

December 26, 2021 | Attachment #51

## The First Day Back to Work

*The first day back to work after a weekend, holiday, or extended time off can be a dangerous one. Since 2007, The Bureau of Labor and Statistics has reported that Mondays have the highest amount of injuries year after year. Why is that?*

### Possible factors include:

- **Lower energy levels and lower morale:** This can lead to caring less about the task or not taking the extra steps to work safely.
- **Personal issues at home:** Issues that occurred over the weekend can possibly carry over and serve as a distraction that can take the mind of a worker off of safety and their task.
- **Busy time of day:** Monday, especially in the first few hours, can be hectic or busier than other times of the week.

### What can we do to stay out of this trap?

- Do a self-check before you start your shift. Make sure your head is in the game and you can focus on your work.
- Complete inspections and sign-offs of your tools and work area.
- Make sure all the necessary safeguards are in place before you start your task.
- Look out for co-workers.
- Stop work if needed to address hazards.

The first day back to work has its own unique hazards, and it is important to understand why that is. Take the time to ensure **YOU** are taking the necessary steps to avoid injury during the first day back after a few days off.

Be Safe!



**Foremen:** Don't forget to discuss and document (on Tailgate Meeting Reports) jobsite specific items at your tailgate meetings.  
**All apprentices must be held back for additional 5 minute training.**

## El primer día de regreso al trabajo

El primer día de regreso al trabajo después de un fin de semana, feriado o tiempo libre prolongado puede ser peligroso. Desde 2007, la Oficina de Trabajo y Estadísticas ha informado que los lunes tienen la mayor cantidad de lesiones año tras año. ¿Porqué es eso?

### Los posibles factores incluyen:

- **Niveles de energía más bajos y moral más baja:** esto puede llevar a que se preocupe menos por la tarea o no se tome el tiempo para tomar los pasos adicionales para trabajar de manera segura.
- **Problemas personales en el hogar:** los problemas que ocurrieron durante el fin de semana posiblemente se pueden trasladar y servir como una distracción que puede distraer al trabajador de la seguridad y su tarea.
- **Hora del día ocupada:** el lunes, especialmente en las primeras horas, puede ser agitado o más ocupado que en otras épocas de la semana.

### ¿Qué podemos hacer para mantenernos fuera de esta trampa?

- Realice una auto comprobación antes de comenzar su turno. Asegúrese de que su cabeza esté en el juego y de que pueda concentrarse en su trabajo.
- Complete inspecciones y firmas de sus herramientas y área de trabajo.
- Asegúrese de que se hayan implementado todas las medidas de seguridad necesarias antes de comenzar su tarea.
- Cuidado con los compañeros de trabajo.
- Detenga el trabajo si es necesario para abordar los peligros.

El primer día de regreso al trabajo tiene sus propios peligros y es importante comprender por qué. Tómese el tiempo para asegurarse de que está tomando las medidas necesarias para evitar lesiones durante el primer día de regreso después de unos días de descanso.

¡Cuidate!



**Capataces:** No olviden discutir y documentar (en los informes de las reuniones del portón trasero) en su sitio de trabajo artículos específicos en su reuniones del portón.

**Todos los aprendices deben permanecer cinco minutos adicionales para capacitación.**