

Turnos, jornadas largas y fatiga

PROYECTO / OBRA

FECHA

CHARLA DIRIGIDA POR

EL PELIGRO

Los días cortos y los trayectos a oscuras convierten la fatiga en un peligro de temporada y no solo general. La falta de sueño se lleva primero el tiempo de reacción y el juicio, y se los lleva antes de que alguien se sienta inseguro.

QUÉ SALE MAL

- La última hora de un turno largo, en la tarea que todos querían terminar antes de irse.
- Doblar turnos para cubrir una ausencia, sin cambiar el trabajo asignado.
- Conducir a casa después de doce horas y de noche, que es donde cae buena parte del daño.
- Usar cafeína para aguantar, lo que oculta los síntomas sin corregir el déficit.

CONTROLES: ANTES DE EMPEZAR

- Programe el trabajo de mayor riesgo para la primera parte del turno cuando se pueda.
- Tome los descansos. Una cuadrilla que se los salta termina más lenta, no más rápida.
- Hable si está demasiado cansado para hacer lo que le pidieron.
- Observe las señales en los demás: errores repetidos, mirada perdida, mal humor, pasos omitidos.
- Planifique el regreso a casa igual que planifica el trabajo, sobre todo tras un turno largo.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

1. ¿Cuál es el patrón real de turnos en este trabajo esta semana?
2. ¿Quién está doblando turno y su asignación de trabajo lo refleja?
3. ¿Qué tarea de hoy exige más atención y a qué hora está programada?
4. ¿Cuánto maneja cada uno de ustedes al terminar el turno?

REGISTRO DE ASISTENCIA

Todos los presentes firman abajo. Esta hoja es el registro de la charla.

NOMBRE EN LETRA DE MOLDE	FIRMA
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
SUPERVISOR / PERSONA COMPETENTE	FIRMA