

# 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.

