

## Schichtarbeit

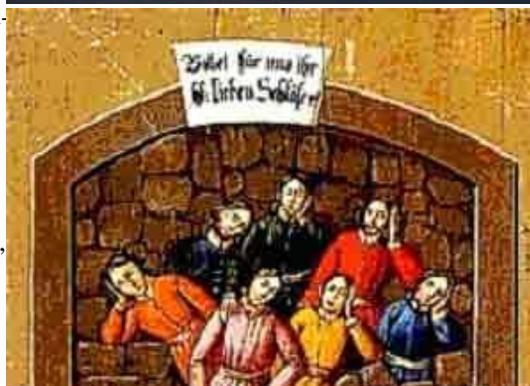
Juli 2011

Kürzlich gab es Berichte über Zwischenfälle aus der Luftfahrtindustrie bezüglich Personen, die eingeschlafen waren während sie kritische Tätigkeiten auszuführen hatten:

- Am 22. März 2011 landeten gegen Mitternacht zwei Flugzeuge am Reagan National Airport, Washington DC, ohne Freigabe des Towers, weil der Fluglotse eingeschlafen war.
- Am 19. Februar war ein Fluglotse in der Nachtschicht so müde und nicht fähig wach zu bleiben, dass er dadurch seinen Kollegen zwang, entgegen der Vorschriften mehrere Arbeiten gleichzeitig durchzuführen.

Die meisten Anlagen in der Prozessindustrie arbeiten 24 h am Tag und Bedienungspersonal muss die Nacht durch und in wechselnden Schichtzyklen arbeiten. Unterbrochene Schlafschemas aufgrund der Schichtarbeit können für viele Personen Ursache für Schläfrigkeit sein und damit Potential für gefährliche Bedienungsfehler darstellen. Bedienungspersonal muss daher aufmerksam und fähig sein, auf diese potentiellen Probleme zu jeder Tages- und Nachtzeit angemessen zu reagieren!

Es gibt Dinge, die Sie tun können um wach und aufmerksam zu bleiben, wenn Sie nachts arbeiten. Sie sollten dieses Problem realisieren und Verantwortung dafür übernehmen, genügend erholsamen Schlaf während der Stunden zu finden, die Sie nicht in der Anlage sind. Auch das Management hat eine wichtige Rolle zu spielen, indem es sicherstellt, dass Arbeitspläne Ihnen Gelegenheit geben, den Schlaf zu bekommen, den Sie brauchen.



Gemälde aus dem 14. Jahrhundert "Die 7 Schläfer"

### Wussten Sie?

Größere Störfälle können zu jeder Tages- oder Nachtzeit geschehen! Schichtarbeiter müssen immer aufmerksam und bereit sein, effektiv auf potentielle Prozessstörungen zu reagieren. Beispiele für Störfälle, die sich nachts ereigneten:

- Die tödliche Gasfreisetzung 1984 in Bhopal, Indien, die tausende Menschen tötete, ereignete sich kurz nach Mitternacht.
- Die Atomkatastrophe von Tschernobyl 1986, begann mit dem Verlust der Kontrolle und einer Explosion gegen 1.00 Uhr.
- Der Untergang der Exxon Valdez 1989 und die Ölpest geschah kurz nach Mitternacht.
- Die Explosion der Deepwater Horizon 2010 (Bild oben), die 11 Tote und die größte maritime Ölverschmutzung der Geschichte verursachte, geschah gegen 22.00 Uhr.

### Was können Sie tun?

Menschen sind nicht für ungleichmäßige Schlafmuster gemacht. Schichtarbeiter sind mit häufigen Schlafstörungen konfrontiert, die Schläfrigkeit verursachen können. Sie können die Auswirkungen minimieren. Einige Beispiele:

- Ausreichend erholsamen Schlaf außerhalb der Arbeit sicherstellen.
- Während des Tages einen guten Schlafplatz sicherstellen – dunkel, ruhig, ohne Störungen.
- Machen Sie ein Nickerchen, bevor Sie zur Arbeit gehen.
- Arbeiten Sie mit anderen, um aufmerksam zu bleiben.
- Aktiv sein- machen Sie Rundgänge und bewegen Sie sich soviel wie möglich.
- Planen Sie keine langweiligen oder schwierigen Tätigkeiten für Zeiten, zu denen Sie wahrscheinlich am müdesten sind. Studien zeigen, dass Schichtarbeiter zwischen 4.00 – 5.00 Uhr am schläfrigsten sind.
- Haben Sie Probleme wach zu bleiben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Sie haben vielleicht Schlafbedingungen, die verbessert werden können.
- Suchen Sie im Internet nach weiteren Ideen während der Nacht und wechseln Schichten aufmerksam zu bleiben.

**Stellen Sie ausreichend erholsamen Schlaf sicher, wenn Sie Wechselschicht arbeiten!**