FAKTA OM NATARBEJDE OG SKIFTENDE A

I vandforsyningen udføres natarbejde typisk i forbindelse med vagtordninger på virksomhedens forsyningsanlæg

Arbejdsmiljøforholdet og kravene

Kroppens biologiske døgnrytme forstyrres, 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 helbredskontrol**, 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.

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.

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

- Faktaark fra NFA om ”Arbejdstider, søvn og sikkerhed”. Kan ses på www.arbejdsmiljoforskning.dk
- Temahæfte: ”Arbejdstid og arbejdsmiljø. Viden inspiration og gode råd”. Udgivet af BAR social og sundhed. Kan downloades fra www.arbejdsmiljoweb.dk

Gode links:

- Denne APV Portal - Psykisk arbejdsmiljø i APV-processen
- Videnscenter for arbejdsmiljøs hjemmeside: (www.arbejdsmiljoviden.dk)
- BFA Veldfærd: ”God organisering - bedre arbejdsmiljø"

BFA Transport Service – Turisme Jord til Bord