

יולי 2011



Deepwater Horizon explosion



"שבעת הישנים", ציור גרמני מהמאה ה-14

עבודה במשמרות

לאחרונה היו דיווחים על תקריות בענף ההובלה האווירית בנוגע לאנשים שנרדמו בזמן שנדרשו לבצע עבודות חשובות.

• ב-22 במרץ 2011, שני מטוסים נחתו בנמל התעופה הלאומי רייגן בווינגטון, בחצות הלילה מבלי לקבל אישור ממגדל הפיקוח מכיוון שבקר התנועה האווירית נרדם.

• ב-19 בפברואר 2011, בקר התנועה האווירית שעבד במשמרת לילה היה עייף ולא הצליח להישאר ער ובכך הכריח את עמיתו לבצע כמה מטלות במקביל תוך הפרת נהלי העבודה.

מרבית מפעלי תעשייה כימית פועלים במשך 24 שעות ביממה והמפעילים נדרשים לעבוד במשך כל הלילה ולעשות משמרות בזמנים שונים במחזוריות. לוח זמנים אשר מפריע לשינה עלול לגרום לישנוניות אצל אנשים רבים, עם פוטנציאל לטעויות תפעול מסוכנות. על צוותי התפעול להיות ערניים ומסוגלים לתת מענה לבעיות פוטנציאליות בכל זמן, יום או לילה!

ישנם דברים שניתן לעשות על מנת להישאר ער ודרוך גם בשעות הלילה. יש להכיר בבעיה ולקחת אחריות על שינה מספקת ואיכותית בשעות בהן אינך נמצא במפעל. לניהול הזמן ישנו תפקיד קריטי בכך שתבטיח כי לוחות הזמנים יבטיחו כי תהיה לעובד הזדמנות לישון מספיק שעות.

מה אתה יכול לעשות?

אנשים אינם מותאמים לדפוסי שינה לא סדירים. עובדים במשמרות מתמודדים תכופות עם הפרעות שינה אשר עלולות לגרום לתחושת ישנוניות חזקה. ביכולתך לצמצם השפעות אלה.

דוגמאות:

- ← וודא שביכולתך לישון שינה איכותית כאשר אינך בעבודה.
- ← וודא שיש לך מקום הולם לישון בו במהלך שעות היום – חשוד, שקט, ללא הפרעות.
- ← תפוס תנומה זמן קצר לפני שאתה יוצא לעבודה.
- ← עבוד עם אנשים נוספים על מנת להישאר ערני.
- ← היה פעיל – תעשה הליכות ותהיה בתנועה עד כמה שאפשר.
- ← אל תתכנן משימות משעממות או קשות לזמן בו סביר להניח שתהיה עייף. מחקרים מראים כי עובדי משמרת לילה נוטים להיות עייפים במיוחד בין השעות 4-5 לפנות בוקר.
- ← אם אתה מתקשה להישאר ער, התייעץ עם רופא. ייתכן ויש לך בעיית שינה שניתן לטפל בה.
- ← חפש באינטרנט רעיונות נוספים איך להישאר ערני בזמן שעובדים בלילה ובמשמרות לא סדירות.

הידעת?

תקריות בטיחות חמורות במהלך תהליך עשויות להתרחש בכל שעה של היום או הלילה! על עובדים במשמרות להיות תמיד דרוכים ומוכנים להגיב ביעילות לתקריות פוטנציאליות בתהליך. להלן כמה דוגמאות לתקריות בתהליך שהתרחשו בשעות הלילה:

- ← **אסון בופאל** בשנת 1984, דליפת גז רעיל בהודו שהרגה אלפי אנשים התרחשה מעט אחרי חצות.
- ← **האסון הגרעיני בצ'רנוביל** בשנת 1986 התחיל באיבוד שליטה ובפיצוץ בסביבות השעה 01:00 לפנות בוקר.
- ← **אסון אקסון ואלדז** בשנת 1989 בו מכלית נפט נתקלה בשרטון והתרחשה דליפת נפט מעט אחרי חצות.
- ← **הפיצוץ באסדה** Deepwater horizon (תמונה עליונה) בשנת 2010 בו נהרגו 11 אנשים וגרם לדליפת הנפט הימית הגדולה ביותר בהיסטוריה, התרחש בערך בשעה 22:00.

וודא שאתה ישן מספיק ושינה באיכות טובה כשאתה עובד במשמרות לא סדירות!