

## Работа по сменам

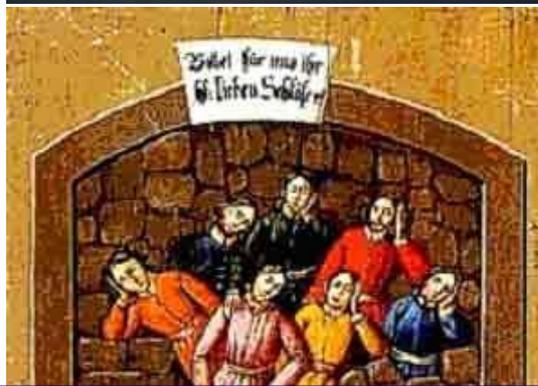
Июль 2011

Недавно появились сообщения о происшествиях в области воздушных перевозок, когда работники, занятые в выполнении критически важных работ, попросту оказались спящими:

- 22 марта 2011 г. около полуночи два самолета приземлились в Национальном аэропорту им. Рейгана, штат Вашингтон, без участия воздушного диспетчера, т.к последний заснул.
- 19 февраля 2011 г. воздушный диспетчер, работавший в ночную смену, был настолько уставшим, что заснул на рабочем месте, принудив тем самым своего коллегу выполнять двойную работу, действуя в нарушение инструкции.

Большинство заводских процессов осуществляются круглосуточно, требуя сменной работы их операторов. Работа в ночную смену у многих работников вызывает сонливое состояние опасное операционными ошибками. Операционный же персонал должен быть всегда внимательным и способным быстро отвечать на потенциальные проблемы в любое время дня или ночи!

Есть вещи, которые вы можете сделать, чтобы не заснуть и быть внимательным при работе ночью. Отнеситесь к проблеме ответственно и хорошо выспитесь в то время, когда находитесь вне завода. А, ваш менеджер, ответственный за составление графика работ, также должен знать, что составленный им график работ позволяет вам спать достаточно - столько, сколько необходимо для полного отдыха.



Картина "Семь сонь", Германия, 14-й век

### Вы это знали?

Большая часть значимых происшествий с заводскими процессами случается и днем и ночью. Работники смен должны быть внимательными и готовы эффективно ответить на потенциальные происшествия. Ниже приводятся примеры происшествий, которые произошли, именно, ночью:

- ☞ В 1984 году на заводе в Бхопале, Индия, выделение токсического газа, которое убило несколько тысяч людей, случилось вскоре после полуночи.
- ☞ В 1986 году ядерная катастрофа в Чернобыле началась с потери контроля управления и взрыва около 1 часа ночи (1 AM).
- ☞ В 1989 году нефтяной танкер компании Exxon Valdez, севший мель, привел к загрязнению моря нефтью. Происшествие случилось вскоре после полуночи.
- ☞ В 2010 году взрыв на морской платформе Deerwater Horizon (верхнее фото), который убил 11 человек и привел к самому большому в истории загрязнению моря нефтью, случился около 22 часов (10 PM).

### Что вы можете сделать?

Люди не созданы для нерегулярного сна. Нарушения сна у работников смен, часто, вызывает избыточную сонливость.

Вы можете минимизировать эти эффекты. Вот несколько примеров как это сделать:

- ☞ Чувствовать себя отдохнувшим, потому что вы хорошо выспались в течение того времени, которое у вас было для отдыха во вне рабочее время.
- ☞ Располагать удобным местом для сна в дневное время – затемненным и тихим, где никто или ничто вас не побеспокоит.
- ☞ Немного вздремнуть перед уходом на работу.
- ☞ Работать рядом вместе с коллегами, что поможет вам быть в постоянной готовности.
- ☞ Быть активным – постоянно находиться в движении насколько это возможно.
- ☞ Не планировать трудоемкие и длительные задачи на то время, когда вы более всего устали. Наблюдения показывают, что сменные работники наиболее сонливы около 4-5 часов утра (4-5 AM).
- ☞ Если у вас возникают проблемы, когда вы не спите, посоветуйтесь с доктором. Возможно требуется лечение вашего сна.
- ☞ Просмотрите интернет для поиска новых идей, чтобы поддерживать свою постоянную готовность, когда работаете по сменам.

**Всегда заботьтесь о качестве и достаточности своего сна, когда работаете по сменам!**

AIChE © 2011. All rights reserved. Reproduction for non-commercial, educational purposes is encouraged. However, reproduction for the purpose of resale by anyone other than CCPS is strictly prohibited. Contact us at [ccps\\_beacon@aiche.org](mailto:ccps_beacon@aiche.org) or 646-495-1371.