

FAKTA OM NATARBEJDE OG SKIFTENDE ARBEJDESTIDER

Arbejdsmiljøforholdet og kravene

Natarbejde eller skiftende arbejdstider er noget som forekommer på pumpestationer og rensningsanlæg. Ansatte som har tilkaldervagt eller skifteholdsvagter vil ofte komme ud for situationer hvor de står alene med beslutningsansvaret. I situationer hvor der er eventuel fare risiko, er det vigtigt, at den ansatte er bevidst omkring de procedure og sikkerhedsforanstaltninger der foreligger, så der ikke sker ulykker eller at den ansatte kommer til skade.

Derudover bliver kroppens biologiske døgnrytme forstyrret, hvis man **arbejder om natten**. De fleste af kroppens biologiske funktioner har en bestemt døgnrytme. Det gælder fx for puls, temperatur, blodtryk og adrenalinproduktion.

Døgnrytmen betyder, at niveauet for den enkelte funktion er højest om dagen og som regel lavest om natten. Mange får problemer ved natarbejde - især langtidseffekter. Det er dog ikke alle, der bliver syge af det. Nogle kan vænne sig til det.



Ansatte skal tilbydes **gratis helbreds kontrol**, inden de begynder beskæftigelse med natarbejde, og derefter med regelmæssige tidsrum på mindre end 3 år, når natarbejde overstiger 300 timer pr. år. Hvis der konstateres helbredsproblemer hos en ansat på grund af natarbejdet, bør arbejdstiden omlægges.

Ved **skiftearbejde** kan arbejdstiden være fast eller vekslende, og kan helt eller delvist være placeret uden for normal arbejdstid.

Skiftende arbejdstider kan kroppen have sværere ved at vænne sig til. Skiftearbejdere, der også har natarbejde, har en øget risiko for hjerte-kar-sygdomme og mave-/tarmsymptomer i form af forstoppelse, smerter i maven og mavesår.

Helbredet har tendens til at blive ringere i takt med alderen og i takt med, hvor længe personen har haft skiftearbejde. Forringelse af helbredet slår kraftigere igennem, når medarbejderen er ca. 40 år og ældre. Forskning viser også, at gravide ansatte, med mere end 1 nattevagt om ugen, har en øget risiko for ufrivillig abort og desuden, at gravide med mere end 3 nattevagter i træk har en øget risiko for forhøjet blodtryk og svangerskabsforgiftning.

Hvileperiode og fridøgn

Vagtens længde skal tilrettelægges, så en ansat får en hvileperiode på mindst 11 timer inden for hvert døgn. Inden for hver 7 døgns periode skal man have et fridøgn i forlængelse af en daglig hvileperiode.

Gode råd om tiltag og løsninger

De generelle råd til organiseringen i forhold til natarbejde og skiftende arbejdstider er:

- Formindsk fast natarbejde
- Reducer antallet af nattevagter til maks. 2-4 i træk
- Overvej kortere nattevagter
- Undgå korte intervaller mellem to vagter
- Sørg for flest mulige friweekender
- Begynd ikke morgenvagten for tidligt, ikke før kl. 7
- Tilpas vagtlængden til arbejdskravene
- Roter med uret, dag - aften - nat
- Undgå lange vagter, det vil sige vagter på 12 timer eller mere
- Gør vagtskiftet fleksibelt
- Find en balance mellem regelmæssighed og fleksibilitet
- Begræns afvigelser fra det planlagte
- Informer i god tid om plan og afvigelser

Efter en periode med natskift bør man altid have et fridøgn, så den ansatte kan være tilstrækkelig udhvilet til at udføre sit arbejde forsvarligt. Det anbefales at man max arbejder 2-4 nattevagter i træk.

Gravides natarbejde skal planlægges og tilrettelægges, så det ikke udfør en risiko for den gravides sikkerhed eller sundhed. Det kan være at den gravide medarbejder skal have ændret arbejdstiden, fx i form af kortere vagter, begrænsning af eller fritagelse fra natarbejde.

Se mere om veje til at forebygge negative effekter af natarbejde og skiftarbejde i følgende udgivelser:

- Faktaark fra NFA om "Arbejdstider, søvn og sikkerhed". Kan ses på www.arbejdsmiljoforskning.dk

Gode links:

- Denne APV Portal - Psykisk arbejdsmiljø i APV-processen
- www.bfa-service.dk – vælg "Psykisk arbejdsmiljø"
- www.at.dk – og søg på Natarbejde
- www.bfa-service.dk - værktøjskassen "Gravide i job"