

## Lucrul pe schimburi

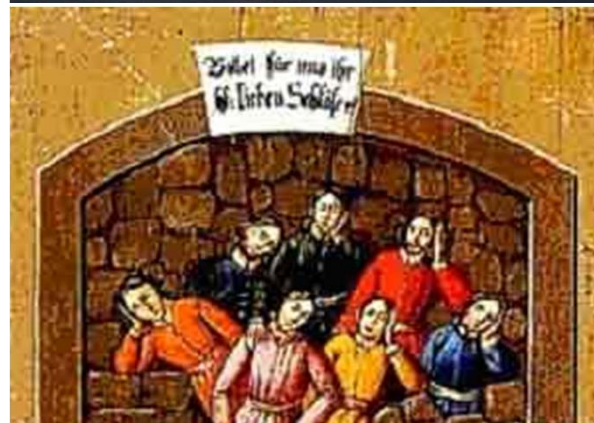
Iulie 2011

Recent au fost raportate o serie de incidente din sectorul transportului aerian, cauzate de starea de somnolență din timpul efectuării unor operațiuni critice:

- În noaptea de 22 martie 2011, două avioane au aterizat pe Aeroportul Național Reagan, Washington DC, fără permisiunea turnului de control, deoarece controlorul de trafic dormea.
- În noaptea de 19 februarie 2011, un controlor de trafic lucrând în schimbul de noapte, fiind obosit și incapabil să rămână treaz, l-a forțat pe colegul său să efectueze multiple operațiuni, încălcând astfel procedurile.

Cele mai multe instalații industriale sunt operate 24 ore pe zi, iar operatorii sunt solicitați să lucreze pe timpul nopții conform programării pe schimburi. Un program de odihnă regulat întrerupt de lucrul pe schimburi poate provoca somnolență pentru foarte mulți oameni, creând posibilitatea erorilor de operare. Personalul de operare trebuie să fie atent și capabil să răspundă la problemele ce pot apare în orice moment al zilei sau al nopții!

Pot fi efectuate anumite activități pentru a te menține treaz și vigilent când lucrezi noaptea. Trebuie să recunoști problema și să iei măsurile necesare pentru a-ți asigura o odihnă de calitate în timpul liber. Managementul are de asemenea un rol important în planificarea corectă a schimburilor, permițându-ți să te odihnești cât este necesar.



Pictură germană din secolul al 14-lea, "Cei șapte somnoroși"

### Stiați?

Incidentele majore pot apărea în orice moment al zilei sau al nopții! Operatorii trebuie să fie permanent atenți și capabili să răspundă eficient la posibilele incidente. Câteva exemple de incidente produse în cursul nopții:

- ➔ 1984, Bhopal, India, emisia de gaz toxic care a ucis mii de oameni, s-a produs după miezul nopții.
- ➔ 1986, Cernobîl, dezastrul nuclear, datorat pierderea controlului asupra procesului, a constat într-o explozie în jurul orei 1 a.m.
- ➔ 1989, Exxon Valdez, eșuarea petrolierului și scurgerea de petrol s-a produs la scurt timp după miezul nopții.
- ➔ 2010, Deepwater Horizon, explozia care a ucis 11 oameni și cauzat cea mai mare scurgere marină de petrol din istorie, s-a produs în jurul orei 10.00 p.m.

### Ce puteți face?

Oamenii, prin natura lor, nu sunt obișnuiți cu perioade de odihnă neregulate. Cei care lucrează pe schimburi se confruntă cu dereglări frecvente ale somnului, care pot cauza somnolență excesivă. Puteți minimiza efectele. Câteva exemple:

- ➔ Asigurați-vă că aveți un somn de calitate în timpul liber.
- ➔ Asigurați-vă un loc propice pentru odihnă în timpul zilei – întunecat, liniștit, fără zgomote.
- ➔ Odihniți-vă înainte de a pleca la serviciu.
- ➔ Lucrați alături de ceilalți colegi; vă ajută să fiți vigilenți.
- ➔ Fiți activ – faceți cât mai multă mișcare.
- ➔ Nu planificați sarcini obositoare sau dificile când sunteți foarte obosiți. Studiile arată că în schimbul de noapte operatorii tind să adoarmă spre dimineață în jurul orei 4-5 a.m.
- ➔ Dacă aveți probleme cu somnul, consultați un medic. Acestea pot fi remediate.
- ➔ Căutați pe internet idei despre cum puteți rămâne vigilent în timpul schimburilor de noapte și rotațiilor pe schimburi.

**Asigurați-vă că aveți un somn de calitate și suficient când lucrați pe schimburi!**