VEDLEGG 2

EKSEMPLER PÅ INFORMASJONSINNHENTING I FORBINDELSE MED RAPPORTERING AV FATIGUE-RELATERTE HENDELSER

Dette vedlegget viser til informasjon som anbefales innhentet som ledd i rapporteringen av fatigue-relaterte hendelser. Rederier kan avgjøre hvordan de vil nyttiggjøre deler av denne informasjonen i sine nåværende rapporteringssystemer for uønskede hendelser.

Hendelsestidspunkt (når skjedde det?)	
Hendelsestidspunkt:	
Timer mellom rapport tidspunkt til da fatigue inntraff:	
Beskriv hendelsen (hva skjedde?)	
Beskriv hva du følte (eller hva du observerte):	

Hvordan følte du deg da hendelsen skjedde? (sett ring rundt det mest passende alternativet):

Karolinska søvnighetsskala (KSS)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ekstremt årvåken	Svært årvåken	Årvåken	Ganske årvåken	Hverken årvåken eller søvnig	Noen tegn på trøtthet	Søvnig, men ikke anstreng-ende å holde seg våken	Søvnig, noe anstreng-ende å holde seg Våken	Svært søvnig, svært anstreng-ende å holde seg våken. Kjemper mot søvnen.

Sett kryss på linjen nedenfor på det punktet som best indikerer hvordan du følte deg:

Årvåken ····· Søvnig

Relevant informasjon

	Ja/Nei		Timer	Min.
Fatigue før oppstart av arbeidet?		Hvor lenge hadde du vært våken før hendelsen inntraff?		
Fatigue under arbeidet?		Hvor mye søvn fikk du i løpet av 24-timers perioden før hendelsen?		
Forstyrret søvn?		Hvor mye søvn fikk du i løpet av 72-timers perioden (= 3 døgn) før hendelsen?		

Anbefalte korrigerende tiltak

Hva gjorde du?	Var det iverksatt tiltak for å håndtere eller redusere fatigue? (f.eks. hvile/høneblund, pause):
Hva kan gjøres?	Anbefalte korrigerende tiltak: