



TAKE 5

Five Minute Safety Talks

Fatiga del trabajador – Llenar su cubeta

La fatiga de los trabajadores puede resultar en una mala toma de decisiones y lesiones en el lugar de trabajo. El "modelo de cubeta" se utiliza para describir los efectos de la fatiga del trabajador. La cubeta representa el estado físico y mental de un trabajador. Una cubeta completa representa a un trabajador que está descansado, hidratado, nutrido y mostrando un estado mental positivo. Las exigencias del trabajo físico y mental drenan la cubeta de un trabajador en el transcurso de horas, días y semanas. cubeta se drena cuando los trabajadores están expuestos a:

- Intensidad excesiva y duración del esfuerzo físico y mental.
- Entornos de trabajo peligrosos.
- Condiciones climáticas extremas (calor, frío, etc.).
- Largas horas o turnos de trabajo.
- Falta de sueño.
- Mala nutrición.
- Falta de ejercicio.

Para rellenar la cubeta, asegúrese de dar tiempo a:

- Recuperación, descanso y sueño adecuado.
- Comidas nutricionales.
- Tiempo con amigos y familiares.
- Ejercicio.

La fatiga de los trabajadores tiene una correlación directa con las lesiones en el lugar de trabajo. Concéntrese en llenar la cubeta siempre que sea posible. Tu mente y tu cuerpo se lo merecen.



*For more information on our Ag Industry specific training,
contact us at 844-8SAFETY or www.safetymadesimple.com*



Fecha de presentación: _____

Nombre del presentador: _____

Acuse de recibo:

_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado
_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado
_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado
_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado

Notas de la discusión en grupo /comentarios:

*For more information on our Ag Industry specific training,
contact us at 844-8SAFETY or www.safetymadesimple.com*