



SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company _____ Date _____

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly Bulletin.
The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning.
We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break.
You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

Distraction Risks On A Jobsite

Week Ending 3/27/2026

Construction site workers face hazards all day long—from heavy equipment to poorly laid out terrain—but one hidden danger that often flies under the radar is how easily we get sidetracked. A major contributor to accidents on job sites is distraction—the countless ways our attention is pulled away from the task at hand, leaving us vulnerable to costly mistakes. A single misplaced glance can be the difference between life and death, whether it's missing a speeding vehicle or failing to spot a hole in the ground. By getting a handle on distraction risks on a jobsite and how they're affecting our work, we can make the site safer and prevent disasters.

WHY DISTRACTIONS ARE A SERIOUS SAFETY ISSUE

Split attention increases error rates

When workers have to juggle their focus, their brains basically can't keep up. Studies using brain imaging technology have shown that multitasking makes tasks take longer and increases errors because the brain's processing power must be split among tasks rather than fully devoted to a single task. Additional construction research supports this finding: people who watched videos of real jobsites with visual distractions identified nearly as many potential hazards as those without distractions, indicating that distraction reduces the ability to spot problems.

The difference between getting a warning and not noticing the heavy equipment barreling down on you can be a matter of just a few seconds—and in those seconds, having someone else's attention can be all that stands between disaster and a smooth operation.

Construction sites change constantly

Construction zones are never static. Crew members move, tools shift, vehicles arrive and depart, and work zones are reconfigured throughout the day. That kind of constant change means workers must pay close attention to what's happening around them. Even a worker who knows a site well can miss a sudden change in conditions if their focus is interrupted by a trivial distraction.

If someone is listening to music too loudly or glancing at messages on a phone, they might not notice a co-worker stepping into their path or a backup alarm sounding. The cost of missing those cues can be severe injury or an expensive incident that halts production. Awareness isn't optional on a site; it's an ongoing requirement.

COMMON SOURCES OF DISTRACTION RISKS

Mobile phones and smart devices

Smartphones have become such a big part of our lives now that it's hard to imagine working without them. You see them all over the place on jobsites—people taking calls, scrolling through their texts, and sharing their every move on social media—all of which takes your eye off the ball and away from what's right in front of you. And even just a quick phone call can break someone's concentration when they need to stay focused on what's going on around them. The Infrastructure Health and Safety Association has noted that using your phone near vehicles or equipment poses a significant hazard because it takes your eyes off the road, increasing the risk of being struck by equipment. And phone use isn't just slowing you down, it's also slowing down your reaction time when something unexpected comes up right in front of you.

Music and earbuds

Many workers find ways to make long hours more bearable by using earbuds or just listening to music on a speaker. But loud music can be deadly, as it drowns out the warning sounds you need to stay safe. You can't hear the alarm going off on your equipment, or the truck backing up behind you, or even your coworker yelling across the yard—all that gets lost when you have earphones in your ears. And that makes it impossible to respond quickly to changing conditions. There's also the fact that music can make you tune out all the little risks you might not have noticed otherwise.

Multitasking and rushing

Trying to juggle multiple tasks at once can drain your focus and increase the likelihood of mistakes. When a worker is trying to organize their tools while also planning their next

Special Topics for this Job: _____

MSDS # _____ Reviewed – Title: _____

Present at Meeting:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Supervisor's Signature: _____

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents.
Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.

move, both tasks suffer. Studies on how the brain works suggest that constantly switching between tasks slows you down and increases the likelihood of mistakes compared with focusing on a single task. In the field, that might look like a worker trying to trim boards while monitoring their coworkers—a situation where neither task gets the attention it needs. And it gets even worse when you have to rush through a task because of a tight deadline; you might end up taking shortcuts and skipping important checks. Trying to work fast when you're already struggling to focus is a bad combo, and the result is all too often near misses or worse.

HOW DISTRACTIONS LEAD TO INCIDENTS AND NEAR MISSES

Reduced situational awareness

Situational awareness is all about knowing what's going on around you. If you let your focus slip even for a second, you're a lot more likely to walk into a hazard. And when we get sidetracked by our phones or try to juggle a million different things in our heads, the part of our brains that keeps an eye out for potential problems goes right back to sleep. If workers miss a change, such as a crane swinging into view or a load falling off the back of a truck, they lose their ability to stay safe altogether. Even a split second of inattention can lead to serious injury.

Missed communication and signals

Construction sites run on good communication—hand signals, spotters yelling out, verbal warnings—to keep the crew on the same page. But when someone's too distracted by checking their messages or has their earplugs in, chances are they'll miss a critical warning meant to keep them safe. Spotter's warnings can get lost in the noise until it's too late, and that drastically increases the chances of an accident.

Delayed reaction time

When a hazard comes up, even a split-second delay can turn a close call into a nightmare. If you're not entirely focused on the task at hand, you'll take longer to react. And it's not just spotting a reversing truck or a falling object—any delay lets the hazard catch up with you, and that ups the risk of a serious incident.

PRACTICAL WAYS TO REDUCE DISTRACTION RISKS

Set clear rules for phone use

Limiting phone use to breaks or designated areas and actually enforcing it helps workers stay on track. Having to store their phones in a locker or the vehicle during work hours makes a big difference—people are less likely to sneak a peek at messages and get distracted. Supervisors should also remind people that one quick glance at a phone can mean looking away from potential hazards for too long. Giving your crew clear guidelines on when and where they can use their phones takes away the guesswork.

Control music volume and rules

OSHA refers to the importance of hearing cues from equipment and co-workers, which loud music can drown out. There *are* ways for workers to listen to music while they're on site without putting themselves at risk. It's all about finding a balance that keeps people alert and aware of their surroundings without going overboard.

Here are practical, jobsite-tested options that many crews already use successfully:

Using shared speakers in controlled zones

Having a single speaker at a relatively low volume helps prevent the music from becoming a problem that shuts people off from the rest of the place. Everyone hears the same message, and supervisors can turn it off immediately if the situation changes. If someone can't make out what you're saying when you're only a few feet away, then the volume is too loud.

Limit music to lower-risk jobs and areas

Music may be acceptable during routine, low-risk activities such as working on a bench, assembling prefabricated pieces, or hanging out in the shop. But at the same time, you don't want it blasting when you're on a lift, moving gear around, or trying to coordinate with other trades. By linking music restrictions to job hazard levels, it's much easier to keep track of what's permissible and what isn't.

Allowing single-ear listening where permitted

When you can use headphones, using just one ear helps maintain situational awareness. Just bear in mind that you still need to be able to hear the alarm go off, a reversing vehicle, or a coworker's shouted warning.

Use bone-conduction headphones cautiously

Bone-conduction devices keep the ear canal open, which helps you stay aware of your surroundings. They're probably not suitable for every site or every task, but some teams find them safer than traditional earbuds. Just make sure to run them by the company and site rules first.

Build music breaks into the day

Some teams save the music for scheduled breaks, lunchtime, or at the end of the shift when you're cleaning up. It gives everyone a mental break without conflicting with the high-risk activities. Having clear start and stop times also reduces arguments over when music is allowed.

Make volume limits non-negotiable

Whatever method you're using, volume is the most important thing. Workers should be able to:

- Hear normal conversation without having to shout
- Hear backup alarms and horns
- Hear spotters and equipment warnings

If those can't be heard, the setup just isn't safe, no matter what device you're using.

Music can improve morale and help pass long hours, but it should remain secondary to awareness. Sites that set clear, realistic rules tend to get better compliance than those that rely on blanket bans or vague expectations.

Focus on one task at a time

Pausing halfway through a task to switch gears can help you avoid missing something entirely. You can't just jump into a new task without giving your brain a chance to wrap up what you were doing and refocus. We should encourage workers to take a good, hard look around before starting something new, rather than assuming everything is safe just because it was a minute ago. Slowing your pace to avoid rushing also reduces sloppy work that happens when you're in a hurry.



SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company _____ Date _____

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly Bulletin.
The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning.
We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break.
You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

Riesgos de distracción en un lugar de trabajo

Week Ending 3/27/2026

Los trabajadores de obras se enfrentan a peligros durante todo el día—desde maquinaria pesada hasta terrenos mal diseñados—pero un peligro oculto que a menudo pasa desapercibido es lo fácil que nos desviamos. Una de las principales causas de accidentes en obras es la distracción: las innumerables formas en que nuestra atención se desvía de la tarea, dejándonos vulnerables a errores costosos. Una sola mirada mal colocada puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte, ya sea por no detectar un vehículo a toda velocidad o por no detectar un agujero en el suelo. Al controlar los riesgos de distracción en un lugar de trabajo y cómo afectan a nuestro trabajo, podemos hacer que el lugar sea más seguro y prevenir desastres.

POR QUÉ LAS DISTRACCIONES SON UN PROBLEMA SERIO DE SEGURIDAD

La atención dividida aumenta las tasas de error

Cuando los trabajadores tienen que compaginar su concentración, su cerebro básicamente no puede seguir el ritmo. Estudios que utilizan tecnología de imagen cerebral han demostrado que la multitarea hace que las tareas duren más y aumenta los errores porque la capacidad de procesamiento del cerebro debe dividirse entre tareas en lugar de dedicarse completamente a una sola tarea. Investigaciones adicionales en construcción respaldan este hallazgo: las personas que vieron videos de obras reales con distracciones visuales identificaron casi tantos peligros potenciales como quienes no tenían distracciones, lo que indica que la distracción reduce la capacidad de detectar problemas.

La diferencia entre recibir una advertencia y no notar el equipo pesado que se te acerca puede ser cuestión de unos segundos—y en esos segundos, tener la atención de otra persona puede ser lo único que separa el desastre de una operación fluida.

Las obras de construcción cambian constantemente

Las zonas de construcción nunca son estáticas. Los miembros de la tripulación se mueven, las herramientas se mueven, los vehículos llegan y salen, y las zonas de trabajo se reconfiguran a lo largo del día. Ese tipo de cambio constante implica que los trabajadores deben prestar mucha atención a lo que ocurre a su alrededor. Incluso un trabajador que conoce bien un lugar puede pasar por alto un cambio repentino en las condiciones si su concentración se ve interrumpida por una distracción trivial.

Si alguien escucha música demasiado alto o mira mensajes en el móvil, puede que no note que un compañero se interpone en su camino o que suena una alarma de marcha atrás. El coste de perder esos cues puede ser una lesión grave o un incidente costoso que detiene la producción. La conciencia no es opcional en un sitio; Es un requisito constante.

FUENTES COMUNES DE RIESGOS DE DISTRACCIÓN

Teléfonos móviles y dispositivos inteligentes

Los smartphones se han convertido en una parte tan importante de nuestras vidas que nos cuesta imaginar trabajar sin ellos. Los ves por todas partes en las obras: gente atendiendo llamadas, revisando sus mensajes y compartiendo cada uno de sus movimientos en redes sociales, todo lo cual te distrae de la atención y te aparta de lo que tienes delante. Y hasta una llamada rápida puede romper la concentración de alguien cuando necesita mantenerse concentrado en lo que ocurre a su alrededor. La Asociación de Salud y Seguridad en Infraestructuras ha señalado que usar el teléfono cerca de vehículos o equipos supone un peligro significativo porque desvía la vista de la carretera, aumentando el riesgo de ser golpeado por el equipo. Y el uso del móvil no solo te ralentiza, también reduce tu tiempo de reacción cuando surge algo inesperado justo delante de ti.

Música y auriculares

Muchos trabajadores encuentran formas de hacer que las largas jornadas sean más llevaderas usando auriculares o simplemente escuchando música en un altavoz. Pero la música alta puede ser mortal, ya que ahoga los sonidos de advertencia que necesitas para mantenerte a salvo. No puedes oír la alarma sonando en tu equipo, ni el camión retrocediendo detrás, ni siquiera a tu compañero gritando desde el otro lado del jardín—todo eso se pierde cuando llevas auriculares puestos. Y eso hace imposible responder rápidamente a las condiciones cambiantes. También está el hecho de que la música puede hacer que ignores todos los pequeños riesgos que quizá no habrías notado de otro modo.

Multitarea y apresuramiento

Intentar gestionar varias tareas a la vez puede agotar tu concentración y aumentar la probabilidad de errores. Cuando un trabajador intenta organizar sus herramientas mientras planifica su siguiente movimiento, ambas tareas se resienten. Los estudios sobre cómo funciona el cerebro sugieren que cambiar

Special Topics for this Job: _____

MSDS # _____ Reviewed – Title: _____

Present at Meeting: _____

Supervisor's Signature: _____

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents.
Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.

constantemente entre tareas te ralentiza y aumenta la probabilidad de errores en comparación con centrarte en una sola tarea. En el terreno, eso podría parecer un trabajador intentando recortar tablas mientras vigila a sus compañeros, una situación en la que ninguna de las dos tareas recibe la atención que necesita. Y se pone aún peor cuando tienes que apresurarte en una tarea por un plazo ajustado; Podrías acabar tomando atajos y saltándote comprobaciones importantes. Intentar trabajar rápido cuando ya tienes problemas para concentrarte es una mala combinación, y el resultado suele ser casi fallos o algo peor.

CÓMO LAS DISTRACCIONES CONDUCE A INCIDENTES Y CASI ACCIDENTES

Disminución de la conciencia situacional

La conciencia situacional consiste en saber qué está pasando a tu alrededor. Si dejas que tu concentración se desenfoque aunque sea un segundo, es mucho más probable que te cruces con un peligro. Y cuando nos distraemos con el móvil o intentamos gestionar un millón de cosas diferentes en nuestra cabeza, la parte de nuestro cerebro que vigila posibles problemas vuelve a dormirse de inmediato. Si los trabajadores se pierden un cambio, como una grúa que aparece o una carga que se cae de la parte trasera de un camión, pierden por completo la capacidad de mantenerse seguros. Incluso una fracción de segundo de desatención puede provocar lesiones graves.

Comunicación y señales perdidas

Las obras funcionan con buena comunicación—señales manuales, observadores gritando, advertencias verbales—para mantener al equipo en sintonía. Pero cuando alguien está demasiado distraído revisando sus mensajes o lleva tapones puestos, lo más probable es que se pierda una advertencia crítica destinada a mantenerle a salvo. Las advertencias de los observadores pueden perderse en el ruido hasta que es demasiado tarde, y eso aumenta drásticamente las probabilidades de un accidente.

Tiempo de reacción retardado

Cuando surge un peligro, incluso un retraso de una fracción de segundo puede convertir un susto en una pesadilla. Si no estás completamente concentrado en la tarea, tardarás más en reaccionar. Y no se trata solo de detectar un camión marcha atrás o un objeto que cae: cualquier retraso permite que el peligro te alcance, y eso aumenta el riesgo de un incidente grave.

FORMAS PRÁCTICAS DE REDUCIR LOS RIESGOS DE DISTRACCIÓN

Establece reglas claras para el uso del teléfono

Limitar el uso del teléfono a los descansos o zonas designadas y realmente hacer cumplir la ley ayuda a los trabajadores a mantenerse en el buen camino. Tener que guardar el móvil en una taquilla o en el vehículo durante el horario laboral marca una gran diferencia: la gente es menos propensa a echar un vistazo a los mensajes y distraerse. Los supervisores también deberían recordar a la gente que una simple mirada al teléfono puede significar apartar la vista de posibles peligros durante demasiado tiempo. Dar a tu equipo directrices claras sobre cuándo y dónde pueden usar el móvil elimina las conjeturas.

Controla el volumen y las reglas de la música

OSHA se refiere a la importancia de escuchar las señales del equipo y de los compañeros, que la música alta puede ahogar. Hay formas para que los trabajadores escuchen música mientras están en el lugar sin ponerse en riesgo. Se trata de encontrar un equilibrio que mantenga a las personas alertas y conscientes de su entorno sin excederse.

Aquí tienes opciones prácticas y probadas en obra que muchos equipos ya utilizan con éxito:

Uso de altavoces compartidos en zonas controladas

Tener un solo altavoz a un volumen relativamente bajo ayuda a evitar que la música se convierta en un problema que aisle a la gente del resto del lugar. Todos escuchan el mismo mensaje, y los supervisores pueden desactivarlo inmediatamente si la situación cambia. Si alguien no entiende lo que dices cuando estás a solo unos metros, entonces el volumen es demasiado alto.

Limita la música a trabajos y zonas de menor riesgo

La música puede ser aceptable durante actividades rutinarias y de bajo riesgo, como trabajar en un banco, montar piezas prefabricadas o pasar el rato en el taller. Pero al mismo tiempo, no quieres que explote cuando estás en un elevador, moviendo equipo o intentando coordinarte con otros oficios. Al vincular las restricciones musicales con los niveles de riesgo laboral, es mucho más fácil controlar lo que es permitido y lo que no.

Permitir la escucha con un solo oído cuando esté permitido

Cuando puedes usar auriculares, usar solo un oído ayuda a mantener la conciencia situacional. Solo ten en cuenta que aún necesitas poder oír la alarma, un coche marcha atrás o la advertencia gritada de un compañero.

Usa auriculares de conducción ósea con precaución

Los dispositivos de conducción ósea mantienen el conducto auditivo abierto, lo que te ayuda a estar atento a tu entorno. Probablemente no sean adecuados para todas las instalaciones o tareas, pero algunos equipos los consideran más seguros que los auriculares tradicionales. Solo asegúrate de consultarlos primero con las normas de la empresa y del centro.

Construcción de la música que se abre en el día

Algunos equipos reservan la música para los descansos programados, la hora de comer o al final del turno cuando estás limpiando. Da a todos un respiro mental sin entrar en conflicto con las actividades de alto riesgo. Tener horarios claros de inicio y fin también reduce las discusiones sobre cuándo se permite la música.

Haz que los límites de volumen sean innegociables

Sea cual sea el método que uses, el volumen es lo más importante. Los trabajadores deberían ser capaces de:

- Escucha una conversación normal sin tener que gritar
- Escucha alarmas de marcha atrás y bocinas
- Escucha a los observadores y las advertencias de equipo

Si esos dispositivos no se oyen, la configuración no es segura, sea cual sea el dispositivo que uses.

La música puede mejorar la moral y ayudar a pasar largas horas, pero debe quedar en segundo plano frente a la conciencia. Los sitios que establecen normas claras y realistas suelen cumplir mejor que aquellos que dependen de prohibiciones generales o expectativas vagas.

Concéntrate en una tarea a la vez

Pausarte a mitad de una tarea para cambiar de tema puede ayudarte a evitar perderte algo por completo. No puedes lanzarte a una nueva tarea sin darle a tu cerebro la oportunidad de terminar lo que estabas haciendo y volver a enfocarte. Deberíamos animar a los trabajadores a que echen un buen vistazo antes de empezar algo nuevo, en lugar de asumir que todo es seguro solo porque lo fue hace un minuto. Reducir el ritmo para evitar prisas también reduce el trabajo descuidado que ocurre cuando tienes prisa.