



Weekly Safety Topic



WST-TM.27.2026

Foods/ Drinks That Help Combat Heat Stress

Construction and asphalt work are physically demanding, especially during the hotter months. Today's topic will focus on the importance of proper hydration and nutrition to help ensure everyone stays safe and protects themselves while working in extreme heat conditions throughout the day.

Purpose: The purpose of this safety topic is to raise awareness about how proper nutrition can help prevent heat stress while working in construction and asphalt environments. By choosing the right foods, workers can stay better hydrated, maintain energy levels, and reduce the risk of heat-related illnesses, helping everyone to stay safe and productive. When working in asphalt or construction in the heat, what you eat and drink matters. Drink water every 15–20 minutes—even if you're not thirsty. Use electrolyte drinks to replace sweat loss. Eat light meals and include fruits like watermelon or oranges to stay hydrated. Avoid energy drinks and heavy greasy foods—they make heat stress worse. Stay fueled, stay hydrated, and watch out for each other.

Risks: Of not Drinking/ Eating Properly

- Increases the risk of heat stress, heat exhaustion, and heat stroke
- Leads to dehydration, which affects energy, focus, and physical performance
- Causes muscle cramps due to loss of electrolytes
- Reduces alertness, increasing the chance of accidents and injuries
- It can result in fatigue, dizziness, and fainting
- Slows reaction time and decision-making on the job
- In severe cases, it can become life-threatening if not addressed quickly

Best Practices/Tips:

- Start hydration **before shift begins**
- Bring a **cooler with water + fruit**
- Add **electrolytes midday through peak heat hours**
- Take hydration breaks seriously

Cool Snacks That Help with Heat

- Frozen fruit (grapes, berries)
- Popsicles (low sugar preferred)
- Cold yogurt
- Smoothies

Crew Discussion Questions

- Why are electrolyte drinks important when working around asphalt or in extreme heat?
- Can anyone name foods with high water content that help prevent dehydration? (*Example: watermelon*)
- What foods help replace electrolytes lost through sweat? (*Examples: Pickles*)
- How often should you be drinking water or electrolyte drinks during your shift?

Remember: The right food and drink choices can make a difference—stay fueled, stay hydrated, and stay safe!

Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

June 28th – July 4th

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0



Tema De Seguridad



TDS-TM-27.2026.SAP

Alimentos y Bebidas que Ayudan a Combatir el Estrés por Calor

Los trabajos de construcción y asfalto son físicamente exigentes, especialmente durante los meses más calurosos. El tema de hoy se centra en la importancia de una hidratación y nutrición adecuadas para asegurar que todos se mantengan seguros y se protejan mientras trabajan en condiciones de calor extremo a lo largo del día.

Propósito: El propósito de este tema de seguridad es crear conciencia sobre cómo una buena nutrición puede ayudar a prevenir el estrés por calor mientras se trabaja en entornos de construcción y asfalto. Al elegir los alimentos adecuados, los trabajadores pueden mantenerse mejor hidratados, conservar sus niveles de energía y reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor, ayudando a todos a mantenerse seguros y productivos.

Cuando Trabajas en Asfalto o Construcción Bajo el Calor, lo que Comes y Bebes es Importante.

- Bebe agua cada 15–20 minutos, incluso si no tienes sed.
- Usa bebidas con electrolitos para reemplazar la pérdida por sudor.
- Come comidas ligeras e incluye frutas como sandía o naranjas para mantenerte hidratado.
- Evita las bebidas energéticas y los alimentos grasosos y pesados; empeoran el estrés por calor.
- Mantente con energía, mantente hidratado y cuida a tus compañeros.

Riesgos de no Hidratarse o Alimentarse Correctamente:

- Aumenta el riesgo de estrés por calor, agotamiento por calor y golpe de calor
- Provoca deshidratación, lo que afecta la energía, la concentración y el rendimiento físico
- Causa calambres musculares debido a la pérdida de electrolitos
- Reduce el estado de alerta, aumentando la probabilidad de accidentes y lesiones
- Puede provocar fatiga, mareos y desmayos
- Disminuye el tiempo de reacción y la toma de decisiones en el trabajo
- En casos graves, puede poner en riesgo la vida si no se atiende rápidamente

Mejores Prácticas / Consejos:

- Comienza a hidratarte antes de iniciar tu turno
- Lleva una hielera con agua y fruta
- Agrega electrolitos a mitad del día, especialmente durante las horas de mayor calor
- Toma en serio los descansos para hidratarte

Bocadillos Frescos que Ayudan con el Calor:

- Fruta congelada (uvas, bayas)
- Paletas de hielo (preferiblemente bajas en azúcar)
- Yogur frío
- Batidos

Preguntas Para Discusión del Equipo:

- ¿Por qué son importantes las bebidas con electrolitos al trabajar con asfalto o en calor extremo?
- ¿Alguien puede nombrar alimentos con alto contenido de agua que ayuden a prevenir la deshidratación? (Ejemplo: sandía)
- ¿Qué alimentos ayudan a reponer los electrolitos perdidos a través del sudor? (Ejemplo: pepinillos)
- ¿Con qué frecuencia deberías beber agua o bebidas con electrolitos durante tu turno?

Recuerda: Las decisiones correctas de comida y bebida pueden marcar la diferencia: ¡mantente con energía, hidratado y seguro!

Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada

Del 28 de Junio al 4 de Julio

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0



Weekly Safety Topic



WST-TM.28.2026

Glove Limitations

Gloves are critical in construction and asphalt operations—but they have limits. Misunderstanding those limits can lead to burns, cuts, and chemical exposure, in this week's safety topic we will be discussing glove limitations in our industry.

Why Gloves Matter: Gloves Are Essential PPE Used to Protect Hands From

- Cuts and abrasions
- Burns (especially from hot asphalt)
- Chemicals and oils
- Punctures and impact

Limitations of Gloves

- Limited heat protection: Not heat-proof—hot asphalt can burn through or inside gloves, especially with longer contact or saturation.
- Reduced grip & control: Thick, sweaty, or dirty gloves lower dexterity and can cause slips or dropped tools.
- Not cut proof: Cut-resistant gloves can still be cut or punctured by sharp edges or tools.
- Materials: Oils, chemicals, and asphalt can soak through or break down gloves over time.
- Wear & damage: Heat, use, and cuts weaken gloves—damaged gloves give false protection.
- Caught-in hazards: Loose or oversized gloves can get caught in moving equipment.

Best Practices

Choose the Right Glove for the Task:

- Heat-resistant for asphalt
- Cut-resistant for sharp objects
- Chemical-resistant for fuels/oils

Inspect Gloves Before Use:

- Look for holes, cracks, stiffness, or contamination
- Keep gloves clean and dry

Remove and Replace Gloves That Are:

- Soaked with asphalt or chemicals
- Damaged in any way

Never Place Hands Directly Into:

- Hot mix
- Moving equipment
- Use the right tools, not your hands

Sweaty or Asphalt-Covered Gloves:

- Become slippery
- Increase risk of dropping tools or losing control

Crew Discussion Questions

- Are the gloves you're using the right type for your task today?
- When should you stop and replace your gloves?
- What's the biggest hazard on this job that gloves won't fully protect against?
- How can loose gloves create a caught-in hazard?
- What safe work practices should you use besides gloves?

Remember: Gloves help reduce risk—but they won't prevent burns. Poor grip or control can create new hazards, so always use safe handling practices instead of relying on gloves alone. Wear the right type for the job, replace them when contaminated, and inspect for damage and proper fit before use.

Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

July 5th – July 11th

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0



Tema De Seguridad



TDS-TM-28.2026.SAP

Limitaciones de Guantes

Los guantes son fundamentales en la construcción y en las operaciones de asfalto, pero tienen sus límites. Malinterpretar esos límites puede provocar quemaduras, cortes y exposición a productos químicos; en el tema de seguridad de esta semana hablaremos de las limitaciones de los guantes en nuestro sector.

Porqué Importan los Guantes; Los guantes son un equipo de protección personal esencial para proteger las manos de:

- Cortes y abrasiones
- Quemaduras (especialmente por asfalto caliente)
- Productos químicos y aceites
- Pinchazos e impacto

Limitaciones de los Guantes

- Protección térmica limitada: No es resistente al calor: el asfalto caliente puede quemarse a través o dentro de los guantes, especialmente con contacto prolongado o saturación.
- Reducción del agarre y control: Guantes gruesos, sudados o sucios disminuyen la destreza y pueden causar resbalones o caídas de herramientas.
- No prueba de corte: Los guantes resistentes al corte aún pueden cortarse o perforarse con bordes afilados o herramientas.
- Materiales: Los aceites, productos químicos y el asfalto pueden empaparse o descomponer los guantes con el tiempo.
- Desgaste y daños: El calor, el uso y los cortes debilitan los guantes: los guantes dañados proporcionan una falsa protección.
- Peligros de atrapado: Los guantes sueltos o grandes pueden engancharse en los equipos de movimiento

Mejores Prácticas

Elige el Guante Adecuado para la Tarea:

- Resistente al calor para asfalto
- Resistente al corte para objetos filosos
- Resistente a productos químicos para combustibles/aceites

Inspecciona los Guantes Antes de Usarlos:

- Busca agujeros, grietas, rigidez o contaminación
- Mantén los guantes limpios y secos

Quita y Vuelve a Poner los Guantes que Sean:

- Empapado en asfalto o productos químicos
- Dañado de cualquier manera

Nunca Pongas las Manos Directamente en:

- Mezcla caliente
- Maquinaria en movimiento
- Usa las herramientas adecuadas, no las manos

Guantes Sudados o Cubiertos de Asfalto:

- Volverse resbaladizo
- Aumenta el riesgo de que se caigan las herramientas o pierdas el control

Preguntas de Discusión con la Tripulación

- ¿Los guantes que usas son del tipo adecuado para tu tarea hoy?
- ¿Cuándo deberías parar y cambiar los guantes?
- ¿Cuál es el mayor peligro de este trabajo contra el que los guantes no protegen del todo?
- ¿Cómo pueden unos guantes sueltos crear un peligro de quedarse atrapado?
- ¿Qué prácticas seguras de trabajo deberías usar además de los guantes?

Recuerde: Los guantes ayudan a reducir el riesgo, pero no evitan quemaduras. Un mal agarre o control puede crear nuevos peligros, así que siempre utiliza prácticas de manejo seguro en lugar de depender solo de los guantes. Lleva el tipo adecuado para el trabajo, cámbialos cuando estén contaminados e inspecciona antes si hay daños y ajuste adecuado

Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada

Del 5 de Julio al 11 de Julio

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0

Hydration Routine

Working in construction and asphalt exposes us to extreme heat every day. Staying properly hydrated is one of the most important ways to prevent heat stress, fatigue, and serious illnesses like heat exhaustion or heat stroke. Today we'll go over simple hydration habits—when to drink, how much to drink, and how to recognize warning signs—so everyone goes home safe at the end of the shift. Proper hydration is critical for maintaining body temperature regulation, Energy Levels & focus, Muscle function, and overall health and safety on the job.

Signs of Dehydration

Watch for Early Warning Signs:

- Dry mouth or lips
- Fatigue or weakness
- Headache, Dizziness or lightheadedness

Severe Symptoms (Seek Help Immediately):

- Confusion
- Rapid heartbeat
- Fainting
- No sweating despite the heat

What to Avoid:

- Energy drinks (can dehydrate you)
- Excess caffeine or soda
- Alcohol before or during work
- Skipping water breaks to “push through”

Best Practices Hydration Routine

Before Work

- Drink 16–20 oz of water before starting your shift
- Avoid starting the day dehydrated

During Work

- Drink 5–7 oz every 15–20 minutes
- Don't wait until you feel thirsty
- Increase intake in hot, humid, or high-exertion conditions

Electrolyte Balance

- Use electrolyte drinks if:
 - ✚ Sweating heavily
 - ✚ Working long hours in the heat
- Avoid excessive sugary or caffeinated drinks

Heat Stress and Hydration

Lack of Hydration Increases the Risk of:

- Heat exhaustion, Heat stroke, cramping
- Look out for coworkers—hydration is a team effort

Tip: Pair hydration with rest breaks and shade when possible.

Remember: Start hydrated, stay hydrated, finish hydrated—drink water throughout your entire shift, not just when you feel thirsty.

Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

July 12th – July 18th

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0



Tema De Seguridad



TDS-TM-29.2026.SAP

Rutina de Hidratación

Trabajar en la construcción y el asfalto nos expone a un calor extremo todos los días. Mantenerse bien hidratado es una de las formas más importantes de prevenir el estrés por calor, la fatiga y enfermedades graves como el agotamiento por calor o el golpe de calor.

Hoy repasaremos hábitos básicos de hidratación: cuándo beber, cuánto beber y cómo reconocer señales de advertencia, para que todos lleguen a casa sanos y salvos al final del turno.

Una hidratación adecuada es fundamental para mantener la regulación de la temperatura corporal, los niveles de energía y la concentración, la función muscular y la salud y seguridad general en el trabajo.

Signos de Deshidratación

Estate Atento a las Primeras Señales de Alerta:

- Boca seca o labios
- Fatiga o debilidad
- Dolor de cabeza, mareos o mareos

Síntomas Graves (Busca Ayuda Inmediatamente):

- Confusión
- Latidos cardíacos rápidos
- Desmayos
- No sudaba a pesar del calor

Qué Evitar:

- Bebidas energéticas (pueden deshidratarte)
- Exceso de cafeína o refrescos
- Alcohol antes o durante el trabajo
- Saltarse pausas para "seguir adelante"

Mejores Prácticas de Hidratación

Antes del Trabajar

- Bebe entre 16 y 20 oz de agua antes de empezar tu turno
- Evita empezar el día deshidratado

Durante el Trabajo

- Bebe entre 5 y 7 oz cada 15 a 20 minutos
- No esperes a tener sed
- Aumentar la ingesta en condiciones de calor, humedad o de mucho esfuerzo

Balance de Electrolitos

- Usa bebidas electrolíticas si:
 - ✚ Sudando mucho
 - ✚ Trabajando largas horas bajo el calor
- Evita bebidas azucaradas o con cafeína en exceso

Estrés Térmico e Hidratación

La Falta de Hidratación Aumenta el Riesgo de:

- Agotamiento por calor, golpe de calor, calambres
- Cuidado con los compañeros: la hidratación es un esfuerzo en equipo

Consejo: Combina la hidratación con descansos y sombra cuando sea posible.

Recuerda: Empieza hidratado, mantente hidratado, termina hidratado—bebe agua durante todo tu turno, no solo cuando tengas sed.

Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada

Del 12 de Julio al 18 de Julio

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0

Driver Safety Expectations



DRIVER SAFETY EXPECTATIONS ON ROAD CONSTRUCTION SITES

YOU ARE ENTERING AN ACTIVE WORK ZONE

- Public traffic, construction equipment and workers are all in motion. Follow the Internal Traffic Control Plan (ITCP)
- Your safety depends on following the traffic control plan, ITCP and maintaining separation from vehicles and equipment

DO NOT EXIT YOUR TRUCK UNLESS DIRECTED

- Remain in your cab while on site unless instructed or performing a designated task
- Exit only in designated areas
- If you must exit, wear Class III high visibility PPE, hard hat, safety toe shoes and safety glasses

If these conditions are not clear, stay in your truck

STAY OUT OF EQUIPMENT AREAS

- Never walk in front of or near loaders or moving equipment
- Equipment operators may not see you, even in open areas
- Do not walk near pavers, loaders or trucks and do not cross in front of or behind moving equipment

Stop work and ask if any instructions are unclear

NO CELL PHONE USE IN ACTIVE AREAS

- Do not use phones while driving in the work zone, loading, unloading or waiting in active areas
- Do not use your cell phone while walking anywhere at any time
- Only use phones in a parked vehicle or safe designated location

COMMUNICATION EXPECTATION

- Do not move on foot without clear awareness of vehicle and equipment movement
- Do not assume an operator can see you – make eye contact and wait for a wave – if unsure, stop and re-establish awareness
- Follow directions from flaggers, spotters and road workers
- Obey all site traffic controls and speed limits

Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

July 19th – July 25th

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0

Expectativas De Seguridad Para Conductores



EXPECTATIVAS DE SEGURIDAD DEL CONDUCTOR EN OBRAS DE CARRETERAS

ESTÁS ENTRANDO EN UNA ZONA DE TRABAJO ACTIVA

- El tráfico público, la maquinaria de construcción y los trabajadores están en marcha. Sigue el Plan Interno de Control de Tráfico (ITCP)
- Tu seguridad depende de seguir el plan de control de tráfico, el ITCP y mantener la separación de vehículos y equipos

NO SALGAS DE TU CAMIÓN A MENOS QUE SE TE INDIQUE

- Permanece en tu cabina mientras estés en el lugar, salvo que te indiquen o realices una tarea designada
- Salida solo en áreas designadas
- Si tienes que salir, lleva EPI de alta visibilidad Clase III, casco, zapatos de seguridad y gafas de seguridad
- Si estas condiciones no son claras, quédate en tu camión

MANTENTE FUERA DE LAS ZONAS DE EQUIPAMIENTO

- Nunca camines delante o cerca de cargadores o equipos en movimiento
- Los operadores de equipos pueden no verte, incluso en zonas abiertas
- No camines cerca de adoquines, cargadoras o camiones y no cruces delante ni detrás de equipos en movimiento
- Para de trabajar y pregunta si alguna instrucción no está clara

NO USAR EL TELÉFONO MÓVIL EN ZONAS ACTIVAS

- No uses teléfonos mientras conduces en la zona de trabajo, cargando, descargando o esperando en zonas activas
- No uses tu móvil mientras caminas a cualquier sitio en ningún momento
- Usa los teléfonos solo en un vehículo aparcado o en un lugar seguro designado

EXPECTATIVA DE COMUNICACIÓN

- No se mueva a pie sin tener una clara conciencia del movimiento del vehículo y del equipo
- No des por hecho que un operador puede verte: haz contacto visual y espera a que te salude; si no estás seguro, detente y vuelve a estar alerta
- Sigue las indicaciones de los señalistas, observadores y trabajadores de las carreteras
- Obedecer todos los controles de tráfico del sitio y los límites de velocidad

Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada

Del 19 de Julio al 25 de Julio

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0