

Område Nordvestsjælland holdning til skiftende vagter.

Fakta vedr. Skiftende vagter

Definition af skiftarbejde:

Ved skiftarbejde forstås arbejde, der er organiseret ved: 2 eller flere personer/grupper afløser hinanden

Arbejdet indgår i en sammenhængende arbejdsproces

Arbejdstiden som følge heraf, vekslende eller delvis placeret uden for normal arbejdstid

Område Nordvestsjælland anbefalinger om tilrettelæggelse af arbejde i skiftende vagt:

- Undgå korte intervaller (8,9 og 10 timer) mellem 2 vagter
- Rotér med uret (morgenvagt, eftermiddagsagt og nattevagt).
- Gør om muligt tidpunkterne for vagtskiftet fleksibel
- Bevar et regelmæssigt skiftesystem
- Planlæg systemet, så det indeholder flest mulige friweekender
- Hav løbende perioder med fridage, i stedet for at spare op til længere fri peioder. Det giver bedre restitution.
- 11 timers reglen overholdes
- Reglen om fri-døgn overholdes
- Fast natarbejde formindskes
- Skiftet mellem 2 vagttyper (nat og dag eller dag og aften) er ofte beder, end at nogle medarbejdere har alle nattevagter

Fysisk eller psykisk belastning

Det er FOAs vurdering, at følgende forhold i arbejdet kan udgøre fysiske og psykiske belastninger: Voldsrisiko, arbejde i højt tempo, stort ansvar for andre menneskers ve og vel, store krav til koncentration og eller opmærksomhed, krav om at handle hurtigt og effektivt i akutte situationer.

Skiftende vagter og helbred

Når det skiftende arbejde inkluderer nattearbejde, er alle hellbreds risici ved natarbejde aktuelle. Derudover har forskningen fundet nedenstående om skiftende.

Generel helbredstilstand

Skiftende vagter giver større behov for restitution end fast dagarbejde, og det øger risikoen for infektioner.

Søvnforstyrrelser

Søvnforstyrrelser hænger ofte sammen med at arbejdsvagterne ligger for tæt på hinanden, så der ikke er tid nok til få tilstrækkeligt med sammenhængende søvn mellem vagterne: 8 timer mellem 2 vagter giver for lidt søvn. Hvis fritiden mellem 2 vagter er mindre end 12 timer, er der ikke tilstrækkelig mulighed for at få hvilet sig.

Psykiske belastninger

Skiftende vagter giver træthed, manglende koncentration, nedsat engagement og faldende aktivitetsniveau.

Arbejdsulykker

For lidt søvn påvirker reaktions- og koncentrationsevnen, adfærden ændres og bliver langsommere. Derfor er der større risiko for fejl og ulykker.

Arbejdets indhold og tilrettelæggelse

Ifølge bekendtgørelsen om arbejdets udførelse § 4 og § 7 skal arbejdet planlægges, tilrettelæggelse og udføres sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt.

Ved arbejdet i skiftende vagter er det derfor vigtigt, hvilket arbejdet ansatte udfører, og hvordan arbejdet i øvrigt er tilrettelagt.

FOA vurderer, at bl.a. følgende faktorer skal overvejes:

Hvilke fysiske og psykiske belastninger findes i arbejdet? Fx: farligt/risikofyldt arbejde i højt tempo, stort ansvar for andre menneskers ve og vel, store krav til koncentration og /eller opmærksomhed, krav om at handle hurtigt og effektivt i akutte situationer.

Er skiftende vagter kombineret med: natarbejde, lange vagter, uregelmæssige vagter, kort varsling og manglende pauser