



SAFETY ALERT: ABLENKUNG

Ablenkung bedeutet etwas, das Ihre Aufmerksamkeit auf sich zieht, wodurch Sie nicht mehr der Aufgabe die volle Aufmerksamkeit schenken, mit der sie beschäftigt sind. Oft verbergen wir dies hinter 'Multi-Tasking', aber eigentlich besagt es, dass man nicht ganz bei der Sache ist. Überall sind wir von Ablenkungen umgeben. So können das Telefon, der Fernseher, Nachrichten in den sozialen Medien, Apps oder das Senden einer e-Mail z.B. beim Navigieren eine große Ablenkung sein. Zumeist kommen wir damit gut klar, aber es droht die Gefahr, dass wir nicht richtig auf unser Tun oder unsere Umgebung achten. Dies kann dann ernste Folgen für die Sicherheit haben. Nachstehend finden Sie eine Reihe von Gefahren und Gegenmaßnahmen.



MÖGLICHE GEFAHREN

- Kollision
- Auf Grund laufen
- Stolpern und Fallen
- Den Schiffsfunk nicht komplett abhören (können), wodurch wichtige Informationen verpasst werden
- Vorfälle während Lösch - /Ladevorgängen
- Vergessen, Kontrollrunden auszuführen

MAßNAHMEN

- Vermeiden Sie Ablenkungen durch Personen im Steuerhaus. Schicken Sie diese ggf. weg.
- Auf 1 Aufgabe fokussieren. Multitasking (gleichzeitige Durchführung mehrerer Handlungen oder Abläufe) heißt eigentlich nur, die Aufmerksamkeit ist aufzuteilen, wodurch Sie unkonzentriert arbeiten. Das Telefon, der Fernseher, Nachrichten in den sozialen Medien, Apps oder das Senden einer e-Mail können z.B. die Aufmerksamkeit stören.
- Telefon oder Mitteilungen auf stumm schalten, damit diese weder Aufmerksamkeit erregen, noch Stress hervorrufen. Die Nachrichten in geeigneten Momenten kontrollieren.
- Unterscheiden Sie private von dienstlichen Ablenkungen.
- Passiert trotzdem etwas, wodurch Sie abgelenkt werden, dann überlegen Sie, ob diese Ablenkung dringend und wichtig ist. Wenn zum Beispiel ein Alarm ertönt, ist es wichtig darauf zu reagieren. Eine während des Anlegens eintreffende e-Mail kann ablenken und Gefahrensituationen hervorrufen.
- Machen Sie sich Dinge bewusst, die Sie beschäftigen, wie z.B. häusliche Probleme. Es fällt natürlich schwer, einfach nicht hieran zu denken, aber solche Gedanken können uns schon ablenken. Holen Sie sich Hilfe oder Unterstützung, wenn dies der Fall ist.

Referenzen/Quellen:
[PZI Resilience Programm](#)