

Diciembre 2017



PLÁTICAS SOBRE SEGURIDAD PARA LOS TRABAJADORES FORESTALES

Disponible in English
http://deohs.washington.edu/pnash/forest_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.

UN TRABAJADOR INHALA HERBICIDA

1 Introducción

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

- Cómo una lesión puede afectarlos y a sus familias.
- Porqué 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 porqué 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.
 - No se le dio equipo de protección personal al trabajador.
 - 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 el equipo no está goteando. Limpie y revise nuevamente al final del día.
- Lávese las manos, antebrazos y cara antes de comer, beber, fumar o tallarse los ojos.
- Si tiene cortaduras o piel lastimada, consulte con su supervisor. Puede necesitar guantes o vendas impermeables.
- Asegúrese que a usted y sus compañeros de trabajo 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 maquina para rociar riciadora de mochila. El químico empezó a entrar por mi nariz y boca. Inmediatamente me empezó a doler la cabeza. Le pedí una máscara al supervisor. 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. Como 20 minutos más tarde le notifiqué a mi supervisor que me sentía muy enfermo. No hicieron nada.

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



Yo estaba asperjando con una rociadora de mochila y sin protección para mi boca y nariz.



¿Puedo usar una máscara?

Se la pediré más tarde al patrón.

Me empezó a doler la cabeza, inmediatamente.



Me siento mareado y enfermo.

Tenemos que acabar para regresar a casa.

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.



Este es el tipo de máscara que deben usar cuando trabajen con este químico.

Deben darnos entrenamiento si vamos a usar químicos. Deben proveer máscaras para protegernos.

¿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 el equipo no está goteando. Limpie y revise nuevamente al final del día.
- Lávese las manos, antebrazos y cara antes de comer, beber, fumar o tallarse los ojos.
- Si tiene cortaduras o piel lastimada, consulte con su supervisor. Puede necesitar guantes o vendas impermeables.
- Asegúrese que a usted y sus compañeros de trabajo no los alcance el viento con el químico rociado.

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 patronos 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.
-

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.”



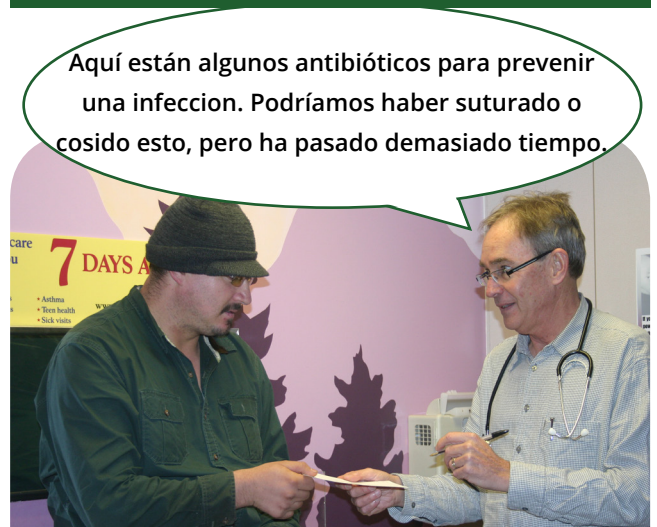
Comenzamos a trabajar alrededor de las seis de la mañana.



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.*

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 por qué 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.
-