



ALERTE DE SÉCURITÉ: LA DISTRACTION

La distraction signifie que quelque chose attire votre attention et vous détourne de la tâche que vous êtes en train d'accomplir. Souvent, nous invoquons nos capacités multitâches, mais à vrai dire, cela signifie que nous ne sommes pas vraiment concentrés. La distraction nous guette partout et à chaque instant. Ainsi, le téléphone, la télévision, les notifications provenant des réseaux sociaux, les sms, les messages WhatsApp ou l'envoi d'un e-mail en naviguant peuvent être des sources de distraction. Généralement, nous arrivons à bien gérer ces situations, mais le risque que notre capacité de vigilance vis-à-vis nos actions ou notre environnement soit altérée est bien présent. Cette inattention peut avoir des conséquences graves pour la sécurité. Ci-dessous, vous trouverez quelques risques associés ainsi que les mesures de prévention.



DANGERS POTENTIELS

- Collision
- Talonnage du navire
- Trébuchement et chute
- Ne pas (pouvoir) écouter le mobilophone maritime, et ainsi manquer des informations importantes
- Incidents lors du chargement / déchargement
- Oublié de faire des rondes de contrôle

MESURES À PRENDRE

- Éviter que les personnes présentes dans la timonerie puissent vous distraire. Si nécessaire, demandez-leur de quitter la timonerie.
- Concentrez-vous sur une seule tâche. Faire du multitâche (accomplir plusieurs tâches à la fois) n'est rien de plus que de disperser votre attention, générant un manque de concentration. Par exemple, le téléphone, la télévision, les notifications provenant des réseaux sociaux, ou l'envoi d'un e-mail en naviguant peuvent être des sources de distraction.
- Mettez votre téléphone en mode silencieux et désactivez le son des notifications, pour éviter que ces messages détournent votre attention ou causent du stress. Vérifiez vos messages à des moments opportuns.
- Faites la distinction entre les distractions liées au travail et à votre vie privée.
- Si toutefois un événement détournant votre attention devait se produire, déterminez si la distraction est urgente et importante. A titre d'exemple, en cas de déclenchement d'alarme, il est important de réagir. Un e-mail reçu pendant l'accostage peut détourner l'attention et générer des situations dangereuses.
- Soyez conscient des choses qui vous préoccupent, par exemple des problèmes chez vous. Bien entendu, il n'est pas chose facile de ne pas y penser, mais ces pensées peuvent vous distraire. Demandez de l'aide ou de l'assistance si cela est votre cas.

Références/sources :
[PZI Resilience Programma](#)