

Skofwerk

Julie 2011

Daar was in die onlangse verlede verskeie insidente in die lugvaartindustrie waar mense aan die slaap geraak het terwyl hulle kritiese take moes verrig:

- Op 22 Maart 2011, het twee vliegtuie omstreeks middernag op Reagan National Airport, Washington DC, geland sonder toestemming van die beheertoring, omdat die lugbeheerampptenaar wat aan diens was, geslaap het.
- Op 19 Februarie 2011, het 'n lugbeheerampptenaar gedurende die nagskof so vaak geword dat hy nie kon wakker bly nie en sy kollega moes toe veelvoudige take doen wat teenstrydig met regulasies was.

Meeste prosesaanlegte werk 24 uur per dag, en operateurs moet regdeur die nag werk en ook roterende skofte beman. Skofwerk ontwrig die normale slaappatroon en kan slaperigheid veroorsaak by baie mense. Dit kan ernstige bedryfsfoute veroorsaak. Bedryfspersoneel moet te alle tye wakker wees en in staat wees om enige tyd van die dag of nag te reageer op potensiele probleme.

Daar is dinge wat 'n mens kan doen om wakker en skerp te wees as jy deur die nag moet werk. Mens moet die probleem erken en verantwoordelikheid neem om genoeg kwaliteit slaap te kry tydens die ure wat jy nie werk nie. Die aanlegbestuur het ook 'n belangrike rol om te speel om te verseker dat jou werksure sodanig is dat jy die slaap kan kry wat jy nodig het.



Duitse skildery uit die 14^{de} eeu : "Die sewe slapers"

Het jy geweet?

Ernstige prosesinsidente kan enige tyd van die nag of dag gebeur! Skofwerkers moet altyd wakker en skerp wees en in staat wees om te reageer op potensiele prosesinsidente. Hier is 'n paar voorbeelde van insidente wat gedurende die nag gebeur het:

- Die Bhopal-ongeluk in 1984 in Indië, waar giftige gas vrygelaat is en waar duisende mense in die naburige plakkersdorp dood is, het kort na middernag gebeur.
- Die Chernobyl-kernkragramp van 1986 het begin toe hulle beheer oor die proses verloor het en 'n ontploffing daarna plaasgevind het, kort na eenuur in die nag.
- Die stranding van die Exxon Valdez-olietenkskip in 1989 en die gevolglike oliebesoedeling het kort na middernag gebeur.
- Die Deepwater Horizon-ontploffing (boonste foto) in 2010 waarin elf mense dood is en wat die grootste oliebesoedelingsramp in die geskiedenis veroorsaak het, het teen tienuur die aand gebeur.

Wat kan ek doen?

Mense is nie gemaak vir ongereelde slaappatrone nie. Skofwerkers se normale slaappatroon word versteur en dit veroorsaak slaperigheid. Mens kan egter die effek hiervan beperk. Hier is 'n paar voorbeelde:

- Maak seker jy kry genoeg kwaliteit slaap as jy van diens af is.
- Maak seker jy het 'n goeie plek waar jy kan slaap deur die dag – donker, stil en sonder sturnisse.
- Slaap 'n kort rukkie kort voor jy moet gaan werk.
- Werk saam met ander om jou te help om wakker te bly.
- Wees aktief – stap rond en beweeg soveel as moontlik.
- Moenie roetine en veeleisende take doen as jy op jou vaakste is nie. Studies het bewys dat mens die slaperigste is om en by vieruur tot vyfuur in die oggend.
- As jy probleme het om wakker te bly, raadpleeg 'n dokter. Jy mag dalk 'n slaapkondisie hê wat reggestel kan word.
- Kyk op die internet vir nog idees om wakker te bly terwyl jy werk in die nag.

Maak seker dat jy genoeg kwaliteit slaap kry as jy roterende skofte werk!