



Fighting Fatigue

Fatigue is the condition of being physically or mentally tired or exhausted. Extreme fatigue can lead to uncontrolled and involuntary shutdown of the brain.

Fortunately, there are ways to fight fatigue:

- Get eight hours of sleep before starting work.
- Sleep at the same time each day. If your shifts rotate, establish clockwise rotations (from day to evening to night). Clockwise rotating makes it easier to go to sleep.
- Take all scheduled work breaks. A snack or exercise during the break will help refresh you.
- Use earplugs, soft music, or a fan to block out any noise.
- See the doctor about sleep disorders, medications for illness, and using bright lights on the job or during waking hours.
- Eat a well-balanced diet at the beginning of the “day” with high protein foods and ending with carbohydrates. Do not eat great quantities before bedtime; they may cause trouble sleeping.
- Avoid caffeine, alcohol, and cigarettes. These substances cause sleep disturbances.
- Walking, stretching, and aerobics can help a person stay awake. Exercise will give you stamina and help you to fall asleep later.
- Work carefully and very methodically, always following proper procedures.
- When you’re fatigued **you will make errors in judgment**. Your mind or eyes can be off task and you can make a critical error.





ALCA
ARIZONA LANDSCAPE
CONTRACTORS ASSOCIATION



Lucha contra la fatiga

La fatiga es la condición de estar física o mentalmente cansado o agotado. La fatiga extrema puede conducir a un apagado incontrolado e involuntario del cerebro.

Afortunadamente, existen formas de combatir la fatiga:

- Duerma ocho horas antes de empezar a trabajar.
- Duerma a la misma hora todos los días. Si sus turnos rotan, establezca rotaciones en el sentido de las agujas del reloj (de día a tarde a noche).
- La rotación en el sentido de las agujas del reloj facilita irse a dormir.
- Tome todos los descansos laborales programados. Un refrigerio o ejercicio durante el descanso le ayudará a refrescarse.
- Use tapones para los oídos, música suave o un ventilador para bloquear cualquier ruido.
- Consulte al médico acerca de los trastornos del sueño, los medicamentos para las enfermedades y el uso de luces brillantes en el trabajo o durante las horas de vigilia.
- Consuma una dieta bien balanceada al comienzo del "día" con alimentos ricos en proteínas y terminando con carbohidratos. No coma grandes cantidades antes de acostarse; pueden causar problemas para dormir.
- Evite la cafeína, el alcohol y los cigarrillos. Estas sustancias provocan alteraciones del sueño.
- Caminar, estirarse y hacer ejercicios aeróbicos pueden ayudar a una persona a mantenerse despierta. El ejercicio le dará resistencia y le ayudará a conciliar el sueño más tarde.
- Trabaje con cuidado y de manera muy metódica, siempre siguiendo los procedimientos adecuados.
- Cuando esté fatigado, cometerá errores de juicio. Su mente o sus ojos pueden estar distraídos y puede cometer un error crítico.

Arizona Landscape Contractors Association

5425 E Bell Rd, #105 Scottsdale, AZ 85254 • (602) 626-7091 • www.ALCA.org

Fighting Fatigue/ Lucha contra la fatiga

Sign Up Sheet

Hoja de inscripción

Training provided/Entrenamiento incluido: _____

Date of training/ Fecha de entrenamiento: _____

Manager who provided training/
Gerente que brindó capacitación: _____

Employee Name/nombre de empleado: _____ Employee Signature/Firma del empleado: