

Safety Topic: Staying Hydrated in the Summer

Purpose:

Hot weather increases the risk of dehydration, heat exhaustion, and heat stroke. This talk is designed to raise awareness about the importance of staying hydrated and how to do it effectively during the summer months.

Risks of Dehydration:

- Fatigue and dizziness
- Muscle cramps
- Headaches
- Confusion or irritability
- Heat exhaustion or heat stroke
- Loss of productivity and increased risk of accidents

Hydration Best Practices:

What to Drink:

- Drink **plenty of water**—aim for at least 8–10 cups per day, more if working in the heat.
- **Electrolyte drinks** can help replenish salts lost through sweat.
- Drink **small amounts frequently** rather than large amounts all at once.

What to Avoid:

- Avoid **caffeinated drinks** like coffee and soda—they can dehydrate you.
- Avoid **alcohol** - it increases fluid loss.
- Don't wait until you're thirsty—**thirst is a late sign of dehydration**.

On the Job:

- Start your day **well-hydrated**.
- Take **regular water breaks**, especially during strenuous activity.
- Use **cooling towels**, shade, and rest periods to reduce heat stress.
- Monitor **urine color**—pale yellow is ideal; dark yellow may indicate dehydration.

Emergency Preparedness:

- Know the signs of **heat-related illness**: nausea, rapid pulse, confusion, or fainting.
- Move affected individuals to a **cool, shaded area** and provide water.
- Call emergency services if symptoms are severe or do not improve.

Final Reminders:

- Hydration is a **daily priority**, not just on the hottest days.
- Encourage coworkers to drink water and take breaks.
- A hydrated team is a **safe and productive team**.

Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

June 29th – July 5th

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0



Tema De Seguridad



TDS-TM-27.2025.SAP

Tema de Seguridad: Mantenerse Hidratado en el Verano

Propósito:

El clima caluroso aumenta el riesgo de deshidratación, agotamiento por calor y golpe de calor. Esta charla tiene como objetivo crear conciencia sobre la importancia de mantenerse hidratado y cómo hacerlo de manera efectiva durante los meses de verano.

Riesgos de la Deshidratación:

- Fatiga y mareos
- Calambres musculares
- Dolores de cabeza
- Confusión o irritabilidad
- Agotamiento por calor o golpe de calor
- Pérdida de productividad y mayor riesgo de accidentes

Mejores Prácticas de Hidratación:

Qué Beber:

- Beba **mucha agua**—al menos 8–10 vasos al día, más si trabaja bajo el sol.
- Las **bebidas con electrolitos** ayudan a reponer las sales perdidas por el sudor.
- Beba **pequeñas cantidades con frecuencia**, en lugar de grandes cantidades de una sola vez.

Qué Evitar:

- Evite **bebidas con cafeína** como café y refrescos—pueden deshidratar.
- Evite el **alcohol**—aumenta la pérdida de líquidos.
- No espere a tener sed—**la sed es una señal tardía de deshidratación**.

En el Trabajo:

- Comience el día **bien hidratado**.
- Tome **descansos regulares para beber agua**, especialmente durante actividades intensas.
- Use **toallas refrescantes**, sombra y períodos de descanso para reducir el estrés por calor.
- Observe el **color de la orina**—amarillo claro es ideal; amarillo oscuro puede indicar deshidratación.

Preparación para Emergencias:

- Conozca los signos de **enfermedades relacionadas con el calor**: náuseas, pulso rápido, confusión o desmayo.
- Traslade a la persona afectada a una **zona fresca y con sombra** y proporciónale agua.
- Llame a los servicios de emergencia si los síntomas son graves o no mejoran.

Recordatorios Finales:

- La hidratación es una **prioridad diaria**, no solo en los días más calurosos.
- Anime a sus compañeros a beber agua y tomar descansos.
- Un equipo bien hidratado es un equipo **seguro y productivo**.

Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada
Del 29 de Junio al 5 de Julio

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0

Recreational Water Safety

Purpose:

Spending time near water is a great way to relax and have fun, but it also comes with risks. This talk is designed to raise awareness about water-related hazards and promote safe practices during recreational activities at beaches, lakes, and rivers.

Common Hazards:

- **Drowning** due to strong currents, fatigue, or lack of swimming ability
- **Slips, trips, and falls** on wet or uneven surfaces
- **Injuries** from diving into shallow or unknown waters
- **Exposure** to sun, heat, or cold water shock
- **Boating accidents** or collisions with swimmers
- **Waterborne illnesses** from contaminated water

Safety Tips:

General Water Safety:

- Always **swim with a buddy**—never alone.
- Know your **swimming limits** and stay within them.
- Keep a **close eye on children**—designate a water watcher.
- Wear a **life jacket** when boating or if you're not a strong swimmer.
- Avoid alcohol or drugs when swimming or operating watercraft.
- Enter water **feet first**—never dive into unknown depths.

Beach Safety:

- Swim in **designated areas** with lifeguards when possible.
- Watch for **rip currents**—if caught, swim parallel to shore.
- Be aware of **tide changes** and marine life.
- Use **sunscreen** and stay hydrated.

Lake & River Safety:

- Be cautious of **hidden debris**, rocks, or sudden drop-offs.
- Rivers may have **strong currents** even if they appear calm.
- Avoid swimming near **dams, bridges, or boat ramps**.
- Check for **posted warnings** or water quality advisories.

Emergency Preparedness:

- Know the location of **life-saving equipment** (e.g., life rings, throw ropes).
- Have a **first aid kit** and know basic CPR.
- Know how to **call for help**—cell service may be limited in remote areas.

Final Reminders:

- Plan ahead and check **weather and water conditions**.
- Respect **local rules and signage**.
- Encourage others to practice water safety.

Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

June 6th – July 12th

Recordable Injuries – 1

Preventable Fleet Accidents – 0

Recordable Injuries: Texas Materials EE was operating a skid steer at the Taylor HMA plant leveling out the rap feeder bin ramp, when he finished, he exited the equipment and proceeded to remove his sweatshirt. When he took his sweatshirt off, he noticed a red mark on his left forearm/elbow area and noticed 2 puncture wounds (similar to an insect bite). EE was taken to an Urgent Care Clinic for treatment due to the uncertainty of the insect that had bitten him and was issued a prescription medication for his treatment plan.



Tema De Seguridad



TDS-TM-28.2025.SAP

Actividades Recreativas en el Agua

Propósito:

Pasar tiempo cerca del agua es una excelente forma de relajarse y divertirse, pero también conlleva riesgos. Esta charla busca crear conciencia sobre los peligros relacionados con el agua y promover prácticas seguras durante actividades recreativas en playas, lagos y ríos.

Peligros Comunes:

- **Ahogamiento** por corrientes fuertes, fatiga o falta de habilidades para nadar
- **Resbalones, tropiezos y caídas** en superficies mojadas o irregulares
- **Lesiones** por zambullirse en aguas poco profundas o desconocidas
- **Exposición** al sol, calor o choque por agua fría
- **Accidentes en embarcaciones** o colisiones con nadadores
- **Enfermedades transmitidas por el agua** contaminada

Consejos de Seguridad:

Seguridad General en el Agua:

- Siempre **nadar con un compañero**—nunca solo.
- Conozca sus **límites al nadar** y manténgase dentro de ellos.
- Vigile de cerca a los **niños**—designe un adulto responsable.
- Use **chaleco salvavidas** al navegar o si no sabe nadar bien.
- Evite el alcohol o drogas al nadar o manejar embarcaciones.
- Entre al agua **con los pies primero**—nunca se zambulla sin saber la profundidad.

Seguridad en la Playa:

- Nade en **áreas designadas** con salvavidas si es posible.
- Esté atento a las **corrientes de resaca**—si queda atrapado, nade paralelo a la orilla.
- Tenga cuidado con los **cambios de marea** y la vida marina.
- Use **protector solar** y manténgase hidratado.

Seguridad en Lagos y Ríos:

- Tenga precaución con **escombros ocultos**, rocas o cambios bruscos de profundidad.
- Los ríos pueden tener **corrientes fuertes**, aunque parezcan tranquilos.
- Evite nadar cerca de **presas, puentes o rampas para botes**.
- Revise si hay **avisos de advertencia** o sobre la calidad del agua.

Preparación para Emergencias:

- Conozca la ubicación del **equipo de rescate** (aros salvavidas, cuerdas, etc.).
- Tenga un **botiquín de primeros auxilios** y sepa realizar RCP básica.
- Sepa cómo **pedir ayuda rápidamente**—puede que no haya señal en zonas remotas.

Recordatorios Finales:

- Planifique con anticipación y revise las **condiciones climáticas y del agua**.
- Respete las **reglas locales y señalizaciones**.
- Anime a otros a practicar la seguridad acuática.

Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada

Del 6 de Junio al 12 de Julio

Lesiones Registrables – 1

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0

Lesiones Registrables: Texas Materials EE estaba operando un minicargador en la planta de Taylor HMA nivelando la rampa del contenedor de alimentación de rap, cuando terminó, salió del equipo y procedió a quitarse la sudadera. Cuando se quitó la sudadera, notó una marca roja en el área del antebrazo / codo izquierdo y notó 2 heridas punzantes (similares a la picadura de un insecto). EE fue llevado a una Clínica de Atención de Urgencia para recibir tratamiento debido a la incertidumbre del insecto que lo había picado y se le emitió un medicamento recetado para su plan de tratamiento.

Safety Topic: Sun Protection

Purpose:

Exposure to the sun's ultraviolet (UV) rays can lead to serious health risks, including sunburn, heat exhaustion, and long-term skin damage. This talk aims to promote awareness and encourage safe practices to protect against sun exposure.

Risks of Sun Exposure:

- **Sunburn:** Painful skin damage that increases skin cancer risk.
- **Heat exhaustion or heat stroke:** Can be life-threatening if untreated.
- **Skin cancer:** Including melanoma, the most dangerous form.
- **Premature aging:** Wrinkles, leathery skin, and sunspots
- **Eye damage:** Including cataracts and vision loss.

Sun Safety Tips:

Personal Protection:

- Wear **broad-spectrum sunscreen** with SPF 30 or higher; reapply every 2 hours or after sweating.
- Use **protective clothing:** long sleeves, wide-brimmed hats, and UV-blocking sunglasses.
- Seek **shade** whenever possible, especially between **10 a.m. and 4 p.m.**
- Stay **hydrated**—drink water regularly, even if you're not thirsty.
- Take **frequent breaks** in shaded or cool areas.

Workplace Practices:

- Schedule outdoor tasks for **early morning or late afternoon** when UV exposure is lower.
- Provide **shade structures** or tents for rest areas.
- Encourage a **buddy system** to monitor for signs of heat-related illness.
- Educate workers on recognizing **symptoms of heat stress** and sunburn.

Emergency Preparedness:

- Know the signs of **heat exhaustion:** dizziness, nausea, headache, excessive sweating.
- For **heat stroke** (confusion, no sweating, high body temperature), call emergency services immediately.
- Treat **sunburn** with cool compresses, aloe vera, and hydration.

Final Reminders:

- Sun protection is a **daily necessity**, not just for hot days.
- Encourage a **culture of safety**—remind coworkers to protect themselves.
- Prevention today can protect your **long-term health**.

Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

June 13th – July 19th

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0



Tema De Seguridad



TDS-TM-29.2025.SAP

Tema de Seguridad: Protección Solar

Propósito:

La exposición a los rayos ultravioleta (UV) del sol puede causar riesgos graves para la salud, como quemaduras solares, agotamiento por calor y daños en la piel a largo plazo. Esta charla tiene como objetivo crear conciencia y fomentar prácticas seguras para protegerse del sol.

Riesgos de la Exposición Solar:

- **Quemaduras solares:** Daño doloroso en la piel que aumenta el riesgo de cáncer
- **Agotamiento por calor o golpe de calor:** Puede ser mortal si no se trata
- **Cáncer de piel:** Incluyendo el melanoma, la forma más peligrosa
- **Envejecimiento prematuro:** Arrugas, piel áspera y manchas solares
- **Daño ocular:** Incluyendo cataratas y pérdida de visión

Consejos de Seguridad Solar:

Protección Personal:

- Use **protector solar de amplio espectro** con FPS 30 o superior; reaplique cada 2 horas o después de sudar.
- Use **ropa protectora:** mangas largas, sombreros de ala ancha y gafas de sol con protección UV.
- Busque **sombra** siempre que sea posible, especialmente entre las **10 a.m. y 4 p.m.**
- Manténgase **hidratado**—beba agua con frecuencia, incluso si no tiene sed.
- Tome **descansos frecuentes** en áreas sombreadas o frescas.

Prácticas en el Lugar de Trabajo:

- Programe tareas al aire libre para **temprano en la mañana o al final de la tarde**, cuando la exposición UV es menor.
- Proporcione **estructuras de sombra** o carpas para las áreas de descanso.
- Fomente un **sistema de compañeros** para vigilar signos de enfermedades por calor.
- Eduque a los trabajadores sobre cómo reconocer los **síntomas del estrés por calor** y las quemaduras solares.

Preparación para Emergencias:

- Conozca los signos de **agotamiento por calor:** mareos, náuseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva.
- En caso de **golpe de calor** (confusión, falta de sudor, temperatura corporal alta), llame a emergencias de inmediato.
- Trate las **quemaduras solares** con compresas frías, aloe vera e hidratación.

Recordatorios Finales:

- La protección solar es una **necesidad diaria**, no solo para los días calurosos.
- Fomente una **cultura de seguridad**—recuerde a sus compañeros que se protejan.
- La prevención hoy protege su **salud a largo plazo**.

Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada
Del 13 de Junio al 19 de Julio

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0



Weekly Safety Topic



WST-TM.30.2025

Safety Topic: Heat Stress & the Heat Index

Purpose:

Working in hot environments can lead to heat-related illnesses that are dangerous and even life-threatening. This talk explains how heat stress occurs, how to use the heat index to assess risk, and how to prevent heat-related illnesses.

What is Heat Stress?

Heat stress occurs when the body cannot cool itself enough to maintain a healthy temperature. It can lead to:

- Heat rash
- Heat cramps
- Heat exhaustion
- Heat stroke (a medical emergency)

Understanding the Heat Index:

The **heat index** combines air temperature and humidity to reflect how hot it feels. High humidity reduces the body's ability to cool itself through sweating.

Heat Index over 103°F: High risk of heat-related illness

Heat Index over 125°F: Extreme danger

Prevention Tips:

Before Work:

- Hydrate before starting your shift
- Wear **lightweight, light-colored, and breathable clothing**
- Apply **sunscreen** to prevent sunburn, which affects cooling

During Work:

- Take **frequent breaks** in shade or air-conditioned areas
- Drink **water every 15–20 minutes**, even if not thirsty
- Use **cooling towels** or fans
- Monitor yourself and coworkers for signs of heat illness

After Work:

- Continue to **rehydrate**
- Watch for **delayed symptoms** like nausea or dizziness

Emergency Response:

- **Heat Exhaustion:** Cool the person down, give water, and rest
- **Heat Stroke:** Call 911 immediately! Move to a cool area and use cold compresses

Final Reminders:

- Know your **worksite's heat safety plan**
- Use the **buddy system** to monitor each other
- Prevention is key, **don't wait for symptoms to act**

Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

June 20th – July 26th

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0

NEAR MISS: The milling machine operator was setting down the mill for a second pass. As he was getting in position, something happened, and the drum sat down while rotating, causing the machine to get pushed backwards about 40-50ft. The operator tried to push the joystick to the forward position, but it kept going backwards due to little to no weight on the tracks, ultimately hitting the Broce Broom parked 40'-50' behind the milling machine. It seems there was a mechanical issue that caused this rare occurrence, but the investigation is ongoing. The mill was removed from service and taken back to the New Braunfels Shop. The manufacturer is involved in determining the exact cause.

- Make sure no personnel, vehicles or equipment are behind active milling operations
- Keep brooms and backhoes at least 50' behind milling machines during cleanup while mill is actively cutting.
- Remember to maintain the 20' rule when working around all other equipment
- Do not cross between paver and shuttle buggy
- Remove personnel from paver catwalk if breakdown roller must roll in close to paver between rounds



Tema De Seguridad



TDS-TM-30.2025.SAP

Charla de Seguridad: Estrés por Calor e Índice de Calor

Propósito:

Trabajar en ambientes calurosos puede provocar enfermedades relacionadas con el calor que son peligrosas e incluso mortales. Esta charla explica cómo ocurre el estrés por calor, cómo usar el índice de calor para evaluar el riesgo y cómo prevenir enfermedades relacionadas con el calor.

¿Qué es el Estrés por Calor?

El estrés por calor ocurre cuando el cuerpo no puede enfriarse lo suficiente para mantener una temperatura saludable. Puede provocar:

- **Sarpullido por calor**
- **Calambres por calor**
- **Agotamiento por calor**
- **Golpe de calor** (una emergencia médica)

¿Qué es el Índice de Calor?

El **índice de calor** combina la temperatura del aire y la humedad para reflejar cómo se siente realmente el calor. La alta humedad reduce la capacidad del cuerpo para enfriarse mediante el sudor.

Índice de calor superior a 103°F: Alto riesgo de enfermedades por calor

Índice de calor superior a 125°F: Peligro extremo

Consejos de Prevención:

Antes del Trabajo:

- **Hidrátese** antes de comenzar su turno
- Use ropa **ligera, de colores claros y transpirable**
- Aplique **bloqueador solar** para evitar quemaduras que dificultan la regulación térmica

Durante el Trabajo:

- Tome **descansos frecuentes** en áreas con sombra o aire acondicionado
- Beba **agua cada 15–20 minutos**, incluso si no tiene sed
- Use **toallas frías** o ventiladores
- Esté atento a los **síntomas de enfermedades por calor** en usted y sus compañeros

Después del Trabajo:

- Continúe **rehidratándose**
- Esté atento a **síntomas tardíos** como náuseas o mareos

Respuesta ante Emergencias:

- **Agotamiento por calor:** Refrescar a la persona, darle agua y permitirle descansar
- **Golpe de calor:** ¡Llame al 911 de inmediato! Traslade a la persona a un lugar fresco y aplique compresas frías

Recordatorios Finales:

- Conozca el **plan de seguridad contra el calor** en su lugar de trabajo
- Use el **sistema de compañeros** para monitorear el bienestar
- La prevención es clave—**no espere a tener síntomas para actuar**

Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada
Del 20 de Junio al 26 de Julio

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0