



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 asegurarse de que los empleados estén consientes 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, usted puede perder el enfoque en los procedimientos seguros de trabajo. También puede ser distraído al trabajar por un amigo que le habla o por una parte de la estadística al quitar los ojos de la máquina para mirar el reloj "por un minuto".

Accede a los requisitos de documentación del entrenamiento de seguridad de OSHA

Mas de 400 temas para escoger y adaptar a su programa de entrenamiento



Fatiga: El resultado de discusiones en el trabajo, instrucciones que se cambian, el tiempo que se empeora con la fatiga y el aburrimiento, el uso de métodos de deferencia, avisos, como el uso de señales de colores con colores llamativos, los equipos de protección personal, etc. Por ejemplo, el uso de señales de colores con colores llamativos, los equipos de protección personal, etc. Por ejemplo, el uso de señales de colores con colores llamativos, los equipos de protección personal, etc.

Maquinaria: Prepare su estación de trabajo en una área no obstruida y bien iluminada, con circuitos eléctricos que no tengan 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 audifonos pueden ser una distracción peligrosa. Pregúntele a su supervisor si los audifonos son aceptables. Las orejas son para proteger a sus oídos de los niveles de ruido altos. Los trabajadores necesitan poder escuchar instrucciones o advertencias cuando se necesitan. 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 con la maquinaria o al manejar un vehículo. Amárese el pelo hacia atrás y manténgalo bajo una cachucha.

Cada tema cubre regulaciones de seguridad importantes de OSHA para ayudarle a estar en conformidad

- Comer comida
- Llenar expedientes
- Ajustar el radio
- Parabrisas malos
- Leer
- 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 de trabajo involucran a una persona involucrada en el accidente. Acciones no seguras causan cuatro veces mas accidentes y lesiones que condiciones no seguras. Los 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, el uso de las herramientas, o métodos no seguros al trabajar. Cualquiera puede causarle una lesión.

Versión en español disponible sin costo extra

■ **No** comience una tarea hasta que las instrucciones sean completas. Para hacer el trabajo bien la primera vez necesita la información completa. ¿Alguna vez a usted le faltaron instrucciones? Pida explicaciones sobre procedimientos de trabajo y precauciones de seguridad.

Limpieza: Cuando cada uno de nosotros practica la seguridad caminen dentro de su sitio de trabajo, la limpieza es una indicación adecuada de la actitud de todos hacia la seguridad. La falta de limpieza crea peligros de todo tipo. Un área bien mantenida ayuda a la seguridad propia.

Ignorar los procedimientos: Ignorar conscientemente los procedimientos de seguridad puede ponerse en peligro a si mismo y a sus compañeros. Creer 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, reúnanse con el trabajador y discuta lo que haya notado. Reúnanse 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 se recomienda esperar 5 minutos antes de comenzar la conversación. Si se siente inseguro sobre que decir o como decirlo, puede que evite la conversación por completo.

Recuerde: Concéntrese en el trabajo en mano, y mantenga su mente en su trabajo para evitar distracciones al trabajar.

Hechas en papel de calco para la documentación fácil

Revisión del Sitio

Peligros del Sitio de Trabajo y Sugerencias de Seguridad: _____

Infracciones de Seguridad del Personal: _____

Firmas de Empleados: _____ (Mi firma atestigua y verifica que he leído y comprendido los procedimientos de seguridad y que voy a cumplir con todas las pólizas y regulaciones de seguridad relacionadas con mi trabajo)

Firma del Supervisor: _____

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