

# İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

## (TOOLBOX SAFETY TALKS)

Tercüme: E. Esra ULUÇINAR  
21 Ağustos 2011

No: 77

### TATİL EĞLENCESİ, TATİL STRESİ, TATİL KAZALARI

Kaynak: <http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Holiday%20Fun,%20Holiday%20Stress,%20Holiday%20Accidents.htm>

Bütün yıl boyunca size şunları hatırlatan mesajlar duydunuz: “Güvenli çalış...Kestirme/kolay yoldan gitme.... Kazalara engel ol.... ”. Bunu yaparken elbette aklınızı işinize vermek zorundaydınız. Fakat yılın bu zamanı aklınız, işinizden başka her yerde olabilir. Belki şunları düşünüyorsunuzdur...

- Yılbaşında herkese ne satın alacağım –alışverişten nefret ediyorum!
- Yılbaşı harcamalarını nasıl karşılayacağım – Bu bir servete mal olur!
- Trafik çok kötü, gideceğim yerlere ulaştığımda her defasında harap bir halde olurum.
- Akrabalarım ve çocukları bütün bir hafta boyunca burada olacaklar – Tanrı yardımcım olsun!
- Çocuklarımın enerji ve ses seviyeleri dörde katlandı - Huzur istiyorum!
- Eğer radyoda aynı yılbaşı müziğini bir daha duyacak olursam radyoyu yumruklayacağım!

Tatiller, bazı insanlar için harika zamanlarken,diğerleri için dehşet vericidir. Birçoğu için bir harmandır. Uzmanlara göre mutluyken bile heyecan verici olaylar beynimiz ve vücudumuz için stres kaynağı olabilir.

- Normal rutinler ve takvimler bozulmuştur ki bu da rahatsız hissettirir.
- Yapılması gereken birçok şeyle beraber ortamda çok fazla telaş olur.
- Hediye vermek stresli olabilir – “Kafi derecede veriyor muyum?. . . . Çok mu fazla veriyorum?. . . .
- Tatil döneminde dükkanlar ve alışveriş merkezleri kalabalık ve karmakarışıktır.
- “ Ghosts of Christmas Past(\*)” bize hayal kırıklıklarını hatırlatabilir ve buhrana neden olabilir.

[**Çevirenin notu:(\*)**Ghosts of Christmas Past (geçmişin ruhu), İngiliz yazar Charles Dickens’ın “A Christmas Carol” (Bir Yılbaşı Şarkısı) adlı meşhur romanında yer alan bir karakterdir. Geçmişin ruhu; romanın baş karakteri Scrooge’u geçmişe götürür ve Scrooge’un geçmişte yapmış olduğu hataları kendisine göstererek insanlara nasıl acı çektiğini, pişmanlıklarını ve hayal kırıklıklarını anlamasında yardımcı olarak kendisini sorgulamasını sağlar. ]

Yılın bu zamanında işte evde ya da yolda bir kaza olma olasılığının daha yüksek olabileceğinin bilincinde olun. İşyerinde; kişisel konulara veya mali kaygılara dalıp güvenli çalışma uygulamalarını gözardı etmiş olabilirsin. Evde; aşırı iyi ve aşırı kötü tatil stresinin her ikisini de hissettiklerinden dolayı aile üyeleri arasındaki gerginlik bazen yüksektir. Huysuz insanlar, her zaman kazaya uğrama eğiliminde olurlar.

Ayrıca çatıya renkli ışıklar asarak, yılbaşı ağacını çekerek ya da karı küreyerek kendinizi fazladan fiziksel risk alırken bulabilirsiniz. Bununla beraber yollar ve otobanlar sınırlı

# İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

## (TOOLBOX SAFETY TALKS)

Tercüme: E. Esra ULUÇINAR  
21 Ağustos 2011

No: 77

sürücülerle sıkıştığı zaman otomobil kazalarının sayısı artar. Artık koruyucu bir şekilde araba kullanmanın zamanıdır.

Bazen yılbaşı ile ilgili en kötü şey gideceğiniz yere ulaşmaktır! Yılbaşı bir kere geldi mi çok eğlencelidir, bu yüzden yolda kazaya uğramayın! Tatillerin yılın bu zamanında herkesin üzerinde fazladan baskı yarattığını aklınızda tutarsanız, bu; sizi ve sevdiklerinizi kazadan uzak tutmaya yardımcı olabilir.

Dikkatli olun. Ekstra özen gösterin. Güvenli ve mutlu bir tatil geçirin!

---

### HOLIDAY FUN, HOLIDAY STRESS, HOLIDAY ACCIDENTS

Kaynak: <http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Holiday%20Fun,%20Holiday%20Stress,%20Holiday%20Accidents.htm>

All year long you've heard messages that remind you to "work safely...don't take short-cuts... prevent accidents.... " To do this, of course, you have to keep your *mind* on your work. But this time of the year, your mind may be everywhere else but on your work. You may be thinking....

- What will I buy everyone for Christmas-I hate shopping!
- How will I *pay* for Christmas-it costs a fortune!
- Traffic is so bad I'm a *wreck* every time I get where I'm going.
- My relatives and their kids are going to be here for a whole week-lord help me!
- My kids' energy levels and voice levels have quadrupled-give me peace!
- If I hear Alvin & The Chipmunks one more time, I'll smash the radio!

The holidays are a wonderful time for some people and a dreadful time for others. For many, it's a mixture. The experts tell us that even happy, exciting events are stressful to our minds and our bodies.

- Normal routines and schedules are disrupted, which can feel uncomfortable.
- With so much to do, there's a lot of rushing around to get it done.
- Giving presents can be stressful-"Am I giving enough...am I giving too much...?"
- Stores and malls during the holidays are crowded and chaotic.
- Holiday gatherings can be fun, but too much food and drink can take it's toll.
- "Ghosts of Christmas Past" can remind us of disappointments and bring on depression.
- 

Be aware that you may be more likely to have an accident at this time of the year--on the job, at home or on the road. At work, you may be distracted by personal matters or financial concerns and overlook safe work practices. At home, tension between family members are

# İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

## (TOOLBOX SAFETY TALKS)

Tercüme: E. Esra ULUÇINAR  
21 Ağustos 2011

No: 77

sometimes high, since they too are feeling both the good and bad holiday stress. Out-of-sort people tend to be accident prone.

You may also find yourself taking extra physical risks-hanging colored lights on the roof, lugging a Christmas tree around, or shoveling snow. And when roads and freeways are jammed with frustrated drivers, the number of auto accidents increases. It's a time to drive defensively.

Sometimes, the worst thing about Christmas is *getting* there! Once it arrives, it's lots of fun--so don't have an accident on the way! If you keep in mind that the holidays put extra pressure on everyone this time of the year, it may help keep you and your loved ones accident-free.

Stay alert. Take extra care. Have a safe *and* happy holiday!