

Shiftwerk

Juli 2011

Er komen steeds meer meldingen van incidenten in de luchtvaart waarbij sprake is van in slaap vallen van mensen die kritische taken te vervullen hebben:

- Op 22 maart 2011 moesten twee vliegtuigen landen op Reagan National Airport in Washinton DC zonder begeleiding van de verkeersleiding. De betreffende vluchtleider was in slaap gevallen.
- Op 19 februari 2011 bleek een luchtverkeersleider tijdens de nachtdienst zo moe dat hij niet wakker kon blijven.. Zijn collega werd hierdoor gedwongen om buiten de procedures meerdere taken tegelijk te vervullen.



Duits schilderij uit de 14^e eeuw: "De zeven slapers"

De meeste fabrieken in de petrochemie draaien 24 uur per dag. Operators werken volgens een wisselend rooster, waarbij ze ook nachtdiensten moeten lopen. Een verstoord slaapritme als gevolg van deze diensten leidt tot slapeloosheid bij veel mensen wat kan leiden tot gevaarlijke vergissingen. Zeker omdat operators steeds alert moeten zijn om dag en nacht te kunnen reageren op potentiële problemen!

Er zijn manieren om tijdens de nachtdienst wakker en alert te blijven. Onderken het risico en zorg ervoor dat je voldoende slaapt buiten de werkuren. Ook de bedrijfsleiding heeft een kritische rol door te zorgen voor een rooster dat voldoende tijd biedt om te slapen.

Wist je dat?

Grote procesveiligheidsincidenten op ieder moment van de dag en de nacht kunnen gebeuren! Ploegendienstwerkers moeten altijd alert zijn om een incident het hoofd te kunnen bieden. Hier een paar incidenten die 's nachts ontstonden:

- ➔ In 1984 in Bhopal, India kwam kort na middernacht giftig gas vrij waardoor duizenden doden vielen.
- ➔ De kernramp in Chernobyl in 1986. Reactie liep uit de hand om 1 uur 's nachts, gevolgd door een explosie.
- ➔ De olie tanker Exxon Valdez liep in 1989 aan de grond kort na middernacht. Een enorme olie spill was het gevolg.
- ➔ De explosie in de Golf van Mexico in 2010 had plaats om 10 uur 's avonds. Gevolgen 11 doden en de grootste olielozing op zee ooit.

Wat kun jij doen?

Mensen zijn niet "ontworpen" voor onregelmatige roosters. Ploegendienstwerkers hebben vaak te maken met onregelmatige slaaptijden die tot extreme vermoeidheid kunnen leiden. Je kunt dit minimaliseren. Bijvoorbeeld:

- ➔ Zorg dat je buiten werktijd zoveel mogelijk goed kunt slapen.
- ➔ Zorg voor een goed slaapplek overdag: donker, rustig en zonder verstoringen.
- ➔ Ga vlak voor je vertrekt even slapen.
- ➔ Laat anderen je helpen om wakker te blijven.
- ➔ Blijf actief – ga lopen en blijf zoveel mogelijk in beweging.
- ➔ Doe de ingewikkelde en moeilijke taken op die momenten dat je fit en alert bent. Dus bijvoorbeeld niet tussen 4 en 5 's nachts. Uit studies blijkt dat dan slaperigheid het grootst is.
- ➔ Als je structureel niet wakker kan blijven, ga dan naar de dokter. Er kan een medische reden voor slapeloosheid zijn.
- ➔ Kijk ook eens op internet om meer te weten te komen over nachtwerk en ploegroosters.

Zorg ervoor dat je voldoende goed slaapt als je in ploegenroosters werkt!