



HOOFDSTUK 01 – AFLEIDING

Introductie

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 email 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.

Voorbeeld uit de praktijk

Tijdens het navigeren wil je even snel een e-mail sturen. Je kijkt nog even om je heen voordat je naar je pc toeloopt. Je richt je aandacht op je e-mails en ziet niet meer wat er buiten gebeurt. Het schip raakt uit koers, maar dit wordt niet opgemerkt. Totdat je opkijkt van je pc en ziet dat je afgaat op een afgemeerd schip. Je probeert de koers nog te corrigeren, maar tevergeefs, een botsing vindt plaats.

Instructie

Zorg ervoor dat afleidingen worden geminimaliseerd. Bijvoorbeeld door de telefoon op ‘stil’ te zetten. Zo word je niet afgeleid door binnenkomende berichten en kun je op een geschikter moment de berichten aandachtig bekijken en eventueel reageren. De aandacht blijft bij de taak en er komen geen extra stress signalen op je af.

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.

Is de afleiding dus wél belangrijk, zoals in geval van een noodsituatie, zorg er dan voor dat je de huidige taak goed afrondt of overdraagt voordat je reageert.

Leid ook elkaar niet af, spreek elkaar erop aan wanneer je collega’s afgeleid worden van de taak waarmee ze bezig zijn en help elkaar door eventueel taken over te nemen.

