

# THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW

VOLUMEN 10 | NUMERO 12 | ARCHIVO



## NIVEL DE CONCIENCIA MEDIANOOCHE

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



POR ALEX SCHMALTZ, LAT, ATC

### 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
- Mala comunicación
- Fatiga mental o física.
- Distracciones o ensoñaciones
- Complacencia
- 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

También hay momentos en los que es necesario un mayor sentido de conciencia, como por ejemplo:

- Al comenzar una tarea o posición desconocida
- Trabajar con nuevos compañeros de trabajo
- Comenzando una nueva tarea
- Bajo observación de visitantes o supervisores.
- Operaciones de alto riesgo: plataformas elevadas, espacios confinados, cerca de instalaciones eléctricas, etc.
- Cuando tienes el presentimiento de que algo está "mal"

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 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.

**Alex Schmaltz, LAT, ATC** || Alex es una entrenadora atlética certificada y recientemente se mudó a Portland, Oregón, desde Luisiana, donde asistió la Universidad de Luisiana en Lafayette. Comenzó su carrera de entrenamiento atlético en la escuela secundaria y en el colegio comunitario antes de cambiarse al entorno industrial en el noroeste del Pacífico. Le gusta pasar tiempo con sus dos perros, hacer senderismo, andar en bicicleta de montaña, esquiar, hacer remo y siempre está dispuesta a probar algo nuevo.

**Work Right NW** is changing the way that companies view workplace hazards. Our focus is on educating the workforce to prevent injury. We provide access to Injury Prevention Specialists in the workplace to address the early signs of discomfort. We are changing the industry one company at a time by helping one person at a time.

