

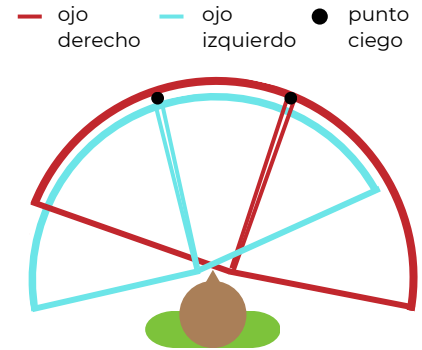
VER LO QUE NO PODEMOS VER

VOLUMEN 9 | NUMERO 25
ARCHIVO

POR JAYMIE BLOCH, MS, ATC

Todo lo que somos capaces de ver al mismo tiempo es lo que se llama nuestro *Campo de Visión*. En otras palabras, esto es lo lejos que podemos ver periféricamente sin mover los ojos o la cabeza. Por lo general, este rango abarca un ancho total de 190 grados. Como atletas industriales, podemos sacar al menos un par de conclusiones de esta información:

- No deberíamos tener una "visión de túnel" mientras trabajamos. Necesitamos ser conscientes de lo que está pasando además de lo que está directamente frente a nosotros.
- Si solo podemos ver 190 grados, ¿qué podemos hacer para tener en cuenta los otros 170 grados que *no podemos ver*?



SENTIRSE DEMASIADO FAMILIAR

El trabajo requiere concentración, pero también debemos ser conscientes de lo que sucede a nuestro alrededor. Considere los hechos en torno a la mayoría de los accidentes automovilísticos. El 52% de ellos ocurren dentro de las 5 millas de la casa. Esto se debe a que la mayoría de los conductores pasan el día en estas carreteras específicas. Pero también está el factor del exceso de confianza con respecto a la familiaridad con el camino cuando salen de casa por primera vez.



Del mismo modo, tenemos que pensar en nuestro lugar de trabajo de la misma manera. ¿Cómo podemos recordarnos de ver nuestros espacios de trabajo con ojos frescos cuando tendemos a estar tan familiarizados con nuestro entorno?

CREO QUE TENGO ESPN O ALGO...

Si tenemos en mente el acrónimo Work Right PREPARED, sabemos **(R) Revisar nuestros peligros** cuando comenzamos a trabajar o cuando regresamos de un descanso. Esto también significa que tenemos que anticipar la posibilidad de peligros también. ¿Qué más debemos tener en cuenta? ¡Vamos a algunas palabras elegantes!

- **Conciencia situacional:** esta práctica de atención plena discutida la semana pasada es el proceso de escanear su entorno antes del trabajo. Sea consciente de su entorno. Identifique y anticipe los objetos que podrían provocar algo como una caída o una lesión. A menudo nos acostumbramos a nuestro entorno o pensamos en demasiadas cosas a la vez. ¡Esto es algo que puede practicar fuera del trabajo e incorporar también a su rutina diaria de trabajo!
- **Conciencia espacial:** describe su capacidad para ser consciente de los objetos en el espacio y la posición de su cuerpo en relación con ellos.



Pruebe esta **prueba de campo de visión** para lo que un atleta industrial podría ver (y no ver) en el trabajo.



Jaymie Bloch, MS, ATC || Jaymie ha sido entrenadora atlética certificada durante 7 años, incluidos 4 en el entorno industrial. Tiene una Licenciatura en Ciencias en Entrenamiento Atlético, una Maestría en Ciencias Aplicadas del Ejercicio y también es instructora de BLS. Le encanta pasar tiempo con su esposo, su hija y su husky siberiano, hacer ejercicio, jugar golf y acampar.

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.