



**FELS**  
Farm Employers Labor Service  
California Farm Bureau

Serving Agricultural Employers since 1970

PRESENTS:  
CATEGORY: **WINTER SAFETY**

# SAFETY TRAINING FOR AGRICULTURAL WORKERS

## WINTER SAFETY TIPS

Winter conditions make working outside a challenge at times. Rain, fog and cold weather create special problems.

You must adjust machine operation to weather conditions. Storms can cause washouts, poor traction and other poor work situations almost before the machine operator has time to react to them.

You must also decide when environmental conditions - ice, snow, mud, fog or water- are too hazardous to start or to continue the job.

Mud and weeds sticking to boots or equipment are common reasons why slips and falls occur on farms. Clean off steps, boots, and machinery before you climb on or use farm machinery.

Limit your exposure in extreme cold, and protect your face and ears if the wind chill factor drops below zero.

Exposure to cold can lead to serious illness, so be aware of the temperature and how to protect yourself against low temperatures. Cold exposure can occur in weather that is not freezing. Wind, humidity and moisture remove body heat, which can eventually lead to hypothermia.

Cold primarily affects the body's extremities. Hands and feet are farthest away from the body core and have the least blood flow. However, humans can deal with low temperatures by simply adding appropriate clothing. Cold exposure prevention:

- Wear several layers of clothing. Layering provides effective insulation, and layers can be removed if you get too warm.
- Overly snug clothing reduces blood circulation. Warm blood needs to circulate to your extremities.
- When choosing clothing, be aware that some clothing may restrict movement, resulting in a hazardous situation.
- Boots should be waterproof and insulated.
- By wearing a hat, you will keep your whole body warmer. It reduces the amount of body heat that escapes from your head.
- Protect your ears, face, hands and feet in extremely cold weather.
- Move into warm locations periodically. Limit the amount of time outside on extremely cold days.
- Carry cold-weather gear, such as extra socks, gloves, hats, jacket, blankets, a change of clothes and a thermos of hot liquid.
- Include a thermometer and chemical hot packs in your firstaid kit.
- When working, avoid touching cold metal surfaces with bare skin.

### PREVENTING INJURY

**Practice safe walking skills:** Take short steps to keep your center of balance under you.

Walk with your feet pointed outward slightly for a stable base of support.

**Clean spills quickly:** Clean up any substance spill right away. Or, mark the spill with a sign and report it.

**Wear slip-resistant shoes:** Keep the soles of your shoes clean and free of oil, mud, water and ice. Keep your vision clear by wearing eye-protective glasses around ice and snow on a bright day.

**Short cuts:** It's always tempting to take short cuts to squeeze everything in. But the more short cuts you take and the more you hurry, the more likely it is you may trip.

**Be cautious:** Make sure you see where you are going. Slow down. Carry only loads you can see over, especially during adverse conditions.

### WINTER WEATHER WARM-UPS

Stretching before exercise or work is always important. However, during the colder months, it is even more crucial. Stretching "warms" the muscles.

Cold body tissues are tighter than when warm, and circulation to them is decreased. Gradual stretching exercises before work make body tissues more flexible and increase circulation to them, which helps prevent injuries. Winter Safety Tips Include:

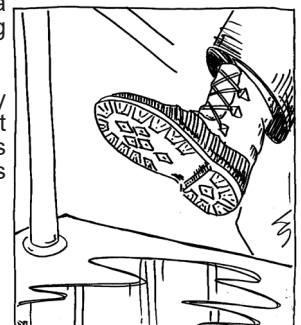
- Applying topical creams such as Mineral Ice or Ben-Gay to muscles and joints can be beneficial. Many athletes use them frequently.
- Performing simple stretching exercises before starting the workday and after each meal period can help decrease the risk of injury.

Report for work in appropriate clothing. The day's weather conditions and the type of work you will perform determine the type of clothing you should wear.

### GENERAL CLOTHING REQUIREMENTS

Do not wear jewelry or clothing that can be caught in machines when working on or near machinery, such as sorting machines. Always wear closed-toe shoes, not open-toe shoes or sandals. Wear steel-toed shoes for extra protection. Wear gloves when handling caustic materials.

When working in foggy or rainy conditions, wear a moisture-repellant outer garment. Wear clean clothes daily. Never take contaminated clothes home.





**FELS**  
Farm Employers Labor Service  
California Farm Bureau

Serving Agricultural Employers since 1970

PRESENTA:  
CATEGORIA: **SEGURIDAD INVERNAL**

## ENTRENAMIENTO DE SEGURIDAD PARA TRABAJADORES AGRÍCOLAS

# CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL INVIERNO

Las condiciones invernales hacen que trabajar al aire libre sea a veces un desafío. La lluvia, la niebla y el clima frío crean problemas especiales.

Camine con los pies apuntando ligeramente hacia afuera para obtener una base de apoyo estable.

Debe ajustar la operación de la máquina a las condiciones climáticas. Las tormentas pueden provocar derrumbes, mala tracción y otras situaciones de trabajo deficientes casi antes de que el operador de la máquina tenga tiempo de reaccionar ante ellas.

También debe decidir cuándo las condiciones ambientales-hielo, nieve, lodo, niebla o agua- son demasiado peligrosas para comenzar o continuar el trabajo.

El lodo y las hierbas que se adhieren a las botas o al equipo son razones comunes por las que ocurren resbalones y caídas en las granjas. Limpie los escalones, las botas y la maquinaria antes de subirse o utilizar maquinaria agrícola.

Limite su exposición al frío extremo y protéjase la cara y los oídos si el confort térmico en el ambiente del aire térmico desciende por debajo de cero.

La exposición al frío puede provocar enfermedades graves, así que tenga en cuenta la temperatura y sepa cómo protegerse de las bajas temperaturas. La exposición al frío puede ocurrir en un clima no helado. El viento, la humedad y lo mojado eliminan el calor corporal, lo que eventualmente puede provocar hipotermia.

El frío afecta principalmente a las extremidades del cuerpo. Las manos y los pies están más lejos del núcleo del cuerpo y tienen el menor flujo sanguíneo. Sin embargo, los humanos pueden lidiar con las bajas temperaturas simplemente poniéndose ropa adecuada. Prevención de la exposición al frío:

Vista varias capas de ropa. Las capas proporcionan un aislamiento eficaz y las capas se pueden quitar si se calienta demasiado.

- Use varias capas de ropa. Las capas proporcionan un aislamiento eficaz y las capas se pueden quitar si hace demasiado calor.
- La ropa demasiado ajustada reduce la circulación sanguínea. La sangre caliente necesita circular hacia las extremidades.
- Al elegir la ropa, tenga en cuenta que algunas prendas pueden restringir el movimiento y provocar una situación peligrosa.
- Las botas deben ser impermeables y estar aisladas.
- Al usar un gorro, mantendrá todo su cuerpo más cálido. Reduce la cantidad de calor corporal que se escapa de la cabeza.
- Proteja sus oídos, cara, manos y pies en climas extremadamente fríos.
- Muévase periódicamente a lugares cálidos. Limite la cantidad de tiempo que pasa al aire libre en días extremadamente fríos.
- Lleve equipo para clima frío, como calcetines adicionales, guantes, gorros, chaqueta, mantas, un cambio de ropa y un termo con líquido caliente.
- Incluya un termómetro y compresas calientes químicas en su botiquín de primeros auxilios.
- Cuando trabaje, evite tocar superficies metálicas frías con la piel desnuda.

### PREVENCIÓN DE LESIONES

**Practique técnicas para caminar con seguridad:** Tome pasos cortos para mantener su centro de equilibrio.



**Limpie los derrames rápidamente:** Limpie cualquier derrame de sustancias inmediatamente. O marque el derrame con un letrero y repórtelo.

**Use zapatos antideslizantes:** Mantenga las suelas de sus zapatos limpias y libres de aceite, lodo, agua y hielo. Mantenga su visión clara usando anteojos protectores para los ojos alrededor del hielo y la nieve en un día luminoso.

**Atajos:** Siempre es tentador tomar atajos para acabar con todo. Pero cuantos más atajos tome y más se apresure, es más probable que pueda tropezar.

**Tenga cuidado:** Asegúrese de ver hacia dónde se dirige. Valla más despacio. Lleve solo cargas que pueda ver por encima de estas, especialmente en condiciones adversas.

### CALENTAMIENTO DURANTE EL CLIMA DE INVIERNO

Siempre es importante estirarse antes de hacer ejercicio o trabajar. Sin embargo, durante los meses más fríos, es aún más crucial. Estirarse "calienta" los músculos.

Los tejidos corporales fríos están más tensos que cuando están calientes y la circulación hacia ellos disminuye. Los ejercicios de estiramiento gradual antes del trabajo hacen que los tejidos corporales sean más flexibles y aumentan la circulación hacia ellos, lo que ayuda a prevenir lesiones.

Los Consejos de Seguridad para el Invierno Incluyen:

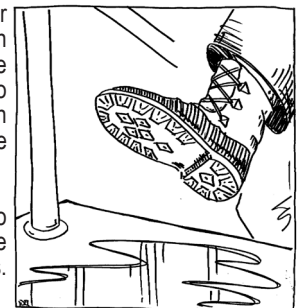
- La aplicación de cremas tópicas como Mineral Ice o Ben-Gay en los músculos y coyunturas puede ser beneficioso. Muchos deportistas las utilizan con frecuencia.
- Hacer ejercicios sencillos de estiramiento antes de comenzar la jornada laboral y después de cada período de comida puede ayudar a disminuir el riesgo de lesiones.

Preséntese al trabajo con ropa adecuada. Las condiciones climáticas del día y el tipo de trabajo que realizará determinan el tipo de ropa que debe usar.

### REQUISITOS GENERALES DE ROPA

No use joyas o ropa que pueda quedar atrapada en las máquinas cuando trabaje en o cerca de maquinaria, como máquinas de sortear. Siempre use zapatos cerrados, no zapatos abiertos o sandalias. Use zapatos con punta de acero para mayor protección. Use guantes al manipular materiales cáusticos.

Cuando trabaje en condiciones de niebla o lluvia, use una prenda exterior que repele la humedad. Use ropa limpia todos los días. Nunca lleve ropa contaminada a casa.



Producido por Farm Employers Labor Service (FELS®)  
2600 River Plaza Drive, Suite 300, Sacramento, CA 95833-3377 ♦ 1-800-753-9073.