

Skiftarbete

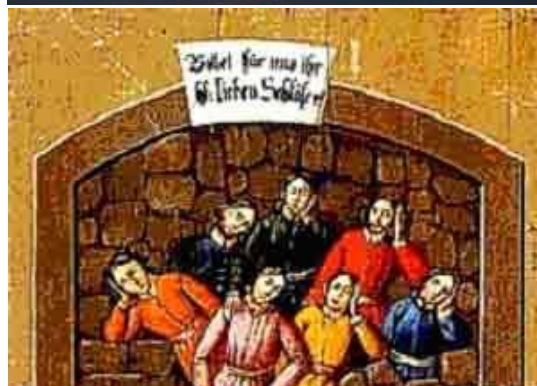
juli 2011

Nyligen rapporterades om incidenter inom flygindustrin där människor fallit i sömn när de utfört kritiska arbetsmoment:

- Vid midnatt den 22 mars 2011 landade två flygplan på Reagan National Airport i Washington DC utan tillstånd från flygledartornet. Flygledaren hade somnat.
- Den 19 februari 2011 var en flygledare, som arbetade nattskeft, så trött att han inte kunde hålla sig vaken. Hans kollega fick därför utföra flertalet arbetsuppgifter, vilket stod i strid med gällande procedurer.

De flesta anläggningarna i processindustrin är i drift 24 timmar om dygnet och teknikerna arbetar nattskeft med roterande shiftschema. Ett förändrat sömnmönster till följd av skiftgång kan orsaka sömnproblem hos många människor, vilket ökar risken för allvarliga driftstörningar. Driftpersonal måste vara pigga och reagera på problem som uppkommer närhelst på dygnet!

Det finns saker du kan göra för att hålla dig vaken och pigg när du arbetar på natten. Du bör vara medveten om problemet och se till att du får tillräckligt med god sömn under de timmar som du är borta från arbetet. Din chef spelar också en viktig roll för att se till att skiftschemat ger dig möjlighet att få tillräckligt med sömn.



14th Century German painting, "The Seven Sleepers"

Visste du?

Stora processtörningar kan inträffa vilken tid som helst på dygnet. Människor som arbetar skift måste alltid vara pigga och snabbt reagera på processhändelser. Här är några exempel på processhändelser som inträffade nattetid:

- 1984 i Bhopal i Indien strax efter midnatt läckte giftig gas ut och dödade tusentals människor.
- 1986 i Chernobyl cirka kl ett på natten inträffade en kärnkraftsolycka då man förlorade kontrollen med efterföljande explosion.
- 1989 strax efter midnatt gick Exxon Valdez på grund med stort oljeutsläpp som följd.
- 2010 cirka kl 22 (översta bilden) inträffade en explosion på Deepwater Horizon. 11 människor omkom och explosionen orsakade det största oljeutsläppet i havet någonsin.

Vad kan du göra?

Människan är inte gjord för ett oregelbundet sömnmönster.

Skiftarbetare ställs hela tiden inför sömnstörningar, vilket kan leda till svår trötthet. Du kan minimera effekterna genom att:

- Se till att du får tillräckligt med god sömn när du inte är på jobbet.
- Se till att du har en bra sovplats under dagtid – mörkt, tyst och utan störningar.
- Ta en tupplur innan du går till jobbet.
- Arbeta tillsammans med andra för att hålla dig vaken.
- Var aktiv – promenera och rör på dig så mycket som möjligt.
- Planera inte in tråkiga eller svåra arbetsuppgifter när du troligen är som tröttast. Studier visar att skiftarbetare som jobbar natt är som tröttast vid kl 4-5 på morgonen.
- Om du har problem med att hålla dig vaken, kontakta en läkare. Du kan ha ett sömnproblem som kan botas.
- Sök på Internet där du finner fler förslag på hur du håller dig vaken när du arbetar natt och skiftgång.

Se till att du får tillräckligt med god sömn när du arbetar skift!