

Les distractions sont partout autour de nous. Habituellement, nous pouvons bien gérer cela, mais il y a un danger que nous ne soyons pas attentifs à nos actions ou à l'environnement. Cela peut à son tour avoir de graves conséquences pour la sécurité.

BONNES PRATIQUES

- ✓ Utilisez la technologie pour faciliter la navigation et la communication, mais assurez-vous qu'elle ne devienne pas une distraction. Par exemple, mettez le téléphone sur « silencieux » dans les zones de trafic intense.
- ✓ Déléguez les tâches dans la mesure du possible.
- ✓ Ne vous distrayez pas les uns autres et parlez-en entre vous si cela se produit.
- ✓ Faites des pauses régulières. Reposez-vous régulièrement pour vous rafraîchir l'esprit.
- ✓ Gardez l'espace de travail propre et organisé. Le désordre peut être une source majeure de distraction.
- ✓ Planifiez votre voyage (et d'autres activités) à l'avance. Cela vous permet de vous concentrer sur la tâche à accomplir au lieu de vous soucier de l'étape suivante.



MAUVAISES PRATIQUE

- X Multitâche. Essayer d'exécuter plusieurs tâches en même temps peut entraîner des erreurs. Concentrez-vous sur une tâche à la fois.
- X Ignorer la fatigue. Ignorer les signes de fatigue peut entraîner des distractions et des erreurs.
- X Laissez les notifications par e-mail et les fenêtres contextuelles sur les appareils que vous utilisez dans la timonerie.
- X Tenir des conversations (téléphoniques) pendant les manœuvres.
- X Ne pas manger et boire à temps.



POSER LES BONNES QUESTIONS

- Comment mieux gérer son temps et ses tâches pour éviter le multitâche ?
- Comment pouvez-vous vous assurer que la technologie soutient le travail et ne devienne pas une distraction ?

