

A Positive Attitude

How does attitude affect how your work and safety on the job? What is your attitude today? We all have days where our overall attitude could improve, but how is yours towards your coworkers, boss, or safety on a day to day basis? If you are generally a negative person, what effects would a more positive attitude have on your life and on your work?

Positive Attitude and Health

There are many reasons to strive to have a positive attitude. Outside of the obvious reasons, such as improving your mood and being more enjoyable to be around, researchers have been studying how it can benefit our health. Some positive benefits are:

- Increased life span
- Lower rates of depression
- Lower levels of distress
- Greater resistance to the common cold
- Better psychological and physical well-being
- Reduced risk of death from cardiovascular disease
- Better coping skills during hardships and times of stress



Attitude and Safety on the Job

A negative attitude can lead to carelessness, complacency, taking shortcuts, or even serve as a distraction from a work task. A negative attitude towards safety specifically will eventually result in unsafe behaviors. Unsafe behaviors lead to incidents occurring on the job resulting in injury or property damage. Is your overall attitude as it relates to safety negative? If so, why is that?

How to Improve Your Attitude

- **Recognize it.** The first step to improve it is to recognize if it is leaning towards the negative side. Ask yourself how your attitude is today and why it is in that state. If it is negative then you need to try to improve it to be a safer, more efficient worker.
- **What is the source of the issue(s)?** After you recognize the state of your attitude you need to find the source of your issues that are making it negative. What is bothering you? Is it a coworker? A family situation? Whatever it may be, take note of the negative sources.
- **Address the issues.** Take the time to address what is having a negative effect on your attitude. For example, if it is an issue with a coworker or boss, have a conversation with them. Most issues can be resolved with a constructive conversation. If the issue cannot be resolved with a conversation with the other person, go to another level of management to resolve it.
- **Remain aware of your attitude.** It is important to do a daily self-check. A good way to do this is to monitor your thoughts or conversations you are having with others. If you are having more negative conversations than positive ones, then it is a good indicator that you need to improve your attitude. There is always going to be issues in your life, but it is important to not let them have a negative effect on you for an extended amount of time.

Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

February 23rd thru March 1st

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0

Una Actitud Positiva

¿Cómo influye tu actitud en el trabajo y la seguridad de tu trabajo? ¿Cuál es tu actitud hoy? Todos tenemos días en los que nuestra actitud general podría mejorar, pero ¿cómo es la suya hacia sus compañeros, su jefe o a la seguridad en un día a día? Si usted es generalmente una persona negativa, ¿qué efectos tendría una actitud más positiva en su vida y en su trabajo?

Actitud Positiva y Salud

Hay muchas razones para esforzarse por tener una actitud positiva. Fuera de las razones obvias, como mejorar su estado de ánimo y ser más agradable para estar alrededor, los investigadores han estado estudiando cómo puede beneficiar a nuestra salud. Algunos beneficios positivos son:

- Aumentar más años de vida
- Disminuir la depresión
- Disminuir los niveles de angustia
- Mayor resistencia al resfriado común
- Mejor bienestar psicológico y físico
- Reducción del riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular
- Mejores habilidades de afrontamiento durante etapas duras y tiempos de estrés



Actitud y Seguridad en el Trabajo

Una actitud negativa puede conducir a descuido, complacencia, tomar atajos, o incluso servir como una distracción de una tarea de trabajo. Una actitud negativa hacia la seguridad específica eventualmente resultará en comportamientos inseguros. Los comportamientos inseguros conducen incidentes que ocurren en el trabajo resultando en lesiones o daños a la propiedad. ¿Su actitud general se relaciona con la negativa de seguridad? Si es así, ¿por qué es eso?

Cómo Mejorar tu Actitud

- **Reconocerlo.** El primer paso para mejorarlo es reconocer si se inclina hacia el lado negativo. Pregúntese cómo es su actitud hoy y por qué está en ese estado. Si es negativo entonces usted necesita intentar mejorarlo para ser un trabajador más seguro y más eficiente.
- **¿Cuál es la fuente del problema(s)?** Después de reconocer el estado de su actitud, necesita encontrar la fuente de sus problemas que lo están haciendo negativo. ¿Qué te molesta? ¿Es un compañero de trabajo? ¿Una situación familiar? Sea lo que sea, tome nota de las fuentes negativas.
- **Enfrentar sus problemas.** Tómese el tiempo para enfrentar lo que está teniendo un efecto negativo en su actitud. Por ejemplo, si se trata de un problema con un compañero de trabajo o un jefe, tenga una conversación con ellos. La mayoría de los problemas se pueden resolver con una conversación constructiva. Si el problema no se puede resolver con una conversación con la otra persona, vaya a otro nivel de administración para resolverlo.
- **Permanezca consciente de su actitud.** Es importante hacer una auto-chequeo diario. Una manera buena de hacer esto es supervisar sus pensamientos o conversaciones que tiene con otros. Si tiene conversaciones más negativas que positivas, entonces es un indicador bueno que tiene que mejorar su actitud. Siempre va a haber problemas en su vida, pero es importante no dejar que tengan un efecto negativo sobre usted durante un período de tiempo prolongado.

Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada
Del 23 de Febrero al 1 de Marzo

Lesiones Registrables – 0

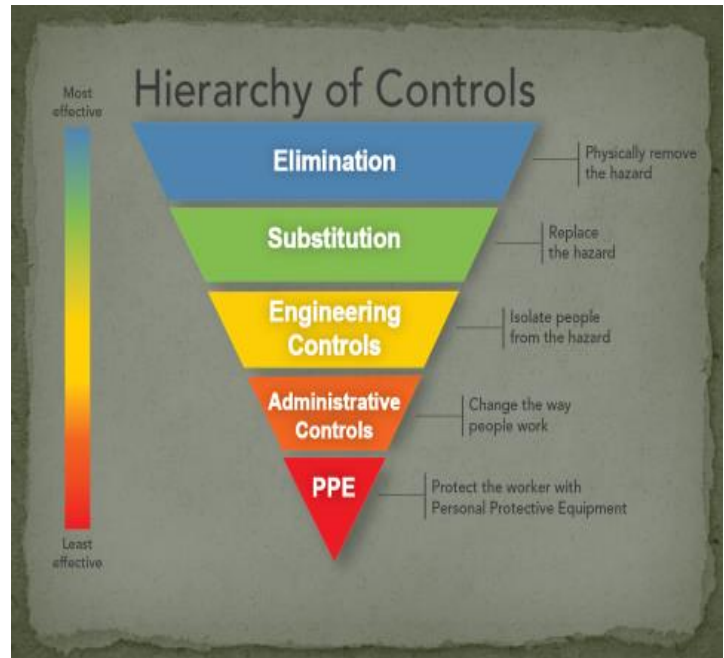
Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0

Risk Assessment & ITCP (Internal Traffic Control Plan)

What is Risk Assessment?

Risk assessment is a best management practice, focused on a systematic process to identify hazards and evaluate the potential risks involved with a particular activity. To fully benefit from risk assessments, the process should be built around six basic steps:

1. Identification of the hazard
2. Identification of the associated risk
3. Assessment of the risk
4. Control of the risk
5. Documentation of the process
6. Monitoring and review of the process



What is an internal Traffic Control Plan (ITCP)?

An ITCP is a tool used to coordinate the flow of construction vehicles, equipment and workers within a work zone to prevent accidents and injuries. Establishing safe construction traffic control principles is the foundation for setting up an effective ITCP. These principles are:

- Isolate workers from equipment
- Reduce the need to back up and reposition equipment
- Limit vehicle access points to work zones
- Coordinate truck and equipment movements
- Provide signs within the work zone to give guidance to pedestrian workers, equipment and trucks
- Design buffer spaces to separate pedestrian workers from errant vehicles and work zone equipment
- Inform all on-site personnel and workers of ITCP provisions.



Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

March 2nd thru March 8th

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0

Evaluación de Riesgos y PCTI (Plan de Control de Tráfico Interno)

¿Qué es la Evaluación del Riesgos?

La evaluación del riesgo es una de las mejores prácticas de gestión, centrado en un proceso sistemático para identificar los peligros y evaluar los riesgos potenciales involucrados con una actividad en particular. Para beneficiarse plenamente de las evaluaciones de riesgo, el proceso debe construirse alrededor de seis pasos básicos:

1. Identificación del peligro
2. Identificación de los riesgos asociados
3. Evaluación del riesgo.
4. Control del riesgo
5. Documentación del proceso
6. Seguimiento y revisión del proceso



¿Qué es un Plan de Control de Tráfico Interno (PCTI)?

Una ITCP es una herramienta que se utiliza para coordinar el flujo de vehículos de construcción, el equipo y los trabajadores dentro de las zonas de trabajo para evitar accidentes y lesiones. Establecer principios seguros de control de tráfico en la construcción es la base para el establecimiento de un efectivo PCTI. Estos principios son:

- Aislar a los trabajadores de los equipos
- Reducir la necesidad de reversarse y repositionar el equipo
- Limite vehículos puntos de acceso a las zonas de trabajo
- Coordinar movimientos de camiones y equipos
- Proporcionar signos dentro de la zona de trabajo, para dar orientación a peatones trabajadores, equipos y camiones
- Diseño de espacios de búfer para separar peatones trabajadores, vehículos de errante y equipos en zona de trabajo
- Informar a todo el personal de las instalaciones y los trabajadores disposiciones de PCTI.



Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada
Del 2 de Marzo al 8 de Marzo

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0

ITCP Communication Plan

ITCP principles must be communicated to all workers and contractors prior to beginning work. When a project is first bid and won, communicate general ITCP plan principles in contract documents and pre-construction meetings. Communicate ITCP principles in any meetings with contractors leading up to the project start. Conduct a pre-shift briefing (also known as a T-5) to include details of the ITCP. Invite contractors and haulers to attend the pre-shift briefing where the ITCP is discussed. Contractor managers must communicate the ITCP with all workers who report to them. If the work conditions change, ensure that all affected managers and personnel receive information on the changes.

Pedestrian Workers:

- Avoid walking or standing in the travel way of any vehicle or equipment.
- Stop the operation if you observe any pedestrian in the travel way of any vehicle or equipment.
- Do not be in front of the paver unless another worker is acting as a spotter.
- Crossing between the front of the paver and a backing dump truck is prohibited.
- Minimize time spent on foot working adjacent to live traffic whenever possible.
- Take breaks as far away from live traffic and moving equipment as possible.
- Walk in a way that deliberately maximizes distance from both live traffic and moving equipment.
- Do not use a cell phone or other electronic device when crossing traffic routes or engaged in safety sensitive work.

Dump Trucks, Vehicles & Equipment

- Dump trucks must have a spotter guiding the driver whenever backing.
- Establish and maintain eye contact with the spotter while you are backing.
- STOP backing if you do not have eye contact.
- All dump trucks must be equipped with working backup alarms.
- Shifting into neutral or any action that deactivates the back-up alarm during backing is prohibited.
- Stop the operation if you observe any pedestrian in the travel way of any vehicle or equipment.
- Dump truck drivers should stay in their truck, alert and ready to respond to instructions.
- Access the work zone by coming up from behind the operation in an adjacent lane and turning in between the cones at the appropriate point.
- When entering the work zone, ensure that your path is clear of workers and equipment.
- When exiting the work zone, use extreme care to ensure the vehicle can be safely merged.
- Wear all required PPE when exiting a vehicle for any reason.
- Dismount equipment on the side away from live traffic, whenever possible.
- Do not approach within 10 feet of a pedestrian employee without establishing eye contact.
- The lead roller should not approach the paver closer than 20 feet.
- Do not use cell phones while operating vehicles or equipment.
- Speed of trucks and equipment must be reduced to **5 mph** in the work zone.
- All repositioning of vehicles and equipment must follow AMAT Repositioning/Backing Guidelines.

Recordable and Preventable Fleet Accidents for last week.

March 16th thru March 22nd

Recordable Injuries – 0

Preventable Fleet Accidents – 0



Tema De Seguridad



TDS-TM-12.2025.SAP

Plan de Comunicación (ITCP) Plan de Control de Tráfico Interno

Principios de ITCP deben comunicarse a todos los trabajadores y contratistas antes de comenzar el trabajo. Cuando un proyecto se licita por primera vez y se gana, comunique los principios generales del plan ITCP en los documentos del contrato y en las reuniones previas a la construcción. Comunicar los principios de ITCP en cualquier reunión con los contratistas antes del inicio del proyecto. Llevar a cabo una sesión informativa previa al turno (también conocida como T-5) para incluir detalles del ITCP. Invite a los contratistas y transportistas a asistir a la sesión informativa previa al turno en la que se discute el ITCP. Los gerentes de contratistas deben comunicar el ITCP a todos los trabajadores que les reporten. Si las condiciones de trabajo cambian, asegúrese de que todos los gerentes y personal afectados reciban información sobre los cambios.

Trabajadores Peatones:

- Evite caminar o pararse en el camino de cualquier vehículo o equipo.
- Detenga la operación si observa a algún peatón en el camino de circulación de cualquier vehículo o equipo.
- No se coloque frente a la pavimentadora a menos que otro trabajador esté actuando como observador.
- Está prohibido el cruce entre la parte delantera de la pavimentadora y un camión volquete de respaldo.
- Minimice el tiempo que se pasa a pie trabajando junto al tráfico en vivo siempre que sea posible.
- Tome descansos lo más lejos posible del tráfico en vivo y del equipo en movimiento.
- Camine de una manera que maximice deliberadamente la distancia tanto del tráfico activo como del equipo en movimiento.
- No use un teléfono celular u otro dispositivo electrónico al cruzar rutas de tráfico o realizar trabajos sensibles a la seguridad.

Camiones de Volteo/Dompe, Vehículos y Equipos

- Los camiones de volteo deben tener un observador que guíe al conductor siempre que retroceda.
- Establezca y mantenga contacto visual con el observador mientras está retrocediendo.
- DEJE de retroceder si no tiene contacto visual.
- Todos los camiones volquete deben estar equipados con alarmas de respaldo que funcionen.
- Está prohibido cambiar a punto muerto o cualquier acción que desactive la alarma de retroceso durante la marcha atrás.
- Detenga la operación si observa a algún peatón en el camino de circulación de cualquier vehículo o equipo.
- Los conductores de camiones de volteo deben permanecer en su camión, alerta y listos para responder a las instrucciones.
- Acceda a la zona de trabajo subiendo por detrás de la operación en un carril adyacente y girando entre los conos en el punto apropiado.
- Al ingresar a la zona de trabajo, asegúrese de que su camino esté libre de trabajadores y equipos.
- Al salir de la zona de trabajo, tenga mucho cuidado para asegurarse de que el vehículo pueda incorporarse de manera segura.
- Use todo el EPP requerido al salir de un vehículo por cualquier motivo.
- Desmunte el equipo en el lado alejado del tráfico activo, siempre que sea posible.
- No se acerque a menos de 10 pies de un empleado peatonal sin establecer contacto visual.
- El rodillo principal no debe acercarse a la pavimentadora a menos de 20 pies.
- No use teléfonos celulares mientras opera vehículos o equipos.
- La velocidad de los camiones y equipos debe reducirse a 5 mph en la zona de trabajo.
- Todo reposicionamiento de vehículos y equipos debe seguir las Pautas de Reposicionamiento/Respaldo de AMAT.

Lesiones Registrables y Accidentes Prevenibles de la Semana Pasada

Del 16 de Marzo al 22 de Marzo

Lesiones Registrables – 0

Accidentes Automovilísticos Prevenibles – 0