

Ваше руководство по управлению усталостью и здоровому сну





Знаете ли вы, что недостаток сна нередко становится причиной несчастных случаев и аварий на рабочем месте? И что единственным способом справиться с усталостью является здоровый ночной сон?

В этом руководстве мы расскажем вам об усталости и связанных с ней рисках. Надеемся, что благодаря этому вы сможете внедрить свою программу управления риском усталости, если у вас ее еще нет. Руководство предназначено для всех, кто работает в компании «Шелл» и за ее пределами, начиная с руководителей и заканчивая рабочими. В нем рассказывается о том, как важен полноценный сон для сохранения работоспособности, эффективности и, самое главное, безопасности.

Будьте внимательны и берегите себя

Начните разговор об усталости

Данная брошюра — полезный ресурс для начала разговора по этой важной теме, она поможет вам выявить проблемы. Вот несколько ключевых вопросов для начала разговора:



Как на вас влияет продолжительная работа?



Когда вы вели машину уставшим, что вы заметили?



Как вы распознаете усталость?



Сколько вам нужно спать?



Как вы готовитесь ко сну?

Посмотрите наше видео об усталости:

youtu.be/TH2fFeGe8Os



Что такое усталость?

Усталость — это снижение бдительности или сонливость, вызванная недостатком сна.

О наших биологических часах

Суточный биоритм, также известный как биологические часы, — это естественный цикл, который подсказывает нашему организму, когда нужно спать и есть, он регулирует многие наши физиологические процессы. Ключевую роль в этом играет окружающая среда. Например, недостаток света или наличие освещения в неправильное время нарушают наш суточный биоритм и влияют на наш сон.

60%

взрослых людей испытывают трудности со сном — и безуспешно пытаются хорошо выспаться.





Знаете ли вы?

Сложнее всего заснуть в
"неблагоприятное" время для сна -
с 8:00 до 12:00 и с 17:00 до 21:00.

Основные причины усталости

Время суток

Если мы бодрствуем в то время, когда нашему организму требуется сон, например ночью.

Продолжительность бодрствования

Чем дольше мы бодрствуем, тем больше нам требуется сна.

Продолжительность сна

Если продолжительность сна недостаточна, скорее всего, мы будем чувствовать себя уставшими.



Лучшее время для сна

Наше тело сообщает нам, когда нужно идти спать. Наиболее ценное время для сна — с 22:00 до 7:00.

Почему сон так важен?

- нашу продуктивность наше настроение наше физическое здоровье нашу безопасность и безопасность других людей качество нашей жизни

Влияние усталости

Усталость влияет на все — настроение, производительность, эффективность и здоровье. Она влияет на нас, когда мы работаем, управляем автомобилем, общаемся — на все аспекты повседневной жизни, для которых необходимы:

- непрерывная концентрация;
- быстрота реакции;
- внимание к деталям;
- оценка факторов риска;
- четкая коммуникация;
- умение видеть общую картину.

Чем сильнее мы устали, тем менее вероятно, что мы обратим на это внимание.





1/5

Почти в дорожно-транспортном происшествии со смертельным исходом одним из способствующих факторов была усталость.

250 тыс.

Ежегодно 250 000

Как правильно спать

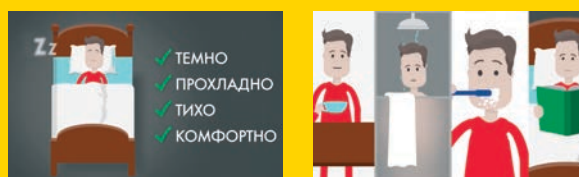
Чтобы чувствовать себя наилучшим образом, нам необходимо достаточное количество качественного сна. Если вы хорошо спите, то, вероятнее всего, вы будете хорошо работать, общаться и водить машину.



Знаете ли вы?

Бодрствование в течение 17 часов действует так же, как и алкоголь, при его концентрации в крови 0,05 %¹.

Лучшие советы для полноценного ночного сна



- Поддерживайте в спальне прохладную, темную, тихую атмосферу.
- Убедитесь, что продолжительность сна достаточна. В среднем в течение 24 часов нам требуется от семи до девяти часов сна.
- Не активируйте функцию отложенного сигнала будильника.
- Создайте привычный режим подготовки ко сну.
- Не используйте устройства, излучающие синий свет, хотя бы в течение одного часа перед сном — никаких компьютеров, планшетов, телефонов или телевизоров в спальне.
- Увеличивайте продолжительность сна на 15 минут в неделю, пока не почувствуете, что спали достаточно.
- Спланируйте свой рабочий график так, чтобы лучше выспаться.

Борьба с усталостью на работе — обязанность каждого

Каждый должен вносить свой вклад в снижение риска усталости на рабочем месте. Работодатели и сотрудники должны проводить беседы для выявления проблемных областей и выработки наилучших решений, которые подойдут для конкретных условий труда и образа жизни сотрудников.

Начните разговор об усталости

Данная брошюра — полезный ресурс для начала разговора по этой важной теме, она поможет вам выявить проблемы. Вот несколько ключевых вопросов для начала разговора.



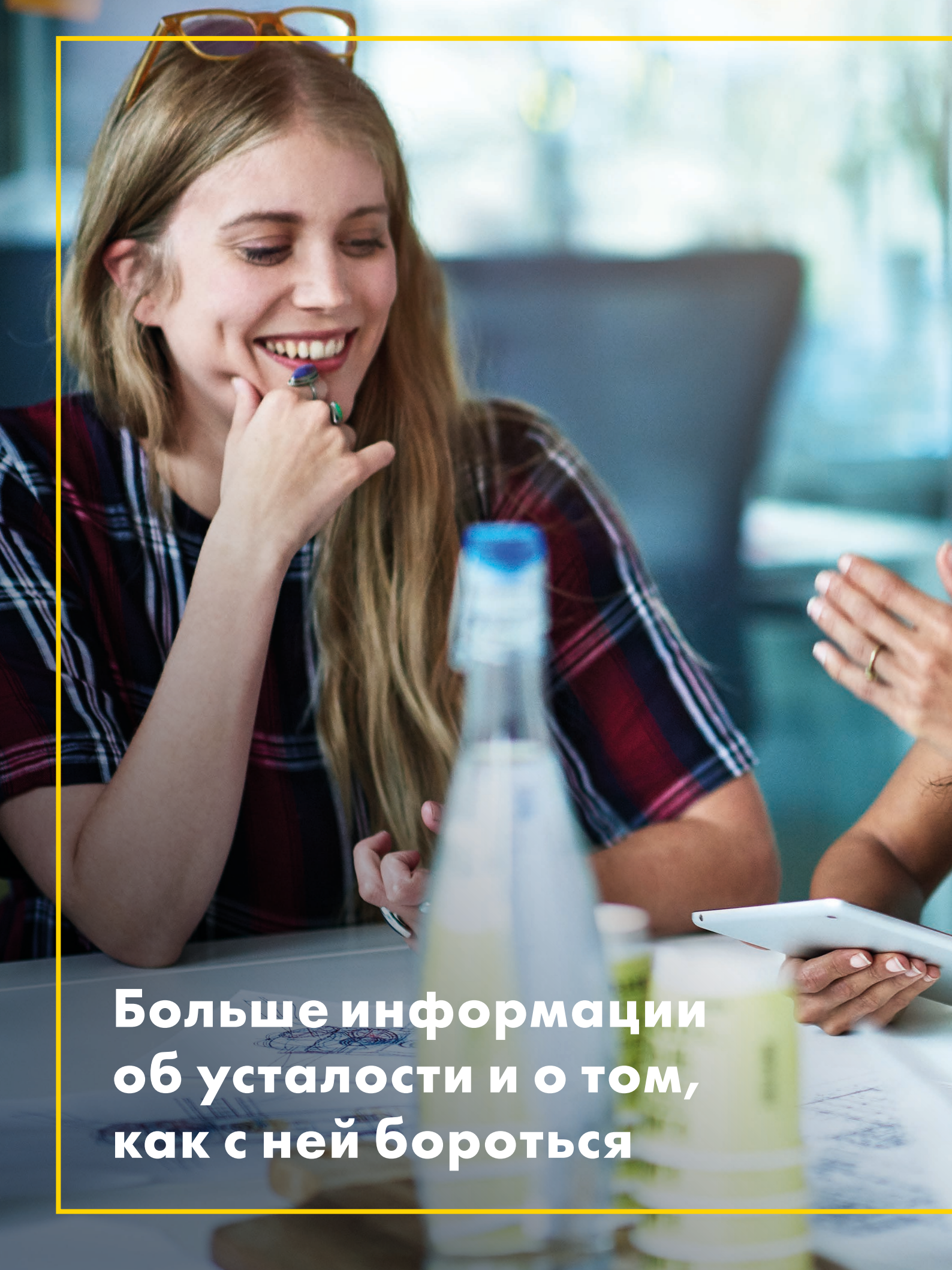
Посмотрите наше видео об усталости:
youtu.be/TH2fFeGe8Os





Факторы усталости на работе

Ночные смены
Сверхурочная работа



**Больше информации
об усталости и о том,
как с ней бороться**



Веб-сайты

- Сон
www.myfitnesspal.com
- Международная ассоциация производителей нефти и газа
www.iogp.org
- Институт энергетики
www.energyinst.org
- Американский институт нефти
www.api.org
- Международная ассоциация работников отрасли добычи минералов и полезных ископаемых
www.iom3.org

Видеоматериалы

Будьте внимательны и берегите себя

Для более подробной информации об усталости и способах управления риском обратитесь в отдел Охраны здоровья или Транспортной безопасности «Шелл».

Источник

1. Путь на работу: управление рисками усталости. Комитет по стандартизации норм безопасности на железнодорожном транспорте.

Заявление об отказе от ответственности

Настоящая брошюра распространяется исключительно в ознакомительных целях на перечисленных далее условиях: (i) данный документ не является руководством при выполнении служебных обязанностей или другой деятельности; (ii) ни компания «Шелл», выпустившая данный документ, ни иные лица или компании, имеющие отношение к предоставлению приведенных здесь сведений или данных,

(A) не несут ответственности за его точность или полноту, а также за любые представленные в нем рекомендации или советы, за отсутствие какой-то информации или за любые прямые или косвенные последствия использования данного документа любым лицом, даже при отсутствии должных мер предосторожности со стороны компании «Шелл» или любого другого лица или компании, как указано выше;

(B) не делают каких-либо заявлений, не дают заверений или гарантий, явно выраженных или подразумеваемых, о том, что осуществление действий в соответствии с настоящим документом приведет к определенным результатам в отношении указанного в нем предмета обсуждения или удовлетворит требования любого применимого национального, федерального, государственного или местного законодательства и нормативно-правовых актов;

(iii) ни одно из положений настоящего документа не является медицинской рекомендацией. При необходимости получения медицинского характера обращайтесь к врачу. При возникновении проблем, связанных с усталостью, рекомендуется сообщить о них своему работодателю и врачу.