



Terence J. O'Sullivan Laborers Training Center

Our Mission

The Laborers' Training Center provides Union Laborers comprehensive quality training emphasizing safety, skills and knowledge to increase their marketability and value to themselves, the Signatory Contractors and the Construction Industry.

COMMITMENT * INTEGRITY * QUALITY * TEAMWORK * BALANCE

Apprenticeship News

Hello Apprentices –

Inventory. Companies take inventory all the time. They need to because without it they won't know what they have and what they need. Taking inventory is a great way to keep from getting caught off guard. Taking inventory though isn't just for companies. From time to time people need to take inventory as well. Just like companies need to know if they have enough compressors and cones to get the job done, workers – especially apprentices – need to know if they have enough certifications and training to get a chance to do the job.

There are lots of different types of inventories and taking them from time to time will teach you a lot about yourself. You can take an educational inventory to determine what skills and certifications you have and which ones you need. You can take a personal inventory to see if you have the traits that make you a good team player. You can even determine if you have drive and commitment or lack both by taking inventory.

So, once you've taken inventory what comes next? Well, just like with companies, if you come up short in something you need to address it. If you need to increase your skills, the instructors at the training center are here to help. If you've taken a personal inventory and feel you need to change something about yourself, talk to someone. Go to a union meeting and talk to one of the retirees. You might be surprised at just how wise they are from their years in the field. And I've seen first hand just how happy they are to help one of their union brothers or sisters succeed. This won't be easy for some, but believe me the payoff will be huge. You've got a whole career ahead of you; don't be afraid to ask a question or two and listen to some sage advice.

Inventory. It's what helps companies prepare for projects. It's also what helps people prepare for life. From time to time you need to take it.

Jeff Armstrong
Director of Apprenticeship

Training News

The Laborers Training Center (LTC) is pleased to announce that we have been awarded a grant by the U.S. Department of Labor to provide pre-apprenticeship training and supportive services to returning citizens - including those under supervision on probation and parole - in Alameda, Santa Clara and San Mateo counties.

The project is known as the Northern California Tri-County Career Pathways Collaborative ("Tri-County CPC") and is a partnership of the LTC, Goodwill of Silicon Valley (located in San Jose) and Job Train of Menlo Park.

In order to break the cycle of recidivism in the region, the collaborative will provide training that facilitates successful career entry and development within the Construction industry which accounts for a significant share of the region's job growth and many of the fastest growing occupations - Construction Laborers, Hazardous Materials Workers, Helpers and Pipelayers - do not require previous job experience or educational attainment above a high school degree or equivalent.

Training will be delivered through 16-week course program that creates a pipeline of skilled returning citizens to address the region's fastest growing construction jobs and includes certifications in OSHA 10, Hazwoper 40, Confined Space, Flagger, First Aid/CPR and Photovoltaic.

Article written by Tony Castillo

Safety Corner - Protection from the Sun Year-Round

Similar to the heat index for heat stress, the UV index measures the strength of the sun's UV rays using a scale from 0-11+. The Environmental Protection Agency (EPA) shows the UV forecast for the next several days on their website and offers free apps for both Android and iPhone that give daily readings.



Damage from the sun's ultraviolet (UV) rays is not related to temperature. So even though the sun is strongest in the summer months, it doesn't stop being a hazard just because it doesn't feel hot on your skin. Harmful UVA rays still cause permanent damage to your skin and eyes, while UVB rays cause those painful sunburns.

Sunscreen: Look for a "broad spectrum" sunscreen with an SPF of at least 15 (use SPF 30 if you'll be outdoors for an extended time). Reapply every two hours, or more often if you're sweating heavily or swimming.

Sunglasses: Use sunglasses that block 99-100 percent of UVA/UVB rays. Wrap-around sunglasses that block the sides of the face are best. And there's no need to break the bank on those pricy shades – less expensive pairs perform just as well.

Hats: Any hat that keeps the sun out of your eyes and off your face will do, but a wide-brim hat also protects the ears and neck – very common areas for sunburn.

Clothing: Long-sleeve shirts offer great protection from the sun. More clothing manufacturers are now making clothes with built-in ultraviolet protection known as UPF. A shirt with UPF 50 blocks 10 times more UV rays than a regular white cotton t-shirt.

Source: LHSFNA For more information visit: www2.epa.gov/sunwise/uv-index



Terence J. O'Sullivan Laborers Training Center

Our Mission

The Laborers' Training Center provides Union Laborers comprehensive quality training emphasizing safety, skills and knowledge to increase their marketability and value to themselves, the Signatory Contractors and the Construction Industry.

COMMITMENT * INTEGRITY * QUALITY * TEAMWORK * BALANCE

Apprenticeship News

Hola aprendices -

Inventario. Las empresas toman inventario todo el tiempo. Necesitan hacerlo porque de lo contrario no sabrán lo que tienen y lo que necesitan. Tomando inventario es una gran manera de evitar estar desprevenido. Tomando inventario no es sólo para las empresas. De vez en cuando la gente también debe de hacer un inventario. Al igual que las empresas tienen que saber si tienen suficientes compresores y conos para hacer el trabajo, los trabajadores - especialmente los aprendices - necesitan saber si tienen suficientes certificaciones y la preparación para que se les otorgue la oportunidad de hacer el trabajo.

Hay diferentes tipos de inventarios y tomarlos de vez en cuando le enseñará mucho sobre sí mismo. Usted puede tomar un inventario educativo para determinar qué habilidades y certificaciones tiene y las que necesita. Usted puede tomar un inventario personal para ver si tiene las características que hacen a un buen trabajador de equipo. Incluso puede determinar si tiene motivación y compromiso o carece de ambos.

Una vez que haya tomado el inventario, ¿Que viene después? Bueno, al igual que con las empresas, si hay algo que le hace falta, debe remediarlo. Si usted necesita aumentar su preparación, los instructores del Centro de Capacitación están aquí para ayudarle. Si ha tomado un inventario personal y siente la necesidad de cambiar algo de sí mismo, hable con alguien. Asista a una reunión sindical y hable con uno de los jubilados. Puede que se sorprenda al ver la sabiduría que poseen por sus años de experiencia en el trabajo. Y he visto de primera mano lo felices que son al poder ayudar a alcanzar el éxito a uno de sus hermanos o hermanas del sindicato. Esto no va a ser fácil para algunos, pero creo que la recompensa será enorme. Tiene toda una carrera por delante; no tenga miedo de hacer una o dos preguntas y escuchar un sabio consejo.

Inventario. Es lo que ayuda a las empresas a prepararse para los proyectos. Es también lo que ayuda a la gente a prepararse para la vida. De vez en cuando usted necesita tomar uno.

Jeff Armstrong
Director de Aprendizaje

Training News

El Centro de Capacitación de los Obreros (LTC) se complace en anunciar que se nos concedieron fondos por el Departamento de Trabajo de Estados Unidos para proporcionar servicios de pre-aprendizaje a los ciudadanos que regresan - incluyendo aquellos bajo la supervisión de la libertad condicional - en los condados de Alameda, Santa Clara y San Mateo.

El proyecto es conocido como La Cooperativa del Norte de California "Tri-County Career Pathways (Tri-County CPC)" y es una asociación del LTC, de Goodwill de Silicon Valley (ubicada en San José) y Job Train de Menlo Park.

Con el fin de romper el ciclo de la reincidencia en la región, la colaboración proporcionará capacitación que facilita la entrada y el desarrollo exitoso a una carrera dentro de la industria de la construcción la cual representa una parte significativa del crecimiento del empleo en la región y muchas de las ocupaciones - Obreros de la construcción, Trabajadores de Materiales Peligrosos, Ayudantes y Tiendetubos - no requieren experiencia laboral anterior o el nivel educativo por encima de un diploma de secundaria o equivalente.

La capacitación se ofrecerá a través de cursos de 16 semanas y los graduados recibirán certificaciones en OSHA 10, Hazwoper 40, Espacio Reducido, Flagger, Primeros Auxilios y también Instalaciones de Paneles Solares.

Artículo escrito por Tony Castillo

Safety Corner - Protección contra el sol durante todo el año

Al igual que el índice de calor de estrés por calor, el índice UV mide la fuerza de los rayos UV del sol usando una escala de 0 a 11 +. La Agencia de Protección Ambiental (EPA) muestra el pronóstico de UV para los próximos días en su página web y ofrece aplicaciones gratis para Android y iPhone que dan lecturas diarias.



El daño de los rayos ultravioleta (UV) no está relacionado con la temperatura. Así que, aunque el sol es más fuerte en los meses de verano, no deja de ser peligroso sólo porque no se siente caliente en su piel. Los rayos UVA causan un daño permanente a la piel y los ojos, mientras que los rayos UVB causan esas quemaduras dolorosas.

Protector solar: Busque un protector solar de "amplio espectro" con un SPF de al menos 15 (use SPF 30 si va a estar al aire libre durante un tiempo prolongado). Aplique cada dos horas, o más a menudo si usted está sudando mucho o nadando.

Gafas de sol: Use gafas de sol que bloqueen 99-100 por ciento los rayos UVA / UVB. Gafas que cubran los lados de la cara son ideales. Y no hay necesidad de romper el banco en gafas caras - gafas menos costosas funcionan de igual manera.

Gorras: Cualquier sombrero que mantenga el sol fuera de sus ojos y de la cara estará bien, pero un sombrero de ala ancha también protege las orejas y el cuello - zonas muy comunes para las quemaduras solares.

Ropa: Camisas de manga larga ofrecen gran protección contra el sol. Fabricantes de ropa están haciendo ropa con protección ultravioleta conocida como UPF. Una camisa con UPF 50 bloquea 10 veces más rayos UV que una camiseta blanca de algodón.

Source: LHSFNA

Para más información visite: www2.epa.gov/sunwise/uv-index