de materiales de Clase A.

Los extintores de dióxido de carbono (CO_2) se utilizan para los fuegos de clase B y C. Estos extintores también suelen ser rojos, como los extintores ABC, pero llevan la palabra “CO_2” claramente

marcada. Los extintores de CO2 contienen dióxido de carbono, un gas no inflamable, y están altamente presurizados. No funcionan muy bien en los fuegos de clase A porque pueden no ser capaces de desplazar suficiente oxígeno para apagar el fuego, haciendo que se reavive. Estos extintores no dejan residuos, lo que los hace ideales para los incendios eléctricos.

CAPACITACIÓN

Es necesario recibir capacitación para saber cuándo y cómo manejar un extintor y practicar para poder manejar un extintor en caso de emergencia.

CONSEJOS DE SEGURIDAD SOBRE EXTINTORES

Utilice un extintor portátil cuando el fuego esté confinado en una zona pequeña, como una papelera, y no esté creciendo; todo el mundo haya salido del edificio; se haya llamado o se esté llamando a los bomberos; y la habitación no esté llena de humo.

Para accionar un extintor, recuerde la palabra PASS:

- Tire del seguro. Sostenga el extintor con la boquilla apuntando en dirección contraria a usted, y libere el mecanismo de cierre.
- Apunte hacia abajo. Apunte el extintor hacia la base del fuego.
- Apriete la palanca lenta y uniformemente.
- Pase la boquilla de lado a lado.

Elija un extintor que lleve la etiqueta de un laboratorio de pruebas independiente.

Lea las instrucciones que acompañan al extintor y familiarícese con sus partes y funcionamiento antes de que se produzca un incendio. Los departamentos de bomberos locales o los distribuidores de equipos contra incendios suelen ofrecer cursos de formación práctica sobre extintores.

NO ESPERE A QUE SE PRODUZCAN ACCIDENTES

- Limite el acceso a los materiales inflamables o combustibles

y guárdelos en un lugar fresco y seco, lejos de otros materiales o dispositivos que puedan incendiarse.

- Inspeccione los dispositivos electrónicos, así como los materiales inflamables y combustibles, en busca de daños y degradación. Si algo está roto o ha caducado, deshágase de él.
- Planifique con antelación. Utilice los materiales inflamables o combustibles en un espacio abierto y seguro, y lleve los materiales de protección adecuados. Cree un plan de acción de emergencia, y forme y recuerde periódicamente a los empleados qué deben hacer en caso de incendio.
- Practique la seguridad de sentido común. No encienda fuegos artificiales en interiores, en espacios concurridos o durante un día de viento. Siga las instrucciones de uso de materiales inflamables o combustibles.
- No mezcles fuego y alcohol.

CONCLUSIÓN

Los extintores no deben verse como si fueran “adornos”. El uso de extintores manuales tiene serias implicaciones. Requieren capacitación, inspección educativa, mantenimiento y pruebas.

Types of Fire Extinguishers Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los extintores han demostrado su eficacia en la extinción de incendios, salvando vidas y protegiendo la propiedad del fuego. La mayoría de los usos de los extintores nunca se reportan porque los usuarios no quieren que las autoridades

se deben hacer todo lo posible para asegurar que, como mínimo, los extintores estén ubicados y mantenidos de acuerdo con las normas de la NFPA.

2. Las empresas deben capacitar a los trabajadores sobre los posibles riesgos de incendio en su lugar de trabajo, y también sobre los procedimientos que deben seguirse en caso de emergencia por incendio.

ESTADÍSTICAS

- De los 4.401 incendios declarados, los extintores portátiles extinguieron con éxito 4.216 incendios (95%). En 3.339 incendios declarados se utilizó un solo extintor para extinguir el fuego (72%). Los tipos de combustible más comunes en estos incendios fueron la clase A (47%), la clase B (35%) y la clase C (14%).
- Los extintores pueden apagar eficazmente el 80% de los incendios, incluso si el extintor está clasificado como unidad portátil. Cuando se utiliza un extintor en un incendio en Estados Unidos, el 75% de las veces no es necesario que los bomberos acudan al incidente. (EnGauge Inc.)
- En el 60% de los incidentes de incendio que se producen, nunca se avisa a los bomberos si hay un extintor presente y accesible. Casi 2 millones de incendios son manejados completamente por un extintor en los
- Estados Unidos cada año. (EnGauge Inc.)
- El tipo de extintor más popular que se vende hoy en día es el extintor de CLASE A, que representa el 41,8% de las ventas totales.
- Los datos en Europa sobre el uso de extintores son similares a los generados en Estados Unidos. En 2.600 incidentes rastreados, el 81,5% de los incidentes con un extintor portátil terminaron con la extinción del fuego. En el 74,6% de los incidentes no se requirió la intervención de los bomberos.
- Otros 147.000 incendios dentro de estructuras comerciales se resuelven mediante el uso de un extintor anualmente sin que

se notifique al departamento de bomberos.
- La cantidad de ahorro estimada que la industria de los extintores es capaz de conseguir en los Estados Unidos en incidentes de incendios de estructuras es de unos 5.000 millones de dólares. En total, se produjeron más de 5,3 millones de incendios en los que un extintor fue la única forma de supresión necesaria.

Types of Fire Extinguishers Fatality File

One Worker Killed, Another Injured in Manhattan Fire Extinguisher Explosion

On the morning of Wednesday, May 13, 2020, 35-year-old worker Victor Pando was killed and his 26-year-old colleague injured when a fire extinguisher exploded at the Morgan General Mail Facility at 341 Ninth Avenue in Manhattan.

The two men were injured by shrapnel that flew everywhere when the fire extinguisher exploded. Pando was struck in the neck with a piece of shrapnel; he was rushed to Lenox Hill Hospital, but tragically died of his injuries. His colleague, who was struck less severely, was transported to Bellevue Hospital. The younger worker's injuries are reported to be non-life threatening.

The two workers were recharging fire extinguishers on the fourth floor of the Morgan General Mail Facility when one of them exploded, said Department of Buildings (DOB) Press Secretary Andrew Rudansky. The two men were contractors employed by Nordest Services, LLC. The Occupational Safety and Health Administration (OSHA) is now investigating the incident and Nordest Services. According to Gothamist.com, the employer could not be reached for

comment.

These men and their families are in our thoughts. We send our condolences to the family of the worker who was killed, and hope for a speedy recovery for the injured worker.

Deaths and injuries caused by explosions on a work site are rare; according to the Bureau of Labor Statistics' 2018 National Census of Fatal Occupational Injuries, there were only 115 fatal work injuries caused by fires and explosions in 2018. Clearly, however, they can still occur, and although it is not clear what exactly caused the fire extinguisher to explode in the above incident, it is always best to follow proper safety precautions to try and prevent such explosions from happening. It is important to note that fire extinguishers must comply with certain regulations in order to be considered safe for use.