



## SAFETY ALERT: AFLEIDING

Afleiding betekent dat iets je aandacht trekt, waardoor je niet de volledige aandacht hebt voor de taak waar je mee bezig bent. Vaak verschuilen we dit achter 'multi-tasken', maar dit houdt eigenlijk in dat de aandacht er niet helemaal bij is. Afleiding is overal om ons heen. Zo kan de telefoon, de tv, berichten van social media, appjes of het versturen van een e-mail bijvoorbeeld tijdens het navigeren een grote afleiding zijn. Meestal kunnen we dit goed beheersen, maar het gevaar dreigt dat we niet alert op onze acties of de omgeving zijn. Dit kan weer ernstige gevolgen hebben voor de veiligheid. Hieronder een aantal gevaren en maatregelen op een rij.



### MOGELIJKE GEVAREN

- Aanvaring
- Aan de grond lopen
- Struikelen en vallen
- Niet (kunnen) uitluisteren van de marifoon, waardoor belangrijke informatie gemist wordt
- Incidenten tijdens laad-/losproces
- Vergeten om controlerondes te lopen

### MAATREGELEN

- Zorg dat er geen afleiding is door mensen in de stuurhut. Stuur deze zo nodig weg.
- Focus op één taak. Multitasken (het uitvoeren van meerdere handelingen of processen op hetzelfde moment) is eigenlijk alleen maar de aandacht verdelen, waardoor je ongeconcentreerd bezig bent. De telefoon, de tv, berichten van social media of het versturen van een e-mail kunnen bijvoorbeeld de aandacht afleiden.
- Telefoon of meldingen op 'stil' zetten, zodat deze niet de aandacht trekken of stress veroorzaken. Controleer berichten op geschikte momenten.
- Maak onderscheid tussen privé- en werkgerelateerde afleidingen.
- Wanneer er toch iets gebeurt waardoor je afgeleid wordt, bedenk dan of de afleiding dringend en belangrijk is. Wanneer er bijvoorbeeld een alarm afgaat, is het belangrijk om hierop te reageren. Een binnenkomende e-mail tijdens het afmeren kan afleiden en tot gevaarlijke situaties leiden.
- Wees bewust van zaken die je bezighouden, zoals problemen thuis. Het is natuurlijk lastig om hier simpelweg even niet aan te denken, maar deze gedachten kunnen je wel afleiden. Vraag hulp of ondersteuning wanneer dit het geval is.

Referenties/Bronnen:  
[PZI Resilience Programma](#)