

Proper Lifting Techniques

Before you lift a heavy object, think through your task. Decide where you're going to place the object and how you'll get it there. If an object is too heavy to lift safely, ask someone to help you or make several trips carrying lighter weight. When lifting an object from the floor, stand as close to the object as possible. Then kneel, resting one knee on the floor. Don't lift from a standing position with your waist bent or your knees locked.

To avoid injury, follow these steps for proper lifting and material handling:

- **Warm Up:** Your muscles need good blood flow to perform properly. Consider simple exercises such as jumping jacks to get warmed up prior to lifting tasks.
- **Stand close to load:** The force exerted on your lower back is multiplied by the distance to the object. Stand as close to the load as possible when lifting.
- **Bend your knees:** Bending your knees and keeping your upper body upright allows you to use your legs to lift, rather than your back.
- **Grip the load:** Do not lift a load if you can't get a good grip. Some loads are not too heavy, but are simply too large to grip easily. Consider lifting such a load with someone else.
- **Lower load in reverse:** You can just as easily injure your back by putting something down as you did picking it up. Lower using your legs and keeping the load close to your body.
- If the object you are lifting weighs more than 50 pounds **ALWAYS** use a team lift.

Things to Avoid:

- Lifting and twisting at the same time
- Throwing bags or other materials
- Working while fatigued
- Rushing
- Reaching overhead



Diagram of proper lifting posture with ErgoSkeleton™



Diagram of improper lifting posture without ErgoSkeleton™



Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

October 26th – November 1st

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0

Técnicas Apropriadas de Levantamiento

Antes de levantar un objeto pesado, piense en su tarea. Decida dónde va a colocar el objeto y cómo lo conseguirá. Si un objeto es demasiado pesado para levantarlo con seguridad, pídale a alguien que le ayude o haga varios viajes que lleven un peso más ligero. Cuando levante un objeto del piso, párese lo más cerca posible del objeto. Entonces Arrodíllate, apoyando una rodilla en el suelo. No levante de una posición de pie con la cintura doblada o las rodillas cerradas.

Para evitar lesiones, siga estos pasos para el levantamiento adecuado y el manejo del material:

- **Calentamiento:** Los músculos necesitan un buen flujo de sangre para funcionar correctamente. Considere ejercicios sencillos como gatos saltadores para calentarse antes de las tareas de levantamiento.
- **Párese cerca de la carga:** la fuerza ejercida en la parte inferior de la espalda se multiplica por la distancia al objeto. Párese lo más cerca posible de la carga al levantarla.
- **Doblar las rodillas:** doblar las rodillas y mantener la parte superior del cuerpo en posición vertical le permite usar las piernas para levantar, en lugar de la espalda.
- **Agarre la carga:** no levante una carga si no puede obtener un buen agarre. Algunas cargas no son demasiado pesadas, pero son simplemente demasiado grandes para agarrar fácilmente. Considere levantar tal carga con otra persona.
- **Baje la carga en reversa:** Puede lesionar su espalda fácilmente poniendo algo en el piso como también recogerlo. Baje el objeto usando las piernas y mantenga la carga cerca de su cuerpo.
- Si el objeto que está levantando pesa más de 50 libras, utilice **SIEMPRE** a otra persona para levantar/mover el objeto.

Cosas para Evitar:

- Levantar y girar al mismo tiempo
- Arrojar bolsas u otros materiales
- Trabajar mientras fatigado.
- Corriendo/Apresurarse
- Alcanzar la sobrecarga arriba de su cabeza



Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada
Del 36 de Octubre al 1 de Noviembre

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0



Safety Topic: Stretch and Flex – Start Strong, Stay Safe



Why Stretch and Flex?

The **Stretch and Flex Program** is a proactive safety initiative designed to reduce soft tissue injuries, improve mobility, and mentally prepare employees for the day's tasks. It's part of our **Culture of Care**.



When to Stretch

- Start of Shift
- After Breaks
- Before Vigorous Work
- After Sedentary Tasks



Benefits

- Reduces risk of strains and sprains
- Improves circulation and flexibility
- Enhances focus and readiness
- Builds team culture and accountability



Sample Stretches (Hold each for 10 seconds)

- **Neck Rotation** – Slowly turn head side to side
- **Quad Stretch** – Pull heel to buttock
- **Hamstring Stretch** – Bend forward with one leg extended
- **Soleus Stretch** – Lean forward in split stance
- **Chest & Bicep Stretch** – Fold arms behind head and lean
- **Groin Stretch** – Step to the side
- **Wrist Flexor/Extensor** – Bend wrist up/down with elbow straight
- **Thoracolumbar Stretch** – Lace fingers behind back and raise arms
- **Horizontal Adduction** – Cross arm over chest and pull gently



Discussion Points

- Who leads Stretch & Flex on your crew?
- What stretches help you most for your tasks?
- How can we improve participation and consistency?



Reminder

Stretching is not optional—it's part of our safety culture. If you're unsure how to lead or participate, ask your supervisor or safety rep. Let's start strong and stay safe.

Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

November 2nd – November 8th

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0



Tema De Seguridad



TDS-TM-45.2025.SAP

Tema de Seguridad: Estirar y Flexionar – Comienza Fuerte, Mantente Seguro

¿Por Qué Estirar y Flexionar?

El programa **Estirar y Flexionar (Stretch and Flex en Ingles)** es una iniciativa de seguridad proactiva diseñada para reducir lesiones musculares, mejorar la movilidad y preparar mentalmente a los empleados para las tareas del día. Es parte de nuestra **Cultura del Cuidado**.

¿Cuándo Estirarse?

- Inicio del turno
- Después de los descansos
- Antes de trabajos intensos
- Después de tareas sedentarias

Beneficios

- Reduce el riesgo de esguinces y torceduras
- Mejora la circulación y la flexibilidad
- Aumenta el enfoque y la preparación
- Fortalece la cultura de equipo y la responsabilidad

Ejercicios de Estiramiento (Mantener cada uno por 10 segundos)

- **Rotación de cuello** – Girar lentamente la cabeza de lado a lado
- **Estiramiento de cuádriceps** – Llevar el talón hacia el glúteo
- **Estiramiento de isquiotibiales** – Inclinar hacia adelante con una pierna extendida
- **Estiramiento de sóleo** – Adelantar una pierna y flexionar
- **Estiramiento de pecho y bíceps** – Cruzar los brazos detrás de la cabeza y estirar
- **Estiramiento de la ingle** – Dar un paso lateral
- **Flexión/extensión de muñeca** – Doblar la muñeca hacia arriba/abajo con el brazo extendido
- **Estiramiento toracolumbar** – Entrelazar los dedos detrás de la espalda y levantar los brazos
- **Aducción horizontal** – Cruzar el brazo sobre el pecho y tirar suavemente

Puntos para Conversar

- ¿Quién lidera el Stretch & Flex en tu equipo?
- ¿Qué estiramientos te ayudan más en tus tareas?
- ¿Cómo podemos mejorar la participación y la constancia?

Recordatorio

Estirarse no es opcional—es parte de nuestra cultura de seguridad. Si no estás seguro de cómo participar o liderar, pregunta a tu supervisor o representante de seguridad. Comencemos fuerte y mantengámonos seguros.

Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada
Del 2 de Noviembre al 8 de Noviembre

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0

Safety Topic: Fire Safety – Clean Vehicles, Safe Sites

Why It Matters

Fire hazards don't just exist in the plant or on the jobsite—they can start in your **personal vehicle**. From oily rags to overloaded power inverters, a cluttered or poorly maintained vehicle can become a mobile ignition source.

Fire Risks in Personal Vehicles

- **Combustible Materials:** Loose paper, fuel containers, oily rags, and aerosol cans can ignite under heat or friction.
- **Electrical Hazards:** Overloaded chargers, frayed wires, and improperly installed inverters can spark fires.
- **Smoking Materials:** Cigarette butts tossed into trash or left in cup holders are a common ignition source.
- **Poor Housekeeping:** Trash, food wrappers, and clutter can fuel a fire and block access to extinguishers or exits.

Fire Safety Best Practice

- **Keep It Clean:** Remove trash, flammables, and unnecessary items daily.
- **Inspect Electrical Devices:** Check chargers and cables for damage. Avoid daisy-chaining devices.
- **Install Fire Extinguishers:** Ensure your vehicle has a charged, accessible extinguisher.
- **Secure Tools and Equipment:** Loose items can shift and damage electrical systems or fuel lines.

Discussion Points

- What fire hazards have you seen in personal or crew vehicles?
- Do you know where your vehicle's fire extinguisher is?
- How often do you clean out your vehicle?

Reminder

Your vehicle is part of your work environment. Treat it with the same safety standards as any jobsite. Cleanliness isn't just about appearance, it's about prevention.



Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

November 9th – November 15th

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0



Tema De Seguridad



TDS-TM-46.2025.SAP

Tema de Seguridad: Seguridad Contra Incendios – Vehículos Limpios, Sitios Seguros

¿Por Qué Es Importante?

Los incendios no solo ocurren en la planta o en el sitio de trabajo—también pueden comenzar en tu **vehículo personal**. Desde trapos aceitosos hasta cargadores sobrecargados, un vehículo desordenado o mal mantenido puede convertirse en una fuente móvil de ignición.

Riesgos de Incendio en Vehículos Personales

- **Materiales Combustibles:** Papeles sueltos, recipientes de combustible, trapos aceitosos y aerosoles pueden encenderse por calor o fricción.
- **Peligros Eléctricos:** Cargadores sobrecargados, cables desgastados e inversores mal instalados pueden provocar chispas.
- **Materiales para Fumar:** Colillas de cigarro en la basura o en portavasos son una fuente común de ignición.
- **Mala Limpieza:** Basura, envolturas de comida y desorden pueden alimentar un incendio y bloquear el acceso a extintores o salidas.

Buenas Prácticas de Seguridad Contra Incendios

- **Mantén, Limpio el Vehículo:** Retira basura, materiales inflamables y objetos innecesarios diariamente.
- **Inspecciona Dispositivos Eléctricos:** Revisa cargadores y cables por daños. Evita conectar múltiples dispositivos en cadena.
- **Instala Extintores:** Asegúrate de que tu vehículo tenga un extintor cargado y accesible.
- **Asegura Herramientas y Equipos:** Los objetos sueltos pueden moverse y dañar sistemas eléctricos o líneas de combustible.

Puntos para Conversar

- ¿Qué riesgos de incendio has visto en vehículos personales o de cuadrilla?
- ¿Sabes dónde está el extintor de tu vehículo?
- ¿Con qué frecuencia limpias tu vehículo?

Recordatorio

Tu vehículo es parte de tu entorno laboral. Trátalo con los mismos estándares de seguridad que cualquier sitio de trabajo. La limpieza no es solo apariencia—es prevención.



Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada
Del 9 de Noviembre al 15 de Noviembre

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0

Safety Topic: Fall Protection – Every Step Counts

Why Fall Protection Matters

Falls are one of the leading causes of serious injuries and fatalities in our industry. Whether working at height, accessing equipment, or navigating uneven terrain, fall hazards are everywhere. A recent MSHA alert reported a fatality from a 21-foot fall through a walkway opening—underscoring the importance of proper fall protection.

Real-World Hazards

- **Accessing Equipment:** Falls from truck cabs and loaders are common. Always maintain **three points of contact**.
- **The Last Step:** The final step to the ground is the most critical—ensure both feet are planted before releasing your grip.
- **Rushing:** Taking shortcuts or rushing increases fall risk. Slow down and stay focused.

Best Practices

- Use **fall arrest systems** when working at height.
- Inspect **harnesses, lanyards, and anchor points** before use.
- Maintain **clean and organized work areas** to prevent slips and trips.
- Avoid jumping off equipment—use steps and handholds properly.
- Ensure **training** is up to date and includes emergency procedures.

Discussion Points

- Have you ever witnessed or experienced a fall incident?
- What areas of our site pose the greatest fall risks?
- Are all team members trained and equipped with proper fall protection gear?

Reminder

Fall protection isn't just about gear—it's about mindset, preparation, and vigilance. If you see a hazard, report it. If you feel unsafe, stop work and speak up.



Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

November 16th – November 22nd

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0



Tema De Seguridad



TDS-TM-47.2025.SAP

Tema de Seguridad: Protección Contra Caídas – Cada Paso Cuenta

¿Por Qué Es Importante la Protección Contra Caídas?

Las caídas son una de las principales causas de lesiones graves y muertes en nuestra industria. Ya sea trabajando en altura, accediendo a equipos o caminando por terrenos irregulares, los riesgos de caída están en todas partes. Una alerta reciente de MSHA reportó una fatalidad por una caída de 21 pies a través de una abertura en una pasarela—lo que subraya la importancia de una protección adecuada.

Peligros Comunes

- **Acceso a Equipos:** Las caídas desde cabinas de camiones y cargadores son comunes. Siempre mantén **tres puntos de contacto**.
- **El Último Paso:** El paso final al suelo es el más crítico—asegúrate de tener ambos pies firmes antes de soltar el agarre.
- **Apresurarse:** Tomar atajos o apresurarse aumenta el riesgo de caída. Ve despacio y mantente enfocado.

Buenas Prácticas

- Usa **sistemas de detención de caídas** al trabajar en altura.
- Inspecciona **arneses, líneas de vida y puntos de anclaje** antes de usarlos.
- Mantén **áreas de trabajo limpias y organizadas** para evitar resbalones y tropiezos.
- Evita saltar desde equipos—usa los escalones y agarraderas adecuadamente.
- Asegúrate de que la **capacitación** esté actualizada e incluya procedimientos de emergencia.

Puntos para Conversar

- ¿Has presenciado o sufrido un incidente de caída?
- ¿Qué áreas de nuestro sitio presentan mayores riesgos de caída?
- ¿Todos los miembros del equipo están capacitados y equipados con protección contra caídas?

Recordatorio

La protección contra caídas no se trata solo del equipo—se trata de actitud, preparación y vigilancia. Si ves un peligro, repórtalo. Si te sientes inseguro, detén el trabajo y habla.



Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada
Del 16 de Noviembre al 22 de Noviembre

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0

Holiday Decorating Safety Tips

The holiday season is here! No matter if you celebrate Christmas, Hanukkah, Kwanzaa or all three, we're excited to share in the holiday spirit. It's easy to get caught up in the festivities, and while you're busy decorating the house, safety may be one of the last things on your mind. According to the US Consumer Product Safety Commission (CPSC), there were 15,000 injuries related to holiday decorations in 2024. Mishaps send about 250 people to the ER daily, with falls, cuts and back strains topping the list of injuries. To ensure you have a safe, healthy, and happy holiday season with your friends and family, here are some tips to keep in mind as you deck out your home:

- **Keep live trees away from heat sources.** Place your tree away from fireplaces and heaters and keep a fire extinguisher near your tree. Live trees are highly flammable, due to needles and sap.
- **Hydrate your tree.** A dried-out tree can catch fire faster than one that has been properly watered. Check the water level every other day to ensure proper hydration. Starting with a green tree is one way to keep it from drying out so quickly.
- **Fake it!** If you buy an artificial tree, make sure it's labeled "fire resistant." Fire-resistant trees are less susceptible to catching fire.
- **Don't burn wrapping paper in the fireplace.** Paper can catch fire very quickly and can cause flash fires. Instead, recycle (or better yet, reuse!) your wrapping paper.
- **Work as a team.** When stringing lights and decorations above your normal reach, make sure you use a proper ladder with someone supporting the base.
- **Double-check your lights for safety.** Replace any lights with frayed wires, broken sockets, and loose connections. The CPSC issued new guidelines for seasonal light safety in 2015, setting a minimum wire size, and standards for strain relief and over-current protection.
- **Power down before you turn in.** Turn off all lights when you go to bed and before leaving the house to avoid a short that could start an electrical fire.
- **Prevent electrical cord damage.** Don't mount lights in a way that might damage the cords and avoid using nails or tacks. Use hooks or insulated staples instead.
- **Secure candles.**
 - Keep candles on a sturdy base to prevent tipping. Never leave a lit candle unattended.
- **Use unbreakable ornaments.** If you have fragile ornament, place them out of reach from pets and kids.
- **Skip the fake food.** Avoid decorations that look like candy or food if you have young children — or pets — in the house.
- **Beware of poisonous plants.** While festive, poinsettias are poisonous when eaten, so keep them out of reach of kids and pets.

Happy Holidays!



Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

November 23rd – November 29th

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0



Tema De Seguridad



TDS-TM-48.2025.SAP

Consejos de Seguridad Para Decoración Navideña

¡La temporada navideña está aquí! No importa si celebras la Navidad, Hanukkah, Kwanzaa o los tres, estamos emocionados de compartir el espíritu navideño. Es fácil ser atrapado en las festividades, y mientras estás ocupado decorando la casa, la seguridad puede ser una de las últimas cosas en tu mente. Según la Comisión de Seguridad de los Productos de Consumo de los Estados Unidos (CPSC), hubo 15,000 lesiones relacionadas con las decoraciones navideñas en 2024. Los contratiempos envían a aproximadamente 250 personas a la sala de emergencias diariamente, con caídas, cortes y dolor de espalda encabezando la lista de lesiones. Para asegurarte de que tienes una temporada navideña segura, sana y feliz con tus amigos y familiares, aquí tienes algunos consejos que debes tener en cuenta a medida que cubiertas tu casa:

- **Mantenga los árboles vivos alejados de las fuentes de calor.** Coloque su árbol lejos de chimeneas y calentadores, y mantenga un extinguidor de incendios cerca de su árbol. Los árboles vivos son altamente inflamables, debido a las agujas y la savia.
- **Hidratar su árbol.** Un árbol seco puede incendiarse más rápido que uno que ha sido debidamente regado. Revise el nivel del agua cada otro día para asegurar una hidratación adecuada. Comenzar con un árbol verde es una forma de evitar que se seque tan rápidamente.
- **¡Finge!** Si compras un árbol artificial, asegúrate de que esté etiquetado como "resistente al fuego". Los árboles resistentes al fuego son menos susceptibles a la captura de incendios.
- **No queme papel de envolver en la chimenea.** El papel puede incendiarse muy rápidamente y puede causar incendios repentinos. En su lugar, reciclar (o mejor aún, reutilizar) su papel de envolver.
- **Trabajar en equipo.** Al encadenar luces y decoraciones por encima de su alcance normal, asegúrese de utilizar una escalera adecuada con alguien que apoya la base.
- **Revise las luces para mayor seguridad.** Reemplace las luces con alambres deshilachados, enchufes rotos y conexiones sueltas. La CPSC emitió nuevas reglas para la seguridad de la luz estacional en 2015, estableciendo un tamaño de cable mínimo y estándares para el alivio de tensión y la protección contra sobre corriente.
- **Apague antes de irse a descansar.** Apague todas las luces cuando se vaya a la cama y antes de salir de la casa para evitar un cortocircuito que podría iniciar un incendio eléctrico.
- **Evitar daños a las exenciones eléctricas.** No monte las luces de manera que puedan dañar los cordones y evite usar clavos o tachuelas. Utilice ganchos o grapas aisladas en su lugar.
- **Asegure las velas.** Mantenga las velas sobre una base robusta para evitar que se vuelquen. Nunca deje una vela encendida desatendida.
- **Utilice adornos irrompibles.** Si tiene un ornamento frágil, colóquelo fuera del alcance de las mascotas y los niños.
- **No use la comida falsa.** Evite las decoraciones que parecen dulces o alimentos si tiene niños pequeños, o mascotas, en la casa.
- **Cuidado con las plantas venenosas.** Mientras festivas, las Pascua son venenosas cuando se comen, así que manténgalas fuera del alcance de los niños y las mascotas.

¡Felices Fiestas!



Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada
Del 23 de Noviembre al 29 de Noviembre

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0