

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



NIVEL DE CONCIENCIA MEDIANOCHÉ

VOLUMEN 10 /
NUMERO 12

POR ALEX SCHMALTZ, LAT, ATC

La conciencia situacional no es una broma. Es una habilidad fundamental en el trabajo que ayuda a identificar peligros, tomar decisiones efectivas y prevenir accidentes. ¡Evite la limpieza en el pasillo 5 y trapee el hielo con esos riesgos de lesiones!

MÉTODO SLAM

La **conciencia situacional** implica ser capaz de percibir, comprender y responder eficazmente a la propia situación. Esto se puede hacer con el **método SLAM**.

- **PÁRATE:** Piense antes de actuar. ¿Qué requiere la tarea en cuestión?
- **MIRAR:** Evalúe cuidadosamente el área en busca de peligros potenciales.
- **EVALUAR:** Evalúe los peligros y asegúrese de tener el PPE, el equipo y la capacitación adecuados para estar seguro.
- **GESTIONAR:** Hacer preguntas, realizar cambios y tomar las medidas necesarias para trabajar de forma segura

REDUCCIÓN DE LA CONCIENCIA

Algunos de los factores más comunes que reducen la conciencia situacional incluyen:


- Apresurarse en una tarea
- Fatiga mental o física.
- Complacencia
- Mala comunicación
- Distracciones o ensoñaciones
- Estrés

Como atleta industrial, es importante estar consciente de los peligros en su espacio de trabajo. Esté atento a dónde están sus compañeros de trabajo y qué están haciendo. ¿Hay maquinaria operativa en funcionamiento? ¿Qué está pasando arriba o detrás de ti? ¿Existe algún peligro de resbalón o tropiezo en el suelo? Para estar consciente de la situación, debe poder comprender y reaccionar ante estos peligros para evitar lesiones en el trabajo.

CONCIENCIA PROACTIVA

Una gran parte de ser consciente de la situación es poder ser proactivo y hablar si ve un peligro que pueda representar un peligro para usted o sus compañeros de trabajo. Pararse para pedir ayuda o hacer ajustes en una tarea para garantizar que se realice de manera segura es fundamental para la seguridad. Prestar atención al Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW EPP que usted y su equipo tienen también es un gran elemento proactivo para prevenir lesiones.

PREPARADOS PARA LA SITUACIÓN

Ser consciente de la situación también utiliza algunos de nuestros principios **PREPARADOS**. Alentamos a los atletas industriales a **[R] - Revisar sus peligros, [E] - Examinar su equipo y [D] - Informar** sobre un turno de trabajo para anotar cualquier suceso fuera de lo común. Al hacerlo, estará listo para mantenerse seguro y consciente de la situación. 

¡LEA MÁS ESCANEANDO EL CÓDIGO QR!

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.

