

Hidratación y aclimatación

PROYECTO / OBRA	FECHA	CHARLA DIRIGIDA POR

EL PELIGRO

Los trabajadores nuevos y quienes vuelven de una semana libre son a quienes el calor golpea primero, porque el cuerpo necesita exposición gradual para adaptarse. La sed es una señal tardía: cuando la siente ya va atrasado.

QUÉ SALE MAL

- Un trabajador nuevo puesto a jornada completa bajo el sol directo en su primer día.
- Alguien que vuelve de vacaciones tratado como aclimatado porque ya trabajó aquí en junio.
- Agua disponible a doscientas yardas, así que la gente bebe en el descanso y no antes.
- Bebidas energéticas y café en lugar de agua durante la parte más calurosa del día.

CONTROLES: ANTES DE EMPEZAR

- Aumente la carga de los trabajadores nuevos y de los que regresan de forma gradual la primera semana.
- Beba poca cantidad y seguido, no mucho de golpe en el descanso. No espere a tener sed.
- Mantenga agua fresca a poca distancia del trabajo y repóngala durante el día.
- Vigile más de cerca a quienes empezaron esta semana que a cualquier otro de la cuadrilla.
- Fíjese en el color de su orina. Oscura significa que va atrasado, sienta lo que sienta.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

1. ¿Quién empezó en esta obra en la última semana?
2. ¿A qué distancia está el agua más cercana de donde trabaja hoy?
3. ¿Quién volvió de días libres esta semana y qué está haciendo hoy?
4. ¿Cuánto ha bebido desde que llegó esta mañana?

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