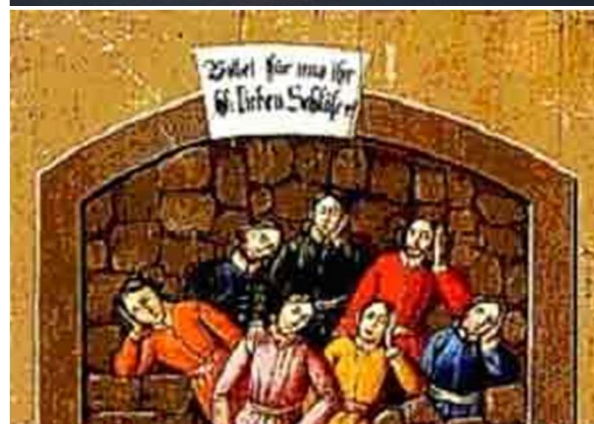


Praca zmianowa

Lipiec 2011

Ostatnio informowano o zdarzeniach, które miały miejsce w lotnictwie dotyczące osób, które zasnęły podczas gdy miały wykonywać ważne zadania:

- 22 marca 2011, dwa samoloty wylądowały na lotnisku im. R. Reagana w Waszyngtonie (USA) około północy bez potwierdzenia z wieży kontroli lotów gdyż kontroler lotów zasnął.
- 19 lutego 2011, kontroler lotów pracujący na nocnej zmianie był zmęczony i zasypiający, zmuszając kolegę do wykonania wielu czynności niezgodnie z procedurami.



Niemiecki obraz z XIV wieku: „Siedmiu śpiących”

Większość przemysłowych instalacji procesowych pracuje nieprzerwanie 24 godziny na dobę w związku z czym od operatorów jest wymagana praca w nocy oraz na zmianach rotacyjnych. Zaburzony rytm snu związany z pracą zmianową może powodować senność wśród wielu osób z potencjalnym zagrożeniem błędnych działań operatorskich. Obsada operatorska musi być czujna i umieć zareagować w przypadku zaistnienia potencjalnych problemów o każdej porze dnia i nocy!

Są rzeczy, które możesz robić by zapobiegać senności i być czujnym kiedy pracujesz w ciągu nocy. Powinieneś zidentyfikować problem i w czasie godzin gdy jesteś poza instalacją dobrze się wyspać. Twój przełożeni także mają swoją istotną rolę w zapewnieniu, aby grafik zmian pozwolił ci na to abyś wyspał się tyle ile tego potrzeba.

Czy wiedziałeś że?

Poważne awarie procesowe mogą się zdarzyć o każdej porze dnia i nocy! Pracownicy zmianowi muszą być zawsze czujni i umieć odpowiednio zareagować w przypadku zaistnienia potencjalnej awarii. Oto kilka przykładów awarii przemysłowych które miały miejsce w nocy:

- w 1984 Bhopal, Indie – uwolnienie toksycznego gazu, które pochłonęło tysiące nastąpiło krótko po północy.
- w 1986 Czarnobyl – katastrofa jądrowa zaczęła się od utraty kontroli i wybuchu około godziny 1-ej w nocy.
- w 1989 tankowiec Exxon Valdez grzęźnie na mieliźnie i następuje uwolnienie ropy naftowej krótko po północy.
- w 2010 eksplozja na platformie wiertniczej Deepwater Horizon (górne zdjęcie), w wyniku której zginęło 11 osób i spowodowała największe w historii uwolnienie ropy naftowej miała miejsce ok. 22-ej.

Co możesz zrobić?

Ludzie nie są stworzeni do nieregularnego trybu snu. Pracownicy zmianowi często borykają się z zaburzeniami trybu snu, które mogą powodować ciągłą senność. Możesz zmniejszyć ten efekt. Oto kilka przykładów:

- Upewnij się, że dobrze się wyspałeś kiedy nie pracujesz.
- Upewnij się, że masz dobre warunki do snu w czasie dnia – zaciemnione, ciche, bez zakłóceń.
- Zdrzemnij się zanim pójdziesz do pracy.
- Pracuj z innymi co pomoże zachować czujność.
- Bądź aktywny – spaceruj i przemieszczaj się jak najwięcej.
- Nie planuj wyczerpujących czy trudnych zadań na czas kiedy będziesz najprawdopodobniej najbardziej zmęczony. Badania pokazują, że pracownicy zmianowi są najbardziej senni około 4-5 rano.
- Jeżeli masz problem z zachowaniem czujności skonsultuj się z lekarzem. Może to być objaw zaburzenia snu, które jest uleczalne.
- Poszukaj w Internecie więcej pomysłów dotyczących zachowania czujności podczas pracy zmianowej.

Upewnij się, że dobrze wypocząłeś podczas snu jeżeli pracujesz w systemie zmian rotacyjnych!