

## Skiftarbejde

Juli 2011

Fornylig har der i USA været rapporter i nyhedsmedierne om at folk i luftfartsindustrien er faldet i søvn på jobbet selvom de havde sikkerhedskritiske jobs:

- Den 22. Marts landede to fly i Reagan National Airport, Washington DC, omkring midnat uden kontroltårnets tilladelse fordi flyvelederen i tårnet var faldet i søvn.
- Den 19. Februar var en trafikleder på midnatsskiftet så træt og ude af stand til at holde sig vågen, at hans kollegaer måtte udføre flere jobfunktioner samtidig i strid med gældende procedurer.



De fleste procesindustrier opererer 24 timer i døgnet og operatører er på arbejde hele natten, og derfor ofte arbejder på skiftehold. En konstant skiftende søvnrytme som følge af skifteholdsarbejde kan forårsage manglende søvn med risiko for farlige operatørfejl. Operatører skal være opmærksomme hele tiden og være klar til at håndtere potentielle problemer dag eller nat !.



Der er ting du kan gøre for at holde dig vågen og opmærksom når du arbejder om natten. Du er ansvarlig for at se problemet og få nok god søvn i de perioder du ikke er på arbejde. Din leder har også en kritisk rolle med hensyn til at sikre, at din arbejdsplan giver dig mulighed for at få nok søvn.

14<sup>th</sup> århundrede tysk maleri, "De Syv Sovende"

### Vidste du at ?

Uheld i procesanlæg kan ske når som helst – dag eller nat !. Skifteholdsarbejdere må altid være opmærksomme og klar til effektivt at reagere på tilløb til uheld. Her er nogle eksempler på uheld, der skete om natten :

- ➔ 1984 uheldet i Bhopal, Indien, hvor giftig gas dræbte tusindvis af mennesker skete kort tid efter midnat.
- ➔ 1986 Chernobyl (Daværende USSR) atomkraftværksulykken startede med tab af kontrol og en eksplosion omkring kl 01.00.
- ➔ 1989 Exxon Valdez oiletankskibet løb på grund kort tid efter midnat.
- ➔ 2010 Deepwater Horizon eksplosionen (billedet øverst), som dræbte 11 mennesker og forårsagede det største oliespild i havet nogensinde skete omkring kl 22.

### Hvad kan du gøre ?

Folk er ikke født med evnen til at håndtere uregelmæssige søvnrytmer. Skifteholdsarbejdere er udsat for jævnlige skift i soveperioderne, som kan forårsage søvnløshed. Du kan minimere disse påvirkninger. Nogle eksempler følger:

- ➔ Vær sikker på du får nok søvn når du ikke er på arbejde.
- ➔ Vær sikker på dit sted at sove om dagen er både mørkt, stille og uden forstyrrende elementer.
- ➔ Tag en kort lur umiddelbart før du går på arbejde.
- ➔ Arbejd sammen med andre for at holde dig opmærksom.
- ➔ Vær aktiv – tag en gåtur og bevæg dig rundt så meget som muligt.
- ➔ Lad være med at planlægge svære opgaver til de tidspunkter, hvor du med størst sandsynlighed er mest træt. Undersøgelser har vist, at natteskifteholdsarbejdere er mest trætte omkring kl 04 til 05.
- ➔ Hvis du har problemer med at holde dig vågen, snak med din læge. Du har måske en søvnforstyrrelse, der kan afhjælpes.
- ➔ Check internettet for yderligere råd om skifteholdsarbejde.

**Vær sikker på du får nok god søvn når du arbejder på skiftehold !**