

December 2017

FOREST WORKER SAFETY TALKS

PLÁTICAS SOBRE SEGURIDAD PARA LOS TRABAJADORES FORESTALES



Available in Spanish / Disponible in English
http://deohs.washington.edu/pnash/forest_safety



Northwest Forest
Worker Center



PACIFIC NORTHWEST AGRICULTURAL
SAFETY AND HEALTH CENTER
UNIVERSITY of WASHINGTON

SAFETY TALKS FOR FOREST WORKERS

Experience shows that regular, short safety talks are effective ways to keep you and your workers focused on safety and to prevent injuries on the job. These “Safety Talk” materials provide stories shared by forest workers about their experiences. Using personal stories to start a conversation about safety practices and prevention is a good way to get workers talking and thinking about safety issues.

In addition, Oregon OSHA (Division 7 Rules: 437-007-0200) requires that employers hold pre-work safety meetings with employees before starting any work in the forest at each new site where they will work more than one day. You should explain the emergency medical evacuation plan, identify hazards at the site, and arrange workers so they do not harm each other.



Why short safety talks work

- An informal setting makes it easier for workers to get involved.
- Communication between workers and supervisors leads to problem solving.
- They are brief and focused on the work at hand.
- They demonstrate that the supervisor supports and encourages safe work practices.

Why start with a personal story

- Stories help people get emotionally engaged in the topic—they pay attention.
- Workers are more likely to ask questions.
- It encourages workers to share their own stories, and apply what they learn to their own experience.
- Sharing stories builds trust between co-workers and with you.

Tips for conducting a short safety talk

- Keep it short.
- Do a safety training when starting a new job or using new materials or tools, not after the new work has started.
- Get workers involved in talking about the topic.
- Training that involves listening, discussion and hands-on learning works best.
- Use the safety talk as a way to problem solve with your workers.
- Set a good example and show you really care about their safety.

PLÁTICAS SOBRE SEGURIDAD PARA LOS TRABAJADORES FORESTALES

La experiencia demuestra que las pláticas cortas sobre seguridad (y de manera regular) son una manera efectiva para mantenerlo a usted y sus trabajadores concentrados en la seguridad y prevenir lesiones en el trabajo. Estos materiales sobre seguridad proporcionan historias compartidas por trabajadores forestales acerca de sus experiencias. El uso de historias personales para iniciar una conversación respecto a prácticas de seguridad y prevención es una buena manera de conseguir que los trabajadores hablen y piensen sobre temas de seguridad.

Además, OSHA de Oregón (División 7 Regla: 437-007-0200) requiere que los empleadores lleven a cabo reuniones sobre seguridad con los empleados antes de empezar cualquier trabajo en cada sitio nuevo del bosque, en donde trabajarán más de un día. Usted debe explicar el plan de evacuación médico de emergencia, identificar riesgos o peligros en el sitio o lugar y colocar a los trabajadores de tal manera que no se lastimen unos a otros.



El porqué funcionan las pláticas cortas sobre seguridad.

- Un escenario informal o casual hace más fácil la participación de los trabajadores.
- La comunicación entre los trabajadores y supervisores lleva a la solución de problemas
- Son breves y enfocadas en el trabajo inmediato que se va a hacer.
- Demuestran que el supervisor apoya y fomenta prácticas de seguridad en el trabajo.

El porqué empezar con una historia personal.

- Las historias ayudan a que la gente se involucre emocionalmente en el tema. Ponen atención.
- Los trabajadores se motivan a hacer preguntas.
- Anima a los trabajadores a compartir sus propias historias y a aplicar lo que aprenden a sus propias experiencias.
- El compartir historias genera confianza entre compañeros de trabajo y con usted.

Consejos o sugerencias para dirigir una plática corta sobre seguridad.

- Que sea corta.
- Lleve a cabo un entrenamiento de seguridad antes de empezar un trabajo o usar nuevos materiales o herramientas, no después de que el nuevo trabajo ha empezado.
- Motive a los trabajadores a que se involucren, hablando del tema.
- El entrenamiento que funciona mejor es el que incluye escuchar, discutir y aprender “en la práctica”.
- Utilice la plática de seguridad con sus trabajadores como una manera de resolver problemas.
- Dé un buen ejemplo y demuestre que a usted realmente les importa su seguridad.

WORKER HERBICIDE EXPOSURE

1 Introduction

Use this story to have a conversation with your workers about:

- How an injury can affect them and their family.
- Why it's important to know about the chemicals you work with.
- What protections are needed when working with chemicals.
- The procedures to follow if they get hurt.

"Today we are going to talk about why it's important to know about any chemicals you work with, and to know what the requirements are for being protected from them. We will start with the experience of one forest worker and how his illness could have been prevented. This story was shared by a forest worker in the Northwest U.S."

2 Share Story See back

3 Conversation questions Ask 2 or 3

- ***"What problems do you see in this story?"***
 - No training about the chemicals and protective gear.
 - Spray drift onto co-workers.
 - The crew was pressured to work too fast.
- ***"How could this injury have been prevented?"***
- ***"Have you experienced anything like this? How can this type of injury affect you personally?"***
- ***"Does anyone know what our procedures are if someone is injured on the job?"***



How could this injury have been prevented?

Be prepared. You must be trained if you use any kind of chemical.

- How the chemical gets into your body. (skin/eyes, breathing, mouth?)
- How the chemical can affect your health. (Rash? Dizziness? Nose bleed? Difficulty breathing? Nausea?) Some kinds of chemicals, including some herbicides, can lead to cancer or other long-term health problems.
- What protection is required for the chemical being used. (Gloves? Eye goggles? Respirator or mask?) Employers are required to provide the protective gear listed on the label.

Read the label. The label is the law. Every chemical container must have a label that describes how to safely handle the product.

Handle pesticides safely.

- Before using, check equipment for leaks. Clean and check again after use.
- Eye splashes cause serious injuries and is a route of exposure. Wear eye protection when handling chemicals.
- Wash your hands, forearms and face before you eat, drink, smoke or rub your eyes.
- If you have cuts or skinned places, check with your supervisor. You may need gloves or waterproof bandage.
- Make sure you and your co-workers are spaced out and not downwind of the spray.

2

Share Story

Read aloud or share photo story

"I was spraying with a pump and didn't have protection. The chemical started coming in through my eyes and throat. I started getting a headache right away. I asked the supervisor what I should do, and he said he would ask the boss.

I was short of breath and started getting dizzy. We were working fast because they were pressuring us to get finished so we could drive home. I felt a lot of pressure because the faster people were behind me. Like, to push me more. We were working about 1.5 meters apart. I told my supervisor that I felt really sick about 20 minutes later. I wasn't looking too good and he told me to stop working.

After that I was too sick to work. I missed 3 days of work. I didn't get any medical treatment. My family was worried because I'm alone here. I'm the one who supports my family. They should give us training and safety equipment if we are using chemicals. They didn't do anything for me and never came back to me to work for them after that."



I was spraying chemicals with a pump and didn't have protection for my eyes, mouth and nose.



What should I do to protect myself?

I will ask the boss later.

I started getting a headache right away.



I feel dizzy and sick.

Go take a break. We need to finish so we can drive home.

I felt a lot of pressure because the faster people were behind me, to push me more.



After that I was too sick to work. I missed 3 days of work. I didn't get any medical treatment.



My family was worried because I'm alone here. I'm the one who supports my family.



You need to know the chemical you are working with. The container label is the law and provides instructions on use and safety equipment.

They should give us training if we are using chemicals.

How could this injury have been prevented?

Be prepared. You must be trained if you use any kind of chemical.

- How the chemical gets into your body. (skin/eyes, breathing, mouth?)
- How the chemical can affect your health. (Rash? Dizziness? Nose bleed? Difficulty breathing? Nausea?) Some kinds of chemicals, including some herbicides, can lead to cancer or other long-term health problems.
- What protection is required for the chemical being used. (Gloves? Eye goggles? Respirator or mask?) Employers are required to provide the protective gear listed on the label.

Read the label. The label is the law. Every chemical container must have a label that describes how to safely handle the product.

Handle pesticides safely.

- Before using, check equipment for leaks. Clean and check again after use.
 - Eye splashes cause serious injuries and is a route of exposure. Wear eye protection when handling chemicals.
 - Wash your hands, forearms and face before you eat, drink, smoke or rub your eyes.
 - If you have cuts or skinned places, check with your supervisor. You may need gloves or waterproof bandage.
 - Make sure you and your co-workers are spaced out and not downwind of the spray.
-

EXPOSICIÓN DE UN TRABAJADOR A HERBICIDA

1 Introducción

Utilice esta historia para tener una conversación con sus trabajadores sobre:

- Cómo una lesión puede afectarlos y a sus familias.
- Por qué es importante saber sobre los químicos con los que usted trabaja.
- Qué protección es necesaria cuando se trabaja con químicos.
- Los procedimientos o pasos a seguir si alguien se lastima.

“El día de hoy hablaremos sobre por qué es importante saber acerca de cualquier químico con el que usted trabaje, así como cuáles son los requerimientos para protegernos de los mismos. Comenzaremos con la experiencia de un trabajador forestal y cómo su enfermedad se pudo haber prevenido. Un trabajador forestal del noroeste de los Estados Unidos compartió esta historia.”

2 Comparta la historia Página siguiente

3 Preguntas Pregunte 2 o 3

- **¿Qué problemas ve usted en esta historia?**
 - Sin entrenamiento sobre los químicos y equipo de protección.
 - Deriva o acarreo de rocío de la aspersion hacia los compañeros de trabajo.
 - Se presionó a la cuadrilla de trabajadores para que trabajara muy rápido.
- **¿Cómo se pudo prevenir esta lastimadura?**
- **¿Ha experimentado algo similar? ¿Cómo puede afectarle, personalmente, este tipo de lesión?**
- **¿Alguno de ustedes sabe cuáles son nuestros procedimientos si alguien se lastima en el trabajo?**



¿Cómo se pudo prevenir esta lesión?

Si utiliza algún tipo de químico, usted debe estar entrenado sobre:

- ¿Cómo el químico entra en el cuerpo: por la piel, los ojos, la nariz (respirando), la boca?
- ¿Cómo el químico puede afectar su salud: sarpullido, mareo, sangrado de la nariz, dificultad para respirar, y náuseas? Algunos tipos de químicos, incluyendo algunos herbicidas, pueden desarrollar cáncer y otros problemas de salud a largo plazo.
- ¿Qué protección se requiere para el químico que se está utilizando: guantes, lentes de seguridad, respirador o máscara? Se requiere que los empleadores proporcionen el equipo de protección personal listado en la etiqueta.

Lea la etiqueta. La etiqueta es la ley. Cada envase de químicos debe tener una etiqueta, la cual instruye sobre cómo manejar con seguridad el producto.

Maneje y manipule los pesticidas con seguridad.

- Antes de utilizarlos, revise que no haya fugas o goteos en el equipo. Limpie y revise nuevamente después de su uso.
- Lávese las manos, antebrazos y cara antes de comer, beber, fumar o tallarse los ojos.
- Las salpicaduras en los ojos causan lesiones serias y son una ruta de exposición. Utilice protección para los ojos cuando manipule o maneje químicos.
- Si tiene cortaduras o piel lastimada, consulte con su supervisor. Puede necesitar guantes o vendas impermeables.
- Asegúrese que usted y sus compañeros de trabajo mantengan suficiente espacio entre ustedes y no los alcance el viento con el químico rociado.

2

Comparta la historia.**Lea en voz alta o comparta las ilustraciones de la historia.**

“Yo estaba rociando sin protección con una rociadora de mochila. El químico empezó a entrar por mi nariz y garganta. Inmediatamente me empezó a doler la cabeza. Le pregunté al supervisor qué podía hacer. Él dijo que le preguntaría al patrón.

Yo tenía dificultad para respirar y empecé a sentirme mareado. Estábamos trabajando rápido porque nos estaban presionando a terminar para regresar a casa. Yo sentí mucha presión debido a que los trabajadores más rápidos estaban atrás de mí, como apresurándome. Estábamos como a 1.5 metros de separación. Como 20 minutos más tarde le notifiqué a mi supervisor que me sentía muy enfermo. No me sentía muy bien y él me dijo que dejara de trabajar.

Después de esto, yo estaba demasiado enfermo para trabajar. No trabajé 3 días. No recibí ningún tratamiento médico. Mi familia estaba preocupada porque estoy solo aquí. Yo soy el que sostiene a mi familia. Deben darnos entrenamiento y equipo de seguridad si vamos a usar químicos. Ellos no hicieron nada por mí y ya no me contactaron para trabajar para ellos después de lo que pasó.



Yo estaba rociando con una rociadora de mochila y sin protección para mis ojos, boca y nariz.



Me empezó a doler la cabeza, inmediatamente.



Yo sentí mucha presión debido a que los trabajadores más rápidos estaban atrás de mí, como apresurándome.



Después de esto, yo estaba demasiado enfermo para trabajar. No trabajé 3 días. No recibí tratamiento médico alguno.



Mi familia estaba preocupada porque estoy solo aquí. Yo soy el que sostiene a mi familia.



Deben darnos entrenamiento si vamos a usar químicos.

¿Cómo se pudo prevenir esta lesión?

Si utiliza algún tipo de químico, usted debe estar entrenado. El entrenamiento debe incluir:

- ¿Cómo el químico entra en el cuerpo: por la piel, los ojos, la nariz (respirando), la boca?
- ¿Cómo el químico puede afectar su salud: sarpullido, mareo, sangrado de la nariz, dificultad para respirar, y náuseas? Algunos tipos de químicos, incluyendo algunos herbicidas, pueden desarrollar cáncer y otros problemas de salud a largo plazo.
- ¿Qué protección se requiere para el químico que se está utilizando: guantes, lentes de seguridad, respirador o máscara? Se requiere que los empleadores proporcionen el equipo de protección personal listado en la etiqueta.

Lea la etiqueta. La etiqueta es la ley. Cada envase de químicos debe tener una etiqueta, la cual instruye sobre cómo manejar con seguridad el producto.

Maneje (o manipule) los pesticidas con seguridad.

- Antes de utilizarlos, revise que no haya fugas o goteos en el equipo. Limpie y revise nuevamente después de su uso.
- Lávese las manos, antebrazos y cara antes de comer, beber, fumar o tallarse los ojos.
- Las salpicaduras en los ojos causan lesiones serias y son una ruta de exposición. Utilice protección para los ojos cuando manipule o maneje químicos.
- Si tiene cortaduras o piel lastimada, consulte con su supervisor. Puede necesitar guantes o vendas impermeables.
- Asegúrese que usted y sus compañeros de trabajo mantengan suficiente espacio entre ustedes y no los alcance el viento con el químico rociado.

FELLED TREE DROPS ON CO-WORKER

1 Introduction

Use this story to have a conversation with your workers about:

- How an injury can affect them and their family and why it's important to stay attentive.
- What employers and workers can do to prevent injuries from falling trees and branches.
- The procedures to follow if they get hurt.

"Today we are going to talk about safety practices to use when thinning trees. We will start with the experience of one forest worker and how this injury could have been prevented. This story was shared by a forest worker who works in the Northwest U.S."

2 Share Story [See back](#)

3 Conversation questions [Ask 2 or 3](#)

- ***"What problems do you see in this story?"***
 - No training
 - Crew members not paying attention to each other
 - Supervisor allowing workers to work too close together
 - No stretcher available
- ***"How could this injury have been prevented?"***
- ***"Have any of you experienced anything like this? How can this type of injury affect you personally?"***
- ***"Does anyone know what our procedures are if someone is injured on the job?"***



How could this injury have been prevented?

Be Prepared

- Assess the site before starting work.
- Hold a pre-work safety meeting with the crew about the site.
- Keep crews spread out. Work at least two tree lengths apart when felling trees.
- Identify and mark dead and leaning trees as hazards or eliminate them.

Pay Attention

- Check trees for dead branches. Look up, look down, look all around.
- Do not turn your back on a falling tree.
- Plan an escape route.
- Keep track of where your co-workers are. Do not bunch up.
- Don't hurry. Don't compete with your co-workers.

Take Care of Yourself and Each Other

- Take rest breaks. We make more mistakes when we are tired.
- Watch out for each other. Communicate about hazards you see.

2

Share Story

Read aloud or share photo story

"It was morning and we had been thinning trees for a couple of hours. There were workers in front of me and behind me. The worker next to me was not paying attention and didn't notice where I was. He cut a tree and it dropped on me. It hit me and I fell to the ground. My saw hit me in the chest and my foot was twisted.

I could not get up. Two workers had to help me. No stretcher was available. I was in a lot of pain. My boss said they should take me to the hospital. My co-workers thought that would be too expensive, but the boss explained that that's what workers' compensation is for. Not all bosses will do that. At the hospital, I found out my foot was broken, and I had some fractured ribs.

I wish my co-worker had been paying attention. You can't be thinking about other things. We need to get reminded about what to watch out for, how to stay focused.

It was a year ago, but it still hurts. I can't play ball and run with my kids."



It was morning and we had been thinning trees for a couple of hours.



The worker next to me was not paying attention. He cut a tree and it dropped on me.



I can't walk. I think I broke my foot.



The hospital is going to be expensive!

It's ok. That's what the workers' compensation insurance is for.

My foot was broken, and I had some fractured ribs.



Pay attention to where your trees are going to fall. Be sure to work at least 2 tree lengths apart.

I wish my co-worker had been paying attention.



It was a year ago, but it still hurts. I can't play with my kids.

How could this injury have been prevented?

Be Prepared

- Assess the site before starting work.
- Hold a pre-work safety meeting with the crew about the site.
- Keep crews spread out. Work at least two tree lengths apart when felling trees.
- Identify and mark dead and leaning trees as hazards or eliminate them.

Pay Attention

- Check trees for dead branches. Look up, look down, look all around.
- Do not turn your back on a falling tree.
- Plan an escape route.
- Keep track of where your co-workers are. Do not bunch up.
- Don't hurry. Don't compete with your co-workers.

Take Care of Yourself and Each Other

- Take rest breaks. We make more mistakes when we are tired.
 - Watch out for each other. Communicate about hazards you see.
-

ÁRBOL CORTADO CAE SOBRE UN COMPAÑERO DE TRABAJO

1 Introducción

Utilice esta historia para tener una conversación con sus trabajadores sobre:

- Cómo una lesión puede afectarlos y a sus familias, y porqué es importante estar atentos.
- Lo que los empleadores y trabajadores pueden hacer para prevenir lastimaduras debido a los árboles y ramas que están cayendo.
- Los procedimientos a seguir si se lastiman.

“Hoy vamos a hablar acerca de prácticas de seguridad a seguir en el raleo de árboles. Comenzaremos con la experiencia de un trabajador forestal y cómo esta lastimadura se pudo haber prevenido. Un trabajador forestal del noroeste de los Estados Unidos compartió esta historia.”

2 Comparta la historia

Dele vuelta

3 Preguntas que puede hacer

Dé inicio a una conversación haciendo 2 a 3 de las siguientes preguntas:

- **¿Qué problemas pueden ver en esta historia?**
 - No recibieron entrenamiento.
 - Integrantes de la cuadrilla o grupo de trabajadores sin estar atentos unos de los otros.
 - Los supervisores permitieron a los Integrantes de la cuadrilla estar trabajando demasiado cerca unos de los otros.
 - No había camilla disponible.
- **¿Cómo se pudo prevenir esta lastimadura?**
- **¿Alguno de ustedes ha experimentado algo similar? ¿Cómo le puede afectar, personalmente, este tipo de lesión?**
- **¿Alguno de ustedes sabe qué hacer si alguien se lesiona en el trabajo?**



¿Cómo se pudo prevenir esta lastimadura?

Estar preparado.

- Evaluar el lugar antes de empezar a trabajar.
- Antes de empezar a trabajar, llevar a cabo una reunión de seguridad acerca del sitio de trabajo con la cuadrilla o grupo de trabajadores.
- Mantener separados a los integrantes de la cuadrilla de trabajadores. Trabajar por lo menos la distancia de dos árboles cuando esten cortando árboles.
- Identificar y marcar los árboles muertos todavía en pie, recargados o inclinados para eliminar los peligros.

Poner atención.

- Revisar la presencia de ramas muertas en los árboles. Mirar hacia arriba, hacia abajo, y alrededor.
- No dar la espalda a un árbol en caída.
- Planear una ruta de escape.
- Estar pendientes de donde están sus compañeros de trabajo. No amontonarse o juntarse.
- No apresurarse. No competir con sus compañeros de trabajo.

Cuidarse a usted mismo y unos a los otros.

- Tomar descansos. Cometemos más equivocaciones cuando estamos cansados.
- Cuidarse unos a los otros. Comunicar los peligros o riesgos que vea.

2

Comparta la historia**Lea en voz alta o muestre las ilustraciones**

“Fue en la mañana. Habíamos estado raleando árboles por un par de horas. Había trabajadores enfrente y detrás de mí. El trabajador al lado de mí no estaba poniendo atención y no se dio cuenta en donde estaba yo. Él cortó un árbol y me cayó encima. Me golpeó y caí al suelo. Mi sierra me golpeó el pecho y mi pie se torció.

No me pude levantar. Dos trabajadores tuvieron que ayudarme. No había camilla disponible. Tenía mucho dolor. Mi patrón dijo que tenían que llevarme al hospital. Mis compañeros de trabajo pensaron que sería muy caro; sin embargo, el patrón explicó que para eso es la compensación al trabajador. No todos los patrones harían eso. En el hospital me di cuenta que mi pie estaba roto y que tenía algunas costillas fracturadas.

Quisiera que mi compañero de trabajo hubiera estado poniendo atención. No se puede estar pensando en otras cosas. Necesitamos que nos recuerden sobre lo que debemos estar atentos, cómo mantenernos concentrados.

Ha pasado un año y todavía me duele. No puedo jugar a la pelota ni correr con mis hijos.”



Era de mañana. Habíamos estado raleando árboles por un par de horas.



El trabajador a un lado de mí no estaba poniendo atención. Cortó un árbol y cayó sobre mí.



No puedo caminar. Creo que me rompí el pie.



¡El hospital va a ser muy caro!

Está bien. Para eso es el seguro de compensación al trabajador.

Mi pie estaba roto y tenía algunas costillas fracturadas.



Pongan atención hacia dónde van a caer sus árboles. Asegúrense de trabajar la distancia de dos árboles cuando estén trabajando.

Hubiera querido que mi compañero de trabajo hubiera estado poniendo atención.



Ha pasado un año y todavía me duele. No puedo jugar con mis hijos.

¿Cómo se pudo prevenir esta lesión?

Estar preparado.

- Evaluar el lugar antes de empezar a trabajar.
- Antes de empezar a trabajar, llevar a cabo una reunión de seguridad acerca del sitio de trabajo con la cuadrilla o grupo de trabajadores.
- Mantener separados a los integrantes de la cuadrilla de trabajadores. Trabajar por lo menos la distancia de dos árboles cuando esten cortando árboles.
- Identificar y marcar los árboles muertos todavía en pie, recargados o inclinados para eliminar los peligros.

Poner atención.

- Revisar la presencia de ramas muertas en los árboles. Mirar hacia arriba, hacia abajo, y alrededor.
- No dar la espalda a un árbol en caída.
- Planear una ruta de escape.
- Estar pendientes de donde están sus compañeros de trabajo. No amontonarse o juntarse.
- No apresurarse. No competir con sus compañeros de trabajo.

Cuidarse a usted mismo y unos a los otros.

- Tomar descansos. Cometemos más equivocaciones cuando estamos cansados.
 - Cuidarse unos a los otros. Comunicar los peligros o riesgos que vea.
-

WORKER INJURED ON A WET STEEP SLOPE

1 Introduction

Use this story to have a conversation with your workers about:

- How an injury can affect them and their family and why it's important to stay attentive.
- What employers and workers can do to prevent injuries from slips and falls.
- The procedures to follow if they get hurt.

"Today we are going to discuss how to prepare for working in slippery, wet, steep terrains. We will start with the experience of one forest worker and how this injury could have been prevented. This story was shared by a forest worker in the Northwest U.S."

2 Share Story See back

3 Conversation questions Ask 2 or 3

- ***"What problems do you see in this story?"***
 - No training
 - Working in the dark
 - Inadequate boots
 - Medical care not provided immediately
- ***"How could this injury have been prevented?"***
- ***"Have any of you experienced anything like this? How can this type of injury affect you personally?"***
- ***"Does anyone know what our procedures are if someone is injured on the job?"***



How could this injury have been prevented?

Be Prepared

- Wear good work boots (caulks). Workers should not be allowed to wear improper footwear.
- Supervisor should assess the site before starting work, wait if it's too dark to work.
- Hold a pre-work safety meeting with the crew about the site.
- Warm-up and stretch before doing strenuous work.
- First aid at site requires a stretcher or litter.

Pay Attention

- Don't work off balance. Find a stable position so you can control the saw.
- Engage the chainbrake while changing position, walking or climbing over obstacles
- Turn sideways to walk up or down steep slopes.
- Make sure you have 3 points of contact when stepping over things.
- Don't hurry. Don't compete with your co-workers.

Take Care of Yourself and Each Other

- Take rest breaks. We make more mistakes when we are tired.
- Saw cuts need to be treated by a doctor immediately, not just with first aid.
- Watch out for each other. Communicate about hazards you see.

2

Share Story

Read aloud or share photo story

"We started working around 6am on a steep, wet, slippery slope. It was still kind of dark. It was foggy and raining. I couldn't see very well. I had the saw going. As I was going to cut a small pine tree, I slipped and let go of the saw. It fell on my foot and cut my toe.

I told my supervisor about the cut right away. They wrapped it up, but then I had to wait. At the end of the day, they took me to my house. My wife took me to the clinic but since it was 8 hours after I cut my toe the doctor could not give me the stitches that I needed. He said it was too late for that and was only able to give me antibiotics to prevent infection.

I feel that we should have waited until it cleared up a little. It was several days before I could go back to my job. My wife is now worried and wants me to look for another job. She's afraid that something worse will happen."



We started working around 6 am.



I couldn't see very well. I slipped and let go of the saw. It cut my toe badly.



They wrapped up my foot. I had to wait many hours before they took me home.



My wife took me to the clinic.



I feel that we should have waited, so we could see better.



It was several days before I could go back to my job.

How could this injury have been prevented?

Be Prepared

- Wear good work boots (caulks). Workers should not be allowed to wear improper footwear.
- Supervisor should assess the site before starting work, wait if it's too dark to work.
- Hold a pre-work safety meeting with the crew about the site.
- Warm-up and stretch before doing strenuous work.
- First aid at site requires a stretcher or litter.

Pay Attention

- Don't work off balance. Find a stable position so you can control the saw.
- Engage the chainbrake while changing position, walking or climbing over obstacles
- Turn sideways to walk up or down steep slopes.
- Make sure you have 3 points of contact when stepping over things.
- Don't hurry. Don't compete with your co-workers.

Take Care of Yourself and Each Other

- Take rest breaks. We make more mistakes when we are tired.
 - Saw cuts need to be treated by a doctor immediately, not just with first aid.
 - Watch out for each other. Communicate about hazards you see.
-

TRABAJADOR LESIONADO EN UN TERRENO MOJADO Y EMPINADO

1 Introducción

Utilice esta historia para tener una conversación con sus trabajadores sobre:

- Cómo una lesión puede afectarlos a ellos y sus familias, y por qué es importante estar atentos.
- Lo que los empleadores y trabajadores pueden hacer para prevenir lastimaduras debido a resbalones y caídas.
- Los procedimientos o pasos a seguir si se lastiman.

“Hoy vamos a hablar sobre cómo prepararse para trabajar en terreno empinado, húmedo, y resbaladizo. Comenzaremos con la experiencia de un trabajador forestal y cómo esta lesión se pudo haber prevenido. Un trabajador forestal del noroeste de los Estados Unidos compartió esta historia.”

2 Comparta la historia Dele vuelta

3 Preguntas que puede hacer

Dé inicio a una conversación haciendo 2 a 3 de las siguientes preguntas:

- **¿Qué problemas pueden ver en esta historia?**
 - No recibieron entrenamiento.
 - Estaban trabajando en la oscuridad.
 - Botas inadecuadas.
 - No recibió cuidado médico inmediatamente.
- **¿Cómo se pudo prevenir esta lesión?**
- **¿Alguno de ustedes ha experimentado algo similar? ¿Cómo le puede afectar, personalmente, este tipo de lesión?**
- **¿Alguno de ustedes sabe que se debe hacer si alguien se lesiona en el trabajo?**



¿Cómo se pudo prevenir esta lesión?

Estar preparado.

- Usar buenas botas de trabajo con casquillo (“caulks”). No se le debe permitir a los trabajadores que usen calzado inapropiado.
- El supervisor debe evaluar el lugar antes de empezar a trabajar. Debe esperar a que se aclare si está muy oscuro.
- Antes de empezar a trabajar, llevar a cabo una reunión de seguridad acerca del sitio de trabajo con la cuadrilla o grupo de trabajadores.
- Calentarse y estirarse antes de hacer trabajo extenuante o pesado.
- El equipo de primeros auxilios requiere tener una camilla.

Poner atención.

- No trabajar sin balance del cuerpo. Encontrar una posición estable para poder controlar la sierra.
- Asegure el seguro del serrucho o sierra cuando cambie de posición, este caminado o subiendo sobre obstáculos.
- Caminar de lado al subir o bajar pendientes. steep slopes.
- Asegurarse de tener 3 puntos de contacto al subir o caminar sobre cosas.
- No apresurarse. No competir con sus compañeros de trabajo.

Cuidarse a usted mismo y unos a los otros.

- Tomar descansos. Cometemos más equivocaciones cuando estamos cansados.
- Cuidarse los unos a los otros. Comunicar los peligros o riesgos que vea.

2

Comparta la historia**Lea en voz alta o muestre las ilustraciones**

“Comenzamos a trabajar alrededor de las seis de la mañana en un terreno empinado, mojado y resbaladizo. Todavía estaba algo oscuro. Había neblina y estaba nevando. No podía ver muy bien. Tenía la sierra encendida. Cuando iba a cortar un arbolito de pino, me resbalé y solté la sierra. Cayó sobre mi pie y me cortó un dedo del pie.

Le dije inmediatamente a mi supervisor que me había cortado. Me vendaron; pero tuve que esperar. Al final del turno, me llevaron a mi casa. Mi esposa me llevó a la clínica; sin embargo, debido a que ya habían pasado alrededor de ocho horas desde que me corté el dedo, el doctor no me pudo suturar o coser: él dijo que era demasiado tarde para eso y que solo podía darme antibióticos para prevenir una infección.

Yo creo que debimos esperar hasta que se aclarara un poco. Pasaron varios días antes de poder volver a mi trabajo. Mi esposa ahora está preocupada y quiere que busque otro trabajo. Tiene miedo de que pasará algo peor.”



Comenzamos a trabajar alrededor de las seis de la mañana.



No podía ver muy bien. Me resbalé y solté la sierra y me corté el dedo del pie.



Me vendaron el pie y tuve que esperar muchas horas para para llegar a mi casa.



Aquí están algunos antibióticos para prevenir una infección. Podríamos haber suturado o cosido esto, pero ha pasado demasiado tiempo.

Mi esposa me llevó a la clínica.



Vamos a esperar hasta que esté un poco más claro. Acuérdense de caminar de lado en las pendientes empinadas. Asegúrense de que ustedes están estables antes de empezar a cortar.

Yo creo que debimos esperar a ver mejor.



Viejo! Me preocupa que te vuelvas a lastimar. Ten cuidado, por favor.

Pasaron varios días antes de poder volver a mi trabajo.

¿Cómo se pudo prevenir esta lesión?

Estar preparado.

- Usar buenas botas de trabajo con casquillo (“caulks”). No se le debe permitir a los trabajadores que usen calzado inapropiado.
- El supervisor debe evaluar el lugar antes de empezar a trabajar. Debe esperar a que se aclare si está muy oscuro.
- Antes de empezar a trabajar, llevar a cabo una reunión de seguridad acerca del sitio de trabajo con la cuadrilla o grupo de trabajadores.
- Calentarse y estirarse antes de hacer trabajo extenuante o pesado.
- El equipo de primeros auxilios requiere tener una camilla.

Poner atención.

- No trabajar sin balance del cuerpo. Encontrar una posición estable para poder controlar la sierra.
- Asegure el seguro del serrucho o sierra cuando cambie de posición, este caminado o subiendo sobre obstáculos.
- Caminar de lado al subir o bajar pendientes. steep slopes.
- Asegurarse de tener 3 puntos de contacto al subir o caminar sobre cosas.
- No apresurarse. No competir con sus compañeros de trabajo.

Cuidarse a usted mismo y unos a los otros.

- *Tomar descansos. Cometemos más equivocaciones cuando estamos cansados.*
- *Cuidarse los unos a los otros. Comunicar los peligros o riesgos que vea.*

WORKER INJURED FROM CHAINSAW KICKBACK

1 Introduction

Use this story to have a conversation with your workers about:

- How an injury can affect them and their family.
- Why it's important to pay attention when working with a chainsaw.
- How chainsaws need to be maintained to prevent kickback.
- The procedures to follow if someone is hurt.

"Today we are going to discuss how to prevent kickbacks from chainsaws. We will start with the experience of one forest worker and how this injury could have been prevented. This story was shared by a forest worker in the Northwest U.S."

2 Share Story [See back](#)

3 Conversation questions [Ask 2 or 3](#)

- ***"What did you notice in this story?"***
 - Worker had all the right gear: Hard hat, chaps, gloves, boots, eye protection.
 - Worker let tip of saw touch the wood.
 - Worker didn't understand what caused the kickback.
- ***"How can kickback be prevented?"***
- ***"Have you experienced anything like this? How can this type of injury affect you personally?"***
- ***"Does anyone know what our procedures are if someone is injured on the job?"***



How can kickback be prevented?

Be Prepared

- Supervisors should show workers how and why kickback occurs.
- Maintain your saw. If your chain is dull or the depth gauge is too high, kickback can happen more easily.
- Inspect your saw before starting work. Make sure safety guards on the chainsaw are in place, and the chain brake works.
- Wear the proper protective gear, including hard hat, face shield, ear protection, chaps, gloves and boots.

Pay Attention

- Find a stable position so you can control the saw. Don't work off balance.
- Maintain a solid grip on the front and rear handles at all times.
- Always be aware of where the tip of the bar is. Don't let the tip of your saw contact anything – this causes kickback.
- Don't hurry. Don't compete with your co-workers.

Take Care of Yourself and Each Other

- Take rest breaks. We make more mistakes when we are tired.
- Watch out for each other and communicate about hazards you see.

2

Share Story

Read aloud or share photo story

"The terrain was steep, with a lot of slash and standing dead pines. The foreman told us to be careful. I was taking down trees. I was cutting a tree, and when I started cutting, the saw jumped back on me and cut my head.

I just remember that I ended up on the ground and a coworker saw all the blood and called to the foreman. I was taken to the doctor by my supervisor about an hour later. I ended up with 25 stitches. I didn't expect it. My saw was in good shape. I have had chainsaw classes but it is not the same until you have experience.

My head still hurts and sometimes burns and stings especially when I bend over. I wake up with a headache in the morning. I haven't been back to work. My daughter was afraid of me, the way I looked. My wife worries about me."



The terrain was steep, lots of dead pines.



Be careful. Watch out for hazards.



The saw jumped back on me and cut my head.



Get help! Julio has been cut in the head!

I just remember I ended up on the ground.



I was taken to the doctor by my supervisor about an hour later. They gave me 25 stitches.



I don't know why it happened.

I am very worried, mi amor.

How can kickback be prevented?

Be Prepared

- Supervisors should show workers how and why kickback occurs.
- Maintain your saw. If your chain is dull or the depth gauge is too high, kickback can happen more easily.
- Inspect your saw before starting work. Make sure safety guards on the chainsaw are in place, and the chain brake works.
- Wear the proper protective gear, including hard hat, face shield, ear protection, chaps, gloves and boots.

Pay Attention

- Find a stable position so you can control the saw. Don't work off balance.
- Maintain a solid grip on the front and rear handles at all times.
- Always be aware of where the tip of the bar is. Don't let the tip of your saw contact anything – this causes kickback.
- Don't hurry. Don't compete with your co-workers.

Take Care of Yourself and Each Other

- Take rest breaks. We make more mistakes when we are tired.
- Watch out for each other and communicate about hazards you see.

TRABAJADOR LESIONADO POR REBOTE DE LA MOTOSIERRA

1 Introducción

Utilice esta historia para tener una conversación con sus trabajadores sobre:

- Cómo una lesión puede afectar a ellos y sus familias.
- Porqué es importante poner atención cuando se trabaja con una motosierra.
- Cómo darle mantenimiento a las motosierras para prevenir los rebotes.
- Los procedimientos o pasos de seguir si alguien se lastima.

“Hoy discutiremos cómo prevenir los rebotes de las motosierras. Comenzaremos con la experiencia de un trabajador forestal y cómo esta lesión se pudo haber prevenido. Un trabajador forestal del noroeste de los Estados Unidos compartió esta historia”.

2 Comparta la historia [Página siguiente](#)

3 Preguntas [Pregunte 2 o 3](#)

- **¿Qué observó en esta historia?**
 - El trabajador tenía toda la vestimenta apropiada: casco, pantalones anticorte, guantes, botas, protección para los ojos.
 - El trabajador dejó que la punta de la sierra tocara la madera.
 - El trabajador no entendió qué fue lo que ocasionó el rebote de la motosierra.
- **¿Cómo se puede prevenir el rebote?**
- **¿Ha experimentado algo similar? ¿Cómo puede afectarle, personalmente, este tipo de lesión?**
- **¿Alguno de ustedes sabe cuáles son nuestros procedimientos si alguien se lastima en el trabajo?**



¿Cómo se puede prevenir el rebote?

Estar preparado.

- Los supervisores deben mostrar a los trabajadores cómo y porqué ocurren los rebotes.
- Dar mantenimiento a su motosierra. Si la cadena no tiene filo o el limitador de profundidad de corte es muy alto, los rebotes pueden ocurrir con mayor facilidad.
- Inspeccionar su motosierra antes de empezar a trabajar. Asegurarse de que los mecanismos de seguridad estén en su lugar y de que el freno de la cadena funcione.
- Usar la vestimenta de protección personal, incluyendo el casco, careta o pantalla protectora de la cara, protección de los oídos, pantalones anticorte, guantes y botas.

Poner atención.

- Encontrar una posición estable para controlar la motosierra. No trabajar sin balance.
- Sujetar muy bien las empuñaduras del frente y de atrás todo el tiempo.
- Estar siempre atento de la ubicación de la barra de corte (o espada). No dejar que la punta de la motosierra toque algo porque esto puede ocasionar rebote.
- No apresurarse. No competir con sus compañeros de trabajo.

Cuidarse a usted mismo y unos a los otros.

- Tomar descansos. Cometemos más equivocaciones cuando estamos cansados.
- Cuidarse unos a los otros. Comunicar los peligros o riesgos que vea.

2

Comparta la historia.**Lea en voz alta o comparta las ilustraciones de la historia.**

“El terreno estaba empinado con mucho material cortado y pinos muertos. El supervisor nos dijo que tuviéramos cuidado. Yo estaba cortando árboles. Cuando empecé a cortar un árbol, la motosierra rebotó hacia mí y me cortó en la cabeza.

Solo recuerdo que terminé en el suelo y un compañero de trabajo vio toda la sangre y llamó al supervisor. Aproximadamente una hora más tarde, mi supervisor me llevó con el doctor. Me dieron 25 puntadas. No esperaba esto. Mi motosierra estaba en buenas condiciones. He tenido clases de motosierra; pero no es lo mismo hasta que tienes la experiencia.

Todavía me duele la cabeza y algunas veces la siento con ardor y punzadas, especialmente cuando me agacho. Despierto con dolor de cabeza en las mañanas. No he regresado al trabajo. Asustaba a mi hija, por mi apariencia. Mi esposa está preocupada por mí.”



El terreno estaba empinado con muchos pinos muertos.



Tengan cuidado. Estén atentos a los peligros.



La motosierra rebotó hacia mí y me cortó en la cabeza.



¡Pidan ayuda! ¡Julio tiene cortaduras en la cabeza!

Solo recuerdo que terminé en el suelo.



Aproximadamente una hora más tarde, mi supervisor me llevó con el doctor. Me dieron 25 puntadas.



No sé por qué pasó esto.

Estoy muy preocupada, mi amor.

¿Cómo se puede prevenir el rebote?

Estar preparado.

- Los supervisores deben mostrar a los trabajadores cómo y porqué ocurren los rebotes.
- Dar mantenimiento a su motosierra. Si la cadena no tiene filo o el limitador de profundidad de corte es muy alto, los rebotes pueden ocurrir con mayor facilidad.
- Inspeccionar su motosierra antes de empezar a trabajar. Asegurarse de que los mecanismos de seguridad estén en su lugar y de que el freno de la cadena funcione.
- Usar la vestimenta de protección personal, incluyendo el casco, careta o pantalla protectora de la cara, protección de los oídos, pantalones anticorte, guantes y botas.

Poner atención.

- Encontrar una posición estable para controlar la motosierra. No trabajar sin balance.
- Sujetar muy bien las empuñaduras del frente y de atrás todo el tiempo.
- Estar siempre atento de la ubicación de la barra de corte (o espada). No dejar que la punta de la motosierra toque algo porque esto puede ocasionar rebote.
- No apresurarse. No competir con sus compañeros de trabajo.

Cuidarse a usted mismo y unos a los otros.

- Tomar descansos. Cometemos más equivocaciones cuando estamos cansados.
 - Cuidarse unos a los otros. Comunicar los peligros o riesgos que vea.
-