



WATER. REST. SHADE.

AGUA. DESCANSO. SOMBRA.

Drink water every 15 to 20 minutes

Tome agua cada 15 a 20 minutos

Rest in the shade when you need it

Descanse en la sombra cuando lo necesite

New on the job? Build up over 1 to 2 weeks

¿Nuevo en el trabajo? Aumente poco a poco

Watch your partner

Cuide a su compañero

Dizzy, sick, or weak? Stop and cool down

¿Mareado, con náusea o débil? Pare y refrésquese

Confused or passed out? Call 911 and cool them now.

¿Confundido o desmayado? Llame al 911 y enfríelo ya.



6 FEET UP? TIE OFF.

¿A 6 PIES? AMÁRRESE.

Guardrails, covers, or a harness

Barandales, tapas o arnés

Inspect your harness before every use

Revise su arnés antes de cada uso

Anchor rated for 5,000 lb

Anclaje para 5,000 libras

Cover and mark every hole

Tape y marque todo hueco

Know the rescue plan

Conozca el plan de rescate

Never remove protection without replacing it.

Nunca quite la protección sin reponerla.



RIGHT GEAR. EVERY TIME.

EL EQUIPO CORRECTO. SIEMPRE.

Hard hat

Casco

Safety glasses

Lentes de seguridad

Gloves for the task

Guantes para la tarea

High visibility vest

Chaleco reflectante

Safety toe boots

Botas con casquillo

**Hearing protection in loud
areas**

Protección auditiva en áreas
ruidosas

Damaged gear? Replace it before you start.

¿Equipo dañado? Cámbielo antes de empezar.



FOUNDATION HSE GROUP