

# Pinch and Crush Points

Pinch Points are present in almost every area of our facilities! Whether we are lifting curbs, moving HVAC units or operating press brakes, this risk is present for everyone.

Hand placement awareness is crucial in preventing these types of injuries!



**NEVER PLACE YOUR HAND UNDERNEATH AN OBJECT THAT CAN CRUSH IT!**



# Puntos de pellizco y aplastamiento



¡Los puntos de presión están presentes en casi todas las zonas de nuestras instalaciones! Ya sea que levantemos bordillos, movamos unidades HVAC o operemos frenos de presión, este riesgo está presente para todos.

¡La conciencia de la posición de las manos es fundamental para prevenir este tipo de lesiones!

**¡NUNCA PONGAS LA MANO DEBAJO DE UN OBJETO QUE PUEDA APLASTARLA!**





# Stretching

Taking a few minutes to stretch before work helps warm up muscles, improve flexibility, and reduce the risk of strains and injuries. Stretch slowly, never to the point of pain, and avoid bouncing.

Focus on:

- **Neck & shoulders** – gentle rolls and tilts
- **Arms & wrists** – light stretches and rotations
- **Back & legs** – easy bends and calf stretches

Stretching is part of working safely—just like PPE and following procedures. A few minutes now can prevent injuries later.





# Estiramiento

Dedicar unos minutos a estirarse antes del trabajo ayuda a calentar los músculos, mejorar la flexibilidad y reducir el riesgo de distensiones y lesiones. Estira despacio, nunca hasta el punto de dolor, y evita rebotar.

Céntrate en:

- **Cuello y hombros – suaves giros e inclinaciones**
- **Brazos y muñecas – estiramientos y rotaciones ligeras**
- **Espalda y piernas – flexiones suaves y estiramientos de pantorrillas**
- Estirar forma parte de trabajar de forma segura, igual que el EPI y seguir los procedimientos. Unos minutos ahora pueden evitar lesiones más adelante.





## Line of Fire:

### Falling Objects

Whether it's a box hanging off the edge of a warehouse rack or metal parts you have stacked to close to the ledge of your laser bed, falling objects can cause painful injuries. Be mindful of where you are storing or staging items and **ensure they are not at risk of falling on someone's head or foot!**



## Línea de fuego: Objetos que caen

Ya sea una caja colgada del borde de un almacén o piezas metálicas apiladas cerca del borde de tu cama láser, los objetos que caen pueden causar lesiones dolorosas. Ten cuidado con dónde guardas o almacenas los objetos y **¡Asegúrate de que no corran el riesgo de caerse sobre la cabeza o el pie de alguien!**

# Confined Spaces

Confined Spaces are identified at our facilities by posted signage. These can be found on our Trash Compactors, Water Tank, and Dock Levelers.

Remember our one rule:

**NO ENTRY FOR ANY REASON**



**Espacios confinados** Los espacios confinados en nuestras instalaciones se identifican mediante señalización señalizada. Estos se pueden encontrar en nuestros compactadores de basura, depósitos de agua y niveladores de muelles.

Recuerda nuestra única regla: **NO**  
**HAY ENTRADA POR NINGÚN**  
**MOTIVO**



# Heat Stress

As temperatures increase this year around us, so does our chance of experiencing *Heat Exhaustion*.

Remember:

- **DO NOT IGNORE SYMPTOMS!!!**
- **Watch out for your fellow Team Members and;**
- **Stay Hydrated**



HEAT EXHAUSTION	OR	HEAT STROKE
Faint or dizzy		Throbbing headache
Excessive sweating		No sweating
Cool, pale, clammy skin		Body temperature above 103° Red, hot, dry skin
Nausea or vomiting		Nausea or vomiting
Rapid, weak pulse		Rapid, strong pulse
Muscle cramps		May lose consciousness
<ul style="list-style-type: none"><li>• Get to a cooler, air conditioned place</li><li>• Drink water if fully conscious</li><li>• Take a cool shower or use cold compresses</li></ul>		<b>CALL 9-1-1</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Take immediate action to cool the person until help arrives</li></ul>

# Estrés térmico

- A medida que aumentan las temperaturas este año a nuestro alrededor, también aumenta nuestra probabilidad de sufrir agotamiento por calor.
- Recuerda:
- **NO IGNORES LOS SÍNTOMAS!!**
- Cuidado con tus compañeros de equipo y;
- Mantente hidratado



HEAT EXHAUSTION	OR	HEAT STROKE
Faint or dizzy		Throbbing headache
Excessive sweating		No sweating
Cool, pale, clammy skin		Body temperature above 103° Red, hot, dry skin
Nausea or vomiting		Nausea or vomiting
Rapid, weak pulse		Rapid, strong pulse
Muscle cramps		May lose consciousness

• Get to a cooler, air conditioned place

• Drink water if fully conscious

• Take a cool shower or use cold compresses

**CALL 9-1-1**

• Take immediate action to cool the person until help arrives