

İŞBAŞI KONUŞMASI

Yorgunluk Yönetimi

NEDEN ÖNEMLİDİR

Yaralanma oranları akşam vardiyalarında %18, gece vardiyalarında %30 daha yüksektir (OSHA). Her 8 iş yaralanmasından 1'i yorgunlukla ilişkilidir (NIOSH). Yorgunluk ABD işverenlerine yılda \$218 milyar+'a mal olur. Yorgun işçi alkollü işçi kadar tehlikelidir.

%30

Gece vardiyasında gündüze göre daha fazla yaralanma

8'de 1

İş yaralanması yorgunlukla ilişkili

100%

Yorgunluk uygun kontrollerle yönetilebilir

İşte Yorgunluk Yönetimi İçin 5 Kural

Yorgunluk karar yetisini bozar, tepkileri yavaşlatır ve ölümcül hatalara neden olur:

1

7-9 SAAT UYUYUN — PAZARLIK YOKTUR

6 saatten az uyku yaralanma riskinizi iki katına çıkarır. Uyku lüks değil — beyniniz için güvenlik ekipmanıdır.

2

ART ARDA UZUN VARDİYALARI SINIRLAYIN

10 saat sonra risk önemli ölçüde artar. 12+ saat sonra ikiye katlanabilir. İşçileri değiştirin.

3

GERÇEK MOLALAR VERİN — SADECE DURAKLAMA DEĞİL

Her 2 saatte kısa molalar uyanıklığı korur. Görevden uzaklaşın. Yiyin, sıvı alın, gözlerinizi dinlendirin.

4

GÜVENLİ ÇALIŞMAYACAK KADAR YORGUNSANIZ BİLDİRİN

Utanmadan konuşun. Ağır ekipman kullanan yorgun işçi sahadaki herkesi tehlikeye atar.

5

SÜPERVİZÖRLER: EKİBİNİZDE YORGUNLUK BELİRTİLERİNİ İZLEYİN

Yavaş tepkiler, kötü kararlar, esneme, sinirlilik, mikro uyuklar — belirtileri tanıyın ve harekete geçin.

Vardiya Başlangıcı Yorgunluk Kontrolü

- Bu vardiyadan önce en az 7 saat uyudunuz mu?
- Ekipman kullanmak ve güvenli kararlar vermek için yeterince uyanık mısınız?
- Son 24 saatte kaç saat çalıştınız? 48 saatte?
- Ekipte şu anda yorgunluk belirtileri gösteren biri var mı?
- Planlanmış molalar ayarlandı mı ve gerçekten kullanılacak mı?

Yorgunluk Risk Faktörleri — Neyi Kötüleştirir

Gece vardiyaları / Döner vardiyalar

Vücut saatinize karşı çalışmak. Gece işçileri 1-4 saat daha az uyur. Hata zirve: 02:00-04:00.

Uzun saatler (>10 saat/gün)

10 saat sonra risk keskin şekilde artar. 16 saat uyanıklıktan sonra bozulma %0,05 kan alkolüne eşittir.

Yetersiz uyku (<6 saat)

6 saatten az uyku riskinizi ikiye katlar. Kronik uyku borcu birikir ve geri ödenemez.

Fiziksel talepler + sıcak

Ağır fiziksel iş ve sıcak ortamlar yorgunluğu hızlandırır. Hidrasyon ve molalar şarttır.

Çok erken başlangıç (<05:00)

Uykunun en derin fazını keser. İşçiler çok erken vardiyalardan önce yeterli uyku alamaz.

Monoton / Tekrarlayan görevler

Can sıkıntısı zihinsel yorgunluğu hızlandırır. Dikkat 20-30 dakika tekrarlayan işten sonra düşer.

Yaralanmalara Neden Olan Yaygın Yorgunluk Hataları

- ✗ "Dayanabilirim" — yorgunluk sizi alkol kadar bozar. İrade gücüyle aşamazsınız
- ✗ Uykuya alternatif olarak kafeye güvenmek — kafein yorgunluğu geçici maskeler ama düzeltmez
- ✗ Uzun vardiyadan sonra bitkin halde eve sürmek — ölümlü kazaların 5'te 1'i uykulu sürücüyü içerir
- ✗ Kritik görevleri 12 saatlik vardiya sonuna programlamak — hataların zirve yaptığı an o zamandır

Hatırlanacak Güvenlik İpuçları

- ✓ Stratejik kestirin — gece vardiyasından önce 20 dakikalık uyku uyanıklığı önemli ölçüde artırır
- ✓ Parlak ışık yardımcı olur — gece vardiyasında parlak ışığa maruz kalma uyanıklık döngünüzü sıfırlar
- ✓ 16 saat uyanıklıktan sonra %0,05 BAC kadar bozulmuşsunuz — uykulu araç kullanmayın
- ✓ Süpervizörler: en tehlikeli görevleri uyanıklığın en yüksek olduğu vardiya ilk yarısına programlayın

Ekibiniz İçin Tartışma Soruları

1. Bu vardiyadan önce kaç saat uyudunuz?
2. Şu anda güvenli çalışamayacak kadar yorgun hisseden var mı?
3. Yüksek riskli görevleri günün doğru saatinde mi programlıyoruz?
4. Herkesin gerçek mola almasını sağlamak için ekip olarak ne yapabiliriz?
5. Güvenli çalışamayacak kadar yorgun olduğunuzu süpervizöre söylerken rahat hisseder misiniz?

İŞBAŞI KONUŞMASI İMZA

Tarih: _____ Süpervizör: _____

Proje: _____ Konum: _____

Katılım listesi eklendi: [] Evet