

Hva kan jeg gjøre?

Umiddelbart:

- Gi beskjed til din overordnede
- Ta en pause og trekk frisk luft, gå en rask tur på dekk hvis mulig
- Sett av 30 minutter og ta en lur på 20 minutter
- Drikk vann og spis et lett måltid
- Sjekk innemiljøet, luft og sørg for at temperaturen blir så behagelig som mulig

På lengre sikt:

- Diskuter vaktoppsettet ditt med din overordnede
- Prøv å sikre at du er godt uthvilt før vekten starter
- Diskuter med din overordnede og kollegaer, og prøv å finne ut av hvorfor det oppstår fatigue blant mannskapet. Vurder aktuelle miljøfaktorer eller mer organisatoriske forhold som vaktordninger, overtidsbruk, hviletid, bemanningsnivået om bord etc.
- Bli enige om tiltak for hvordan fatigue skal forebygges og hvordan det skal løses dersom fatigue oppstår.

Ved ulykker der årsaken er at vakthavende på bro har sovnet, er vakthavende som oftest alene.

SJØFARTSDIREKTORATET
Postboks 2222
5509 Haugesund

Mer informasjon:
www.sdir.no/sikkerhet
E-post: postmottak@sdir.no



www.sjofartsdir.no

FATIGUE



FOTO FORSIDE: ILLUSTRASJONSFOTO, BENTE AMANDUSSEN
FOTO FORSIDE I SIRKEL: REDNINGSSKAPET
FOTO BAKSIDE: ILLUSTRASJONSFOTO, VERPEIDE, FOTOKONKURRANSEN FOR SJØFOLK.

FOR SJØSIKKERHET I ET RENT MILJØ

Hva er fatigue?

Mange likestiller ordet fatigue med trøtthet. Å være trøtt vil oftest knyttes til for lite søvn, men de fleste har erfart at følelsen av å være trøtt ikke bare skyldes mangel på søvn. Det finnes ikke en klar definisjon av fatigue, men som denne brosjyren vil belyse, dekker begrepet fatigue mer enn ordet trøtthet. Fatigue kan defineres som en form for utmattelse eller tilstand der vår mentale eller fysiske yteevne har nådd eller overskredet en toleranse-grense.

Årsaker til fatigue

Flere internasjonale studier viser at det er mange faktorer som kan føre til fatigue:

- **For lite søvn eller dårlig søvnkvalitet**
Dette kan skyldes søvnproblemer, forstyrret søvn, vansker med å slappe av skikkelig, begrenset mulighet til å sove, dårlig vær og sjøgang.
- **Negative miljøfaktorer**
Eksempler på dette kan være dårlig innelima, dårlig komfort, støy og vibrasjoner.
- **Høyt arbeidspress eller høyt stressnivå**
Dette kan skyldes ekstravakter, tidspress, bemanningsnivå og dårlig organisering.
- **Høy anløpsfrekvens**
Dette kan forstyrre arbeidsmønster og hvile- og fritid.
- **Ugunstige værforhold**
- **Konsekvent jobber mer enn 12 timer i døgnet**
Det er en klar sammenheng mellom antall timer vi arbeider og fatigue.
- **Kjedsomhet**
Passivitet og lite aktivitet fremmer også fatigue.

Hva er effektene av fatigue?

Fatigue kan komme til uttrykk på mange måter, både mentalt og fysisk.

Vanlige signaler er:

- **Økt antall feilhandlinger og dårligere yteevne**
Gjør opplagte feil eller utelatelser.
- **Redusert reaksjonsevne og oppmerksomhet**
Ser ikke potensielle problemer i en situasjon og klarer ikke å sette i gang tiltak for å avverge problemene.

Fatigue svekker vår mentale og fysiske yteevne.

- **Nedsatt hukommelse**
Klarer ikke å huske informasjon som er gitt, og klarer ikke å motta ny informasjon. Gjennomfører oppgaver feil eller overser oppgaver.
- **Dårlig konsentrasjon**
Redusert årvåkenhet og oppmerksomhet øker risiko for uønskete hendelser. Nedsatt evne til å tenke logisk, kan resultere i avgjørelser basert på feilbedømming av avstander, tid og hastighet.
- **Hopper over prosedyrer eller rutiner for å få jobben gjort**
- **Føler sterkt behov for å hvile og unngår merarbeid**
Ønsker å bruke så lite tid så mulig på arbeidsoppgavene. Føler et konstant behov for å sove.

Fatigue er et sikkerhetsproblem og øker risikoen for ulykker.

Fatigue – hva så?

Fatigue er resultatet av flere faktorer som forsterker hverandre, som for eksempel lite søvn kombinert med lange vakter, ensformige oppgaver og kanskje dårlig innelima. Det er mange jobber i transportsektoren som er ulykkesutsatt og det er påvist en sammenheng mellom risikofaktorene for fatigue og redusert sikkerhet. Dette utsetter ikke bare den enkelte for ulykke, men det setter også andre i fare.

Fatigue kan føre til tap av menneskeliv, miljøødeleggelser og store økonomiske kostnader.

Hvordan kjenner jeg igjen fatigue?

Det er noen enkle spørsmål som du kan stille deg selv:

- Føler jeg meg stresset?
- Er jeg mer irritabel enn vanlig?
- Blir jeg fort frustrert over arbeidsoppgavene?
- Føler jeg at arbeidsoppgavene og de andre om bord er til bry – er samarbeid et ork?
- Føler jeg meg trøtt og gjesper hele tiden?
- Sovner jeg innimellom?
- Gjør jeg arbeidet automatisk uten å tenke?
- Har jeg vanskeligheter med å konsentrere meg?
- Glemmer jeg avtaler eller å gjøre ting?
- Blir det vanskeligere og vanskeligere å gjøre flere ting på en gang?