

## Εργασία σε Βάρδιες

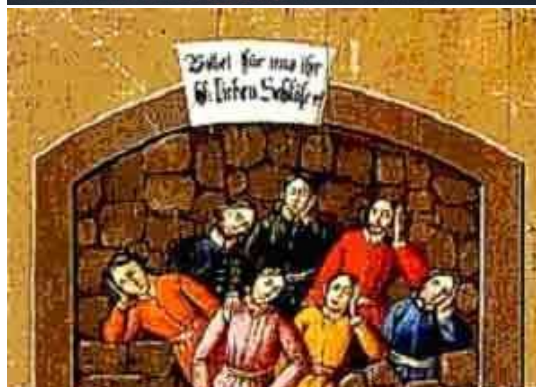
Ιούλιος 2011

Πρόσφατα υπήρξαν αναφορές συμβάντων στον κλάδο των αεροπορικών μεταφορών που αφορούσαν άτομα τα οποία αποκοιμήθηκαν ενώ απαιτούνταν να εκτελέσουν κρίσιμες εργασίες:

- Στις 22 Μαρτίου 2011, δύο αεροπλάνα προσγειώθηκαν στο Reagan National Airport, Washington DC, γύρω στα μεσάνυχτα χωρίς την άδεια του πύργου ελέγχου, επειδή ο ελεγκτής εναέριας κυκλοφορίας είχε αποκοιμηθεί.
- Στις 19 Φλεβάρη 2011, ελεγκτής εναέριας κυκλοφορίας που εργαζόταν στη νυχτερινή βάρδια ήταν κουρασμένος και αδυνατούσε να παραμείνει ξύπνιος, αναγκάζοντας τον συνάδελφό του να κάνει πολλές εργασίες ταυτόχρονα κατά παράβαση των διαδικασιών.

Οι περισσότερες βιομηχανικές εγκαταστάσεις λειτουργούν όλο το 24ωρο, και οι χειριστές απαιτείται να εργάζονται όλη τη νύχτα, και σε ειδικά εκ περιτροπής προγράμματα βάρδιας. Μια διακοπή στο πρόγραμμα του ύπνου που προκύπτει από την εργασία σε βάρδιες μπορεί να προκαλέσει υπνηλία σε πολλούς ανθρώπους, με πιθανότητες για επικίνδυνα λάθη. Το προσωπικό λειτουργίας πρέπει να είναι σε εγρήγορση και σε θέση να ανταποκριθεί σε πιθανά προβλήματα σε οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας ή της νύχτας!

Υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να κρατηθείτε ξύπνιος και σε εγρήγορση, όταν εργάζεστε τη νύχτα. Θα πρέπει να αναγνωρίσετε το πρόβλημα και να αναλάβετε την ευθύνη να λάβετε αρκετό και ποιοτικό ύπνο κατά τις ώρες που είστε μακριά από το εργοστάσιο. Η Διοίκηση παίζει επίσης ένα κρίσιμο ρόλο στο να διασφαλίσει ότι η οργάνωση του ωραρίου εργασίας σας δίνει την ευκαιρία να λάβετε τον ύπνο που χρειάζεστε.



Γερμανικός πίνακας του 14ου αιώνα, «Οι Επτά Κοιμώμενοι»

### Το γνωρίζετε;

Μεγάλα βιομηχανικά ατυχήματα μπορούν να συμβούν οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας ή της νύχτας! Οι εργαζόμενοι σε βάρδιες πρέπει να είναι πάντα σε εγρήγορση και σε θέση να ανταποκριθούν αποτελεσματικά σε πιθανά συμβάντα διεργασιών. Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα ατυχημάτων που συνέβησαν τη νύχτα:

- ➔ Το 1984 στο Bhopal της Ινδίας, διαρροή τοξικών αερίων που σκότωσε χιλιάδες ανθρώπους συνέβη λίγο μετά τα μεσάνυχτα.
- ➔ Το 1986 στο Chernobyl, η πυρηνική καταστροφή ξεκίνησε με απώλεια του ελέγχου και έκρηξη περίπου στη 1 π.μ.
- ➔ Το 1989, η προσάραξη του δεξαμενόπλοιου Exxon Valdez και η διαρροή πετρελαίου συνέβη λίγο μετά τα μεσάνυχτα.
- ➔ Το 2010, η έκρηξη στο Deepwater Horizon (πάνω εικόνα), που σκότωσε 11 ανθρώπους και προκάλεσε τη μεγαλύτερη θαλάσσια πετρελαιοκηλίδα στην ιστορία, συνέβη στις 10 μ.μ.

### Τι μπορείτε να κάνετε;

Οι άνθρωποι δεν είναι φτιαγμένοι για ακανόνιστα ωράρια ύπνου. Οι εργαζόμενοι σε βάρδιες αντιμετωπίζουν συχνές διαταραχές του ύπνου που μπορούν να προκαλέσουν υπερβολική υπνηλία. Μπορείτε να ελαχιστοποιήσετε τις επιπτώσεις. Μερικά παραδείγματα:

- ➔ Βεβαιωθείτε ότι εξασφαλίζετε αρκετό και ποιοτικό ύπνο όταν δεν εργάζεστε.
- ➔ Βεβαιωθείτε ότι διαθέτετε ένα καλό μέρος για ύπνο κατά τη διάρκεια της ημέρας – σκοτεινό, ήσυχο, χωρίς ενοχλήσεις.
- ➔ Πάρτε έναν υπνάκο λίγο πριν πάτε στην εργασία.
- ➔ Δουλεύετε μαζί με άλλους για να κρατηθείτε σε εγρήγορση.
- ➔ Να είστε δραστήριοι – να περπατάτε και να κινείστε όσο γίνεται περισσότερο.
- ➔ Μην προγραμματίζετε κουραστικές ή δύσκολες εργασίες, σε διαστήματα που είναι πιο πιθανό να είστε κουρασμένοι. Οι μελέτες δείχνουν ότι οι εργαζόμενοι σε βάρδιες τη νύχτα νιώθουν μεγαλύτερη υπνηλία περίπου στις 4-5 π.μ.
- ➔ Εάν έχετε πρόβλημα να μένετε ξύπνιος, συμβουλευτείτε ένα γιατρό. Πιθανόν να έχετε κάποια ασθένεια που μπορεί να θεραπευθεί.
- ➔ Ψάξτε το διαδίκτυο για περισσότερες ιδέες σχετικά με τη διατήρηση σε εγρήγορση όταν εργάζεστε τη νύχτα και σε εναλλασσόμενες βάρδιες.

**Βεβαιωθείτε ότι εξασφαλίζετε αρκετό και ποιοτικό ύπνο όταν εργάζεστε σε βάρδιες!**