

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX TALKS)

Tercüme: Hakan KALIPÇIOĞLU
6. Eylül 2011

No:128

VARDİYALİ ÇALIŞMAYI GÜVENLİ YAPMAK

Kaynak:

<http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/KEEPING%20SHIFT%20WORK%20SAFE.htm>

Bu ülkedeki birçok insan çalışma saatlerinin sabah 08:00 ila akşam 17:00 arasında olmasını umud eder. Ancak 20 milyondan daha fazla Amerikalı bu düşündüğünün dışında kalan saatlerde çalışır. Birçok sebepten dolayı işçilerin çalışma saatleri ya öğleden sonra başlayıp gecenin geç saatlerine kadar sürer, yada gece yarısında başlayıp sabahın erken saatlerinde sona erer. Eğer bunlar sizin başınıza gelirse, güvenlik konusunda bilinçli olun zira güvenliğiniz gündüz ekibi kadar tehlikededir, fakat şartlar ve tehlikeler değişebilir.

Eğer saatleri standart olmayan bir vardiyada çalışıyorsanız, bu saatler belki de aile bireyleriyle zaman geçirmek için ihtiyacınız olan saatlerdir. Belki de birden fazla iş yapıyor olabilirsiniz. Belki de bu saatlerde alabildiğiniz en iyi işi yapıyor olabilirsiniz. Belki de gece çalışmayı tercih ediyor olabilirsiniz. Sebep ne olursa olsun şunun farkına varmalısınız ki, gece vardiyalarında kaza olasılıkları ve yaralanma eğilimleri gündüz vardiyalarına göre kayda değer biçimde daha fazladır.

Vardiyalı çalışmaya has iddialar

- İş tipi değişik olabilir, ayrıca bazı işyerlerinin çalışma saatleri, geceleri -daha az insan çalışıyor olsa bile- işin yapısı gereği diğerlerinden daha ağır yada daha tehlikeli olabilir. Bunlar birçoğu için riski düşürür, fakat mezarlık yada yardım vardiyası için aynı şey geçerli değildir.
- Karanlıkta görmek çok zordur. Yapay ışıklar her yeri aydınlatmaz, bunlara bağlı olarak ayak takılmaları ve düşmeler artar. Ayrıca geceleri araba kullanmak da çok tehlikelidir.
- Vardiyalı çalışma, çalışanlar üzerinde psikolojik etkiler de bırakabilir. Bunlar yiyememe, dinlenememe ve uygun şekilde uyuyamamaya neden olur. Araştırmalar gösteriyor ki, vardiyalı çalışanlar depresyona girebilir, alkol kullanımını artırabilir ve sürekli fiziksel hastalık belirtileri ortaya çıkabilir.
- Suç işleme eğilimi artacağı için işyerini ve çalışanları korumak üzere güvenlik önlemlerini arttırmak gerekebilir. İnsanlar genellikle suç işlemek için havanın kararmasını yardımcı faktör olarak kullanır.
- Gece çalışanlar, gündüz çalışmak için yeterli kıdemi olmayan, belki az tecrübeli ve güvenli çalışma için daha az bilinçlidirler. Bütün bunlar gece çalışanları, kendileri ve diğerleri için daha tehlikeli bir hale getirir.

Yorgunluk (bitkinlik)! vardiyalı çalışmanın bir numaraları problemi

Sizin normal beden saatiniz gün boyunca uyanık, bilinçli ve verimli olmaya kurulmuştur. Normal beden saatinizin dışında değişik bir çalışma saatine kendinizi adapte etmek çok zor olabilir. Gündüz dışında çalışan insanlar, yorgun yada düşük motivasyonlu hissedebilir. Bu kişiler muhtemelen potansiyel tehlikeli durumun daha az farkındadır ve

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX TALKS)

Tercüme: Hakan KALIPÇIOĞLU
6. Eylül 2011

No:128

acil bir duruma daha geç yanıt verirler. Örnek olarak yılda 50.000 den fazla araç kazası, şoförün uyuklamasından kaynaklanıyor. Belkide Three Mile Island (TMI) nükleer felaketi ve bir gece ortaya çıkan Exxon Valdez petrol dökülmesi gibi vakalar tesadüf değildir.

Yorgunlukla (bitkinlikle) başetmek için tüyolar

Mühendislik kontrolleri aydınlatma, havalandırma, uygun çalışma ortamı sıcaklığı ve gürültü kontrol konularında işe yarayacaktır. Fakat yorgunlukla başetmenin anahtarı bireysel olarak çalışana bağlıdır.

Yapılması gerekenler:

- Uyumak için yatağa daima aynı saatte gidin. Vücudunuz ona bir şans vermezseniz, yeni bir ayar yapamaz.
- Yatak odanızın karanlık ve sessiz olmasını sağlayın. Odanızı paylaştığınız biri varsa onunla gürültü konusunda işbirliği yapın.
- Aşırı alkol tüketiminden kaçın. Sigara, kafein kullanımını kısıtlayın. Özellikle uyku saatinin hemen öncesinde bu maddeleri kullanmayın.
- Eğer mümkünse vardiyaları değiştirmemeye çalışın (geceyse gece, akşamsa akşam olarak kalsın) değişik saatlerde çalışmak vücut saatinizin ayarlanmasını zorlaştırır.
- Düzenli yeyin fakat ağır yiyeceklerden kaçın. Hafif yeyin.
- Düzenli egzersiz yapın, bu sizin uyku kalitenizi arttır ve stressi azaltır.
- Herşeyden önemlisi, kendi vücudunuzun istediği kadar uyuyun ne az, ne fazla.
- Vardiyanız boyunca uyanık olun ve zamanı ne olursa olsun evinize güvenli dönün.

MAKE SHIFT WORK SAFE WORK

Kaynak:

<http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industrv/KEEPING%20SHIFT%20WORK%20SAFE.htm>

Most people in this country think of "work hours" as the daylight hours from 8 or so in the morning until 5 or so in the afternoon. But more than 20 million Americans work a different schedule. For many reasons, their work day either starts in the afternoon and ends late at night, or begins around midnight and ends in the early morning. If this applies to you, be aware that your safety is just as critical as the day crew, but that conditions and hazards may be different.

If you work a nonstandard shift, it may be because you need to care for family members during the day; you may have more than one job; it may be the best work you can get at the time; or you may simply prefer to work at night. Whatever the reason, you should realize that the potential for accidents and injuries tends to be significantly higher on night shifts than during the day.

Special Challenges Associated With Shift Work:

Bu metin Risk Yönetimi Yahoo Grubu'nun İşbaşı Konuşmaları Topluma Hizmet Projesi çerçevesinde tercüme edilmiştir.

<http://groups.yahoo.com/group/riskyonetimi/>

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX TALKS)

Tercüme: Hakan KALIPÇIOĞLU
6. Eylül 2011

No:128

- The *type* of work may be different. Some companies schedule inherently heavy or more hazardous work at night when fewer people are around. This reduces risk for the many, but not necessarily for those on a graveyard or swing shift.
- It's more difficult to see in the dark. Artificial light can't illuminate every surface, which can result in more trips and falls. This also makes night driving more hazardous.
- Shift work may result in psychological problems for shift workers who fail to eat, rest and sleep adequately. Research indicates that shift workers may suffer depression, increased alcohol use, and even symptoms of physical illness.
- The potential for criminal behavior may increase the need for security by both the company and employees, since the cover of darkness is often used to help people commit crimes.
- Night workers who lack seniority for day shift assignments may be less experienced and less aware of safe work practices. This can make them more hazardous to themselves and others.

Fatigue - The Number One Shift Work Safety Problem

Your normal "body clock" wants you to be awake, alert, and productive during daytime. It can be hard to adjust to a different schedule than what your body naturally wants. People "off schedule," can feel tired and less alert. They are less likely to notice a potentially dangerous condition, or to respond quickly in an emergency. For example, more than 50,000 motor vehicle accidents per year are believed to be caused by sleepy drivers. Perhaps it's no coincidence that disasters like the Three Mile Island nuclear malfunction and the Exxon Valdez oil spill happened at night.

Tips For Dealing With Fatigue:

Engineering controls can help--such as improved lighting, ventilation, proper temperatures and noise control. But the key to dealing with fatigue lies with individual employees, who should:

- Keep a *regular* bedtime schedule. Your body can't adjust if you don't give it a chance.
- Keep your bedroom dark and quiet - have family or roommates cooperate with noise control.
- Avoid excessive use of alcohol, tobacco and caffeine--especially during the pre-sleep hours.
- If possible, try not to rotate shifts, which makes it more difficult for your body to adjust.
- Eat regular meals, but don't consume a heavy meal right before retiring--eat a light snack.
- Maintain a regular exercise routine, which improves sleep and helps reduce overall stress.
- Most important of all, get *enough* sleep for your own, personal body needs.

Stay alert during your shift, and go home safely -- *whatever* the time may be!