Take 4 Seconds for Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

¿QUÉ ES "CUATRO SEGUNDOS PARA LA SEGURIDAD"?

El análisis de riesgos laborales puede utilizarse para formar a los empleados sobre los peligros asociados a una tarea y las medidas de control que deben practicarse. El mismo principio de estas evaluaciones de riesgos puede realizarse casi en cualquier lugar. Basta con tomarse cuatro segundos de "reinicio". Se ha demostrado que tomarse cuatro segundos antes de comenzar una nueva tarea reduce la probabilidad de que se produzca un incidente en más de un 90% frente a no tomarse los cuatro segundos.

CUÁL ES EL PELIGRO

LOS CUATRO SEGUNDOS

Cuatro segundos es todo lo que se necesita. Si se arriesga o simplemente va de un trabajo a otro, acabará lesionándose. Acostúmbrese a tomarse cuatro segundos y reducirá significativamente la posibilidad de lesionarse, al tiempo que aumentará en gran medida sus posibilidades de tener un día, una semana, un mes y una carrera sin lesiones.

Por lo general, no es la tarea en sí misma, sino algún pequeño detalle que no has previsto el que provoca el incidente.

- No se ha dado cuenta de que hay residuos en el suelo donde está parado.
- No se ha dado cuenta de que el interruptor de la máquina está demasiado cerca de su pierna.
- No te diste cuenta de lo pesado que puede ser el producto terminado y de la distancia que tienes que cargar.

Es fácil imaginar las diferentes tareas que hacemos cada día y cómo se aplica esto. Por ejemplo, subirse a una carretilla elevadora y escudriñar su entorno. Esto es el “reset”.

COMO PROTEGERSE

EL DERIVADO

Introducida originalmente en el proyecto **Canadian National Railway**, esta herramienta formaba parte de una estrategia para reducir el número de incidentes muy graves, incluidas las amputaciones. Descubrieron que los empleados conocían las normas y los procedimientos para hacer el trabajo sin lesionarse, pero simplemente no estaban concentrados. Incluso los empleados más descansados se dejaban llevar por la rutina diaria y se encontraban soñando despiertos o pensando en otras cosas.

Tómese unos segundos y pruebe el reinicio de cuatro segundos.

- Deténgase lo suficiente para pensar en lo que va a hacer.
- Piense en cómo lo va a hacer. ¿Es la forma más segura? Si no lo es, ¿cómo puede hacerlo mejor?
- Actúe de la manera más segura posible.
- Si consigue que usted y sus compañeros de trabajo piense sólo unos segundos antes de hacer algo, podrás evitar muchas lesiones.

Ejemplo

Al subir a un vehículo, eche un vistazo rápido a su entorno. Cambie su pensamiento de hacia dónde va a centrarse en la zona, las condiciones de la carretera y los demás vehículos que le rodean. “Reinicie” su estado de ánimo y, si adquiere este hábito, reducirá significativamente las posibilidades de sufrir lesiones.

Como ilustra el ejemplo, es posible que hayas realizado una determinada tarea miles de veces y creas que puedes hacerla con los ojos cerrados. Pero, por lo general, la tarea en sí no es lo que provoca un accidente. Suele ser algo que no has previsto. Es posible que no veas los escombros que hay delante de la

herramienta que ibas a utilizar, que te des cuenta de que alguien ha colocado un objeto sobre la pieza que ibas a recoger o que te des cuenta de lo pesada que era una pieza que tenías que cargar.

Si adquieres el hábito de tomarte cuatro segundos, reducirás significativamente las posibilidades de lesionarte. Si adquieres el hábito de arriesgarte o de ir simplemente de un trabajo a otro, acabarás lesionándote.

Este "reinicio" de cuatro segundos es una forma excelente de volver a centrarse en el trabajo que se está realizando. Y creemos que es un método muy eficaz para prevenir las lesiones dentro y fuera del trabajo.

APLICAR PARAR, PENSAR Y ACTUAR POR EL BIEN DE LA SEGURIDAD

Estos pasos sólo requieren unos instantes de aplicación, pero ofrecen beneficios para toda la vida:

1. **Empiece por usted mismo**. Desarrolle su propio hábito de parar, pensar y actuar para mantenerse seguro y demostrar constantemente el comportamiento seguro deseado.
2. **Inclúyalo en la formación de orientación**, para que todo el mundo escuche el mensaje desde el principio.
3. **Reforzarlo durante las reuniones semanales o diarias.** Estas reuniones son una oportunidad ideal para que todos hablen de los peligros y de cómo mantenerse seguros.
4. **Entrene a los trabajadores uno a uno.** Antes de que alguien comience una nueva tarea, trabajen juntos en el proceso de parar, pensar y actuar. Vigile a las personas que actúan de forma impulsiva, ya que pueden no tener en cuenta lo que podría salir mal. Empiezan en el punto "A" y no piensan en las consecuencias que pueden producirse en los puntos "B" y "C".

CONCLUSIÓN

Una de las mejores herramientas de seguridad es la Evaluación de Riesgos a Nivel de Campo (FLRA) o Análisis de Peligros del Trabajo (JHA), que anima a las personas a detenerse y pensar en los

riesgos asociados a una tarea, reduciendo en gran medida la frecuencia y la gravedad de las lesiones. Esta herramienta de evaluación de riesgos está incorporada en el sencillo “reset” de cuatro segundos.