

# ATVs on the Farm Meeting Kit

## ATVS ON THE FARM

An all-terrain vehicle (ATV), also known as a quad, quad bike, three-wheeler, four-wheeler or quadricycle as defined by the American National Standards Institute (ANSI) as a vehicle that travels on low-pressure tires, with a seat that is straddled by the operator, along with handlebars for steering control.

## WHAT TO KNOW ABOUT FARM USE OF ATVS

With a higher center of gravity than other motorized vehicles, ATVs are already at greater risk of rollover. Driving too fast on rough terrain, pulling loads that exceed weight limits, or trying to climb steep hills only increase the chance an ATV will roll over, eject the driver, and possibly land on top of the driver.

The ag ATV is heavier and specifically designed to haul equipment and farm products. The Occupational Safety and Health Administration (OSHA) recommends they be equipped with motorcycle handlebars for the best steering and have large, low pressure tires.

No one should use an ATV without the proper training. Driver inexperience is one of the more common reasons behind ATV accidents. It's not uncommon for those younger than 16 years of age to operate an ATV.

## OPERATIONAL FEATURES OF ATVS

Due to the design of an ATV, it is very different to operate an ATV compared to most other machines on the farm operation. Differences in operation are evident in turning, braking, climbing, and operating on various terrains. Turning involves the operator shifting their weight for different types of turns. The operator should shift their body weight forward and towards the

outside of the turn while making the turn. When turning at a higher speed, the operator should lean their upper body towards the inside of the turn while maintaining their weight on the outer footrest. When braking, gently and evenly apply the brakes. Overturn incidents can occur on sloped terrains so it is important to remember how to climb, descend, and operate on sloped areas. When climbing an incline, the operator should shift their body weight forward while keeping both of their feet on the footrests. If the ATV stalls or begins to drift backwards, slowly apply the brakes, stop the machine, dismount, and slowly guide the ATV down off the slope while using the hand brakes to assist. If the ATV stalls or begins to drift backwards, slowly apply the brakes. When descending a sloped terrain, the operator should shift into a lower gear and drive down hill with their feet on the footrest, sitting toward the back of the operator's seat. When possible, an ATV should not be driven across steep slopes.

## ROLLOVER HAZARDS

**ATV Rollovers** are increasingly common. The latest research found quads are vulnerable to a rollover when traveling around farming environments. This is because farms include bumps and grassy slopes. These may not seem hazardous, but on an ATV it is downright dangerous. NIOSH identified 2,090 ATV injuries and 321 ATV fatalities between 2003 and 2011, with three out of five of the occupational deaths occurring in agriculture.

In 2014, a study found that out of 130 ATV rollovers, side rolls made up 47%, rear 44%, and forward rolls 9%. Most surprising is the speed at which these rollovers occurred. It was very low with 86% of the rolls occurring at speeds of 10 mph or less and 53% occurring at less than 3 mph.

## OVERTURN HAZARDS

A four-wheeler can do many of the tasks formerly assigned to the small farm tractor. Just as safe tractor operation is influenced by speed, terrain, and load size, so is the operation of an ATV.

Steep or uneven terrain can cause an ATV overturn to happen quickly. High speed, uneven ground, ditches or large rocks increase the chance of the ATV being rolled or flipped during operation. Moving the ATV at a slower speed while shifting the operator's weight to the upper side of the slope reduces overturn risk.

## **SPEED AND POWER HAZARD**

Adult, work size ATVs come equipped with engines ranging from 90 to 700 cc or more, with gear ratios that allow speeds in excess of 70 mph. The use(s) planned for the ATV should determine the size of the engine and the gear ratios. There are few, if any, reasons for a maximum speed of more than 25 mph in any agricultural operation. Serious ATV injury incidents increase at higher speeds. Differences between an ATV with a 2 x 4 and 4 x 4 drive train include turning and driving ability on different terrains.

## **ATV MAINTENANCE**

An ATV has the following key areas that need to be maintained for the machine to work efficiently:

- Tires – Maintain the recommended air pressure in all tires because uneven pressure can cause the ATV to pull to one side. Nuts and bolts should be tightly secured.
- Throttle – Check the throttle to make sure it moves smoothly.
- Brakes – Check the brakes every time before you ride.
- Lights – Check the lights to make sure they are working and wipe away any dirt to maintain optimal visibility.
- Oil and Fuel – Examine the ATV for leaks and maintain recommended fluid levels.
- Drive Train and Chassis – Check for wear, leaks, and loose parts. Replace, tighten, and lubricate parts as needed.

# BEST SAFETY PRACTICES IN ATV OPERATIONS

- Use personal protective equipment (PPE)—this includes a motorcycle helmet, eye protection, gloves, work boots, and long pants.
- Conduct a pre-ride inspection of tires, brakes, headlights, etc., and fix anything that's broken.
- Never exceed the manufacturer's specified hauling and towing capacity or weight limits.
- Do not use an ATV without proper training.
- ATVs are not toys; manufacturers suggestion children under the age of 12 should not operate ATVs with an engine size over 70 cc.
- Those under the age of 16 years often lack the emotional maturity and physical size to operate or control most machines. They should not operate adult-sized ATVs or those with an engine greater than 90 cc.
- Never carry a passenger; the unique handling characteristics of an ATV require that the operator shift both weight and position on the seat to steer and control the vehicle.
- Since ATVs are small and low to the ground, they are not as visible as larger vehicles. Lights, reflectors, and highly visible flags should be used to increase visibility.
- ATVs are not designed for road use and hard surfaces can increase the risk of an overturn incident.
- Avoid using ATVs while alcohol or drugs are in the bloodstream. In nearly 10 percent of all injuries, and in 30 percent of all fatal ATV incidents, alcohol use was a contributing factor.

## FINAL WORD

Your farm operations will be a much safer place to work when all workers know the limits and respect the power of ATVs by following all the necessary safety precautions.

---

# ATVs on the Farm Meeting Kit – Spanish

## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

### ATV EN LA GRANJA

Un vehículo todoterreno (**ATV**), también conocido como cuatriciclo, cuatrimoto, vehículo de tres ruedas, de cuatro ruedas o, según la definición del Instituto Nacional de Normalización de Estados Unidos (ANSI), es un vehículo que se desplaza sobre neumáticos de baja presión, con un asiento en el que se sienta a horcajadas el operador, junto con un manillar para controlar la dirección.

## CUÁL ES EL PELIGRO

### LO QUE HAY QUE SABER SOBRE EL USO AGRÍCOLA DE LOS ATV

Con un centro de gravedad más alto que el de otros vehículos motorizados, los ATV ya corren un mayor riesgo de volcar. Conducir a demasiada velocidad en terrenos accidentados, tirar de cargas que superan los límites de peso o intentar subir colinas empinadas sólo aumentan las posibilidades de que un ATV vuelque, expulse al conductor y, posiblemente, le caiga encima.

El ATV agrícola es más pesado y está diseñado específicamente para transportar equipos y productos agrícolas. La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) recomienda que estén equipados con manillares de motocicleta para una mejor dirección y que tengan neumáticos grandes y de baja presión.

Nadie debe utilizar un ATV sin la capacitación adecuada. La inexperiencia del conductor es una de las razones más comunes detrás de los accidentes de ATV. No es raro que los menores de 16

años manejen un ATV.

## **CARACTERÍSTICAS OPERATIVAS DE LOS ATV**

Debido al diseño de un ATV, es muy diferente operar un ATV comparado con la mayoría de las otras máquinas en la operación agrícola. Las diferencias en la operación son evidentes en los giros, el frenado, la escalada y la operación en diversos terrenos. Los giros implican que el operador cambie su peso para diferentes tipos de giros. El operador debe desplazar el peso de su cuerpo hacia delante y hacia el exterior de la curva mientras realiza el giro. Al girar a mayor velocidad, el operador debe inclinar la parte superior de su cuerpo hacia el interior del giro mientras mantiene su peso en el reposapiés exterior. Al frenar, aplique los frenos de forma suave y uniforme. Pueden producirse incidentes de vuelco en terrenos inclinados, por lo que es importante recordar cómo subir, bajar y operar en zonas inclinadas. Cuando se sube una pendiente, el operador debe cambiar el peso de su cuerpo hacia adelante mientras mantiene ambos pies en los estribos. Si la ATV se detiene o comienza a desviarse hacia atrás, aplique lentamente los frenos, detenga la máquina, descienda y guíe lentamente la ATV fuera de la pendiente mientras usa los frenos de mano para ayudar. Si el ATV se cala o comienza a desviarse hacia atrás, aplique lentamente los frenos. Cuando descienda por un terreno inclinado, el operador debe cambiar a una marcha más baja y conducir cuesta abajo con los pies en el reposapiés, sentado hacia la parte posterior del asiento del operador. En la medida de lo posible, no se debe conducir un ATV a través de pendientes pronunciadas.

## **RIESGOS DE VUELCO**

Los vuelcos de ATV son cada vez más frecuentes. Las últimas investigaciones han descubierto que los cuatriciclos son más vulnerables a los vuelcos cuando circulan por entornos agrícolas. Esto se debe a que las granjas incluyen baches y pendientes de hierba. Estos pueden no parecer peligrosos, pero en un ATV es francamente peligroso. El NIOSH identificó 2.090 lesiones en ATV y 321 muertes en ATV entre 2003 y 2011, y tres de cada cinco de las muertes laborales ocurrieron en la agricultura.

En 2014, un estudio descubrió que de los 130 vuelcos de ATV, los vuelcos laterales constituían el 47%, los traseros el 44% y los delanteros el 9%. Lo más sorprendente es la velocidad a la que se produjeron estos vuelcos. Fue muy baja, ya que el 86% de los vuelcos se produjeron a velocidades de 10 mph o menos y el 53% se produjo a menos de 3 mph.

## **RIESGOS DE VUELCO**

Un vehículo de cuatro ruedas puede realizar muchas de las tareas que antes se asignaban al pequeño tractor agrícola. Al igual que el funcionamiento seguro de un tractor está influenciado por la velocidad, el terreno y el tamaño de la carga, también lo está el funcionamiento de un ATV. Un terreno empinado o irregular puede hacer que un ATV vuelque rápidamente. La alta velocidad, el terreno irregular, las zanjas o las rocas grandes aumentan la posibilidad de que el ATV ruede o vuelque durante la operación. Mover el ATV a una velocidad más lenta mientras se desplaza el peso del operador hacia la parte superior de la pendiente reduce el riesgo de volcadura.

## **PELIGRO DE VELOCIDAD Y POTENCIA**

Los ATV de trabajo para adultos vienen equipados con motores que van de 90 a 700 cc o más, con relaciones de transmisión que permiten velocidades superiores a 70 mph. El uso previsto para el ATV debe determinar el tamaño del motor y las relaciones de transmisión. Hay pocas razones, si es que hay alguna, para una velocidad máxima de más de 25 mph en cualquier operación agrícola. Los incidentes con lesiones graves en vehículos todo terreno aumenta a velocidades más altas. Las diferencias entre un ATV con transmisión 2 x 4 y 4 x 4 incluyen la capacidad de giro y de conducción en diferentes terrenos.

# **COMO PROTEGERSE**

## **MANTENIMIENTO DEL ATV**

- Un ATV tiene las siguientes áreas claves que necesitan ser mantenidas para que la máquina trabaje eficientemente:

- Neumáticos – Mantenga la presión de aire recomendada en todos los neumáticos porque una presión desigual puede hacer que el ATV se vaya hacia un lado. Las tuercas y los tornillos deben estar bien asegurados.
- Acelerador – Revise el acelerador para asegurarse de que se mueve suavemente.
- Frenos – Revise los frenos cada vez que vaya a conducir.
- Luces – Compruebe las luces para asegurarse de que funcionan y limpie cualquier suciedad para mantener una visibilidad óptima.
- Aceite y combustible – Examine el ATV en busca de fugas y mantenga los niveles de líquido recomendados.
- Tren de transmisión y chasis – Revise el desgaste, las fugas y las piezas sueltas. Reemplace, apriete y lubrique las piezas según sea necesario.

## **MEJORES PRÁCTICAS DE SEGURIDAD EN LAS OPERACIONES DE LOS ATV**

- Utilice el equipo de protección personal (EPP): esto incluye un casco de motociclista, protección para los ojos, guantes, botas de trabajo y pantalones largos.
- Realice una inspección previa de los neumáticos, los frenos, los faros, etc., y arregle todo lo que esté roto.
- No sobrepase nunca los límites de capacidad de transporte y remolque o de peso especificados por el fabricante.
- No utilice un ATV sin la capacitación adecuada.
- Los ATV no son juguetes; los fabricantes sugieren que los niños menores de 12 años no deben manejar ATV con un motor de más de 70 cc.
- Los menores de 16 años suelen carecer de la madurez emocional y el tamaño físico necesarios para manejar o controlar la mayoría de las máquinas. No deben manejar ATVs de tamaño adulto o con un motor de más de 90 cc.
- Nunca lleve un pasajero; las características únicas de manejo de un ATV requieren que el operador cambie tanto de peso como de posición en el asiento para dirigir y controlar el vehículo.
- Dado que los ATV son pequeños y se encuentran a poca altura del suelo, no son tan visibles como los vehículos más

grandes. Para aumentar la visibilidad se deben utilizar luces, reflectores y banderas muy visibles.

- Los ATV no están diseñados para su uso en carretera y las superficies duras pueden aumentar el riesgo de un incidente de vuelco.
- Evite utilizar los ATVs cuando el alcohol o las drogas estén en el torrente sanguíneo. En casi el 10 por ciento de todas las lesiones y en el 30 por ciento de todos los incidentes mortales con vehículos todo terreno, el consumo de alcohol fue un factor contribuyente.

## CONCLUSIÓN

Sus operaciones agrícolas serán un lugar de trabajo mucho más seguro cuando todos los trabajadores conozcan los límites y respeten la potencia de los ATV siguiendo todas las precauciones de seguridad necesarias.

---

## Violence Prevention in Healthcare Fatality File

### Pediatrician shot and killed at medical office in Austin

In the latest incidence of workplace violence within the healthcare industry, a 43-year-old female doctor was shot and killed by another physician at Children's Medical Group in Austin, Texas on Tuesday afternoon.

Pediatrician Dr. Katherine Lindley Dodson, 43, died from a gunshot wound that Austin police believe was inflicted by Dr. Bharat

Narumanchi, 43. Narumanchi died from an apparent self-inflicted gunshot wound, according to the police report. No motive was given for the attack.

When Austin Police SWAT officers made entry to the medical office building, they found the bodies of Drs. Dodson and Narumanchi inside.

Narumanchi did not work at Children's Medical Group but had been there a week earlier to apply for a volunteer position that he reportedly did not get. He was a pediatrician who had been recently diagnosed with terminal cancer, according to the police report.

Other than the visit to the office the week before, there did not appear to be any relation or other contact between Dr. Dodson and Dr. Narumanchi, police said.

In the 911 call, Austin police received a report that a male subject had entered the medical building with a gun and was holding hostages inside. As the incident began to unfold, it was learned that several hostages were being held. Several hostages initially escaped, and others were later allowed to leave with the exception of Dr. Dodson.

Hostages told officers that Narumanchi was armed with a pistol and what appeared to be a shotgun and had two duffel bags.

Hostage negotiators arrived on scene and attempted to make contact with Dr. Narumanchi, to no avail, police said. After several attempts, it was decided to make entry into the building. It appeared that Dr. Narumanchi shot himself after shooting Dr. Dodson.

---

# **Violence Prevention in Healthcare Fatality File – Spanish**

## **Una pediatra es asesinada a tiros en un consultorio médico de Austin**

En el último caso de violencia laboral en el sector sanitario, una doctora de 43 años fue asesinada a tiros por otro médico en el Children's Medical Group de Austin (Texas) el martes por la tarde.

La pediatra Dra. Katherine Lindley Dodson, de 43 años, murió a causa de una herida de bala que la policía de Austin cree que fue infligida por el Dr. Bharat Narumanchi, de 43 años. Narumanchi murió de una aparente herida de bala autoinfligida, según el informe policial. No se dio ningún motivo para el ataque.

Cuando los agentes del SWAT de la policía de Austin entraron en el edificio del consultorio médico, encontraron los cuerpos de los doctores Dodson y Narumanchi en el interior.

Narumanchi no trabajaba en el Children's Medical Group, pero había estado allí una semana antes para solicitar un puesto de voluntario que, al parecer, no consiguió. Era un pediatra al que se le había diagnosticado recientemente un cáncer terminal, según el informe policial.

Aparte de la visita al consultorio la semana anterior, no parecía haber ninguna relación u otro contacto entre el Dr. Dodson y el Dr. Narumanchi, dijo la policía.

En la llamada al 911, la policía de Austin recibió un informe de que un sujeto masculino había entrado en el edificio médico con una pistola y tenía rehenes en el interior. Cuando el incidente comenzó a desarrollarse, se supo que había varios rehenes retenidos. En un principio, varios rehenes escaparon, y más tarde

se permitió la salida de otros, a excepción del Dr. Dodson.

Los rehenes dijeron a los agentes que Narumanchi estaba armado con una pistola y lo que parecía ser una escopeta y tenía dos bolsas de lona.

Los negociadores de rehenes llegaron al lugar de los hechos e intentaron ponerse en contacto con el Dr. Narumanchi, sin éxito, según la policía. Tras varios intentos, se decidió entrar en el edificio. Al parecer, el Dr. Narumanchi se disparó después de disparar al Dr. Dodson.

---

# **Violence          Prevention          in Healthcare Picture This**

# Health systems can help women survivors of violence during COVID-19



**Identify and share** information on support services, including opening hours and contact details



**Establish** referral linkages



**Find out** what survivors of violence need and how best to reach them safely



World Health Organization

human reproduction programme  
**hrp.**  
research for impact  
UNDP UNFPA UNICEF WHO WORLD BANK

Source: <https://mca.essensys.ro>

---

Violence Prevention in  
Healthcare Picture This –  
Spanish

# Violencia Contra el Personal de Salud

## La Organización Mundial de la Salud



define **violencia** como el uso intencional de la fuerza física o del poder, real o por amenaza, contra uno mismo, otra persona o contra un grupo o comunidad y que es probable que cause **lesión, daño psicológico, incluso la muerte.**

Los trabajadores del sector de la salud son víctimas de violencia a diario de parte de las personas a las que buscan **proteger.**



En México esta problemática social no ha sido atendida de manera puntual y merma la relación entre el personal y la comunidad.

## Elementos del Conflicto



Fuente: <https://es.slideshare.net>

# ATVs on the Farm Stats and Facts

## FACTS

### TOP CAUSES OF FATAL AG INJURIES

1. Machinery
2. Motor Vehicles (includes ATVs)

### 3. Drowning

## TOP CAUSES OF NON- FATAL AG INJURIES

1. Falls
2. Animals
3. Machinery/Vehicles

Tractors cause 40 percent of accidental farm deaths of children under 15; and more than half of young children injured on the farm (ages 10 and under) were not engaged in work at the time of the injury – they were merely bystanders or playing in the hazardous agricultural work site.

## STATS

- NIOSH identified 2,090 ATV injuries and 321 ATV fatalities between 2003 and 2011, with three out of five of the occupational deaths occurring in agriculture.
- (CPCS) reported that in recent years an estimated 25,500 individuals were treated for ATV-related injuries in hospital emergency rooms; nearly 10,000 were hospitalized and over 400 deaths were recorded. Over 30 percent of the injured persons were less than 6 years of age with 27 percent of the fatalities to children under 6 years of age. The CPSC also indicated that 6.4 percent of all ATV accidents occurred on the farm, resulting in more than 20 fatalities on American farms annually.
- Agriculture is also one of the most dangerous occupations in the US. Statically a child dies in an agricultural related incident about every 3 days and 33 children are seriously injured every day.
- Over a third of on-farm deaths in 2020 are directly attributable to quad bikes and side-by-sides alone. These three vehicles shockingly account for over half of all on-farm deaths”.
- 300 people in 2018 died from ATV related accidents.

---

# ATVs on the Farm Stats and Facts – Spanish

## HECHOS

### PRINCIPALES CAUSAS DE LESIONES MORTALES EN LA AGRICULTURA

1. Maquinaria
2. Vehículos de motor (incluye los ATV)
3. Ahogamiento

### PRINCIPALES CAUSAS DE LESIONES NO MORTALES EN AGRICULTURA

1. Caídas
2. Animales
3. Maquinaria/vehículos

Los tractores son la causa del 40% de las muertes accidentales de niños menores de 15 años en las granjas; y más de la mitad de los niños pequeños lesionados en las granjas (de 10 años o menos) no estaban trabajando en el momento de la lesión, sino que eran meros espectadores o estaban jugando en el peligroso lugar de trabajo agrícola.

## ESTADÍSTICAS

- El NIOSH identificó 2.090 lesiones y 321 muertes relacionadas con los vehículos todoterreno entre 2003 y 2011, y tres de cada cinco muertes laborales se produjeron en la agricultura.
- (CPCS) informó que en los últimos años se estima que 25.500 personas fueron tratadas por lesiones relacionadas con los VTT en las salas de emergencia de los hospitales; casi 0.000 fueron hospitalizadas y se registraron más de 400 muertes.

Más del 30% de las personas lesionadas eran menores de 6 años y el 27% de las víctimas mortales eran niños menores de 6 años. La CPSC también indicó que el 6,4 por ciento de todos los accidentes con vehículos todoterreno se produjeron en la granja, lo que provocó más de 20 víctimas mortales en las granjas estadounidenses cada año.

- La agricultura es también una de las ocupaciones más peligrosas de Estados Unidos. Según las estadísticas, un niño muere en un incidente relacionado con la agricultura aproximadamente cada 3 días y 33 niños resultan gravemente heridos cada día.
  - Más de un tercio de las muertes en las explotaciones agrícolas en 2020 son directamente atribuibles a los cuatrimotos y a los vehículos todo terreno. Estos vehículos representan escandalosamente más de la mitad de las muertes en las explotaciones agrícolas”.
  - En 2018 murieron 300 personas por accidentes relacionados con los vehículos todoterreno.
- 

# Lifting and Back Injuries Meeting Kit – Spanish

## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

### TÉCNICA ADECUADA DE LEVANTAMIENTO

La mayoría de las lesiones están causadas por una técnica de levantamiento inadecuada. Levantar incluso una carga ligera del suelo supone un esfuerzo mayor para el cuerpo de lo que mucha gente cree. No existe un levantamiento “sencillo”. Cada vez que hay que mover un objeto, se requiere una técnica adecuada.

# CUÁL ES EL PELIGRO

## LO QUE LOS EMPLEADOS DEBEN SABER SOBRE EL LEVANTAMIENTO SEGURO Y CÓMO AYUDA A LA ESPALDA

La técnica más eficaz es evitar el levantamiento siempre que sea posible. En muchos casos, se dispone de equipos que pueden automatizar totalmente o ayudar en las demandas de levantamiento y manipulación. Algunos ejemplos son las carretillas de mano, los carros, los transpaletas y las carretillas elevadoras. El uso de estos equipos ayuda a aliviar la tensión en la espalda y a reducir el riesgo de lesiones.

Sin embargo, puede haber ocasiones en las que no exista otra opción y sus empleados deban levantar objetos manualmente. Asegurarse de que sus empleados utilizan la técnica de levantamiento adecuada ayuda a reducir la cantidad de tensión en la espalda de cada persona.

## COMO PROTEGERSE

### TÉCNICA ADECUADA DE LEVANTAMIENTO PARA LOS EMPLEADOS

1. **Evalúe la carga y el entorno circundante:** Determine si la carga puede ser manipulada con seguridad. No intente levantar una carga si parece demasiado pesada o difícil de manejar. El entorno circundante debe permitir una pisada adecuada y estar libre de peligros potenciales de tropiezo.
2. **Coloque su cuerpo cerca de la carga:** Coloque su cuerpo cerca de la carga con los pies separados a la anchura de los hombros y un pie ligeramente por delante.
3. **Póngase en cuclillas con la espalda completamente recta:** Póngase en cuclillas cerca de la carga. Si es posible, póngase en cuclillas hasta que esté “por debajo del nivel”, lo que significa que la articulación de la cadera está a la altura o por debajo de la articulación de la rodilla. Muchas personas sólo se ponen en cuclillas hasta que la cadera está paralela a las rodillas, creando un ángulo de 90 grados o una forma de L; sin embargo, las investigaciones sugieren

que bajar por debajo del nivel activa los músculos más grandes de la parte inferior del cuerpo. Cuando el cuerpo es capaz de confiar en estos músculos más grandes, se pone menos tensión en las otras áreas del cuerpo.

Asegúrese de que su espalda está totalmente recta y no sólo vertical. Para mantener la espalda recta, mueva los hombros hacia atrás y saque más el pecho. También puede meter la barbilla para ayudar a enderezar la espalda. Cuando levante una carga grande, puede doblar la cintura para mantener la carga cerca de su cuerpo.

1. **Agarre bien la carga:** Agarre la carga, manteniéndola cerca de su cuerpo. En este punto, si todavía está seguro de que puede manejar la carga con seguridad y mantener la espalda recta, puede proceder.
2. **Levante lentamente la carga con las piernas:** Utilice el peso de su cuerpo para levantar inicialmente la carga del suelo y luego continúe levantándola, enderezando la cadera y empujando con las piernas. Mientras levanta la carga, evite girar el torso. Si tiene que cambiar de dirección, gire el cuerpo dando pequeños pasos y dirigiendo con la cadera. Además, es importante mantener la espalda recta todo el tiempo. Doblar la espalda aleja la carga del cuerpo. La inclinación resultante aumenta la tensión en la parte inferior de la columna vertebral y los músculos cercanos.
3. **Bajar la carga:** póngase lentamente en cuclillas para que baje usted y la carga al suelo.

### **TRES FORMAS EN LAS QUE LA GENTE TIENDE A LESIONARSE LA ESPALDA POR LEVANTAR OBJETOS:**

**Lesión muscular:** La mayoría de las lesiones causadas por técnicas inadecuadas de levantamiento son distensiones musculares o esguinces de ligamentos en la parte baja de la espalda. Una distensión muscular se produce cuando los músculos débiles se han estirado en exceso o se han desgarrado. Por otro lado, un esguince de ligamentos se produce cuando el tejido fibroso entre los huesos se ha estirado o desgarrado.

**Lesión de disco:** Los discos están situados entre las distintas

vértebras de la columna vertebral y funcionan como amortiguadores. Los discos corren el riesgo de romperse o, en otras palabras, de abrirse. Una rotura de disco, también conocida como hernia discal, esto se da cuando se produce una grieta en la pared de un disco y su contenido interno es empujado hacia el canal espinal. Al igual que la protuberancia discal, la rotura discal es dolorosa y requiere el tratamiento de un especialista en ortopedia.

**Lesión articular:** Cada sección de la articulación contiene articulaciones facetarias. Cuando estas articulaciones se han lesionado, se ponen rígidas. Muchos pacientes describen esta rigidez como un “pandeo” o “bloqueo”. Una articulación de la espalda lesionada también causará dolor en la parte baja de la espalda y puede remitir el dolor a los glúteos o al muslo.

## **CAUSAS Y DIAGNÓSTICO DE LA DISTENSIÓN MUSCULAR LUMBAR**

Muchas distensiones lumbares se producen durante las actividades cotidianas, como al hacer ejercicio o en el trabajo.

- **Levantar objetos pesados.** La tensión producida por levantar objetos pesados, torcer la columna vertebral, levantar del suelo o un objeto por encima de la cabeza son causas comunes de distensión lumbar.
- **Impactos repentinos.** El impacto de los movimientos bruscos puede suponer una tensión fuerte e inmediata para los músculos de la zona lumbar. Por ejemplo, los deportes de alto impacto como el fútbol y la acrobacia ejercen una presión excesiva sobre las articulaciones y los músculos. El impacto repentino de un accidente de tránsito o una caída es otro factor común que contribuye a las lesiones musculares de la espalda.
- **Movimientos repetitivos.** Los movimientos estresantes y repetidos pueden hacer que los músculos se tensen o se desgaren. Deportes como el remo, el golf o el béisbol pueden provocar una distensión crónica debido a los movimientos repetidos y enérgicos. La tensión crónica puede convertirse gradualmente en dolor con el tiempo, o el dolor puede empeorar repentinamente si un músculo ya está dolorido y luego se somete a una tensión intensa.

- **Mala postura.** Cuando los músculos de la zona lumbar y el núcleo abdominal son débiles, la zona lumbar es más susceptible de sufrir lesiones. Estar encorvado hacia delante supone un esfuerzo adicional para los músculos de la zona lumbar.
- **Empezar una nueva actividad.** Comenzar un nuevo deporte o actividad puede provocar una distensión muscular al someter a un músculo o grupo de músculos a una tensión repentina y desconocida.

## **CÓMO PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA EN EL TRABAJO**

**Preste atención a la postura.** Cuando esté de pie, equilibre su peso de manera uniforme sobre sus pies. No se encorve. Para promover una buena postura al sentarse, elija una silla que apoye la parte inferior de la espalda. Ajusta la altura de su silla para que sus pies descansen en el suelo o en un reposapiés y sus muslos estén paralelos al suelo. Retire la cartera o el teléfono móvil del bolsillo trasero cuando esté sentado para evitar ejercer una presión adicional sobre los glúteos o la parte baja de la espalda.

**Levante correctamente.** Cuando levante y transporte un objeto pesado, acérquese al objeto, doble las rodillas y apriete los músculos del estómago. Utilice los músculos de las piernas para sostener el cuerpo mientras se levanta. Sujete el objeto cerca de su cuerpo. Mantenga la curva natural de su espalda. No se tuerza al levantar. Si un objeto es demasiado pesado para levantarlo con seguridad, pida a alguien que le ayude.

**Modifique las tareas repetitivas.** Intente alternar tareas físicamente exigentes con otras menos exigentes. Si trabaja con un ordenador, asegúrese de que el monitor, el teclado, el ratón y la silla están bien colocados. Si suele hablar por teléfono y escribir al mismo tiempo, ponga el teléfono en altavoz o utilice auriculares. Evite agacharse, retorcerse y estirarse innecesariamente. Limite el tiempo que pasa cargando maletines, bolsos y bolsas pesadas.

**Escuche a su cuerpo.** Si tiene que estar sentado durante un periodo prolongado, cambie de posición con frecuencia. Camine

periódicamente y estire suavemente los músculos para aliviar la tensión.

## CONCLUSIÓN

La espalda es la región más complicada del cuerpo, compuesta por los principales grupos musculares, las vértebras, las múltiples articulaciones facetarias y los ligamentos que estabilizan la columna vertebral, incluida la propia columna. Se sabe que una técnica de levantamiento inadecuada puede dañar esta compleja área.

---

# Lifting and Back Injuries Meeting Kit

## PROPER LIFTING TECHNIQUE

The majority of lifting injuries are caused by improper lifting technique. Lifting even a light load off the ground puts more strain on the body than many people realize. There is no such thing as a “simple” lift. Any time an object needs to be moved; it requires proper technique.

## WHAT EMPLOYEES NEED TO KNOW ABOUT SAFE LIFTING AND HOW IT HELPS THE BACK

The most effective technique is to avoid lifting whenever possible. In many cases, equipment is available that can either fully automate or assist with lifting and handling demands. Examples include hand trucks, dollies, pallet jacks, and forklifts. Using this equipment helps take stress off the back and lessen the risk of injury.

However, there may be times when no other option exists, and your employees must lift objects manually. Ensuring your employees use the proper lifting technique helps reduce the amount of stress on each person’s back.

## PROPER LIFTING TECHNIQUE FOR EMPLOYEES

- **Evaluate the Load and the Surrounding Environment:** Determine if the load can be safely handled. Do not attempt to lift a load if it appears too heavy or difficult to handle. The surrounding environment should allow for proper footing and

be free of potential tripping hazards.

- **Position Your Body Close to the Load:** Position your body close to the load with your feet shoulder width apart and one foot slightly ahead of you.
- **Squat Down with Your Back Fully Straight:** Squat down close to the load. If possible, squat until you're "below parallel", meaning your hip joint is at or below the level of the knee joint. Many individuals only squat until their hip is parallel with their knees, creating a 90-degree angle or an L-shape; however, research suggests that dropping below parallel activates the larger muscles in the lower body. When the body is able to rely on these larger muscles, less stress is placed on the other areas of the body.

Ensure that your back is fully straight and not just vertical. To keep your back straight, move your shoulders back and push your chest out more. You can also tuck in your chin to help straighten your back. When lifting a large load, you may bend at the waist in order to keep the load close to your body.

- **Securely Grip the Load:** Grip the load, keeping it close to your body. At this point, if you are still certain that you can safely handle the load and maintain a straight back, you can proceed.
- **Slowly Lift the Load with Your Legs:** Use your body weight to initially lift the load from the ground and then continue to lift by straightening your hip and pushing with your legs. As you lift, avoid twisting your torso. If you must change direction, turn your body by taking small steps and leading with your hips. Moreover, it's important to maintain a straight back the entire time. Bending the back moves the load away from the body. The resulting leverage increases the stress on the lower spine and nearby muscles.
- **Set Down the Load:** Slowly squat in order to lower yourself and the load to the ground.

# THREE WAYS THAT PEOPLE TEND TO GET A BACK INJURY FROM LIFTING:

**Muscle Injury:** The majority of injuries caused by improper lifting techniques are either muscle strains or ligament sprains in the lower back. A muscle strain occurs when weak muscles have been overstretched or torn. A ligament sprain, on the other hand, occurs when the fibrous tissue between bones has been stretched or torn.

**Disc Injury:** Discs are located between the individual vertebrae of the spine and function as shock absorbers. Discs are at risk of rupturing or, in other words, breaking open. A ruptured disc, otherwise known as a herniated disc, occurs when a crack develops in the wall of a disc and its inner contents are pushed out into the spinal canal. Similar to a bulging disc, a ruptured disc is painful and requires treatment from an orthopaedic specialist.

**Joint Injury:** Each section of the joint contains facet joints. When these joints have been injured, they stiffen. Many patients describe this stiffness as “buckling” or “locking up.” An injured back joint will also cause lower back pain and potentially refer pain to the buttock or thigh.

## CAUSES AND DIAGNOSIS OF LOWER BACK MUSCLE STRAIN

Many lower back strains occur during everyday activities, such as while exercising or at work.

- **Heavy lifting.** Strain from heavy lifting, twisting the spine, lifting from the ground, or an item overhead are common causes of low back strain.
- **Sudden impact.** The impact from jarring motions can place heavy, immediate stress on the low back muscles. For example, high-impact sports such as football and lacrosse place excessive pressure on joints and muscles. The sudden impact from a car accident or a fall is another common

contributor to back muscle injury.

- **Repetitive motions.** Stressful, repeated motions can cause muscles to tighten or tear. Sports such as rowing, golf, or baseball may cause chronic strain due to repeated, forceful motions. Chronic strain may gradually become painful over time, or pain can suddenly worsen if a muscle is already sore and then put under intense stress.
- **Poor posture.** When low back and core abdominal muscles are weak, the lower back becomes more susceptible to injury. Slouching forward puts added strain on the low back muscles.
- **Taking on a new activity.** Starting a new sport or activity may lead to a muscle strain by putting sudden, unfamiliar stress on a muscle or group of muscles.

## HOW TO PREVENT BACK PAIN AT WORK

**Pay attention to posture.** When standing, balance your weight evenly on your feet. Don't slouch. To promote good posture when sitting, choose a chair that supports your lower back. Adjust the height of your chair so that your feet rest flat on the floor or on a footrest and your thighs are parallel to the floor. Remove your wallet or cellphone from your back pocket when sitting to prevent putting extra pressure on your buttocks or lower back.

**Lift properly.** When lifting and carrying a heavy object, get close to the object, bend your knees and tighten your stomach muscles. Use your leg muscles to support your body as you stand up. Hold the object close to your body. Maintain the natural curve of your back. Don't twist when lifting. If an object is too heavy to lift safely, ask someone to help you.

**Modify repetitive tasks.** Try to alternate physically demanding tasks with less demanding ones. If you work at a computer, make sure that your monitor, keyboard, mouse and chair are positioned properly. If you frequently talk on the phone and type or write at the same time, place your phone on speaker or use a headset. Avoid unnecessary bending, twisting and reaching. Limit the time you spend carrying heavy briefcases, purses and bags.

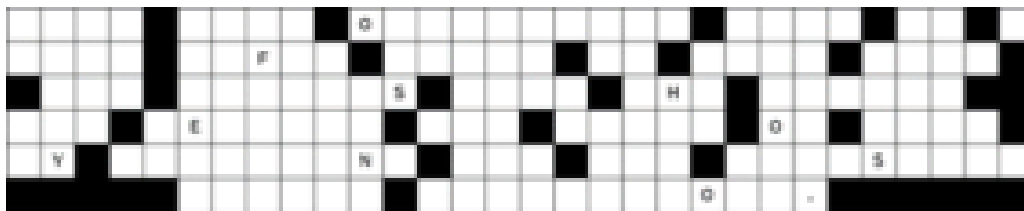
**Listen to your body.** If you must sit for a prolonged period, change your position often. Periodically walk around and gently stretch your muscles to relieve tension.

## **FINAL WORD**

The back is the most complicated region of the body and consists of major muscle groups, the vertebrae, multiple facet joints, ligaments that stabilize the spine and the spine itself. Improper lifting technique is known to harm this complex region.

---

## **ATVs on the Farm Fallen Phrases**

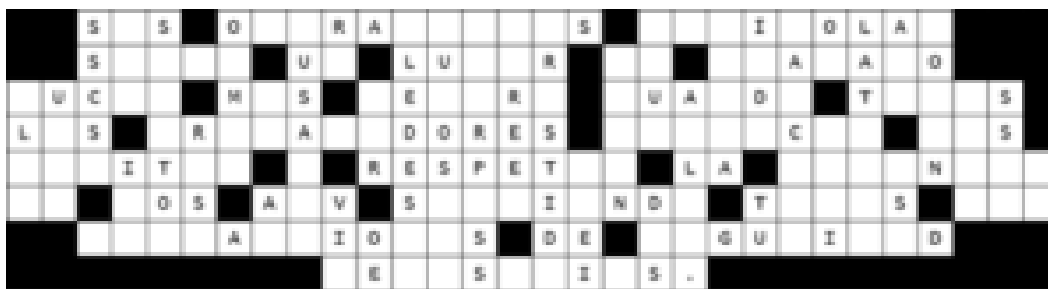


A E B A H  
 S A O W T R E E T T L L B S  
 H N U E S P E I P A C O A O E O I K S E  
 B O L L F L R H E Y F T A L C F U T E W N R C H I H Y R  
 Y A C H R L O F E C R G E K N T I O N I E N S I L A T A N A  
 A U D F O W A R K E R T P L H E L W T W S R W E F E W T E S Y

**Answer:**

Your farm operations will be a much safer place to work when all workers know the limits and respect the power of ATVs by following all the necessary safety precautions.

## ATVs on the Farm Fallen Phrases – Spanish



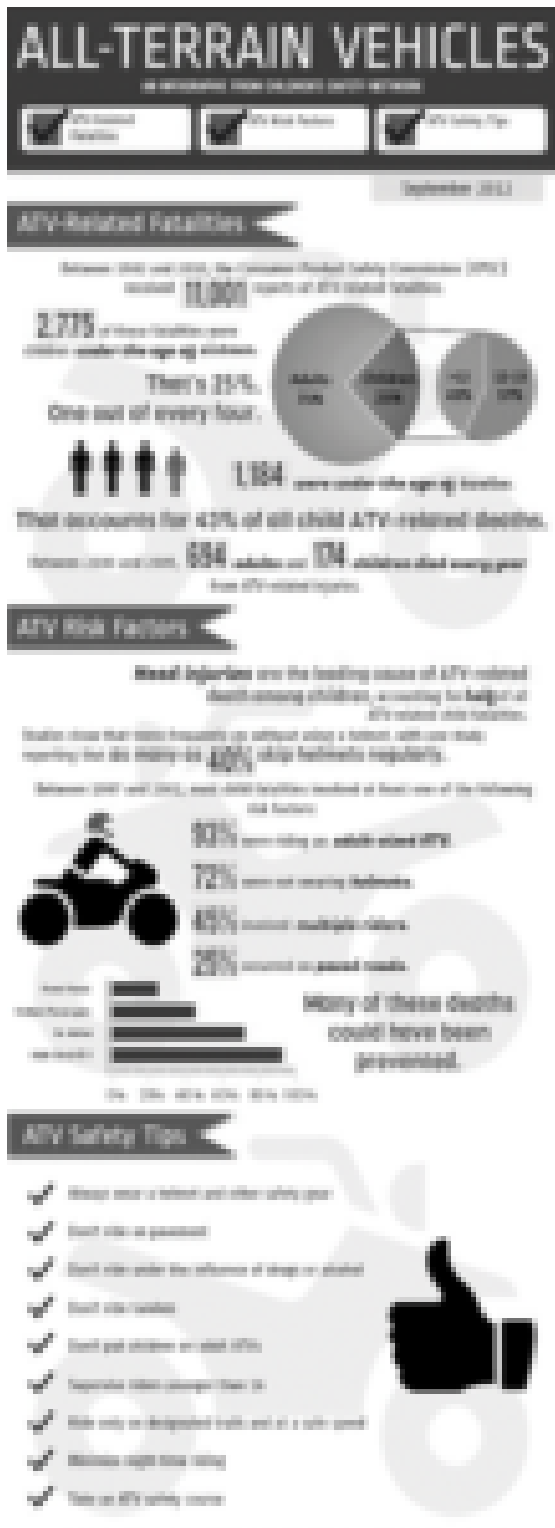
E I D R  
 L E U Y G U U N O G R P O D J O  
 L E H O A S P C N C I O A O C S E N O A T E L O  
 O I P U R E A A E J S C E G N R E C E N T I Z C B N O S C I S  
 H O H R T C N B T H A N E G A B E E A A O G R O O A A D L A A

**Respuesta:**

Sus operaciones agrícolas serán un lugar de trabajo mucho más seguro cuando todos los trabajadores conozcan los límites y respeten la potencia de los ATV siguiendo todas las precauciones

de seguridad necesarias.

# ATVs on the Farm Picture This



Source: <https://www.pinterest.com>

---

# ATVs on the Farm Picture This – Spanish



**Fuente:** <https://www.infobae.com>

---

## Lifting and Back Injuries Stats

# and Facts

## FACTS

1. Exerting too much force on your back – such as by lifting or moving heavy objects – can cause injury.
2. Repeating certain movements, especially those that involve twisting or rotating your spine, can injure your back.
3. An inactive job or a desk job can contribute to back pain, especially if you have poor posture or sit all day in a chair with inadequate back support.
4. Aging, obesity and poor physical condition can contribute to back pain. While you can't control your age, focus on maintaining a healthy weight, which minimizes stress on your back.
5. Get enough calcium and vitamin D. These nutrients can help prevent a condition that causes your bones to become weak and brittle (osteoporosis). Osteoporosis is responsible for many of the bone fractures that lead to back pain.
6. Combine aerobic exercise, such as swimming or walking, with exercises that strengthen and stretch your back muscles and abdomen.
7. For most healthy adults, exercise at least 150 minutes a week of moderate aerobic activity or 75 minutes a week of vigorous aerobic activity – preferably spread throughout the week – and strength training exercises at least twice a week.
8. Smoking reduces blood flow to your lower spine, which can contribute to spinal disk degeneration and slow healing from back injuries. Coughing associated with smoking can also cause back pain.

## STATS

- It's estimated 2 million back injuries occur annually in the US

- A staggering 80% of adults are estimated to experience a back injury in their lifetime
  - For 5% of back injury sufferers the condition will become chronic and disabling
  - More than one million back injuries are sustained in the workplace annually
  - A back injury is the top cause of a 'job-related disability'.
  - One in every five injuries and illnesses in the workplace is due to a back injury.
  - Experts estimate that up to 80% of the population will experience back pain at some time in their lives.
  - Back pain can affect people of all ages, from adolescents to the elderly.
  - Back pain is the third most common reason for visits to the doctor's office, behind skin disorders and osteoarthritis/joint disorders.
- 

# Lifting and Back Injuries Stats and Facts – Spanish

## HECHOS

1. Ejercer demasiada fuerza sobre la espalda -como levantar o mover objetos pesados- puede provocar lesiones.
2. La repetición de ciertos movimientos, especialmente los que implican la torsión o rotación de la columna vertebral, puede lesionar la espalda.
3. Un trabajo inactivo o de escritorio puede contribuir al dolor de espalda, especialmente si tienes una mala postura o te sientas todo el día en una silla con un soporte inadecuado para la espalda.

4. El envejecimiento, la obesidad y la mala condición física pueden contribuir al dolor de espalda. Aunque no puedes controlar tu edad, céntrate en mantener un peso saludable, que minimice la tensión en tu espalda.
5. Consigue suficiente calcio y vitamina D. Estos nutrientes pueden ayudar a prevenir una enfermedad que hace que sus huesos se vuelvan débiles y frágiles (osteoporosis). La osteoporosis es responsable de muchas de las fracturas óseas que provocan dolor de espalda.
6. Combine el ejercicio aeróbico, como nadar o caminar, con ejercicios que fortalezcan y estiren los músculos de la espalda y el abdomen.
7. Para la mayoría de los adultos sanos, haga al menos 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada o 75 minutos a la semana de actividad aeróbica vigorosa - preferiblemente repartida a lo largo de la semana- y ejercicios de entrenamiento de fuerza al menos dos veces a la semana.
8. Fumar reduce el flujo sanguíneo a la parte inferior de la columna vertebral, lo que puede contribuir a la degeneración de los discos de la columna vertebral y a retrasar la curación de las lesiones de espalda. La tos asociada al tabaquismo también puede provocar dolor de espalda.

## ESTADÍSTICAS

- Se calcula que cada año se producen 2 millones de lesiones de espalda en EE.UU.
- Se calcula que el 80% de los adultos sufrirá una lesión de espalda a lo largo de su vida.
- Para el 5% de las personas que sufren lesiones de espalda, la enfermedad se vuelve crónica e incapacitante.
- Cada año se producen más de un millón de lesiones de espalda en el lugar de trabajo
- Una lesión de espalda es la principal causa de “discapacidad relacionada con el trabajo”.
- Una de cada cinco lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo se debe a una lesión de espalda.

- Los expertos estiman que hasta el 80% de la población sufrirá dolor de espalda en algún momento de su vida.
- El dolor de espalda puede afectar a personas de todas las edades, desde adolescentes hasta ancianos.
- El dolor de espalda es el tercer motivo más frecuente de visita a la consulta del médico, por detrás de los trastornos de la piel y la artrosis/trastornos articulares.

## Preventing Back Injuries Fallen Phrases – Spanish



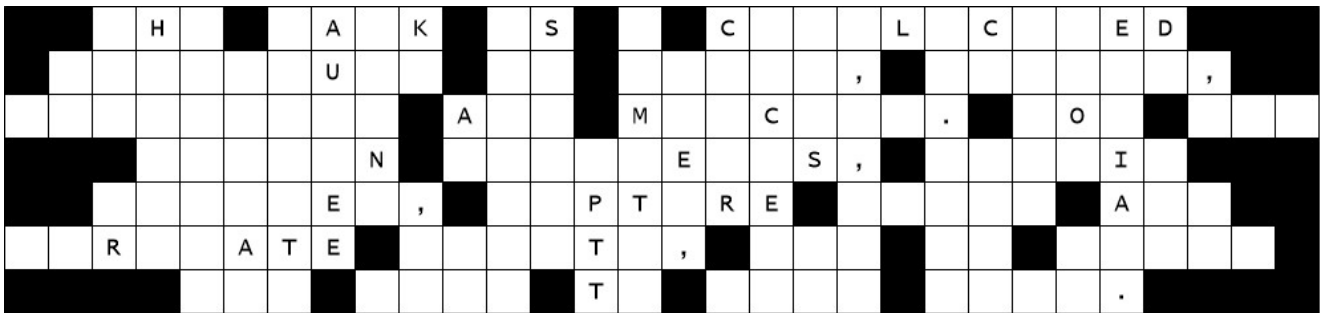
S L L A O  
 E P A E I U D T H N A O R E  
 O D C A C D N E S A N S I G L M L T U U  
 C P L R I O V I A N S A E D L F R N D C N  
 S G O I U O C D E E U S I R D O S A O R O U T U Y  
 A M Ú I S U E L A A A D S C G E C O E Y A E S A N A N L  
 A A T S I T E N P I O P O M U A C D U T T S I C O U R A

Respuesta:

La espalda es una estructura complicada de huesos, articulaciones, ligamentos y músculos. Puedes sufrir un esguince de ligamentos, una distensión muscular, una rotura de disco y una irritación de

las articulaciones, todo lo cual puede provocar dolor de espalda.

# Preventing Back Injuries Fallen Phrases

[illegible]

Answer:

The back is a complicated structure of bones, joints, ligaments and muscles. You can sprain ligaments, strain muscles, rupture disks and irritate joints, all of which can lead to back pain.

# Preventing Back Injuries

## Picture This

# LOW BACK PAIN

## #1

Cause of work-related disability in persons under 45 in the US

## 80%

of the population will experience LBP at some point in their lives

## 1 IN 4

Americans experience LBP at any given time

## 2nd

most common reason reported for missing work

## 25% MORE

People were satisfied with Chiropractic treatment of LBP than through a physician

## 5TH

most common reason for all health care visits



Trade in pain, pills and missed work for Chiropractic care,  
Healthy Lifestyle and Custom Orthotics. Get **BACK**  
in the game with Foot Levelers Orthotics.

FootLevelers.com | f t v



Source: <https://www.footlevelers.com>

# Preventing Back Injuries Picture This – Spanish

## PREVENCIÓN DE LESIONES DE ESPALDA

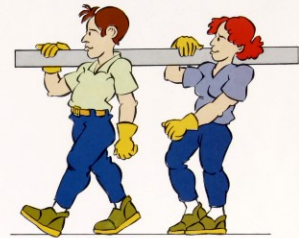
### 1. EVITA ESFUERZOS INÚTILES:

- No muevas cargas a mano si no es imprescindible.
- Organiza tu espacio de trabajo para evitar movimientos forzados.
- Coloca los elementos y materiales de trabajo ordenados y al alcance de tus manos.



### 3. ANTES DE TRANSPORTAR CARGAS, INTENTA:

- Inspeccionar la carga, su forma, tamaño y peso.
- Solicitar ayuda, si el peso es excesivo o tienes que adoptar posturas incómodas.
- Utilizar en lo posible carretillas u otros medios mecánicos.
- Buscar un punto de carga cómodo.
- Utilizar las protecciones personales precisas (calzado, guantes, etc...).



### 2. AL MOVER CARGAS, PROCURA:



- Utilizar puntos de apoyo.
- Aprovechar el peso de tu cuerpo como contrapeso para empujar o tirar de la carga.
- No forzar tu cuerpo durante el movimiento de la carga.
- Evitar movimientos de torsión, girando los pies de forma adecuada.

### 4. AL LEVANTAR CARGAS, DEBES:



- Separar los pies y colocar uno en dirección al movimiento.
- Mantener la espalda recta.
- Flexionar las piernas.
- Colocar la carga cerca del cuerpo.
- Sujetar la carga firmemente.

### 5. EN MOMENTOS DE FATIGA O TENSION:



- Realiza una pausa y practica algún ejercicio de relajación.



Fuente: <https://www.insst.es>

## Distracted Driving Prevention Meeting Kit

### WHAT IS DISTRACTED DRIVING?

Distracted driving is any activity that diverts attention from

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

Texting is the most alarming distraction. Sending or reading a text takes your eyes off the road for 5 seconds. At 55 mph, that's like driving the length of an entire football field with your eyes closed.

## EMPLOYEES NEED TO KNOW CAUSES OF DISTRACTED DRIVING

Driving distractions aren't limited to the use of a mobile phone. Eating, surfing the internet, changing radio stations, and grooming are other examples that also put drivers at risk of getting into an accident. Here are some causes of distracted driving:

- Phone calls
- Texting
- Surfing the internet
- Eating and drinking
- Reading
- Adjusting the radio
- Putting on makeup
- Shaving

## TIPS FOR PREVENTING DISTRACTED DRIVING

1. **Fully focus on driving.** Do not let anything divert your attention, actively scan the road, use your mirrors and watch out for pedestrians and cyclists.
2. **Store loose gear, possessions and other distractions** that could roll around in the car, so you do not feel tempted to reach for them on the floor or the seat.
3. **Make adjustments before you get underway.** Address vehicle

systems like your GPS, seats, mirrors, climate controls and sound systems before hitting the road. Decide on your route and check traffic conditions ahead of time.

4. **Finish dressing and personal grooming at home** – before you get on the road.
5. **Snack smart.** If possible, eat meals or snacks before or after your trip, not while driving. On the road, avoid messy foods that can be difficult to manage.
6. **Secure children and pets before getting underway.** If they need your attention, pull off the road safely to care for them. Reaching into the backseat can cause you to lose control of the vehicle.
7. **Put aside your electronic distractions.** Don't use cell phones while driving – handheld or hands-free – except in absolute emergencies. Never use text messaging, email functions, video games or the internet with a wireless device, including those built into the vehicle, while driving.
8. **If you have passengers,** enlist their help so you can focus safely on driving.
9. **If another activity demands your attention,** instead of trying to attempt it while driving, pull off the road and stop your vehicle in a safe place. To avoid temptation, power down or stow devices before heading out.
10. **As a general rule,** if you cannot devote your full attention to driving because of some other activity, it's a distraction. Take care of it before or after your trip, not while behind the wheel.

## **DISTRACTED DRIVING PROTOCOL**

**Don't Multi-Task.** Drivers should only do one thing while on the road: Drive! They should never multi-task while driving. This includes not texting, video chatting, and social media posting while driving.

**Don't Eat/Drink While Driving.** Eating or drinking while driving can be a big distraction. Therefore, drivers should eat before or after their trips. If necessary, they should pull off the road in

a safe place to eat.

**Avoid Complicated Tasks.** Using technology, such as voice-activated systems or handless devices, may seem safe. However, these systems still distract a driver's attention away from the road.

**Never Use a Phone While Driving.** If a driver must make a phone call, they should pull over to a safe place and make the call. Even using a hands-free phone while driving could result in an accident. Drivers can remain distracted for 27 seconds after making a call, even if they use a hands-free device, according to The American Automobile Association (AAA).

**Store Gear Properly.** Drivers should store loose gear in the proper compartments so that they don't roll around the truck. Reaching for loose items could be catastrophic.

**Make All Adjustments Before Hitting the Road.** Drivers should set GPS, climate control, and sound systems, as well as adjust mirrors and seats, before setting out on the road.

**Get Organized.** Drivers should organize paperwork and properly store electronic devices before heading out.

**Keep Eyes on the Road.** Drivers should always keep their eyes on the road and avoid looking at things like cool-looking buildings or eye-catching billboards. It's recommended that drivers move their eyes every two seconds and scan mirrors every five to eight seconds.

**Never Drive Drowsy.** Drowsy driving is a factor in more than 100,000 crashes each year, according to NHTSA. And drowsy driving can hurt driving execution as much as or more so than alcohol.

## FINAL WORD

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

trade for a few extra years or decades of life.

---

# **Distracted Driving Prevention Meeting Kit – Spanish**

## **QUÉ ESTÁ EN RIESGO**

### **¿QUÉ ES LA CONDUCCIÓN DISTRAÍDA?**

La conducción distraída es cualquier actividad que desvíe la atención de la conducción, como hablar o enviar mensajes de texto por teléfono, comer y beber, hablar con las personas que se

encuentran en el vehículo, jugar con el equipo de música, el sistema de entretenimiento o el de navegación, es decir, cualquier cosa que desvíe la atención de la tarea de conducir con seguridad.

Los mensajes de texto son la distracción más alarmante. Enviar o leer un mensaje de texto desvía la vista de la carretera durante 5 segundos. A 55 mph, eso es como conducir la longitud de un campo de fútbol entero con los ojos cerrados.

## CUÁL ES EL PELIGRO

### LOS EMPLEADOS DEBEN CONOCER LAS CAUSAS DE LA CONDUCCIÓN DISTRAÍDA

Las distracciones al volante no se limitan al uso del teléfono móvil. Comer, navegar por Internet, cambiar de emisora de radio o asearse son otros ejemplos que también ponen a los conductores en riesgo de sufrir un accidente. Estas son algunas de las causas de las distracciones al volante:

- Llamadas telefónicas
- Enviar mensajes de texto
- Navegar por internet
- Comer y beber
- Leer
- Ajustar la radio
- Maquillarse
- Afeitarse

## COMO PROTEGERSE

### CONSEJOS PARA EVITAR LA CONDUCCIÓN DISTRAÍDA

1. **Concéntrese totalmente en la conducción.** No deje que nada desvíe su atención, explore activamente la carretera, utilice los espejos y tenga cuidado con los peatones y ciclistas.
2. **Guarde las cosas sueltas,** las pertenencias y otras distracciones que puedan rodar por el coche, para no sentir la tentación de alcanzarlos en el suelo o en el asiento.

3. **Haga los ajustes necesarios antes de ponerse en marcha.** Controle los sistemas del vehículo, como el GPS, los asientos, los espejos, los controles de climatización y los sistemas de sonido, antes de salir a la carretera. Decida tu ruta y comprueba el estado del tráfico con antelación.
4. **Termine de vestirse y averse en casa,** antes de salir a la carretera.
5. **Meriende de forma inteligente.** Si es posible, coma o meriende antes o después del viaje, no mientras conduce. En la carretera, evite los alimentos desordenados que pueden ser difíciles de manejar.
6. **Asegure a los niños y a las mascotas antes de ponerse en marcha.** Si necesitan su atención, salga de la carretera con seguridad para atenderlos. Llevar la mano al asiento trasero puede hacerle perder el control del vehículo.
7. **Deje a un lado las distracciones electrónicas.** No utilice el teléfono móvil mientras conduce -con o sin manos- salvo en caso de emergencia absoluta. Nunca utilice mensajes de texto, funciones de correo electrónico, videojuegos o Internet con un dispositivo inalámbrico, incluidos los incorporados al vehículo, mientras conduce.
8. **Si tiene pasajeros,** solicite su ayuda para poder concentrarse con seguridad en la conducción.
9. **Si otra actividad exige su atención,** en lugar de intentarla mientras conduce, salga de la carretera y detenga su vehículo en un lugar seguro. Para evitar la tentación, apague o guarde los dispositivos antes de salir.
10. **Como norma general,** si no puede dedicar toda su atención a la conducción por alguna otra actividad, se trata de una distracción. Ocúpese de ella antes o después de su viaje, no mientras está al volante.

## **PROTOCOLO DE CONDUCCIÓN DISTRAÍDA**

**No haga varias cosas a la vez.** Los conductores sólo deben hacer una cosa mientras están en la carretera: ¡Conducir! Nunca deben realizar varias tareas mientras conducen. Esto incluye no enviar mensajes de texto, chatear por vídeo y publicar en las redes sociales mientras se conduce.

**No coma / beba mientras conduce.** Comer o beber mientras se conduce puede ser una gran distracción. Por lo tanto, los conductores deben comer antes o después de sus viajes. Si es necesario, deben apartarse de la carretera en un lugar seguro para comer.

**Evite las tareas complicadas.** El uso de la tecnología, como los sistemas activados por voz o los dispositivos sin manos, puede parecer seguro. Sin embargo, estos sistemas siguen distrayendo la atención del conductor de la carretera.

**No utilice nunca el teléfono mientras conduce.** Si un conductor tiene que hacer una llamada telefónica, debe detenerse en un lugar seguro y hacer la llamada. Incluso el uso de un teléfono de manos libres mientras se conduce puede provocar un accidente. Los conductores pueden permanecer distraídos durante 27 segundos después de hacer una llamada, incluso si utilizan un dispositivo de manos libres, según la Asociación Americana del Automóvil (AAA).

**Guarde su equipo correctamente.** Los conductores deben guardar el equipo suelto en los compartimentos adecuados para que no ruede por el camión. Alcanzar objetos sueltos podría ser catastrófico.

**Realice todos los ajustes antes de salir a la carretera.** Los conductores deben ajustar el GPS, el climatizador y los sistemas de sonido, así como los espejos y los asientos, antes de salir a la carretera.

**Organícese.** Los conductores deben organizar el papeleo y guardar adecuadamente los dispositivos electrónicos antes de salir.

**Mantenga los ojos en la carretera.** Los conductores deben mantener siempre la vista en la carretera y evitar mirar cosas como edificios de aspecto atractivo o vallas publicitarias llamativas. Se recomienda que los conductores muevan los ojos cada dos segundos y miren los espejos cada cinco u ocho segundos.

**No conduzca nunca con sueño.** Conducir con somnolencia es un factor que influye en más de 100.000 accidentes cada año, según la NHTSA. Y conducir con somnolencia puede perjudicar la ejecución de la conducción tanto o más que el alcohol.

# CONCLUSIÓN

Una conducción segura exige toda su atención. Mantenga sus ojos y su mente en la carretera. La conducción y la multitarea no pueden coexistir de forma segura. Si necesitas hacer o atender una llamada telefónica, consultar las instrucciones de conducción o seleccionar otra música, detente en un lugar seguro. Dos minutos de incomodidad parecen un intercambio más que justo por unos cuantos años o décadas más de vida.

---

## Farm Safety Photo Tips for

# Media Picture This – Spanish

**CONSEJOS PARA FOTOGRAFIAR EN LA CALLE**  
¡CUIDATE DE LOS ASALTOS!



La fotografía requiere aventurarnos a posturas, contextos y hasta zonas peligrosas, obteniendo tomas increíbles pero que muchas veces ponen en riesgo nuestra seguridad y la de nuestro equipo, por lo que es vital que sepamos estar preparados ante distintos riesgos como accidentes, clima y delincuencia.

**1. Siempre mantente alerta:**  
Aunque tu concentración está en el objetivo de la cámara, NUNCA dejes de percibir tu entorno, esto podría ser clave para evitar un asalto o un accidente.



**2. Acompáñate:**  
Si te es imposible tratar de ir acompañado, para que sea otra persona la que percibe que pasa a tu alrededor. Piensa como un trabajo en equipo en que pueden darse consejos y cuidarse mutuamente.



**3. No llames la atención:**  
Sabemos que una cámara llama la atención de los ladrones, por lo que es recomendable que transportes tu equipo en una maleta discreta, así como disfrazar elementos grandes, como el trípode, para que no sean visibles.



**4. Cuida tu equipo:**  
Desde protegerlo de golpes, tener correas y protectores, hasta considerar contratar un seguro contra robo o pérdida, de acuerdo a tus necesidades.



**5. Anticipar dificultades:**  
Se refiere a las condiciones climáticas o las posibles situaciones, como un paraguas o impermeable por si llueve, protector de polvo si vas a una zona terrosa o formas alternativas para recargar pilas si no hay corriente.



**6. Mantente dinámico:**  
No nos referimos al dinamismo de tu trabajo, sino a ti y tu movilidad, usa ropa cómoda con la que puedas desplazarte o correr en caso de peligro y por supuesto acostúmbrate a cargar muchas cosas.



Proyecto: Ciudad  
seguridad Ciudad

**PAREDRO**

**Fuente:** <https://ticsyformacion.com>

# Preventing Back Injuries Meeting Kit – Spanish

## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

### PREOCUPACIONES SOBRE LA ESPALDA

Algunos trabajos pueden requerir que levante o hale pesos de gran tamaño, mientras que otros pueden implicar estar sentado en un escritorio todo el día – ambos pueden pasar factura a su columna vertebral.

## CUÁL ES EL PELIGRO

### ASPECTOS BÁSICOS DE LA ESPALDA PARA LOS EMPLEADOS

La espalda es una estructura complicada de huesos, articulaciones, ligamentos y músculos. Se pueden torcer los ligamentos, forzar los músculos, romper los discos e irritar las articulaciones, todo lo cual puede provocar dolor de espalda. Mientras que las lesiones deportivas o los accidentes pueden causar dolor de espalda, a veces los movimientos más sencillos -por ejemplo, recoger un lápiz del suelo- pueden tener resultados dolorosos. Además, la artritis, las malas posturas, la obesidad y el estrés psicológico pueden causar o complicar el dolor de espalda. El dolor de espalda también puede ser consecuencia directa de enfermedades de los órganos internos, como cálculos renales, infecciones renales, coágulos de sangre o pérdida de masa ósea.

### LESIONES COMUNES DE LA ESPALDA EN EL TRABAJO

**Distensiones y esguinces en la parte baja de la espalda:** Las lesiones en la parte baja de la espalda son bastante comunes entre los trabajadores. Los empleados que deben permanecer sentados o de pie durante largos periodos de tiempo pueden desarrollar dolor en la parte baja de la espalda, mientras que los empleados que son muy activos pueden sufrir fácilmente un esguince. La mayoría de

estas lesiones son leves y pueden tratarse con analgésicos y fisioterapia.

**Discos abultados, herniados y deslizados:** Entre cada vértebra hay un disco blando que actúa como amortiguador. Cuando uno de estos discos se sale de su sitio o se daña, puede causar mucho dolor.

**Pinzamiento de los nervios:** Cuando un disco presiona contra un nervio de la espalda, se habla de pinzamiento nervioso. Este tipo de lesión puede ser muy dolorosa y puede afectar al cuello, la espalda y las piernas.

**Vértebras fracturadas:** Las vértebras fracturadas pueden requerir una atención médica importante. Las lesiones derivadas de accidentes traumáticos, como los accidentes de tráfico o el mal funcionamiento de la maquinaria pesada, pueden incluir la fractura de vértebras.

## COMO PROTEGERSE

### MINIMIZAR EL DOLOR DE ESPALDA EN EL TRABAJO

**Presta atención a la postura.** Cuando estés de pie, equilibra tu peso de manera uniforme sobre tus pies. No se encorve. Para promover una buena postura al sentarse, elija una silla que apoye la parte inferior de la espalda. Ajusta la altura de tu silla para que tus pies descansen en el suelo o en un reposapiés y tus muslos estén paralelos al suelo. Retire la cartera o el teléfono móvil del bolsillo trasero cuando esté sentado para evitar ejercer una presión adicional sobre los glúteos o la parte baja de la espalda.

**Levantar correctamente.** Cuando levante y transporte un objeto pesado, acérquese al objeto, doble las rodillas y apriete los músculos del estómago. Utilice los músculos de las piernas para sostener el cuerpo mientras se levanta. Sujete el objeto cerca de su cuerpo. Mantenga la curva natural de su espalda. No se tuerza al levantar. Si un objeto es demasiado pesado para levantarlo con seguridad, pida a alguien que le ayude.

**Modifique las tareas repetitivas.** Utilice dispositivos de elevación, cuando estén disponibles, para ayudarlo a levantar

cargas. Intente alternar tareas físicamente exigentes con otras menos exigentes. Si trabaja con un ordenador, asegúrese de que el monitor, el teclado, el ratón y la silla están bien colocados. Si suele hablar por teléfono y escribir al mismo tiempo, ponga el teléfono en altavoz o utilice auriculares. Evite agacharse, retorcerse y estirarse innecesariamente. Limite el tiempo que pasa cargando maletines, bolsos y bolsas pesadas.

**Escuche a su cuerpo.** Si tiene que estar sentado durante un periodo prolongado, cambie de posición con frecuencia. Camine periódicamente y estire suavemente los músculos para aliviar la tensión.

## **RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA ESPALDA SANA**

- Haga ejercicio regularmente para mantener los músculos fuertes y flexibles. Consulte a un médico para que le facilite una lista de ejercicios de bajo impacto y adecuados para su edad, dirigidos específicamente a fortalecer los músculos lumbares y abdominales.
- Mantenga un peso saludable y siga una dieta nutritiva con una ingesta diaria suficiente de calcio, fósforo y vitamina D para favorecer el crecimiento de nuevos huesos.
- Utilice muebles y equipos de diseño ergonómico en casa y en el trabajo. Asegúrese de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda.
- Cambie a menudo de posición sentada y camine periódicamente por la oficina o estire suavemente los músculos para aliviar la tensión. Una almohada o una toalla enrollada colocada detrás de la parte baja de la espalda puede proporcionar cierto apoyo lumbar. Apoye los pies en un taburete bajo o en una pila de libros cuando esté sentado durante mucho tiempo.
- Use zapatos cómodos y de tacón bajo.
- Dormir de lado con las rodillas levantadas en posición fetal puede ayudar a abrir las articulaciones de la columna vertebral y aliviar la presión al reducir la curvatura de la columna.
- No intente levantar objetos demasiado pesados. Levante desde las rodillas, comprima los músculos del estómago y mantenga

la cabeza baja y en línea con la espalda recta. Al levantar, mantenga los objetos cerca del cuerpo. No se tuerza al levantar.

- Deje de fumar. Fumar reduce el flujo sanguíneo a la parte inferior de la columna vertebral, lo que puede contribuir a la degeneración del disco vertebral. Fumar también aumenta el riesgo de osteoporosis e impide la curación. La tos debida al consumo excesivo de tabaco también puede causar dolor de espalda.

## CONCLUSIÓN

Las lesiones de espalda suponen una factura de millones de dólares cada año. Esas lesiones de espalda incapacitantes no son motivo de risa para los trabajadores que pierden tiempo en el trabajo o en sus actividades personales. La triste verdad es que la mayor parte del dolor y el tiempo perdido podrían haberse evitado si los trabajadores hubieran sido más conscientes de cómo funciona su espalda y de cómo levantar con seguridad cargas voluminosas o pesadas y practicar una ergonomía adecuada en su lugar de trabajo.

---

# Preventing Back Injuries Meeting Kit

## BACK CONCERNS

Some jobs may require you to lift or pull heavy weights, while others may involve sitting at a desk all day – both of which can take a toll on your spine.

# BACK BASICS FOR EMPLOYEES

The back is a complicated structure of bones, joints, ligaments and muscles. You can sprain ligaments, strain muscles, rupture disks, and irritate joints, all of which can lead to back pain. While sports injuries or accidents can cause back pain, sometimes the simplest of movements—for example, picking up a pencil from the floor— can have painful results. In addition, arthritis, poor posture, obesity, and psychological stress can cause or complicate back pain. Back pain can also directly result from disease of the internal organs, such as kidney stones, kidney infections, blood clots, or bone loss.

## COMMON ON-THE-JOB BACK INJURIES

**Lower back strains and sprains:** Lower back injuries are fairly common among workers. Employees who must sit or stand for long periods of time may develop pain in their lower back, while employees who are very active could easily sustain a sprain. Most of these injuries are mild and may be treated with pain medication and physical therapy.

**Bulging, herniated, and slipped discs:** In between each vertebra bone sits a soft disc that acts as a shock absorber. When one of these discs slips out of place or is damaged, this can cause a great deal of pain.

**Pinched nerves:** When a disc pushes against a nerve in the back, this is called a pinched nerve. This type of injury can be very painful and can affect the neck, back, and legs.

**Fractured vertebrae:** Fractured vertebrae can require substantial medical care. Injuries that result from traumatic accidents, such as motor vehicle accidents or heavy machinery malfunctions, can include fractured vertebrae.

# MINIMIZE BACK PAIN AT WORK

**Pay attention to posture.** When standing, balance your weight evenly on your feet. Don't slouch. To promote good posture when sitting, choose a chair that supports your lower back. Adjust the height of your chair so that your feet rest flat on the floor or on a footrest and your thighs are parallel to the floor. Remove your wallet or cellphone from your back pocket when sitting to prevent putting extra pressure on your buttocks or lower back.

**Lift properly.** When lifting and carrying a heavy object, get close to the object, bend your knees and tighten your stomach muscles. Use your leg muscles to support your body as you stand up. Hold the object close to your body. Maintain the natural curve of your back. Don't twist when lifting. If an object is too heavy to lift safely, ask someone to help you.

**Modify repetitive tasks.** Use lifting devices, when available, to help you lift loads. Try to alternate physically demanding tasks with less demanding ones. If you work at a computer, make sure that your monitor, keyboard, mouse and chair are positioned properly. If you frequently talk on the phone and type or write at the same time, place your phone on speaker or use a headset. Avoid unnecessary bending, twisting and reaching. Limit the time you spend carrying heavy briefcases, purses and bags.

**Listen to your body.** If you must sit for a prolonged period, change your position often. Periodically walk around and gently stretch your muscles to relieve tension.

## RECOMMENDATIONS TO KEEP A BACK HEALTHY

- Exercise regularly to keep muscles strong and flexible. Consult a physician for a list of low-impact, age-appropriate exercises that are specifically targeted to strengthening lower back and abdominal muscles.
- Maintain a healthy weight and eat a nutritious diet with sufficient daily intake of calcium, phosphorus, and vitamin

D to promote new bone growth.

- Use ergonomically designed furniture and equipment at home and at work. Make sure work surfaces are at a comfortable height.
- Switch sitting positions often and periodically walk around the office or gently stretch muscles to relieve tension. A pillow or rolled-up towel placed behind the small of the back can provide some lumbar support. Put your feet on a low stool or a stack of books when sitting for a long time.
- Wear comfortable, low-heeled shoes.
- Sleeping on one's side with the knees drawn up in a fetal position can help open up the joints in the spine and relieve pressure by reducing the curvature of the spine.
- Don't try to lift objects that are too heavy. Lift from the knees, pull the stomach muscles in, and keep the head down and in line with a straight back. When lifting, keep objects close to the body. Do not twist when lifting.
- Quit smoking. Smoking reduces blood flow to the lower spine, which can contribute to spinal disc degeneration. Smoking also increases the risk of osteoporosis and impedes healing. Coughing due to heavy smoking also may cause back pain.

## FINAL WORD

Back injuries run up a bill of millions of dollars each year. Those disabling back injuries are no laughing matter for the workers who lost time from work or from their personal activities. The sad truth is that most of the pain and lost time could have been prevented if workers had been more aware of how their backs function and how to safely lift bulky or heavy loads and practice proper ergonomics in their workplace.

