Sjøfartsdirektoratet
Norwegian Maritime Authority

omkomne og hardt skadde

Hviletid og fatigue

Tilstrekkelig antall kvalifiserte og uthvilte sjøfolk er avgjørende for sikker drift av skip. Fatigue* til sjøs kan true både sikkerhet, helse og operasjonell drift.

Effektivforebyggingeretfellesansvarogkreverenhelhetliginnsats.Rederietleggerrammene,skipsledelsen tilrettelegger hverdagen og besetningen bruker hvile-/fritid til søvn, sosial avkobling og restitusjon.

REDERI:

Slik kan rederiet gjennom sikkerhetsstyrings-systemet forebygge fatigue:

- Sikre at alle i rederiet kjenner til og er bevisst risikoen for fatigue og hvordan det kan forebygges og rapporteres.
- Identifisere og vurdere risikoer for fatigue på fartøyene.
- Sikre at bemanningen og ressursene som settes inn er tilstrekkelig og tilgjengelig for å dekke alle aktuelle operasjoner, oppgaver og funksjoner for sikker drift av skipet og et fullt forsvarlig fysisk og psykososialt arbeidsmiljø.
- Sikre involvering av skipsledelsen, vernetjenesten og arbeidstaker-representanter ved dimensjonering av sikkerhetsbemanningen og behov for tilleggsbemanning for sikker og effektiv drift.
- Sikre at arbeidsordningen på det enkelte skip er lagt opp slik at første vakt ved begynnelsen av en reise og påfølgende avløsningsvakter er tilstrekkelig uthvilt og i stand til å utføre tjenesten effektivt.
- Sikre tilrettelegging av sovemiljø som gir gode nok vilkår for søvn.
- Sikre et helsefremmende arbeidsmiljø om bord med tid til avkobling og rekreasjon,sosialisering og trivselsskapende tiltak.
- Fremme en sikkerhetsrapporteringskultur med åpen kommunikasjon og uten frykt for gjengjeldelse.
- Bruk hviletidsregistreringene til å overvåke om bemanningsnivåene er tilstrekkelige.
- Koordiner rederiets henvendelser til skipet for å unngå stadige forstyrrelser av skipsfører.

LEDELSE:

Slik kan skipsledelsen forebygge fatigue:

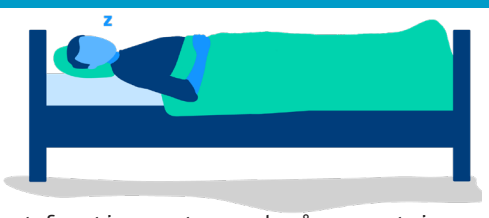
- Risikovurder arbeidsordningen og endringer i vakt-/skiftplaner.
- Bruk hviletidsregistreringene til å overvåke om arbeidsordningen gir tilstrekkelig hvile. Registrer og kompenser avbrutt hvile i samråd med den det gjelder, samt iverksett endringstiltak ved gjentatte brudd.
- Kontroller at enhver rullerende 24-timers periode, uansett start-tidspunkt, inneholder minst 10 timers hvile, hvorav minst 6 timer er sammenhengende hvile.
- Gjennomfør mønstringer og øvelser slik at hviletiden forstyrres minst mulig og ikke påfører de samme sjøfolkene uttretting.
- Sørg for tilstrekkelige pauser og styr/fordel arbeidsbyrden for å opprettholde oppmerksomhets- og ytelsesnivå, spesielt i situasjoner med intensive operasjoner og stor arbeidsbelastning.
- Frem et godt og åpent kommunikasjonsmiljø om sikkerhet.
- Rapporter og analyser fatiguerelaterte hendelser i samråd med vernetjenesten og rederiet.
- Følg opp tiltak som gjelder arbeidsmiljø, prosedyrer, drift og trivsel.

*** Fatigue til sjøs er en tilstand av fysisk og/eller mental utmattelse som kan redusere årvåkenhet og evnen til å føre skip eller utføre sikkerhetskritiske oppgaver på en trygg måte. (IMO)**

Skann QR-koden for mer info på **www.sdir.no**.

INDIVID:

Slik kan det enkelte besetnings-medlem forebygge fatigue:



- Gjøre ditt for å stille uthvilt og skikket for tjeneste ved påmønstring.
- Bruk planlagt hviletid til søvn, avkobling, sosialisering og restitusjon.
- Lær om individuelle mottiltak for å avhjelpe utvikling av fatigue, herunder opprettholde årvåkenhet ved monotone aktiviteter/ overvåking.
- Gi beskjed til leder/bemyndiget hvis din hviletid og registreringer avviker fra planlagt og faktisk tilgjengelig hviletid.
- Registrer brudd som avvik i sikkerhetsstyringssystemet.
- Si fra hvis du ikke får nødvendig kompenserende hvile etter avbrutt hvile pga. nødsituasjon/øvelse, eller om din evne til å utføre arbeidet på en sikker måte er påvirket av andre forhold/situasjoner.
- Lær om fatigue-relaterte tegn og symptomer.
- Delta i en åpen sikkerhetskultur. Fatigue er en risiko, ikke et personlig svakhetstegn.
- Meld fra hvis det er forhold som forstyrrer søvnmulighetene, og rapporter om fatiguerelaterte risikoer og farer.

BESETNING:

Slik kan kollegaene, vernetjenesten og tillitsvalgte bidra til å forebygge fatigue:

- Respekter hviletiden. Ikke vekk folk som sover uten at det er helt nødvendig.
- Vær oppmerksom på tegn på fatigue (dårlig konsentrasjon, irritabilitet, "mikrosøvn") og si fra hvis en kollega virker sliten. Det er vanskeligere å oppdage fatigue hos seg selv, men lettere hos andre.
- Ikke overlat vakten dersom avløsende ikke er i stand til å utføre sine vaktholdsplikter sikkert, og varsle skipsfører i slike tilfeller.
- Hjelp hverandre i arbeidshverdagen hvis mulig. Del arbeidsoppgaver ved høy belastning som følge av overordnede driftsforhold.
- Vernetjenesten skal behandle fatigue som risikofaktor på lik linje med andre farer for sikkherheten, og delta i risikovurderinger. Dokumenter avvik mellom plan og praksis og etterspør tiltak.
- Ved hendelser knyttet til fatigue skal verneombud involveres i analyse av årsaker og forbedring/utvikling av tiltak.
- Diskuter fatigue som tema i arbeidsmiljøutvalget. Foreslå forbedringer i arbeidsordninger, arbeids-rutiner og arbeidsmiljø.

TILSYN OG INSPEKSJON:

Flaggstat og havnestat (Port State)

- Kontroll av arbeidstidsordninger og hviletidsregistreringer.
- Ved urealistiske mønster eller andre holdepunkt for avvik eller over-belastning, gjøres utvidet realitetskontroll og sammenhold av info med annen data om bord eller i landorganisasjonen.
- Treffe tiltak som er nødvendig for å utbedre ethvert forhold som klart utgjør en fare for sjøfolkenes helse og sikkerhet.

Sjøfartsdirektoratet
Norwegian Maritime Authority

fatalities and severe injuries

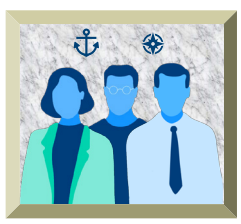
Rest and fatigue

A sufficicent number of qualified and rested seafarers is essential for the safe operation of any ship. Fatigue* at sea can threaten safety, health, and operational performance.

Effective prevention is a shared responsibility and requires a holistic approch. The shipping company establishes the framework, the ship's management facilitates day-to-day operations and individuals in the crew use their rest and leisure time for sleep, social relaxation, and recovery.

THE SHIPPING COMPANY:

How the company should use its Safety Management System to prevent fatigue:



- Ensure that everyone within the company is aware of fatigue risks and understand how it to prevent and report fatigue.
- Identify and assess fatigue-related risks on board the vessels.
- Ensure that the manning levels and resources are sufficient and available to cover all relevant operations, duties, and functions necessary for the safe operation of the vessel, and for maintaining a fully satisfactory physical and psychosocial working environment.
- Ensure the involvement of ship management, safety and employee representatives when determining safe manning levels and the need for additional manning to ensure safe and efficient operations.
- Ensure that watch systems on each vessel are so organized that the first watch at the commencement of a voyage and subsequent relieving watches are sufficiently rested and otherwise fit for duty.
- Ensure sleeping arrangements provide adequate conditions for sleep.
- Ensure a healthy working invorenment on board with time for rest, recreation, social interaction and measures that promote well-being.
- Promote an open safety reporting culture without fear of retaliation.
- Use records of hours of rest to monitor whether manning levels are adequate.
- Coordinate the company's communication with the vessel to avoid frequent interruption to the master.

MANAGEMENT:

How the ship's management can prevent fatigue

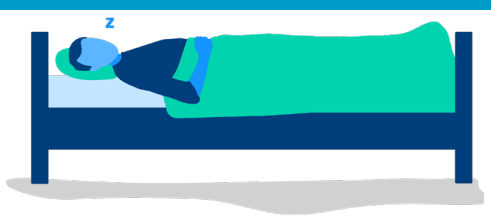
- Assess the risk associated with the work schedule and any changes to watchkeeping/shift schedules.
- Use records of hours of rest to monitor whether the work schedule provides sufficient rest. Record and compensate for interrupted rest in consultation with the person concerned, and implement corrective measures in the event of repeated breaches.
- Ensure that any rolling 24-hour period, regardless starting time, contains minimum 10 hours of rest, of which at least 6 hours are consecutive.
- Conduct musters and drills in a way that minimises disruption to rest periods and avoid fatiguing the same seafarers.
- Ensure adequate breaks and manage/distribute the workload to maintain levels of alertness and performance, particularly during intensive operations and periods of high workload.
- Promote a good and open communication environment regarding safety.
- Report and analyse fatigue-related incidents in consultation with the safety representatives and the shipping company.
- Follow up on measures relating to the working environment, procedures, operations, and well-being.

*** Fatigue at sea is a state of physical and/or mental exhaustion that can reduce alertness and the ability to safely navigate a ship or perform safety-critical tasks. (IMO)**

Scan the QR-code for more info at **www.sdir.no**.

INDIVIDUAL:

How the individual crewmember can help prevent fatigue:



- Do your part to report for duty well-rested and fit for duty upon joining the vessel.
- Use scheduled rest periods for sleep, relaxation, socialising, and recovery.
- Learn about individual countermeasures to help prevent the development of fatigue, including maintaining alertness during monotonous activities and monitoring tasks.
- Inform your supervisor/authorised person if your rest periods or recorded hours of rest differ from the planned and actually available rest.
- Report breaches as non-conformities in the safety management system.
- Speak up if you do not receive the necessary compensatory rest following interrupted rest due to an emergency or drill, or if your ability to perform your work safely is affected by other circumstances or situations.
- Learn to recognise signs and symptoms related to fatigue.
- Promote an open safety culture. Fatigue is a risk, not a sign of personal weakness.
- Report any conditions that interfere with opportunities for sleep, and report fatigue-related risks and hazards.

CREW: How colleagues, the safety representative system, and employee representatives can help prevent fatigue:

- Respect rest periods. Do not wake people who are sleeping unless it is absolutely necessary.
- Be aware of signs of fatigue (poor concentration, irritability, "microsleep") and speak up if a colleague appears tired. It is more difficult to recognise fatigue in yourself, but easier to notice in others.
- Do not hand over a watch if the relieving person is not capable of carrying out the duties effectively. In such cases, notify the master.
- Support each other in day-to-day work whenever possible. Share tasks when the workload is high due to operational demands.
- Safety representatives should treat fatigue a key safety risk, take part in risk assessment, identify deviations from planned arrangements and call for appropriate measures.
- In the event of fatigue-related incidents, involve the safety representative in identifiying the causes and developing measures to prevent occurence.
- Discuss fatigue as a topic in the Working Environment Committee. Suggest improvements to shipboard working arrangements, work routines, and the working environment.

SUPERVISION AND INSPECTION:

Flag State and Port State

- Inspection of work schedules and records of rest hours.
- Where unrealistic patterns or other indications of non-compliance or excessive workload are identified, an extended reality check is carried out, comparing the information with other data available on board or within the shore-based organisation.
- Take the necessary measures to rectify any condition that clearly poses a risk to the health and safety of seafarers.