

## Stay Safe by Staying in Shape

Surveys show that by now most people's New Year's Resolution to "Lose Weight and Get In Shape" is about to bite the dust. Don't give up now! Those who are overweight are at much greater risk for numerous health problems, including heart disease, some cancers and stroke.

To live longer, Americans need to get fit and loose weight. Even modest weight loss of 5 to 10 percent has been shown to reduce cardiovascular risk factors, such as high cholesterol, high blood pressure and diabetes. Recent studies also indicate that women who exercise regularly can decrease their risk of breast cancer.

Follow these guidelines for losing weight and keeping it off:

- Make exercise part of your daily routine, just like brushing your teeth. Try 30 minutes of brisk walking per day to start at a set time each day.
- Don't be a slave to the scale. Weighing yourself more than once a week can be overly encouraging or discouraging because of water weight fluctuations.
- Healthy weight loss is considered to be one to two pounds per week. People who loose weight gradually are more likely to keep it off.
- Get at least five servings of fruits and vegetables per day.
- Eat breakfast. It will curb your hunger and may actually help you loose weight.

Another thing to add into your daily routine is stretching. If you stretch prior to your shift, you will warm up your muscles for the days work. It is also recommended to stretch during breaks and after work to keep your muscles flexible. Stretching will keep you in better shape and reduce the chances for muscle injury.

This e-mail was produced by the Institute of Scrap Recycling Industries, Inc. For more information, visit us on the Web at [www.ISRI.org](http://www.ISRI.org)  
For comments or suggestions about *For Your Safety*, e-mail [johngilstrap@isri.org](mailto:johngilstrap@isri.org)

January 29, 2008

## Preserve su seguridad manteniéndose en forma

Las encuestas de Año Nuevo demuestran que, a esta altura, la determinación de “perder peso y ponerse en forma” que se proponen la mayoría de las personas está a punto de fracasar. ¡No se rinda ahora! Las personas con sobrepeso corren mucho más riesgo de padecer numerosos problemas de salud, entre los que se incluyen enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer y accidentes cerebro vasculares.

Para vivir más tiempo, los estadounidenses necesitan ponerse en forma y perder peso. Incluso una pérdida de peso moderada de entre el 5% y el 10% demostró una reducción en los factores de riesgo cardiovasculares, como por ejemplo, el colesterol alto, la hipertensión y la diabetes. Estudios realizados recientemente también indican que las mujeres que hacen ejercicio de manera regular pueden reducir el riesgo de padecer cáncer del seno.

Siga estas pautas para perder peso y mantenerlo:

- Incorpore los ejercicios a su rutina diaria, igual que cepillarse los dientes. Pruebe caminar rápido 30 minutos por día y comience a un horario establecido cada día.
- No sea esclavo de la balanza. Pesarse más de una vez por semana puede ser demasiado alentador o desalentador por las fluctuaciones en el peso debido al agua.
- Se considera que una pérdida de peso saludable oscila entre una y dos libras por semana. Las personas que pierden peso de manera gradual tienen mayores probabilidades de mantenerlo.
- Coma por lo menos cinco porciones de frutas y verduras por día.
- Desayune. Calmará el hambre y puede incluso ayudarle a perder peso.

También debería agregar ejercicios de estiramiento como parte de su rutina diaria. Si realiza ejercicios de estiramiento antes de comenzar su turno de trabajo, calentará los músculos para las tareas del día. También se recomienda realizar ejercicios de estiramiento durante los descansos y al finalizar el trabajo para mantener los músculos relajados. Los ejercicios de estiramiento le ayudarán a mantenerse en mejor forma y reducirán las probabilidades de sufrir lesiones musculares.

Este correo electrónico fue elaborado por el Institute of Scrap Recycling Industries, Inc. Para obtener más información, visite nuestro sitio web en [www.ISRI.org](http://www.ISRI.org)

Para comentarios o sugerencias relacionados con *Para su seguridad*, envíe un correo electrónico a [johngilstrap@isri.org](mailto:johngilstrap@isri.org)

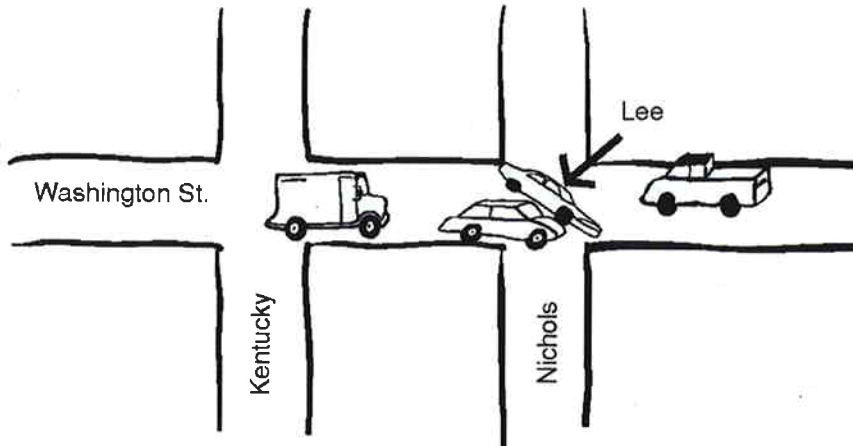
29 de enero de 2008

Could This Collision Have Been Prevented?

**Faulty Assumption**

Turning left onto Washington Street was always a challenge. Lee was at a stop sign, so he had to yield right-of-way to traffic on Washington Street. Often Lee would go right, then do a U-turn at the next light. But this time he was in a hurry, and there was a gap in the traffic from the right, and only one car, signaling to turn right, from the left.

Lee pulled out quickly, to catch the gap in the traffic. Inexplicably, instead of turning, the car from the left plowed right into Lee, catching his left rear fender and spinning his vehicle completely around.



1. Both drivers made errors here. What were they?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Can you think of other situations where making assumptions might get you in trouble? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Good judgment is an important characteristic of defensive driving. What might have caused Lee's lapse in judgment? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Answers:**

1. The driver of the other car forgot to turn off her turn signal when she decided not to turn. Lee forgot an important rule of defensive driving: Never assume a vehicle is going to stop, slow or turn until it does. He should have waited until the other vehicle was beginning its turn or had passed by.
2. You can also get into trouble by assuming cross traffic will stop at an intersection where you have the right-of-way, especially just after the light turns green. It's dangerous to assume there's no one behind you when you back up. Never assume there's no obstacle just out of sight around a curve or over a hill.
3. Lee was in a hurry and that affected his judgment. We'd all be safer on the road if we allowed a little extra time to get to our destinations.

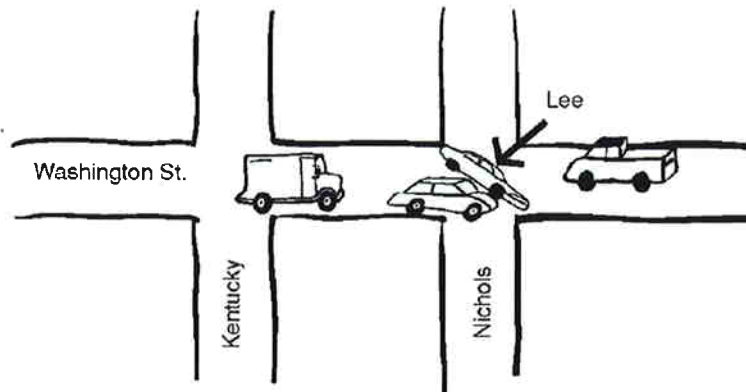


¿Este accidente podría haberse evitado?

## Falsa suposición

Girar a la izquierda en Washington Street siempre fue un desafío. Lee estaba en una señal de detención, por lo tanto tenía que ceder el paso a la derecha en Washington Street. Habitualmente, Lee iba hacia la derecha, y luego realizaba un giro en U en el próximo semáforo. Pero esta vez estaba apurado, y había un hueco en el tráfico de la derecha y solamente un automóvil, marcando que giraría a la derecha desde la izquierda.

Lee dobló rápidamente, para ubicarse en el hueco del tráfico. Inexplicablemente, en lugar de girar, el automóvil de la izquierda giró hacia la derecha hacia Lee, alcanzando el parachoques izquierdo y haciendo girar el vehículo completamente.



1. Ambos conductores cometieron errores en este caso. ¿Cuáles son?

---

---

---

2. ¿Podría pensar en otras situaciones en las que las suposiciones podrían ocasionarle problemas? \_\_\_\_\_

---

---

---

3. El buen juicio es una característica importante de la conducción defensiva. ¿Que puede haber ocasionado el lapso en el juicio de Lee? \_\_\_\_\_

---

---

### Respuestas:

1. El conductor del otro vehículo se olvidó de apagar su luz de giro cuando decidió que no iba a doblar. Lee se olvidó de una norma importante de la conducción defensiva: nunca suponer que un vehículo se va a detener, va a reducir la velocidad o girar hasta que no lo haga. Debería haber esperado hasta que el otro vehículo haya comenzado a girar o haya pasado.
2. También podría tener problemas si supone que el tráfico se va a detener en una intersección donde usted tiene derecho de paso, especialmente inmediatamente después de que el semáforo se ponga en verde. Es peligroso suponer que no hay nadie detrás suyo cuando se da la vuelta. Nunca suponga que no existe un obstáculo fuera de su vista del otro lado de una curva o en una colina.
3. Lee estaba apurado y eso afectó su juicio. Todos estaríamos más seguros en la calle si nos permitiéramos un poco de tiempo adicional para llegar a nuestros destinos.

