

Nombre de la Compañía: _____ Localidad del Sitio de Trabajo: _____

Fecha: _____ Tiempo al Empezar: _____ Tiempo al Terminar: _____ Supervisor: _____

Tópico 165: Distracciones en el Trabajo

Introducción: Muchos de los accidentes o lesiones en el trabajo suceden porque los empleados son distraídos al trabajar. Lo siguiente son guías de seguridad para asegurar que los empleados estén conscientes de los tipos de distracciones que se pueden presentar en el trabajo, y de como eliminarlos:

Distracciones mentales: Tener un mal día en casa y preocuparse por los problemas en el trabajo son una combinación peligrosa. Al bajar su guardia "mental" deja atrás el enfoque en los procedimientos seguros de trabajo. También puede ser distraído al trabajar por un amigo que le haga plática mientras trabaja. No sea parte de la estadística al quitar los ojos de la machina o del trabajo "por un minuto".



Falta de atención: La falta de atención puede ser el resultado de discusiones en el trabajo, instrucciones confusas, preocupación por sus horas, sueldo, facturas, etc. La falta de atención empeora con la fatiga y el aburrimiento. Mantenga su mente en el trabajo. La manera más fácil de resolver peligros creados por la falta de atención es utilizar métodos de deferencia, avisos, alarmas, circuitos a prueba de fallos, guardias, etc. Por ejemplo, pueden pintarse los escalones y aleros peligrosos con colores llamativos, los equipos pesados deben estar equipados con pitos y alarmas de reversa, y fijando letreros de advertencia como se requiere.

Maquinaria: Prepare su estación de trabajo en una área no obstruida y bien iluminada, con circuitos eléctricos, y fuera de áreas con mucho trafico pedestre que le podría causar distracciones. Asegúrese de que todos los pedestres estén a una distancia segura de la maquina antes de prenderla. Asegúrese de que su estación es estable y libre de peligros de tropiezos. Las manos se pueden proteger al utilizar maquinaria que solo funciona mientras ambas manos están sobre los interruptores. Nunca pase por alto el interruptor inicial del equipo que este utilizando. Hágale saber a su jefe cuando una maquina no prenda de la manera que fue diseñada.

Distracciones auditivas: No toque música fuerte. Los audífonos pueden ser una distracción peligrosa. Pregúntele a su supervisor si los audífonos son aceptables. Las orejeras son para proteger a sus oídos de los niveles de ruido altos. Los trabajadores necesitan poder escuchar instrucciones o advertencias cuando se necesiten. Un compañero de trabajo le podría salvar la vida. **Pelo largo:** El pelo suelto puede volarse y obstruir le la vista si cae sobre su rostro u ojos. Evite peinarse el pelo mientras trabaja con maquinaria o al manejar un vehiculo. Amárese el pelo hacia atrás y manténgalo bajo una cachucha.

Al manejar: evite distracciones tales como:

- | | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Comer comida ■ Llenar expedientes ■ Ajustar el radio ■ Parabrisas malos ■ Leer |  | <ul style="list-style-type: none"> ■ Herramientas y artículos no sujetos ■ Amararse el cinturón de seguridad ■ Intentar quitarse un saco ■ Utilizar un teléfono portátil ■ Alcanzar dentro de la guantera |  | <ul style="list-style-type: none"> ■ Buscar artículos que se cayeron ■ Revisar un mapa ■ Alcanzando una bebida ■ Cambiar de línea de manera no segura ■ Mirar a otros conductores |
|--|--|--|---|--|

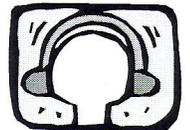
Considere esto: cada 4 de 5 accidentes suceden por culpa de la persona involucrada en el accidente. Acciones no seguras causan cuatro veces mas accidentes y lesiones que condiciones no seguras. Empleados comúnmente buscan a "que" culpar cuando sucede un accidente, porque resulta mas fácil que llegar a la raíz del problema.

Atajos: Todos los días hacemos decisiones con la esperanza de hacer el trabajo más rápido y eficiente. ¿Pregúntese, hay veces en las que los atajos ponen en riesgo su seguridad o la de sus compañeros? Los atajos que reducen su seguridad en el trabajo no son atajos, sino una posibilidad para lesiones.

Demasiada confianza: La confianza es buena. Tener demasiada confianza puede ser peligroso. La actitud de que "a mi no me pasaría eso" puede llevarlo a utilizar procedimientos incorrectos, mal uso de las herramientas, o métodos no seguros al trabajar. Cualquiera puede causarle una lesión.

- **No** comience una tarea sin las instrucciones completas. Para hacer el trabajo bien la primera vez necesita la información completa. ¿Alguna vez a sido enviado hacer u trabajo con solo parte de las instrucciones? Pida explicaciones sobre procedimientos de trabajo y precauciones de seguridad.

Limpieza: Cuando clientes, gerentes, o profesionales de seguridad caminen dentro de su sitio de trabajo, la limpieza es una indicación adecuada de la actitud de todos hacia la calidad, producción, y seguridad. La falta de limpieza crea peligros de todo tipo. Un área bien mantenida pone el ejemplo. La limpieza implica el orgullo y la seguridad propia.



Ignorar los procedimientos de seguridad: Al ignorar conscientemente los procedimientos de seguridad puede ponerse en peligro a si mismo y a sus compañeros. Piense que la casualidad sobre la seguridad puede causar una victima.

- **Precipitarse** al comenzar una tarea sin pensar puede ponerlo en peligro. Planee su trabajo y ejecute su plan.

Solucionando el problema: Al darse cuenta de un problema de distracciones, reúname con el trabajador y discuta lo que haya notado. Reúname en un sitio donde crea poder discutir el problema relajadamente. Cuando ocurre un problema de distracción, es especialmente importante hablar con respeto. Llame la atención al problema y anime la mejoría. No juzgue al empleado. Relájese y mantenga una actitud no juzgante; esto mantendrá las líneas de comunicación abiertas, resolverá el problema, y mantendrá buenas relaciones. Comúnmente es el paso más difícil empezar la conversación. Si se siente inseguro sobre que decir o como decirlo, puede que evite la conversación por completo. Sea directo y honesto.

Recuerde: Concéntrese en el trabajo en mano, y mantenga su mente en su trabajo. Utilice estas guías para ayudar a eliminar las distracciones al trabajar.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del Sitio de Trabajo y Sugerencias de Seguridad: _____

Infracciones de Seguridad del Personal: _____

Firmas de Empleados:

(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión y acuerdo a cumplir con todas las pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sostenido ninguna lesión o enfermedad relacionada con mi trabajo)

Estas pautas no remplazan regulaciones locales, estatales, o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.