CHECKLISTE ZEITUMSTELLUNG · 25. OKTOBER

# Gut durch die Zeitumstellung

In 12 Sprachen – je eine Checkliste für den Tagdienst und für die Schichtarbeit.

Sprache wählen und direkt auf die Checkliste springen. Der Button oben rechts auf jeder Seite führt zurück zu dieser Übersicht.


| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 01 | **Deutsch** | | **Tagdienst** | S. 2 | **Schichtarbeit** S. 3 |
| 02 | **English** Englisch | | **Day work** | S. 4 | **Shift work** S. 5 |
| 03 | **Français** Französisch | | **Travail de jour** | S. 6 | **Travail posté** S. 7 |
| 04 | **Italiano** Italienisch | | **Lavoro diurno** | S. 8 | **Lavoro a turni** S. 9 |
| 05 | **Türkçe** Türkisch | | **Gündüz çalışma** | S. 10 | **Vardiyalı çalışma** S. 11 |
| 06 | **Polski** Polnisch | | **Praca w dzień** | S. 12 | **Praca zmianowa** S. 13 |
| 07 | **Română** Rumänisch | | **Program de zi** | S. 14 | **Munca în ture** S. 15 |
| 08 | **Magyar** Ungarisch | | **Nappali munka** | S. 16 | **Műszakos munka** S. 17 |
| 09 | **Hrvatski** Kroatisch | | **Dnevni rad** | S. 18 | **Rad u smjenama** S. 19 |
| 10 | **Srpski** Serbisch | | **Dnevni rad** | S. 20 | **Rad u smenama** S. 21 |
| 11 | **Bosanski** Bosnisch | | **Dnevni rad** | S. 22 | **Rad u smjenama** S. 23 |
| 12 | **Español** Spanisch | | **Trabajo de día** | S. 24 | **Trabajo por turnos** S. 25 |





Allgemeine Tipps, keine medizinische Beratung. Anhaltende Schlafprobleme ärztlich abklären.

CHECKLISTE ZEITUMSTELLUNG · TAGDIENST

↑ Inhalt

# Gut durch die Umstellungswoche

Sonntag, 25. Oktober: Um 3:00 Uhr wird die Uhr auf 2:00 Uhr zurückgestellt.

## VORHER · DONNERSTAG BIS SAMSTAG

- [ ] Wecker prüfen: Handy und Funkuhren stellen sich selbst um – Backofen, Auto und Wanduhr meist nicht.
- [ ] Kinder im Haus? Bring sie Freitag und Samstag 15 bis 30 Minuten später ins Bett.
- [ ] Für Sonntag einen Spaziergang bei Tageslicht einplanen.

## SONNTAG, 25. OKTOBER

- [ ] Zur gewohnten Uhrzeit aufstehen – nach der neuen Zeit.
- [ ] Raus ins Tageslicht, am besten mit Bewegung.
- [ ] Mittagsschlaf nur kurz: etwa 20 Minuten, nicht am späten Nachmittag.
- [ ] Abends früher müde? Bleib möglichst bis zu deiner gewohnten Schlafenszeit wach.

## DIE WOCHE DANACH

- [ ] In der Mittagspause 20 Minuten raus – auch wenn es bewölkt ist.
- [ ] Kaffee am besten nur bis zum frühen Nachmittag.
- [ ] Abends warmes, gedimmtes Licht. Eine Stunde vor dem Schlafen: Handy weg, Bildschirm aus.
- [ ] Feste Schlaf- und Aufstehzeiten – auch am Wochenende.
- [ ] Gib dir ein paar Tage Zeit: Etwas mehr Müdigkeit in dieser Woche ist normal.



Allgemeine Tipps, keine medizinische Beratung. Anhaltende Schlafprobleme ärztlich abklären.

CHECKLISTE ZEITUMSTELLUNG · SCHICHTARBEIT

↑ Inhalt

# Gut durch die längste Nacht

Nacht auf Sonntag, 25. Oktober: Um 3:00 Uhr wird die Uhr auf 2:00 Uhr zurückgestellt.

Für wen? ALLE NACHT FRÜH SPÄT

Wechselschicht: Hak ab, was für deine Schicht gerade gilt.

## VORHER · DONNERSTAG BIS SAMSTAG

- [ ] ALLE Dienstplan prüfen: Wer arbeitet in dieser Nacht? Wie wird die Extra-Stunde erfasst?
- [ ] NACHT Vor der Schicht am Nachmittag einen Vorschlaf einplanen.
- [ ] NACHT Dauert deine Schicht länger? Etwas mehr Essen und Trinken einpacken – lieber leicht.

## DIE NACHT AUF SONNTAG

- [ ] NACHT Kaffee nur in der ersten Hälfte der Schicht.
- [ ] NACHT Die müdeste Zeit liegt meist zwischen 3 und 5 Uhr. Plan dort eine aktive Pause ein.
- [ ] NACHT Sehr müde nach der langen Nacht? Nicht selbst fahren – abholen lassen oder Öffis.
- [ ] NACHT Zu Hause: Zimmer gut abdunkeln und gleich schlafen gehen.

## DIE WOCHE DANACH

- [ ] FRÜH Aufstehen fällt in den ersten Tagen meist leichter. Geh trotzdem zur gewohnten Uhrzeit ins Bett.
- [ ] SPÄT Es wird früher dunkel: Vor der Schicht 20 Minuten raus ins Tageslicht.
- [ ] NACHT Nach dem Tagschlaf gleich raus, solange es noch hell ist.
- [ ] ALLE Gib dir ein paar Tage Zeit: Etwas mehr Müdigkeit in dieser Woche ist normal.



Allgemeine Tipps, keine medizinische Beratung. Anhaltende Schlafprobleme ärztlich abklären.

CLOCK CHANGE CHECKLIST · DAY WORK

↑ Contents

# Getting through the clock-change week

Sunday, 25 October: at 3:00 a.m. the clocks go back to 2:00 a.m.

## BEFORE · THURSDAY TO SATURDAY

- [ ] Check your clocks: phones and radio-controlled clocks change automatically – ovens, cars and wall clocks usually don't.
- [ ] Children at home? Put them to bed 15 to 30 minutes later on Friday and Saturday.
- [ ] Plan a walk in daylight for Sunday.

## SUNDAY, 25 OCTOBER

- [ ] Get up at your usual time – by the new time.
- [ ] Get out into daylight, ideally with some exercise.
- [ ] Keep naps short: about 20 minutes, not in the late afternoon.
- [ ] Tired earlier in the evening? Try to stay awake until your usual bedtime.

## THE WEEK AFTER

- [ ] Go outside for 20 minutes during your lunch break – even if it's cloudy.
- [ ] Coffee preferably only until early afternoon.
- [ ] In the evening: warm, dimmed light. One hour before bed: phone away, screens off.
- [ ] Fixed bedtimes and wake-up times – at weekends too.
- [ ] Give yourself a few days: feeling a bit more tired this week is normal.

CLOCK CHANGE CHECKLIST · SHIFT WORK

↑ Contents

# Getting through the longest night

Saturday night into Sunday, 25 October: at 3:00 a.m. the clocks go back to 2:00 a.m.

Who is it for? ALL NIGHT EARLY LATE

Rotating shifts: tick off whatever applies to your current shift.

## BEFORE · THURSDAY TO SATURDAY

- [ ] ALL Check the roster: who is working that night? How is the extra hour recorded?
- [ ] NIGHT Plan a nap in the afternoon before your shift.
- [ ] NIGHT Is your shift longer? Pack a bit more to eat and drink – preferably light.

## SATURDAY NIGHT INTO SUNDAY

- [ ] NIGHT Coffee only in the first half of your shift.
- [ ] NIGHT You usually feel most tired between 3 and 5 a.m. Plan an active break then.
- [ ] NIGHT Very tired after the long night? Don't drive yourself – get picked up or take public transport.
- [ ] NIGHT At home: darken the room well and go straight to sleep.

## THE WEEK AFTER

- [ ] EARLY Getting up is usually easier in the first few days. Still go to bed at your usual time.
- [ ] LATE It gets dark earlier: spend 20 minutes outside in daylight before your shift.
- [ ] NIGHT After sleeping during the day, go outside straight away while it's still light.
- [ ] ALL Give yourself a few days: feeling a bit more tired this week is normal.



General tips, not medical advice. See a doctor about persistent sleep problems.

# Bien passer la semaine du changement d'heure

Dimanche 25 octobre : à 3 h, on recule les horloges à 2 h.

## AVANT · DU JEUDI AU SAMEDI

- [ ] Vérifiez réveils et horloges : téléphones et horloges radio-pilotées s'ajustent seuls – four, voiture et pendule murale, le plus souvent pas.
- [ ] Des enfants à la maison ? Couchez-les 15 à 30 minutes plus tard le vendredi et le samedi.
- [ ] Prévoyez une promenade à la lumière du jour pour dimanche.

## DIMANCHE 25 OCTOBRE

- [ ] Levez-vous à votre heure habituelle – selon la nouvelle heure.
- [ ] Sortez à la lumière du jour, idéalement en bougeant.
- [ ] Sieste courte uniquement : environ 20 minutes, pas en fin d'après-midi.
- [ ] Fatigué plus tôt le soir ? Essayez de rester éveillé jusqu'à votre heure de coucher habituelle.

## LA SEMAINE SUIVANTE

- [ ] À la pause déjeuner, sortez 20 minutes – même par temps couvert.
- [ ] Le café, de préférence seulement jusqu'en début d'après-midi.
- [ ] Le soir, une lumière chaude et tamisée. Une heure avant de dormir : téléphone de côté, écrans éteints.
- [ ] Des heures de coucher et de lever fixes – même le week-end.
- [ ] Accordez-vous quelques jours : un peu plus de fatigue cette semaine, c'est normal.

CHECK-LIST CHANGEMENT D'HEURE · TRAVAIL POSTÉ

↑ Sommaire

# Bien passer la nuit la plus longue

Nuit du samedi au dimanche 25 octobre : à 3 h, on recule les horloges à 2 h.

Pour qui ? TOUS NUIT MATIN SOIR

Horaires alternés : cochez ce qui s'applique à votre poste actuel.

## AVANT · DU JEUDI AU SAMEDI

- [ ] TOUS — Vérifiez le planning : qui travaille cette nuit-là ? Comment l'heure supplémentaire est-elle comptabilisée ?
- [ ] NUIT — Prévoyez une sieste l'après-midi avant votre poste.
- [ ] NUIT — Votre poste dure plus longtemps ? Emportez un peu plus à manger et à boire – plutôt léger.

## LA NUIT DU SAMEDI AU DIMANCHE

- [ ] NUIT — Café uniquement pendant la première moitié du poste.
- [ ] NUIT — La fatigue est généralement la plus forte entre 3 h et 5 h. Prévoyez-y une pause active.
- [ ] NUIT — Très fatigué après cette longue nuit ? Ne conduisez pas – faites-vous raccompagner ou prenez les transports en commun.
- [ ] NUIT — À la maison : bien assombrir la chambre et aller dormir tout de suite.

## LA SEMAINE SUIVANTE

- [ ] MATIN — Se lever est généralement plus facile les premiers jours. Couchez-vous quand même à votre heure habituelle.
- [ ] SOIR — La nuit tombe plus tôt : passez 20 minutes à la lumière du jour avant votre poste.
- [ ] NUIT — Après le sommeil de jour, sortez tout de suite tant qu'il fait encore jour.
- [ ] TOUS — Accordez-vous quelques jours : un peu plus de fatigue cette semaine, c'est normal.



Conseils généraux, pas un avis médical. En cas de troubles du sommeil persistants, consultez un médecin.

# Affrontare bene la settimana del cambio dell'ora

Domenica 25 ottobre: alle 3:00 le lancette tornano indietro alle 2:00.

## PRIMA · DA GIOVEDÌ A SABATO

- [ ] Controlla sveglie e orologi: smartphone e orologi radiocontrollati si aggiornano da soli – forno, auto e orologio da parete di solito no.
- [ ] Bambini in casa? Venerdì e sabato mettili a letto 15–30 minuti più tardi.
- [ ] Programma una passeggiata alla luce del giorno per domenica.

## DOMENICA 25 OTTOBRE

- [ ] Alzati alla solita ora – secondo l'ora nuova.
- [ ] Esci alla luce del giorno, meglio se ti muovi.
- [ ] Pisolino solo breve: circa 20 minuti, non nel tardo pomeriggio.
- [ ] La sera hai sonno prima? Cerca di restare sveglio fino alla tua solita ora di andare a letto.

## LA SETTIMANA DOPO

- [ ] Durante la pausa pranzo esci per 20 minuti – anche se è nuvoloso.
- [ ] Il caffè, possibilmente solo fino al primo pomeriggio.
- [ ] La sera luce calda e soffusa. Un'ora prima di dormire: via il telefono, schermi spenti.
- [ ] Orari fissi per andare a letto e alzarti – anche nel fine settimana.
- [ ] Concediti qualche giorno: un po' più di stanchezza in questa settimana è normale.


Consigli generali, non consulenza medica. In caso di disturbi del sonno persistenti, rivolgiti a un medico.

# Affrontare bene la notte più lunga

Notte tra sabato e domenica 25 ottobre: alle 3:00 le lancette tornano indietro alle 2:00.

Per chi? TUTTI NOTTE MATTINA POMERIGGIO

Turni a rotazione: spunta ciò che vale per il tuo turno attuale.

## PRIMA · DA GIOVEDÌ A SABATO

- [ ] TUTTI Controlla i turni: chi lavora quella notte? Come viene registrata l'ora in più?
- [ ] NOTTE Prima del turno, nel pomeriggio, programma un sonnellino.
- [ ] NOTTE Il tuo turno dura di più? Porta un po' più da mangiare e da bere – meglio leggero.

## LA NOTTE TRA SABATO E DOMENICA

- [ ] NOTTE Caffè solo nella prima metà del turno.
- [ ] NOTTE Il momento di maggiore stanchezza è di solito tra le 3 e le 5. Programma lì una pausa attiva.
- [ ] NOTTE Molto stanco dopo la lunga notte? Non guidare – fatti venire a prendere o usa i mezzi pubblici.
- [ ] NOTTE A casa: oscura bene la stanza e vai subito a dormire.

## LA SETTIMANA DOPO

- [ ] MATTINA Nei primi giorni alzarsi è di solito più facile. Vai comunque a letto alla solita ora.
- [ ] POMERIGGIO Fa buio prima: prima del turno passa 20 minuti fuori alla luce del giorno.
- [ ] NOTTE Dopo il sonno diurno esci subito, finché c'è ancora luce.
- [ ] TUTTI Concediti qualche giorno: un po' più di stanchezza in questa settimana è normale.



Consigli generali, non consulenza medica. In caso di disturbi del sonno persistenti, rivolgiti a un medico.

SAAT DEĞİŞİMİ KONTROL LİSTESİ · GÜNDÜZ ÇALIŞMA

↑ İçindekiler

# Saat değişimi haftasını rahat geçir

25 Ekim Pazar: Saat 3:00'te saatler 2:00'ye geri alınır.

## ÖNCESİ · PERŞEMBEDEN CUMARTESİYE

- [ ] Saatleri kontrol et: Telefon ve radyo kontrollü saatler kendiliğinden ayarlanır – fırın, araba ve duvar saati genellikle ayarlanmaz.
- [ ] Evde çocuk var mı? Cuma ve cumartesi onları 15–30 dakika daha geç yatır.
- [ ] Pazar günü için gün ışığında bir yürüyüş planla.

## 25 EKİM PAZAR

- [ ] Her zamanki saatinde kalk – yeni saate göre.
- [ ] Gün ışığına çık, mümkünse hareket ederek.
- [ ] Öğle uykusu kısa olsun: yaklaşık 20 dakika, akşamüstü değil.
- [ ] Akşam daha erken mi yoruluyorsun? Mümkün olduğunca her zamanki yatma saatine kadar uyanık kal.

## SONRAKİ HAFTA

- [ ] Öğle arasında 20 dakika dışarı çık – hava bulutlu olsa bile.
- [ ] Kahveyi en iyisi sadece öğleden sonranın başına kadar iç.
- [ ] Akşamları sıcak, loş ışık. Uyumadan bir saat önce: telefonu bırak, ekranları kapat.
- [ ] Sabit yatma ve kalkma saatleri – hafta sonu da.
- [ ] Kendine birkaç gün tanı: Bu hafta biraz daha yorgun olman normal.

SAAT DEĞİŞİMİ KONTROL LİSTESİ · VARDİYALI ÇALIŞMA

↑ İçindekiler

# En uzun geceyi rahat geçir

Cumartesiyi pazara (25 Ekim) bağlayan gece: Saat 3:00'te saatler 2:00'ye geri alınır.

Kimin için? HERKES GECE SABAH AKŞAM

Dönüşümlü vardiya: Şu anki vardiyan için geçerli olanları işaretle.

## ÖNCESİ · PERŞEMBEDEN CUMARTESİYE

- [ ] HERKES Vardiya planını kontrol et: O gece kim çalışıyor? Fazladan saat nasıl kaydediliyor?
- [ ] GECE Vardiyadan önce öğleden sonra kısa bir uyku planla.
- [ ] GECE Vardiyan daha uzun mu sürüyor? Biraz daha fazla yiyecek ve içecek al – tercihen hafif.

## CUMARTESİYİ PAZARA BAĞLAYAN GECE

- [ ] GECE Kahve sadece vardiyanın ilk yarısında.
- [ ] GECE En yorgun olunan zaman genellikle saat 3 ile 5 arasıdır. O saatlere aktif bir mola planla.
- [ ] GECE Uzun geceden sonra çok mu yorgunsun? Kendin araba kullanma – seni almalarını iste ya da toplu taşımayı kullan.
- [ ] GECE Evde: Odayı iyice karart ve hemen yat.

## SONRAKİ HAFTA

- [ ] SABAH İlk günlerde kalkmak genellikle daha kolaydır. Yine de her zamanki saatinde yat.
- [ ] AKŞAM Hava daha erken kararıyor: Vardiyadan önce 20 dakika gün ışığına çık.
- [ ] GECE Gündüz uykusundan sonra, hava hâlâ aydınlıkken hemen dışarı çık.
- [ ] HERKES Kendine birkaç gün tanı: Bu hafta biraz daha yorgun olman normal.

# Przejdź dobrze przez tydzień zmiany czasu

Niedziela, 25 października: o 3:00 przestawiamy zegarki na 2:00.

## PRZED · OD CZWARTKU DO SOBOTY

- [ ] Sprawdź zegary: telefon i zegary sterowane radiowo przestawiają się same – piekarnik, samochód i zegar ścienny zwykle nie.
- [ ] Dzieci w domu? W piątek i sobotę połóż je spać 15–30 minut później.
- [ ] Zaplanuj na niedzielę spacer przy świetle dziennym.

## NIEDZIELA, 25 PAŹDZIERNIKA

- [ ] Wstań o zwykłej porze – według nowego czasu.
- [ ] Wyjdź na światło dzienne, najlepiej z odrobiną ruchu.
- [ ] Drzemka tylko krótka: około 20 minut, nie późnym popołudniem.
- [ ] Wieczorem szybciej czujesz się zmęczony? Postaraj się wytrwać do swojej zwykłej pory snu.

## TYDZIEŃ PO ZMIANIE

- [ ] W przerwie obiadowej wyjdź na 20 minut na zewnątrz – nawet gdy jest pochmurno.
- [ ] Kawę najlepiej pij tylko do wczesnego popołudnia.
- [ ] Wieczorem ciepłe, przyciemnione światło. Godzinę przed snem: odłóż telefon, wyłącz ekrany.
- [ ] Stałe pory snu i wstawania – również w weekend.
- [ ] Daj sobie kilka dni: trochę większe zmęczenie w tym tygodniu to normalne.

# Przejdź dobrze przez najdłuższą noc

Noc z soboty na niedzielę, 25 października: o 3:00 przestawiamy zegarki na 2:00.

Dla kogo? WSZYSCY NOC RANO POPOŁUDNIE

Zmiany rotacyjne: zaznacz to, co dotyczy twojej obecnej zmiany.

## PRZED · OD CZWARTKU DO SOBOTY

- [ ] WSZYSCY Sprawdź grafik: kto pracuje tej nocy? Jak jest rozliczana dodatkowa godzina?
- [ ] NOC Przed zmianą zaplanuj drzemkę po południu.
- [ ] NOC Twoja zmiana trwa dłużej? Zabierz trochę więcej jedzenia i picia – najlepiej lekkiego.

## NOC Z SOBOTY NA NIEDZIELĘ

- [ ] NOC Kawa tylko w pierwszej połowie zmiany.
- [ ] NOC Największe zmęczenie przychodzi zwykle między 3 a 5. Zaplanuj wtedy aktywną przerwę.
- [ ] NOC Bardzo zmęczony po długiej nocy? Nie prowadź sam – niech ktoś cię odbierze albo jedź komunikacją publiczną.
- [ ] NOC W domu: dobrze zaciemnij pokój i od razu idź spać.

## TYDZIEŃ PO ZMIANIE

- [ ] RANO W pierwszych dniach wstawanie jest zwykle łatwiejsze. Mimo to kładź się spać o zwykłej porze.
- [ ] POPOŁUDNIE Wcześniej robi się ciemno: przed zmianą wyjdź na 20 minut na światło dzienne.
- [ ] NOC Po śnie w ciągu dnia od razu wyjdź na zewnątrz, póki jest jeszcze jasno.
- [ ] WSZYSCY Daj sobie kilka dni: trochę większe zmęczenie w tym tygodniu to normalne.

# Treci cu bine prin săptămâna schimbării orei

Duminică, 25 octombrie: la ora 3:00, ceasurile se dau înapoi la ora 2:00.

## ÎNAINTE · DE JOI PÂNĂ SÂMBĂTĂ

- [ ] Verifică ceasurile: telefonul și ceasurile radiocontrolate se schimbă singure – cuptorul, mașina și ceasul de perete, de obicei nu.
- [ ] Ai copii acasă? Vineri și sâmbătă culcă-i cu 15–30 de minute mai târziu.
- [ ] Plănuiește pentru duminică o plimbare la lumina zilei.

## DUMINICĂ, 25 OCTOMBRIE

- [ ] Trezește-te la ora obișnuită – după ora nouă.
- [ ] Ieși la lumina zilei, ideal făcând mișcare.
- [ ] Somnul de prânz doar scurt: aproximativ 20 de minute, nu târziu după-amiaza.
- [ ] Seara obosești mai devreme? Încearcă să rămâi treaz până la ora ta obișnuită de culcare.

## SĂPTĂMÂNA DE DUPĂ

- [ ] În pauza de prânz ieși afară 20 de minute – chiar dacă e înnorat.
- [ ] Cafeaua, de preferat doar până la începutul după-amiezii.
- [ ] Seara, lumină caldă și difuză. Cu o oră înainte de culcare: lasă telefonul deoparte, închide ecranele.
- [ ] Ore fixe de culcare și de trezire – și în weekend.
- [ ] Acordă-ți câteva zile: puțin mai multă oboseală în această săptămână este normală.

# Treci cu bine prin cea mai lungă noapte

Noaptea de sâmbătă spre duminică, 25 octombrie: la ora 3:00, ceasurile se dau înapoi la ora 2:00.

Pentru cine? TOȚI NOAPTE DIMINEAȚĂ DUPĂ-AMIAZĂ

Ture alternante: bifează ce se aplică turei tale actuale.

## ÎNAINTE · DE JOI PÂNĂ SÂMBĂTĂ

- [ ] TOȚI Verifică programul: cine lucrează în această noapte? Cum se înregistrează ora în plus?
- [ ] NOAPTE Înainte de tură, plănuiește un pui de somn după-amiaza.
- [ ] NOAPTE Tura ta durează mai mult? la ceva mai multă mâncare și băutură – de preferat ușoare.

## NOAPTEA DE SÂMBĂTĂ SPRE DUMINICĂ

- [ ] NOAPTE Cafea doar în prima jumătate a turei.
- [ ] NOAPTE Oboseala cea mai mare apare de obicei între orele 3 și 5. Plănuiește atunci o pauză activă.
- [ ] NOAPTE Foarte obosit după noaptea lungă? Nu conduce – roagă pe cineva să te ia sau folosește transportul public.
- [ ] NOAPTE Acasă: întunecă bine camera și culcă-te imediat.

## SĂPTĂMÂNA DE DUPĂ

- [ ] DIMINEAȚĂ În primele zile, trezitul este de obicei mai ușor. Totuși, culcă-te la ora obișnuită.
- [ ] DUPĂ-AMIAZĂ Se întunecă mai devreme: înainte de tură, ieși 20 de minute la lumina zilei.
- [ ] NOAPTE După somnul de zi, ieși imediat afară cât încă e lumină.
- [ ] TOȚI Acordă-ți câteva zile: puțin mai multă oboseală în această săptămână este normală.

ELLENŐRZŐLISTA ÓRAÁTÁLLÍTÁS · NAPPALI MUNKA

↑ Tartalom

# Vészeld át jól az óraátállítás hetét

Október 25., vasárnap: hajnali 3:00-kor az órát 2:00-ra állítjuk vissza.

## ELŐTTE · CSÜTÖRTÖKTŐL SZOMBATIG

- [ ] Ellenőrizd az órákat: a telefon és a rádióvezérelt órák maguktól átállnak – a sütő, az autó és a falióra általában nem.
- [ ] Van gyerek a háznál? Pénteken és szombaton 15–30 perccel később fektesd le őket.
- [ ] Vasárnapra tervezz be egy sétát nappali fényben.

## OKTÓBER 25., VASÁRNAP

- [ ] A szokásos időben kelj fel – az új idő szerint.
- [ ] Menj ki a napfényre, lehetőleg mozogj is.
- [ ] Csak rövid szundítás: kb. 20 perc, és ne késő délután.
- [ ] Este hamarabb elfáradsz? Próbálj ébren maradni a szokásos lefekvési időig.

## AZ ÁTÁLLÍTÁS UTÁNI HÉT

- [ ] Az ebédszünetben menj ki 20 percre – akkor is, ha borús az idő.
- [ ] Kávét lehetőleg csak kora délutánig.
- [ ] Este meleg, tompított fény. Lefekvés előtt egy órával: tedd el a telefont, kapcsold ki a képernyőket.
- [ ] Állandó lefekvési és kelési idő – hétvégén is.
- [ ] Adj magadnak néhány napot: ezen a héten normális, ha kicsit fáradtabb vagy.

ELLENŐRZŐLISTA ÓRAÁTÁLLÍTÁS · MŰSZAKOS MUNKA

↑ Tartalom

# Vészeld át jól a leghosszabb éjszakát

Szombatról vasárnapra (október 25.) virradó éjszaka: hajnali 3:00-kor az órát 2:00-ra állítjuk vissza.

Kinek? MINDENKI ÉJSZAKÁS DÉLELŐTTÖS DÉLUTÁNOS

Váltott műszak: pipáld ki, ami épp a te műszakodra vonatkozik.

## ELŐTTE · CSÜTÖRTÖKTŐL SZOMBATIG

- [ ] MINDENKI Nézd meg a beosztást: ki dolgozik ezen az éjszakán? Hogyan számolják el a plusz órát?
- [ ] ÉJSZAKÁS Műszak előtt tervezz be délután egy előalvást.
- [ ] ÉJSZAKÁS Hosszabb a műszakod? Vigyél kicsit több ennivalót és innivalót – inkább könnyűt.

## A SZOMBATRÓL VASÁRNAPRA VIRRADÓ ÉJSZAKA

- [ ] ÉJSZAKÁS Kávét csak a műszak első felében.
- [ ] ÉJSZAKÁS A legfáradtabb időszak általában hajnali 3 és 5 között van. Ide tervezz be egy aktív szünetet.
- [ ] ÉJSZAKÁS Nagyon fáradt vagy a hosszú éjszaka után? Ne vezess – kérd meg, hogy valaki hazavigyen, vagy menj tömegközlekedéssel.
- [ ] ÉJSZAKÁS Otthon: sötétítsd el jól a szobát, és rögtön feküdj le aludni.

## AZ ÁTÁLLÍTÁS UTÁNI HÉT

- [ ] DÉLELŐTTÖS Az első napokban a felkelés általában könnyebb. Ennek ellenére a szokásos időben feküdj le.
- [ ] DÉLUTÁNOS Korábban sötétedik: műszak előtt menj ki 20 percre a napfényre.
- [ ] ÉJSZAKÁS A nappali alvás után rögtön menj ki, amíg még világos van.
- [ ] MINDENKI Adj magadnak néhány napot: ezen a héten normális, ha kicsit fáradtabb vagy.

# Dobro kroz tjedan pomicanja sata

Nedjelja, 25. listopada: u 3:00 sat se vraća na 2:00.

## PRIJE · OD ČETVRTKA DO SUBOTE

- [ ] Provjeri satove: mobitel i radijski upravljani satovi sami se namjeste – pećnica, auto i zidni sat obično ne.
- [ ] Imaš djecu u kući? U petak i subotu stavi ih na spavanje 15 do 30 minuta kasnije.
- [ ] Za nedjelju isplaniraj šetnju na dnevnom svjetlu.

## NEDJELJA, 25. LISTOPADA

- [ ] Ustani u uobičajeno vrijeme – prema novom vremenu.
- [ ] Izađi na dnevno svjetlo, najbolje uz kretanje.
- [ ] Popodnevni odmor samo kratko: oko 20 minuta, ne kasno poslijepodne.
- [ ] Navečer si ranije umoran? Pokušaj ostati budan do uobičajenog vremena odlaska na spavanje.

## TJEDAN NAKON TOGA

- [ ] U pauzi za ručak izađi van na 20 minuta – čak i kad je oblačno.
- [ ] Kavu najbolje piti samo do ranog poslijepodneva.
- [ ] Navečer toplo, prigušeno svjetlo. Sat vremena prije spavanja: mobitel u stranu, ekrani isključeni.
- [ ] Stalno vrijeme odlaska na spavanje i ustajanja – i vikendom.
- [ ] Daj si nekoliko dana: malo više umora ovaj tjedan je normalno.

KONTROLNA LISTA POMICANJE SATA · RAD U SMJENAMA

↑ Sadržaj

# Dobro kroz najdužu noć

Noć sa subote na nedjelju, 25. listopada: u 3:00 sat se vraća na 2:00.

Za koga? SVI NOĆNA JUTARNJA POPODNEVNA

Izmjenične smjene: označi ono što vrijedi za tvoju trenutnu smjenu.

## PRIJE · OD ČETVRTKA DO SUBOTE

- [ ] SVI Provjeri raspored: tko radi te noći? Kako se evidentira dodatni sat?
- [ ] NOĆNA Prije smjene isplaniraj kratko spavanje poslijepodne.
- [ ] NOĆNA Traje li tvoja smjena dulje? Ponesi malo više hrane i pića – po mogućnosti lagano.

## NOĆ SA SUBOTE NA NEDJELJU

- [ ] NOĆNA Kava samo u prvoj polovici smjene.
- [ ] NOĆNA Najveći umor obično je između 3 i 5 sati. Tada isplaniraj aktivnu pauzu.
- [ ] NOĆNA Jako si umoran nakon duge noći? Ne vozi sam – neka te netko pokupi ili idi javnim prijevozom.
- [ ] NOĆNA Kod kuće: dobro zamrači sobu i odmah idi spavati.

## TJEDAN NAKON TOGA

- [ ] JUTARNJA Ustajanje je prvih dana obično lakše. Ipak idi spavati u uobičajeno vrijeme.
- [ ] POPODNEVNA Ranije pada mrak: prije smjene provedi 20 minuta vani na dnevnom svjetlu.
- [ ] NOĆNA Nakon dnevnog spavanja odmah izađi van dok je još svijetlo.
- [ ] SVI Daj si nekoliko dana: malo više umora ovaj tjedan je normalno.

# Lako kroz nedelju pomeranja sata

Nedelja, 25. oktobar: u 3:00 sat se vraća na 2:00.

## PRE TOGA · OD ČETVRTKA DO SUBOTE

- [ ] Proveri satove: mobilni i radio-kontrolisani satovi se sami podese – rerna, auto i zidni sat obično ne.
- [ ] Imaš decu u kući? U petak i subotu stavi ih na spavanje 15 do 30 minuta kasnije.
- [ ] Za nedelju isplaniraj šetnju na dnevnom svetlu.

## NEDELJA, 25. OKTOBAR

- [ ] Ustani u uobičajeno vreme – po novom vremenu.
- [ ] Izađi na dnevno svetlo, najbolje uz kretanje.
- [ ] Popodnevni odmor samo kratko: oko 20 minuta, ne kasno popodne.
- [ ] Uveče si ranije umoran? Pokušaj da ostaneš budan do uobičajenog vremena za spavanje.

## NEDELJA POSLE TOGA

- [ ] Na pauzi za ručak izađi napolje na 20 minuta – čak i kad je oblačno.
- [ ] Kafu najbolje piti samo do ranog popodneva.
- [ ] Uveče toplo, prigušeno svetlo. Sat vremena pre spavanja: telefon na stranu, ekrani isključeni.
- [ ] Stalno vreme odlaska na spavanje i ustajanja – i vikendom.
- [ ] Daj sebi nekoliko dana: malo više umora ove nedelje je normalno.

# Lako kroz najdužu noć

Noć između subote i nedelje, 25. oktobar: u 3:00 sat se vraća na 2:00.

Za koga? SVI NOĆNA JUTARNJA POPODNEVNA

Smene koje se menjaju: označi ono što važi za tvoju trenutnu smenu.

## PRE TOGA · OD ČETVRTKA DO SUBOTE

- [ ] SVI Proveri raspored: ko radi te noći? Kako se evidentira dodatni sat?
- [ ] NOĆNA Pre smene isplaniraj kratko spavanje popodne.
- [ ] NOĆNA Da li ti smena traje duže? Ponesi malo više hrane i pića – po mogućnosti lagano.

## NOĆ IZMEĐU SUBOTE I NEDELJE

- [ ] NOĆNA Kafa samo u prvoj polovini smene.
- [ ] NOĆNA Najveći umor je obično između 3 i 5 sati. Tada isplaniraj aktivnu pauzu.
- [ ] NOĆNA Veoma si umoran posle duge noći? Ne vozi sam – neka te neko pokupi ili idi javnim prevozom.
- [ ] NOĆNA Kod kuće: dobro zamrači sobu i odmah idi na spavanje.

## NEDELJA POSLE TOGA

- [ ] JUTARNJA Ustajanje je prvih dana obično lakše. Ipak idi na spavanje u uobičajeno vreme.
- [ ] POPODNEVNA Ranije pada mrak: pre smene provedi 20 minuta napolju na dnevnom svetlu.
- [ ] NOĆNA Posle dnevnog spavanja odmah izađi napolje dok je još svetlo.
- [ ] SVI Daj sebi nekoliko dana: malo više umora ove nedelje je normalno.

# Lako kroz sedmicu pomjeranja sata

Nedjelja, 25. oktobar: u 3:00 sat se vraća na 2:00.

## PRIJE TOGA · OD ČETVRTKA DO SUBOTE

- [ ] Provjeri satove: mobitel i radio-kontrolisani satovi se sami podese – rerna, auto i zidni sat obično ne.
- [ ] Imaš djecu u kući? U petak i subotu stavi ih na spavanje 15 do 30 minuta kasnije.
- [ ] Za nedjelju isplaniraj šetnju na dnevnom svjetlu.

## NEDJELJA, 25. OKTOBAR

- [ ] Ustani u uobičajeno vrijeme – po novom vremenu.
- [ ] Izađi na dnevno svjetlo, najbolje uz kretanje.
- [ ] Popodnevni odmor samo kratko: oko 20 minuta, ne kasno popodne.
- [ ] Navečer si ranije umoran? Pokušaj ostati budan do uobičajenog vremena za spavanje.

## SEDMICA NAKON TOGA

- [ ] U pauzi za ručak izađi vani na 20 minuta – čak i kad je oblačno.
- [ ] Kafu najbolje piti samo do ranog popodneva.
- [ ] Navečer toplo, prigušeno svjetlo. Sat vremena prije spavanja: mobitel na stranu, ekrani isključeni.
- [ ] Stalno vrijeme odlaska na spavanje i ustajanja – i vikendom.
- [ ] Daj sebi nekoliko dana: malo više umora ove sedmice je normalno.

KONTROLNA LISTA POMJERANJE SATA · RAD U SMJENAMA

↑ Sadržaj

# Lako kroz najdužu noć

Noć između subote i nedjelje, 25. oktobar: u 3:00 sat se vraća na 2:00.

Za koga? SVI NOĆNA JUTARNJA POPODNEVNA

Smjene koje se mijenjaju: označi ono što važi za tvoju trenutnu smjenu.

## PRIJE TOGA · OD ČETVRTKA DO SUBOTE

- [ ] SVI Provjeri raspored: ko radi te noći? Kako se evidentira dodatni sat?
- [ ] NOĆNA Prije smjene isplaniraj kratko spavanje popodne.
- [ ] NOĆNA Da li ti smjena traje duže? Ponesi malo više hrane i pića – po mogućnosti lagano.

## NOĆ IZMEĐU SUBOTE I NEDJELJE

- [ ] NOĆNA Kafa samo u prvoj polovini smjene.
- [ ] NOĆNA Najveći umor je obično između 3 i 5 sati. Tada isplaniraj aktivnu pauzu.
- [ ] NOĆNA Jako si umoran nakon duge noći? Ne vozi sam – neka te neko pokupi ili idi javnim prevozom.
- [ ] NOĆNA Kod kuće: dobro zamrači sobu i odmah idi na spavanje.

## SEDMICA NAKON TOGA

- [ ] JUTARNJA Ustajanje je prvih dana obično lakše. Ipak idi na spavanje u uobičajeno vrijeme.
- [ ] POPODNEVNA Ranije pada mrak: prije smjene provedi 20 minuta vani na dnevnom svjetlu.
- [ ] NOĆNA Nakon dnevnog spavanja odmah izađi vani dok je još svijetlo.
- [ ] SVI Daj sebi nekoliko dana: malo više umora ove sedmice je normalno.

# Supera bien la semana del cambio de hora

Domingo, 25 de octubre: a las 3:00 los relojes se atrasan a las 2:00.

## ANTES · DE JUEVES A SÁBADO

- [ ] Revisa los relojes: el móvil y los relojes radiocontrolados cambian solos; el horno, el coche y el reloj de pared, normalmente no.
- [ ] ¿Hay niños en casa? El viernes y el sábado acuéstalos entre 15 y 30 minutos más tarde.
- [ ] Planea un paseo con luz natural para el domingo.

## DOMINGO, 25 DE OCTUBRE

- [ ] Levántate a tu hora habitual, según la nueva hora.
- [ ] Sal a la luz del día, mejor si te mueves.
- [ ] Siesta corta: unos 20 minutos, y no a última hora de la tarde.
- [ ] ¿Por la noche tienes sueño antes? Intenta aguantar despierto hasta tu hora habitual de dormir.

## LA SEMANA SIGUIENTE

- [ ] En la pausa del mediodía, sal 20 minutos, aunque esté nublado.
- [ ] El café, mejor solo hasta primera hora de la tarde.
- [ ] Por la noche, luz cálida y tenue. Una hora antes de dormir: deja el móvil y apaga las pantallas.
- [ ] Horarios fijos para acostarte y levantarte, también el fin de semana.
- [ ] Date unos días: es normal estar algo más cansado esta semana.

# Supera bien la noche más larga

Noche del sábado al domingo, 25 de octubre: a las 3:00 los relojes se atrasan a las 2:00.

¿Para quién? TODOS NOCHE MAÑANA TARDE

Turnos rotativos: marca lo que corresponda a tu turno actual.

## ANTES · DE JUEVES A SÁBADO

- [ ] TODOS Revisa el cuadrante: ¿quién trabaja esa noche? ¿Cómo se registra la hora extra?
- [ ] NOCHE Antes del turno, planea una siesta por la tarde.
- [ ] NOCHE ¿Tu turno dura más? Lleva algo más de comida y bebida, mejor ligera.

## LA NOCHE DEL SÁBADO AL DOMINGO

- [ ] NOCHE Café solo en la primera mitad del turno.
- [ ] NOCHE El momento de más cansancio suele ser entre las 3 y las 5. Planea ahí una pausa activa.
- [ ] NOCHE ¿Muy cansado tras la larga noche? No conduzcas: pide que te recojan o usa el transporte público.
- [ ] NOCHE En casa: oscurece bien la habitación y acuéstate enseguida.

## LA SEMANA SIGUIENTE

- [ ] MAÑANA Levantarse suele costar menos los primeros días. Aun así, acuéstate a tu hora habitual.
- [ ] TARDE Anochece antes: antes del turno, sal 20 minutos a la luz del día.
- [ ] NOCHE Después de dormir de día, sal enseguida mientras aún haya luz.
- [ ] TODOS Date unos días: es normal estar algo más cansado esta semana.



Consejos generales, no asesoramiento médico. Consulta a un médico si los problemas de sueño persisten.