

Consejos Importantes para Evitar Accidentes

Nota del Editor: Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están [disponibles en ingles en www.gemplers.com](http://www.gemplers.com).

PUNTOS PRINCIPALES:

- Los accidentes graves pueden suceder en un segundo.
- Es arriesgado pensar que un accidente sólo le puede ocurrir a otra persona.
- Hacer el trabajo en forma apresurada es una causa común para que ocurra un accidente.

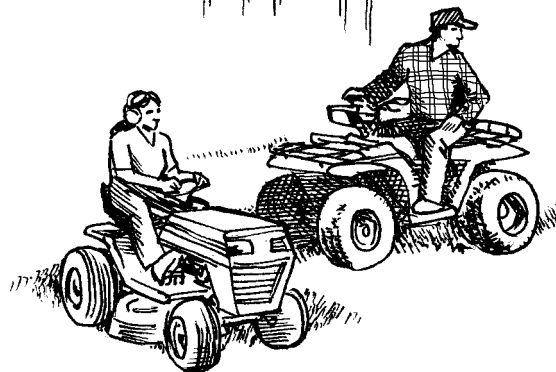
Nota al instructor: Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de “tailgate” de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas/horticultura. Usted puede fotocopiar esta hoja para el uso personal de sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.

¿Por qué ocurren los accidentes?

- Un accidente puede ocurrir en un segundo y el resultado puede ser una lesión grave o la muerte.
- Sufrir un accidente puede también resultar en dolor físico a largo plazo, dolor emocional, reducción del ingreso, cuentas médicas cuantiosas y la imposibilidad de ejecutar su trabajo.
- Hay muchas razones por las cuales ocurren los accidentes. Estas son algunas:
 - descuido y falta de atención a la tarea que está haciendo
 - imprudencia
 - hacer atajos para apresurar el trabajo que está haciendo
 - distracción – estar pensando en otras cosas
 - falta de sueño o no descansar cuando debe hacerlo
 - tener la actitud de que usted “siempre lo ha hecho de esa manera” o que los accidentes “sólo le ocurren a otras personas”
 - no tener entrenamiento adecuado para lo que hace
 - testarudez, incluyendo la negación de pedir ayuda
 - permitir que el estrés y otras emociones interfieran en su trabajo
 - no usar sentido común
 - no pensar todo el tiempo en la seguridad

Apresurarse para completar el trabajo

- Apresurarse demasiado es una razón común para que ocurra un accidente.
- Es importante pensar por unos minutos antes de comenzar un trabajo para determinar los peligros que puedan ocurrir y la forma en que puede protegerse.
- Enseguida, comience el trabajo en forma lenta y deliberada – la calidad de su trabajo será mejor y logrará hacer más si repentinamente se lesiona.



Si no presta atención puede ocurrir un accidente.



Si tiene mucha prisa para terminar el trabajo puede resultar en un accidente.

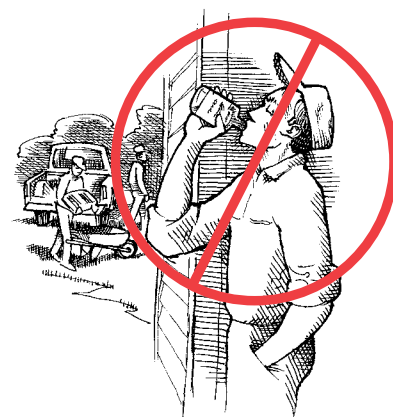
(Continúa al reverso)

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.

Consejos Importantes para Evitar Accidentes

El estrés puede conducir a un accidente

- Los accidentes ocurren con mayor probabilidad cuando la persona está estresada, ya sea por problemas en la casa, la muerte de un familiar, problemas financieros y otras razones.
- Estrés es la forma en que reacciona su cuerpo cuando aumentan las demandas.
- Estos son algunos consejos para ayudarlo a evitar el estrés:
 - Asegure que su vida sea “equilibrada”. No trabaje todo el tiempo – deje tiempo libre del trabajo para divertirse.
 - Aprenda a decir “no”. No acepte más de lo que usted puede manejar.
 - Aprenda a pedir ayuda cuando la necesita y pregunte a sus supervisores cuando no entienda algo.
 - No combata el estrés tomando medicamentos. El consumo de alcohol o uso de drogas puede empeorar aún más la situación.



No solucione el estrés tomando alcohol o usando drogas.

Otros consejos para prevenir los accidentes

- 1. Practique hábitos de seguridad en el trabajo.** No opere máquinas o equipo peligroso si no ha recibido entrenamiento adecuado. Preste atención a nuestros avisos de cautela de seguridad. Y, no maneje ni opere equipo como tractores o montacargas si está muy fatigado/a, enfermo/a, si siente ansiedad o si ha tomado alcohol u otras drogas.
- 2. No participe en juegos bruscos.** Las “bromas o juegos bruscos” en el trabajo pone en peligro de lesionarse a usted y a sus compañeros de trabajo.
- 3. Tenga especial cuidado en el camino.** El uso de teléfono celular cuando maneja, la distracción de los pasajeros o dejar objetos sueltos debajo de los asientos o que puedan rodar sobre los controles puede conducir a un accidente.
- 4. Duerma suficiente.** Esto es importante porque la fatiga es un motivo común que causa accidentes. Si está fatigado no será capaz de escuchar las instrucciones importantes de seguridad y no reaccionará a tiempo.
- 5. Pida ayuda cuando la necesite.** No tenga la actitud de “Yo puedo hacerlo todo solo”. Usted necesitará ayuda cuando tenga que levantar macetas pesadas y otros objetos pesados o cuando se sienta cansado y un poco “desanimado” en el trabajo.



Siempre pida ayuda cuando la necesite.

¿Alguien quiere hacer alguna pregunta?

Nota al instructor: Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes.

Enseguida revise los puntos que Debe y No Debe para Hacer para Evitar Accidentes.

LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA EVITAR ACCIDENTES

DEBE:

- Pensar con calma y atención antes de comenzar cada tarea.
- Prestar mucha atención a todas las señales de advertencia de seguridad y a las instrucciones de seguridad.
- Preocuparse de sus compañeros de trabajo y trabajar con ellos en equipo.

NO DEBE:

- Participar en juegos bruscos ni en otro tipo de comportamiento peligroso en el trabajo.
- Operar máquinas o equipo peligroso si está fatigado o enfermo.
- Olvidarse de descansar y disminuir el paso si comienza a sentirse fatigado.

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.