

SØFART OG HVILETID

- sådan gør vi det bedre



Hviletid kræver, at alle involverede - rederiledelsen, skibsledelsen og den enkelte søfarende - erkender at tilstrækkelig hvile er helt afgørende for at drive moderne skibsfart - sikkert og sundt.



Søfartens Arbejdsmiljøråd
Amaliegade 33B, 2
DK-1256 København K
www.seahealth.dk



En vejledning til rederi- og skibsledelse samt den enkelte søfarende.

Tag hul på snakken om bord

I vejledningen Søfart og Hviletid kan du læse om, hvordan henholdsvis rederiledelsen, skibsledelsen og den enkelte søfarende kan gøre noget for hviletiden. Det vil kræve at alle parter tænker nyt. Rederiledelsen i organiseringen. Skibsledelsen i planlægning af vagter, ændring i systemer og rutiner. Og at det sker i dialog med besætningen.

Al forandring kan være vanskelig, men involvering af medarbejderne fremmer engagement. Med større indsigt og en følelse af at blive inddraget i beslutningen, er der kortere vej til at tage ejerskab til forandringerne. Omfanget af forandringerne skal aftales bredt ved inddragelse af hele besætningen. Dette kan fx ske ved indkaldelse til et ekstraordinært sikkerhedsudvalgsmøde, hvor alle er inviteret. Ved at følge denne fremgangsmåde skaber du det bedste fundament for accept af dit budskab.

Tag hul på snakken om bord og drøft, hvad der vil være mest hensigtsmæssigt for at få planlagt hviletiden til gavn for alle.



Vi ved ikke, hvor mange ulykker der skyldes manglende søvn. Ulykker har sjældent kun én årsag. Men manglende søvn spiller en rolle i forbindelse med ulykker, fordi det fører til dårlig koncentration og ringere reaktionsevne. Det øger risikoen for fejl, og man reagerer langsommere, så man måske ikke får afværget uheld i tide.



Søvn er ligesom sult og tørst. Jo længere tid der går uden drikke, jo mere tørstig bliver man. Det er det samme med søvnen. Normalt kan vi være vågne 16-18 timer, så bliver vi så søvnige, at vi let kan falde i søvn. Efter 6-8 timer søvn vågner vi veludhvilede og kan igen være velfungerende i 16-18 timer.



Vagtsystemet lægger rammen for, hvor meget hvile den enkelte søfarende kan få. Til søs findes især to vagtsystemer: 2-skiftvægten, hvor man er to hold, der deler døgnet i arbejdstimer og 3-skiftvægten, hvor man er tre hold, der deler døgnet. Det er rederiet, der endeligt beslutter besætningens størrelse med udgangspunkt i Søfartsstyrelsens besætningsfastsættelse - og dermed også, hvilket vagtsystem der er om bord.

Ved at sætte fokus på vagtplaner, arbejdsopgaver og fordelingen af dem, kan man prøve at skabe nogle bedre muligheder for, at besætningen får tilstrækkelig søvn.



Havneophold er en af de situationer, der giver store udfordringer. Der er mange ekstra opgaver, som kræver ekstra folk. Mange skibe har helt droppet at planlægge havneopholdet, fordi man ikke kan få planen til at gå op. Men der er gode muligheder for at planlægge anderledes, hvis I ser på det med nye øjne.

For det første bør I planlægge så meget hvile som muligt op til havneopholdet, så besætningen så vidt muligt er udhvilet inden og med energi til opgaverne.



Efter en orlov er man formentlig inde i en normal døgnrytme. Skal man så starte sin torn med en nattevagt, er det en god ide at tage toppen af søvnbehovet ved at være så udhvilet som muligt, inden man går om bord. Lad os sige, man er stået op omkring kl. 06-07. Det betyder, at man ved 18-19 tiden har været vågen i 12-13 timer. Så er det muligt at sove nogle timer, inden man begynder at arbejde omkring midnat. Det indre ur vil stadig bevirke, at man føler sig meget træt ved 3-4 tiden, men det vil være mindre udtalt. Det "opsparede søvnbehov" er nemlig nogle timer mindre, end hvis man ikke havde sovet ved 18-19-tiden.



Forskning viser, at der er markant forhøjet forekomst af fordøjelsesproblemer for mennesker, der arbejder med skiftende vagter. Næst efter søvnproblemer er mave-tarmproblemer de mest udbredte følgevirkninger af skiftende arbejdstider. Der kan fx opstå tendens til forstoppelse eller løs mave, og forklaringen kan være, at skiftende vagter medfører uregelmæssige måltider. Det kan betyde, at der spises flere mellemmåltider med for meget fedt og kulhydrat.



Det er rederiet, der står for selve sejlplanen og bemanningen. Dermed er det rederiledelsen, der lægger de overordnede rammer for planlægning af arbejdstid og hviletid. Rederiledelsen skal i den forbindelse vurdere, om arbejdet om bord indebærer ekstraopgaver, så der skal udvides i bemanningen af skibet.