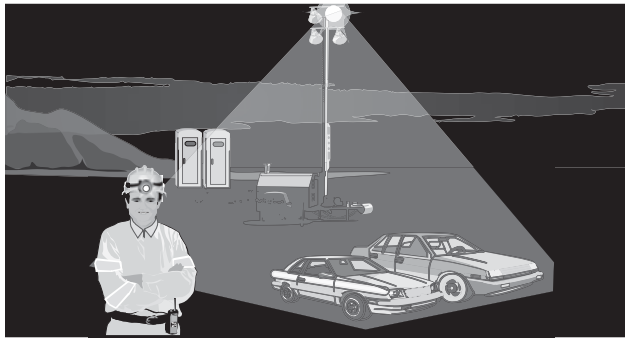
¿Cómo se trabaja con seguridad en la noche?



Siga estos pasos de seguridad:

- Sepa la ubicación de la ruta segura hacia los baños y otras partes del proyecto.
- Sepa dónde estacionarse y cómo llegar sin riesgos a donde le toca trabajar.
- Conozca las reglas de seguridad generales para su proyecto.
- Conozca los peligros específicos del proyecto: eléctricos, peligros de caídas, materiales peligrosos, excavaciones, etc.
- Sepa bien quién es el supervisor de seguridad del proyecto y a quién contactar si tiene problemas o preguntas.

¿Cómo reducir al mínimo la pérdida de descanso?

Estas son algunas medidas recomendadas:

- Mantenga un horario de descanso estricto, haga que el descanso sea una prioridad.
- Durante el trabajo nocturno: coma porciones pequeñas con abundante proteínas, evite las grasas y el azúcar.
- Beba agua en la noche, aunque no esté trabajando bajo el sol.
- Evite la cafeína en la noche para ayudarlo a dormir durante el día.
- Evite la luz del día dentro de su habitación: ponga cortinas pesadas, papel de envolver o pernas.

Comuníquele a su familia y amistades cuáles son sus horas de trabajo, cuándo le toca dormir y qué días tiene libre.

©2011 Laborers Health & Safety Fund of North America, Washington, DC
All rights reserved. This material was produced under grant number 46C3-HT06 from the Occupational Safety and Health Administration and is based upon work supported by the Federal Highway Administration under grant agreement DTFH61-06-G-00007. Any opinions, findings, and conclusions or recommendations expressed in this publication are those of the Author(s) and do not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor or the Federal Highway Administration. No statement made in this booklet should be construed to convey an impression that any member of the consortium, its affiliates, or employees have assumed any part of the employer's exclusive legal responsibility for providing a "safe and healthful workplace" as mandated by the Occupational Safety and Health Act. Nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government. Produced for the consortium by FOF Communications.

ROADWAY SAFETY+

Road Construction Industry Consortium Awareness Program

Trabajo Nocturno
Riesgos

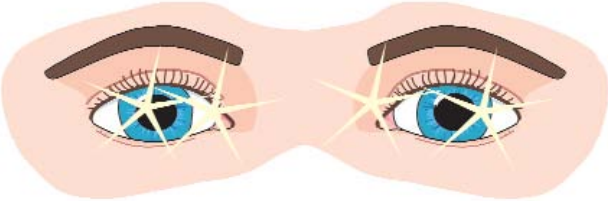
LIUNA TRAINING & EDUCATION FUND

ARTBA

NAPA

Texas Transportation Institute

U.S. Department of Transportation
Federal Highway Administration



¿Por qué es peligroso el trabajo nocturno?

El trabajo de noche tiene riesgos particulares:

- La visibilidad para los motoristas.
- Las luces brillantes producen resplandor.
- Alcohol, bajo el efecto de drogas, conductores somnolientos.

- Los conductores, peatones y trabajadores generalmente están menos alerta y más propensos a estar cansados.
- El volumen reducido de tráfico resulta en velocidades más altas.
- Mayor tráfico de camiones.
- Los peligros del día son empeorados por la oscuridad.
- Los trabajadores son menos visibles.
- Una menor visibilidad puede causar más tropiezos, caídas, atropellos y accidentes al retroceder.

¿Los refuerzos de seguridad mejor?

Los refuerzos de seguridad mejoran el rendimiento humano:

- Vestimenta de seguridad de alta visibilidad y retro-reflectora que cumpla con las especificaciones de ANSI/ISEA 107-2004 – Clase 3* para mejorar la visibilidad del trabajador en la noche.
- Señales dentro de la obra, dispositivos de guía y otros objetos colocados teniendo en cuenta que el tiempo de reacción del motorista es mucho más dilatado en la luz baja.
- Iluminación temporal de la obra para asegurar una buena visibilidad a los conductores y trabajadores.
- Iluminación temporal colocada evitando el resplandor en los motoristas, los conductores de equipo y los trabaadores.
- ITCP (plan de control de tráfico interno) para vehículos de construcción y trabajadores que anden a pie.
- Turnos de trabajo programados de manera que los trabajadores tengan suficiente tiempo para dormir.

- Policía/cumplimiento de la ley.

*** ANSI/ISEA - American National Standards Institute / International Safety Equipment Association**

Clase 3 Vestimenta: Para trabajos donde se está expuesto a un tráfico de alta velocidad y/o condiciones donde la visibilidad de los trabajadores podría verse reducida. En aquellas condiciones donde los operadores de equipos realicen trabajos cerca de trabajadores que andan a pie. El trabajador debe ser muy visible a través de una amplia gama de movimientos del cuerpo y a un mínimo de 1,280 pies y debe poder ser identificado como persona.