



SAFETY MANAGEMENT SYSTEM
SEGURIDAD OPERACIONAL
AEROCCIDENTE



AEROCCIDENTE
ESCUELA DE
AVIACIÓN



**TALLER
AERONÁUTICO**
AEROCCIDENTE



**SEGURIDAD
OPERACIONAL**
NUESTRO

BOLETÍN

Seguridad Operacional

Aeroccidente Centro de Instrucción Aeronáutica y el TAR Aeroccidente, han realizado con éxito las tareas previstas en la normatividad vigente, con la consiguiente aprobación de nuestro Sistema de Gestión de Seguridad Operacional (SMS).

Para nuestra organización es de vital importancia la participación de nuestros clientes, colaboradores, contratistas y autoridades para continuar incrementando nuestros niveles de seguridad en la operación de vuelo y mantenimiento.



Alteración del Ritmo Circadiano como afecta el vuelo

La fatiga inducida por ARC que es ignorada o no es tratada tiene consecuencias fisiológicas y psicológicas; no solo puede comprometer la salud sino también puede convertirse en un riesgo para la seguridad del vuelo. Algunos de los efectos más conocidos y no deseables por el piloto son:

1. Incremento en el tiempo de reacción y reflejos

- Respuestas deficientes en tareas secuenciales que requieren sincronización de tiempo.
- Necesidad de incrementar la magnitud de la estimulación sensorial para que haya una respuesta a dicho estímulo.

2. Decrecimiento en la atención

- Omisión o desplazamiento de elementos individuales en tareas secuenciales (el proceso del aterrizaje).
- Fijación de la atención en una sola tarea a expensas de otras.
- Patrones de monitoreo visual deficientes.
- Dificultad en auto-reconocer el desempeño personal deficiente.

3. Memoria deficiente

- Dificultad para recordar eventos recientes sucedidos durante el vuelo.

Reporta toda novedad ocurrida durante la operación usa la lista M.O.R .



Aeroccidente Escuela de Aviación y Taller Aeronautico reconocen el compromiso de nuestro valioso grupo humano orientado al logro de los objetivos de seguridad y el cumplimiento de nuestra política de seguridad operacional ..Recuerda usa los medios a tu alcance!!

Reporta!!

- Tendencia a olvidar tareas secundarias.

4. Conducta personal de aislamiento

- Tendencia a evitar relaciones interpersonales.
- Tendencia a evitar tareas que requieren baja carga de trabajo.
- Incremento en la distracción debido a incomodidad.
- Irritabilidad emocional.
- Actitud de indiferencia.

CONSECUENCIAS DE LA ARC EN EL AMBIENTE DEL VUELO

Incremento en la frecuencia y severidad de errores de pilotaje durante las operaciones de vuelo.

- Incremento en la frecuencia de incidentes operacionales.
- Incremento en el riesgo de las operaciones de vuelo.

RE-SINCRONIZAR EL RELOJ BIOLÓGICO Y RECUPERARSE Una vez que se ha convertido en víctima de la ARC, es imperativo re-sincronizar el reloj biológico. Así es como se hace:

- Exponerse lo mayor posible a la luz solar siempre es una buena idea, ya que está científicamente comprobado que la luz brillante ayuda a re-sincronizar los ritmos circadianos.
- Ser Activo. Cuando arribe al destino, tomar una siesta es la peor cosa que puede hacer, ya que esto re-sincroniza el ritmo circadiano del cuerpo al horario local del lugar de procedencia. El mantenerse activo a la llegada del vuelo ayudará al cuerpo a ajustarse al tiempo local en el destino.

Como Lidiar con la ARC Durante el Trabajo

Dormir bien en casa (o en el hotel) antes del vuelo.

Intentar dormir lo mayor posible cada 24 horas, así como lo haría en casa.

- Si hay somnolencia, tratar de dormir. Emplear siestas estratégicas:

1. Cuando sea posible, tomar una siesta de 30 minutos antes de un vuelo largo.
 2. Evitar siestas mayores a 30 minutos, ya que se puede caer en sueño profundo.
 3. Tomar una siesta es mejor que no dormir nada.
- En Pilotos, evitar la adaptación al ritmo circadiano local después de un vuelo de largo alcance
 - Usar cafeína estratégicamente durante el vuelo para contrarrestar la somnolencia relacionada con la ARC.
 - Mientras esté sentado en la cabina de vuelo, conversar.
 - Tratar de evitar vuelos nocturnos inmediatamente después de vuelos durante el día .

Recuerde que las alteraciones del ritmo circadiano pueden resultar en fatiga aguda o incluso crónica. Se ha demostrado que la fatiga en la cabina de vuelo es tan debilitante como el uso de drogas o el alcohol. No permita que la fatiga inducida por ARC comprometa la seguridad aérea.

ARC: Alteración Ritmo Circadiano.



AEROCCIDENTE ESCUELA DE AVIACIÓN Y TALLER AERONÁUTICO



**Dirección de Seguridad
Operacional**

www.aeroccidente.com

