



0001125

El Horario de Verano comienza cada primavera en la mayoría de Norteamérica cuando adelantamos nuestros relojes una hora.

Cuando comienza el Horario de Verano los trabajadores se despertarán una hora más temprano de lo normal, comenzarán y completarán las rutinas diarias de trabajo más temprano y tendrán una hora extra de luz solar al final del día de trabajo.

Esto también significa que habrá una hora de luz solar menos al principio de cada día laboral y que el cambio de horario puede causar un ajuste abrupto para despertar, conducir o comenzar el trabajo en la oscuridad.

En la primavera los relojes se adelantan cuando comienza el Horario de Verano. En el otoño, al final del Horario de Verano, los relojes se atrasan y todos disfrutan de una hora extra.

Este tema se enfoca en la semana después del comienzo del Horario de Verano y los riesgos que pueden estar asociados al cambio horario.



0001107

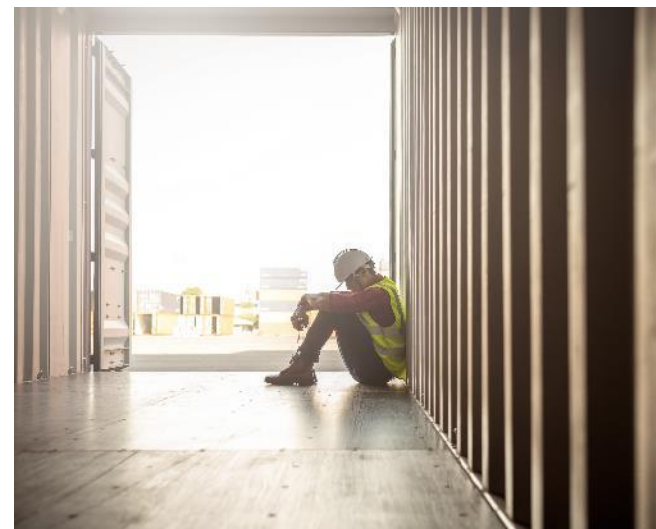
Cuando comienza el Horario de Verano básicamente hemos perdido una hora de tiempo. Aunque perder solo una hora no parece mucho, puede causar una gran interrupción en nuestros horarios y afectar nuestra salud mental y física por algunos días hasta que nuestro cuerpo se adapte.

**El cambio de horario puede causar que las personas se pongan ansiosas, estresadas o fatigadas y estos sentimientos tienen el potencial de afectar nuestra propia seguridad y la seguridad de los que están alrededor de nosotros en casa, en el trabajo o en el camino.** Tenga paciencia y permítase tiempo para ajustarse.

- Cuando los relojes se adelantan en primavera puede causar que los trabajadores lleguen tarde al trabajo. Enfóquese en mantenerse en calma para evitar sentirse apurado.
- Trabajo Seguro. Use algo de tiempo extra para evaluar cada tarea de trabajo cuidadosamente.
- Evite operar equipo pesado, maquinaria o herramientas eléctricas si está somnoliento. **¡Su tiempo de reacción se disminuye cuando está fatigado!**
- Entienda que otras personas pueden no ajustarse al igual que usted. Si observa a otro trabajador cansado, estresado o ansioso, anímelo a detener la tarea y tomar un descanso.



0000859



0000856

Las lesiones del lugar de trabajo aumentan cuando el tiempo de reacción y consciencia del trabajador disminuye por estar fatigado. Ajuste su sueño al próximo cambio de horario para ayudar a su cuerpo a sincronizarse con la diferencia horaria.

- Considere ajustar su horario de sueño gradualmente en los días que llevan a un cambio de horario. Al ir a dormir 10-15 minutos antes todas las noches su cuerpo tiene más tiempo para ajustarse.
- En la noche del cambio de horario ajuste sus relojes una hora más hacia adelante y luego vaya a dormir a su hora usual.



0000854



0001126

- Si no tiene que trabajar en Domingo, use ese día para ajustar sus rutinas diarias al nuevo horario.
- Tomarse el tiempo para prepararse mental y físicamente antes del cambio horario reducirá sus sentimientos de estrés y fatiga. Anime a su familia a hacer lo mismo.



0001108

Tome en consideración su desplazamiento diario y los otros conductores en el camino que pueden estar apurados o estresados por el cambio horario.

➤ Por algo de tiempo después del comienzo del horario de verano, las horas de la mañana pueden ser más oscuras lo cual puede afectar su conducción a la escuela o trabajo.

➤ Mientras usted y los otros conductores en el camino se están ajustando a las condiciones matutinas más oscuras, tenga cuidado extra al conducir.

- Dese tiempo extra para que no sienta que tiene que acelerarse en su viaje matutino.
- Practique el tener paciencia extra para evitar la furia al volante.
- No coma el desayuno, se ponga maquillaje o haga otras tareas para terminar de alistarse mientras conduce.
- La fatiga ralentiza su tiempo de reacción en el camino así que evite el conducir con somnolencia.
- Ponga atención a los límites de velocidad de las zonas escolares.
- No use su teléfono celular al conducir.



0001005

Evite ir tarde lo que puede causar que se acelere. Haga tantas tareas como pueda el día antes para que la primera mañana que tenga que ir al trabajo después de un cambio horario sea tan calmada como sea posible.

- Prepare el desayuno la noche anterior para que pueda comer antes de salir de casa o para que pueda llevarlo fácilmente al trabajo.
- Si normalmente empaca su comida, prepárela el día anterior para que esté lista para llevarla en la mañana.
- Termine de lavar ropa antes de tiempo y tenga su ropa preparada para el día.
- Configure sus relojes una hora hacia adelante antes de ir a dormir la noche antes del cambio para que no se confunda cuando despierte.
- Establezca su alarma para permitirse suficiente tiempo para ajustarse en la mañana.
- Si usualmente toma una taza de café en la mañana, asegúrese de tener café a la mano o tener un plan para ir por una taza en el camino que no lo deje aún más apurado en la mañana.
- Si es responsable de otros en la mañana, especialmente niños pequeños, asegure que su ropa esté lista, alarmas estén configuradas y que se permita tiempo extra y paciencia para guiarlos por la rutina matutina una hora más temprano de lo normal.



## COPYRIGHT Y RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Este material es la propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC. La compra de este material de Weeklysafety.com, LLC permite al dueño el derecho de usar este material con el propósito de seguridad en el espacio de trabajo y educación. El uso de este material para cualquier otro propósito, particularmente uso comercial, está prohibido. Este material, incluyendo las fotografías, no puede ser re-vendido. Weeklysafety.com, LLC no garantiza ni asume ninguna responsabilidad legal o responsabilidad de la precisión, integridad o utilidad de ninguna información, aparato, producto o proceso expuesto en estos materiales. Las fotos mostradas en esta presentación pueden representar situaciones que no están en cumplimiento con los requerimientos de seguridad aplicables de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA). Estos materiales están destinados solo a propósitos informativos y no es la intención de Weeklysafety.com, LLC proveer entrenamiento basado en el cumplimiento. La intención es abordar la concientización de riesgos en la construcción e industrias relacionadas y reconocer los riesgos potenciales presentes en muchos espacios de trabajos. Estos materiales están destinados a discutir solamente las Regulaciones Federales, ya que los requerimientos Estatales pueden ser más rigurosos. Muchos estados operan su propio OSHA del estado y pueden tener estándares diferentes a la información presentada en este entrenamiento. Es la responsabilidad del empleador y sus empleados el cumplir con todas las reglas de seguridad y regulaciones OSHA pertinentes en la jurisdicción en la cual trabajan.

## RECONOMIENTO DE FOTOS

A menos que se especifique debajo, todas las fotos son propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC y no pueden ser usadas en cualquier otro material de entrenamiento ni ser re-ventas para ningún propósito.

- 0000854 Shutterstock License for Weeklysafety.com
- 0000856 Shutterstock License for Weeklysafety.com
- 0000859 Shutterstock License for Weeklysafety.com
- 0001005 Shutterstock License for Weeklysafety.com
- 0001107 – 0001108 Shutterstock License for Weeklysafety.com
- 0001125 mtan14. flickr.com/photos/82497860@N00/33349463166; Creative Commons BY-SA 2.0
- 0001126 Ozzy Delaney. flickr.com/photos/24931020@N02/14570309232; Creative Commons BY 2.0
- 0001127 Chuck Feder. flickr.com/photos/125864073@N04/14555898872; Creative Commons BY 2.0

Para más información en este tema semanal de seguridad, otros temas que están disponibles y la lista completa de preguntas frecuentes por favor visita [www.weeklysafety.com](http://www.weeklysafety.com) o envía un correo a [safety@weeklysafety.com](mailto:safety@weeklysafety.com).