

# İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

## (TOOLBOX TALKS)

No:128

### VARDİYALİ ÇALIŞMAYI GÜVENLİ YAPMAK

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 numaralı 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 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

# İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

## (TOOLBOX TALKS)

No:128

---

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 kaçının. 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 kaçının. Hafif yeyin.
- Düzenli egzersiz yapın, bu sizin uyku kalitenizi artırır 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.