



Twój stan psychofizyczny wpływa na każdą decyzję.

Bezpieczeństwo zaczyna się w głowie. Przemęczenie i stres obniżają koncentrację, spowalniają reakcje i zwiększają ryzyko błędów. Dbanie o swój stan psychofizyczny to kluczowy element bezpiecznej pracy i codziennego funkcjonowania.



Aby zachować dobrą formę psychiczną i fizyczną – pamiętaj:

- Reaguj na oznaki zmęczenia i rób przerwy.
- Dbaj o odpowiednią ilość snu i regenerację.
- Pracuj bez pośpiechu i unikaj rozpraszaczy.