

November 22, 2020 | Attachment #46

## Distracted While Walking

*We are reminded almost daily that safety plays such an important part in our everyday lives. It makes no difference what we may be doing; we must include a certain amount of SAFETY. We tell our children not to do this or that, and yet when we come to work, we have to be told the same thing.*

One thing to remember is that your company can only do so much to preserve your health and wellbeing on the job. The rest is up to you. No safety program, strategy, or device was ever invented that equals the effectiveness of a safety-minded employee. Where possible we need to maintain a focus on our work. Our work often involves a sequence of activities that can be construed as a work plan. Within these activities there are hazards we must be aware of. Distractions from our work can cause us to lose focus on the work plan and forget about the hazards present.

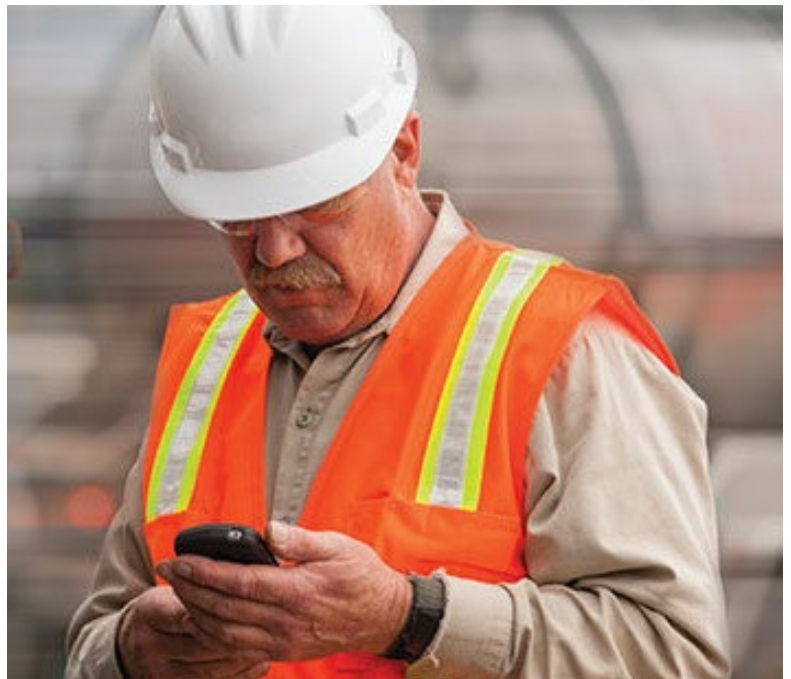
Everyone has seen the commercials and billboards warning people of the dangers of texting while driving. What about the dangers of using a cell phone while *walking*? There are plenty of videos online of people who are distracted while walking and end up injured, and while those can be innocent and funny, the consequences and injuries can be severe.

The list of possible issues distracted walking can create on a jobsite are endless. A few basic examples of possible injuries include:

- walking into fixed objects
- being struck by moving vehicles or equipment
- walking over an edge or into an open hole
- tripping over an object
- walking under a lifted load

### Avoidable Distractions Include:

1. Blasting a radio loud enough to affect the ability for others to hear what they are doing.
2. Using a cell phone while working.
3. Poor housekeeping within the work area.
4. Disturbing fellow employees during critical activities.



Be mindful of your cellphone use both on and off the job site. The constant changing work areas and tasks make it a crucial place to pay attention at all times!

**Foremen:** Don't forget to discuss and document (on Tailgate Meeting Reports) jobsite specific items at your tailgate meetings.  
**All apprentices must be held back for additional 5 minute training.**

## Distraído mientras camina

Nos recuerdan casi a diario que la seguridad es fundamental en nuestra vida cotidiana. No importa lo que hagamos; debemos incluir una buena dosis de SEGURIDAD. Siempre les decimos a nuestros hijos que no hagan esto o aquello, sin embargo, cuando llegamos al trabajo tienen que repetirnos lo mismo.

Algo que debemos tener en cuenta es que las compañías solo pueden hacer lo necesario para preservar su salud y bienestar en el trabajo; el resto depende de usted. Ningún programa, estrategia o dispositivo de seguridad que se haya inventado se equipara con la efectividad de un empleado que tenga en mente la seguridad. Siempre que sea posible, debemos concentrarnos en nuestro trabajo, que a menudo comprende una secuencia de actividades que conforman un plan de trabajo. Dentro de estas actividades, existen peligros que debemos considerar. Las distracciones en nuestro trabajo pueden hacernos perder la concentración en nuestro plan y olvidarnos de los peligros presentes.

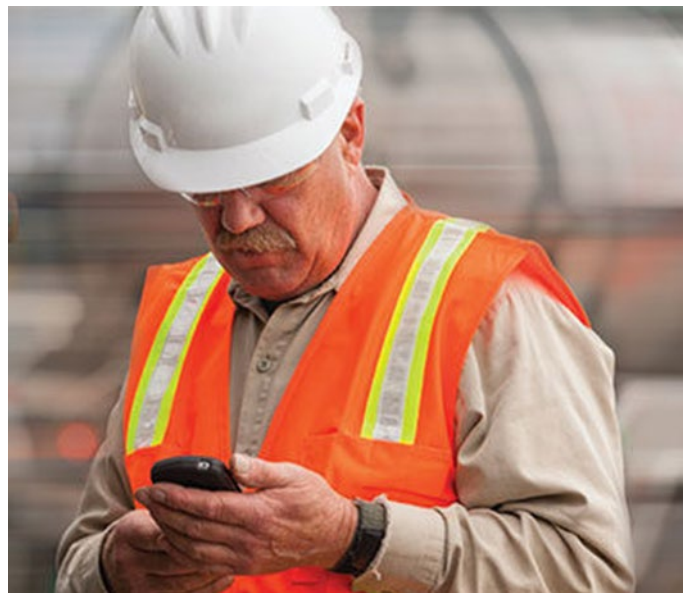
Todo el mundo ha visto anuncios y vallas publicitarias que advierten a las personas sobre los peligros de enviar mensajes de texto mientras se conduce. ¿Qué pasa con los peligros de usar un teléfono celular mientras camina? Hay muchos videos en línea de personas que se distraen mientras caminan y terminan lesionadas, y si bien pueden ser inocentes y divertidos, las consecuencias y las lesiones pueden ser graves.

La lista de posibles problemas que puede crear el caminar distraído en un lugar de trabajo es interminable. Algunos ejemplos básicos de posibles lesiones incluyen:

- caminar hacia objetos fijos
- ser golpeado por vehículos o equipos en movimiento
- caminar sobre un borde o en un agujero abierto
- tropezar con un objeto
- caminar bajo una carga levantada

Entre las distracciones que pueden evitarse se encuentran:

1. Tener la radio a todo volumen, lo cual afecta la capacidad de otros para escuchar o prestar atención a lo que están haciendo.
2. Usar el teléfono celular mientras trabajamos.
3. Tener poca limpieza dentro del área de trabajo.
4. Perturbar a los compañeros de trabajo durante actividades cruciales.



Tenga en cuenta el uso de su teléfono celular tanto dentro como fuera del lugar de trabajo. Las áreas de trabajo y tareas en constante cambio lo convierten en un lugar crucial para prestar atención en todo momento.

**Capataces:** No olviden discutir y documentar (en los informes de las reuniones del portón trasero) en su sitio de trabajo artículos específicos en su reuniones del portón.

**Todos los aprendices deben permanecer cinco minutos adicionales para capacitación.**