LIMA PERANGKAP TINGKAH LAKU KESELAMATAN

1 Kurang Kesedaran

Saya sedang membuat roti bakar dan memerlukan pinggan jadi saya bersandar pada pembakar roti panas untuk mengambil satu. Saya membakar diri saya.

APA:

Kurang kesedaran boleh menyebabkan kemalangan apabila anda melaksanakan tugasan yang berulang-ulang

KENAPA:

Kami mewujudkan rasa selamat palsu apabila kami sudah biasa situasi dan persekitaran

CARA BERHENTI:

Menjadi sangat sedar tentang persekitaran anda. Ini caranya:

- Jangan bergantung pada penilaian orang lain, percayalah mata anda
- Debatkan diri anda untuk memastikan semua kemungkinan dipertimbangkan
- Tanya semua soalan
- Jangan tergesa-gesa

2 Tekanan Tidak Sengaja

Bos saya bertanya kepada saya "Berapa lama anda akan?" tiga kali hari ini. Ternyata kami akan terlepas tarikh akhir dan dia hanya mahu mengemas kini pelanggan.

APA:

Ketakutan membuatkan kita melakukan perkara yang kita tahu tidak patut kita lakukan

KENAPA:

Kami bimbang tentang pendapat orang lain dan tidak mahu mengecewakan sesiapa

CARA BERHENTI:

Hadapi ketakutan, akui ia adalah isu dan bercakap secara terbuka tentang ketakutan

3 Faktor ketakutan

Saya tahu peralatan ini terlalu berat untuk dibawa dan saya harus meminta bantuan. Tetapi saya tidak mahu kelihatan lemah dan memegang jawatan itu.

APA:

Ketakutan membuatkan kita melakukan perkara yang kita tahu tidak patut kita lakukan

KENAPA:

Kami bimbang tentang pendapat orang lain dan tidak mahu mengecewakan sesiapa

CARA BERHENTI:

Hadapi ketakutan, akui ia adalah isu dan bercakap secara terbuka tentang ketakutan

4 Kurang Tumpuan

Saya tidak boleh berhenti memikirkan tentang bapa saudara saya di hospital. Dia stabil dan mempunyai keluarga dengannya, tetapi - dan oh, saya perlu membetulkan brek. Sekarang di mana saya?

APA:

Kurang tumpuan menyebabkan fikiran kita melayang pada bila-bila masa

KENAPA:

Apabila kita terbiasa dengan rutin, kita mudah terganggu oleh peringatan dalaman

CARA BERHENTI:

Latih minda untuk tidak mengganggu anda. Dengar peringatan dalaman dengan cepat dan katakan kepada diri sendiri: "Bukan sekarang, saya sibuk"

5 Mengurangkan Risiko

Saya perlu menukar mentol - tangga adalah berat dan ia berada di bangsal di belakang rumah dan hujan. Saya hanya akan menggunakan kerusi.

APA:

Mengurangkan risiko dengan membuat alasan mental

KENAPA:

adi kita boleh melakukannya dengan cara yang kita anggap akan lebih mudah dan mengambil sedikit masa

CARA BERHENTI:

Dengarkan kata-kata ini:

- Peluangnya sangat tipis
- Saya akan lebih berhati-hati
- Ia tidak akan berlaku kepada saya
- Ia hanya akan mengambil masa beberapa minit
- Saya Cuma
- Ia sahaja

Maklumat yang diberikan oleh Penambahbaik Keselamatan. Untuk maklumat lanjut, hubungi pengurus keselamatan anda.

