



SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company _____ Date _____

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly Bulletin. The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning. We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break. You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

Is There a Correlation Between Irregular Shifts and Occupational Safety Hazards?

Week Ending 1/10/2025

The impact of working irregular shifts correlates with injuries and increased safety risks. Regardless of the job, following an unstructured employment schedule may cause more injuries and mishaps due to reduced alertness and mental clarity. Learn how irregular shifts contribute to worker fatigue and safety failures and how to mitigate the dangers of working unusual hours.

What Are Regular vs. Irregular Shifts?

Regular shifts are predetermined employment times that start and end at the same time each day. The most common form of a regular schedule is a 9-5 workday, where shifts start in the morning and end after 5 p.m.

Irregular shifts refer to work times extending beyond the usual 9-5 schedule, with longer periods of 12 hours or more, often in cyclical units. A shift might mean four days on, working 12 hours and resting 12 hours, with a four-day "weekend" between these cycles.

Managers should carefully consider the type of irregular scheduling that works for their industry and their workers' abilities. Some other choices include:

- **Rotating patterns.** The hours change according to the work. This scheduling is helpful during shutdown periods or emergencies, such as in healthcare institutions. However, the risk of burnout increases due to disruptions to sleep patterns, and it's best to limit the use of this type of schedule.
- **Split shifts.** Assigning employees to work two periods in one day can accommodate normal sleep patterns and reduce fatigue.

- **On-call notices:** The healthcare industry often uses this shift for emergencies, but it can disrupt personal plans.

An unusual work schedule—where work starts or ends at alternating or unfixed times—can cause frequent serious mishaps, leading to more health implications and cases of injury on duty.

Hazards of Irregular Shifts

Managers and HR representatives should note several hazards associated with irregular work periods and take action to remedy these as soon as they present.

1. **Increased fatigue.** Mental and physical health may decline when a schedule requires prolonged concentration without frequent breaks. The mind becomes fatigued, and it's challenging to focus on tasks. Routinely working long, irregular shifts can cause chronic sleep deprivation and make choosing unhealthy food options easier.
2. **Regular sleep disturbances.** Working the graveyard shift means a disrupted circadian rhythm that can affect your mood and performance. Late nights mean you have to rest during the day when it's light and melatonin levels are not optimal. Sleep deprivation contributes to human error, and poor sleep contributes to cognitive decline at work.

Special Topics for this Job: _____

MSDS # _____ Reviewed – Title: _____

Present at Meeting:

Supervisor's Signature: _____

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.

- 3. Ineffective and irresponsible work.** Mental strain, exhaustion, feeling disconnected or experiencing tunnel vision due to a lack of sleep contribute to losing agility and coordination. Fatigue results in slowing down reaction times, which can easily cause injuries while operating machinery, walking on elevated surfaces or driving.

Mitigating Irregular Shift Danger Management

Managers must take responsibility for managing their staff to avoid irresponsible labor practices. Establishing double safety protocols is a good way to do this. Schedule the most intense work at the start of shifts when alertness levels are optimal.

However, they can mitigate irregular employment dangers in several other ways. Your workshops and training should include these three essential aspects to ensure your workforce remains optimal and ready for the rigors of your industry.

- 1. Good sleep hygiene.** Educate staff about creating healthy sleep hygiene rituals, such as darkening bedrooms, using sleep masks and using noise-canceling headsets to eliminate distractions. Create a workspace where staff feel comfortable and supported enough to inform management when they struggle with insomnia and need help.

Company medical staff can help employees by monitoring sleep patterns with regular physical examinations and even prescribing melatonin to assist the natural circadian rhythm. Training people to get enough sunlight in the morning and afternoon to create melatonin is crucial to ensuring restful sleep.

- 2. Healthy nutrition and hydration.** Encourage employees to eat regular meals at work, perhaps even providing meal packs that contain healthy food to help maintain mental and physical stamina. A good time to have a healthy snack is between 2 a.m. and 4 a.m. or 2 p.m. and 4 p.m. when concentration tends to dip.
- 3. Regular exercise.** Regular physical exercise is vital to help maintain a healthy and strong body and offering gym memberships is an ideal way to encourage a healthy workforce. Contests and events promote regular exercise, which helps regulate stress and improve overall health.

It's essential to use early intervention to mitigate the risk of obesity and diabetes, especially if sleep disturbances are also present. Drafting a policy on maintaining health is a smart move to ensure employees remain responsible for themselves while reducing the risk of fatigue and poor physical performance, which can lead to safety hazards.

Managing Irregular Work Times

Shift worker fatigue can cause serious injuries and accidents. Avoid accidents by assigning alert, responsible and motivated staff to work the graveyard shift. Use training and regular assessment to ensure they're an asset and not a liability when it comes to safety and maintain consistent shifts to provide stability.



SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company _____ Date _____

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly **Bulletin**. The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning. We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break. You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

¿Existe una correlación entre los turnos irregulares y los riesgos para la seguridad laboral?

Week Ending 1/10/2025

El impacto de trabajar en turnos irregulares se correlaciona con lesiones y mayores riesgos de seguridad. Independientemente del trabajo, seguir un horario de trabajo no estructurado puede causar más lesiones y percances debido a la reducción del estado de alerta y la claridad mental. Aprenda cómo los turnos irregulares contribuyen a la fatiga de los trabajadores y a las fallas de seguridad, y cómo mitigar los peligros de trabajar en horarios inusuales.

¿Qué son los turnos regulares frente a los irregulares?

Los turnos regulares son tiempos de empleo predeterminados que comienzan y terminan a la misma hora todos los días. La forma más común de un horario regular es una jornada laboral de 9 a 5, donde los turnos comienzan por la mañana y terminan después de las 5 p.m.

Los turnos irregulares se refieren a los horarios de trabajo que se extienden más allá del horario habitual de 9 a 5, con períodos más largos de 12 horas o más, a menudo en unidades cíclicas. Un turno puede significar cuatro días seguidos, trabajando 12 horas y descansando 12 horas, con un "fin de semana" de cuatro días entre estos ciclos.

Los gerentes deben considerar cuidadosamente el tipo de programación irregular que funciona para su industria y las habilidades de sus trabajadores. Algunas otras opciones incluyen:

- **Patrones de rotación.** Los horarios cambian según el trabajo. Esta programación es útil durante períodos de cierre o emergencias, como en instituciones de atención médica. Sin embargo, el riesgo de agotamiento aumenta debido a las

interrupciones en los patrones de sueño, y es mejor limitar el uso de este tipo de horario.

- **Turnos divididos.** Asignar a los empleados a trabajar dos periodos en un día puede adaptarse a los patrones normales de sueño y reducir la fatiga.
- **Avisos de guardia:** La industria de la salud a menudo usa este turno para emergencias, pero puede interrumpir los planes personales.

Un horario de trabajo inusual, en el que el trabajo comienza o termina en horarios alternos o no fijos, puede causar percances graves frecuentes, lo que lleva a más implicaciones para la salud y casos de lesiones en el trabajo.

Peligros de los turnos irregulares

Los gerentes y representantes de recursos humanos deben tener en cuenta varios peligros asociados con los períodos de trabajo irregulares y tomar medidas para remediarlos tan pronto como se presenten.

1. **Aumento de la fatiga.** La salud mental y física puede deteriorarse cuando un horario requiere una concentración prolongada sin descansos frecuentes. La mente se fatiga y es difícil concentrarse en las tareas. Trabajar rutinariamente turnos largos e irregulares puede causar privación crónica del sueño y facilitar la elección de opciones de alimentos poco saludables.

Special Topics for this Job: _____

MSDS # _____ Reviewed – Title: _____

Present at Meeting:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Supervisor's Signature: _____

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.

2. **Trastornos regulares del sueño.** Trabajar en el turno de noche significa un ritmo circadiano interrumpido que puede afectar su estado de ánimo y rendimiento. Las noches tardías significan que tienes que descansar durante el día cuando hay luz y los niveles de melatonina no son óptimos. La falta de sueño contribuye al error humano, y la falta de sueño contribuye al deterioro cognitivo en el trabajo.
3. **Trabajo ineficaz e irresponsable.** La tensión mental, el agotamiento, la sensación de desconexión o la visión de túnel debido a la falta de sueño contribuyen a la pérdida de agilidad y coordinación. La fatiga hace que los tiempos de reacción sean más lentos, lo que puede causar fácilmente lesiones al operar maquinaria, caminar sobre superficies elevadas o conducir.

Mitigación de la gestión de riesgos de turnos irregulares

Los gerentes deben asumir la responsabilidad de administrar a su personal para evitar prácticas laborales irresponsables. Establecer dobles protocolos de seguridad es una buena forma de hacerlo. Programe el trabajo más intenso al inicio de los turnos cuando los niveles de alerta sean óptimos.

Sin embargo, pueden mitigar los peligros del empleo irregular de varias otras maneras. Sus talleres y capacitación deben incluir estos tres aspectos esenciales para garantizar que su fuerza laboral se mantenga óptima y lista para los rigores de su industria.

1. **Buena higiene del sueño.** Eduque al personal sobre la creación de rituales saludables de higiene del sueño, como oscurecer las habitaciones, usar máscaras para dormir y usar auriculares con cancelación de ruido para eliminar las distracciones. Cree un espacio de trabajo en el que el personal se sienta cómodo y lo suficientemente apoyado como para informar a la dirección cuando tenga problemas de insomnio y necesite ayuda.

El personal médico de la empresa puede ayudar a los empleados controlando los patrones de sueño con exámenes físicos regulares e incluso recetando melatonina para ayudar al ritmo circadiano natural. Entrenar a las personas para que reciban suficiente luz solar por la mañana y por la tarde para crear melatonina es crucial para garantizar un sueño reparador.

2. **Nutrición e hidratación saludables.** Aliente a los empleados a comer comidas regulares en el trabajo, tal vez incluso proporcionándoles paquetes de comida que contengan alimentos saludables para ayudar a mantener la resistencia mental y física. Un buen momento para comer un

bocadillo saludable es entre las 2 a.m. y las 4 a.m. o entre las 2 p.m. y las 4 p.m., cuando la concentración tiende a disminuir.

3. **Ejercicio regular.** El ejercicio físico regular es vital para ayudar a mantener un cuerpo sano y fuerte, y ofrecer membresías en gimnasios es una forma ideal de fomentar una fuerza laboral saludable. Los concursos y eventos promueven el ejercicio regular, que ayuda a regular el estrés y mejorar la salud en general.

Es esencial utilizar la intervención temprana para mitigar el riesgo de obesidad y diabetes, especialmente si también hay trastornos del sueño. Redactar una política de mantenimiento de la salud es una decisión inteligente para garantizar que los empleados sigan siendo responsables de sí mismos y, al mismo tiempo, reducir el riesgo de fatiga y bajo rendimiento físico, que pueden provocar riesgos de seguridad.

Gestión de horarios de trabajo irregulares

La fatiga de los trabajadores por turnos puede causar lesiones y accidentes graves. Evite accidentes asignando personal alerta, responsable y motivado para trabajar en el turno de noche. Utilice la capacitación y la evaluación periódica para asegurarse de que sean un activo y no un pasivo en lo que respecta a la seguridad y mantenga turnos consistentes para brindar estabilidad.