

Lavoro a turni

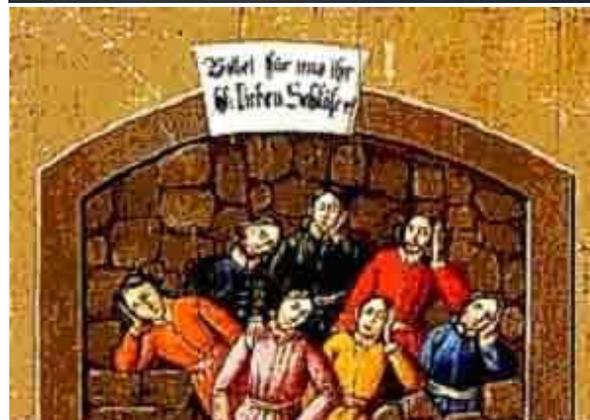
Luglio 2011

Recentemente nel settore del trasporto aereo ci sono state segnalazioni di incidenti relativi a persone addormentate quando le stesse avrebbero dovuto svolgere attività critiche:

- Il 22 Marzo, 2011, due aeroplani sono atterrati al Reagan National Airport, Washington DC, circa a mezzanotte senza l'autorizzazione della torre di controllo in quanto il controllore del traffico aereo era addormentato.
- Il 19 Febbraio 2011, un controllore del traffico aereo che faceva il turno di mezzanotte, stanco ed incapace di rimanere sveglio, costringeva il suo collega a svolgere più lavori in violazione delle procedure.

La maggior parte degli impianti dell'industria di processo funzionano 24 ore al giorno ed agli Operatori viene richiesto di lavorare durante la notte sulla base di una rotazione di turni. Il sonno disturbato conseguente al lavoro a turni può causare sonnolenza a molte persone con potenziali pericolosi errori di operatività. Il Personale Operativo deve essere attento ed in grado di rispondere a problematiche potenziali in qualsiasi momento del giorno o della notte!

Ci sono cose che puoi fare per tenerti sveglio e vigile quando lavori di notte. Si dovrebbe riconoscere il problema ed assumersi la responsabilità di dormire adeguatamente durante le ore in cui non si è in servizio. Anche il tuo management ha un ruolo fondamentale nel garantire che gli orari di lavoro consentano il riposo di cui hai bisogno.



Dipinto tedesco del 14th secolo, "I sette dormienti"

Lo sapevi?

I gravi incidenti di processo possono verificarsi a qualsiasi ora del giorno e della notte. I Turnisti devono sempre essere vigili ed in grado di rispondere efficacemente a potenziali incidenti di processo. Ecco alcuni esempi di incidenti di processo accaduti di notte:

- ➔ 1984 Bhopal, India il rilascio di gas tossico uccise migliaia di persone poco dopo la mezzanotte.
- ➔ 1986 il disastro nucleare di Chernobyl è iniziato con la perdita di controllo del processo ed un'esplosione avvenuta all' 01.00. del mattino.
- ➔ 1989 la petroliera Exxon Valdez si è incagliata ed ha iniziato a riversare petrolio in mare poco dopo la mezzanotte.
- ➔ 2010 l'esplosione del Deepwater Horizon (foto in alto), che uccise 11 persone e provocò la più grande fuoriuscita di petrolio nel mare della storia. Accadde alle h. 22.00 ca.

Cosa puoi fare?

Le persone non sono progettate per sonni irregolari. Il viso dei Turnisti frequentemente riflette i disturbi provocati da sonno irregolare che possono causare sonnolenza eccessiva. E' possibile ridurre al minimo gli effetti. Alcuni esempi:

- ➔ accertati di avere una qualità di sonno sufficiente quando sei lontano dal lavoro.
- ➔ assicurati di avere un buon posto per dormire durante il giorno – buio, quiete, senza interferenze.
- ➔ fai un "pisolino" immediatamente prima di andare al lavoro.
- ➔ Il lavoro con gli altri ti aiuta a mantenerti vigile.
- ➔ Sii attivo – cammina e muoviti il più possibile.
- ➔ Non pianificare operazioni noiose o difficili quando sarai probabilmente più stanco. Gli studi dimostrano che i lavoratori sono più assonnati attorno alle h.4-5 del mattino.
- ➔ Se hai dei problemi a rimanere sveglio, consulta un medico. Potresti avere una condizione di sonno che può essere sanata.
- ➔ Cerca in internet altre idee su come mantenere allertata la mente se lavori di notte e fai i turni.

Assicurati di avere ottenuto una qualità di sonno abbastanza buona quando lavori in turni a rotazione !