

Napotki in priporočila
zaposlenim pri delu
v nočnih izmenah

ZDRAVO ŽIVLJENJE
Z NOČNIM DELOM





Tekst pripravila: Helena Pleslič

Sodelovali: Aleksander Kolander, Boštjan Gams, dr. Majda Zorec Karlovšek

Založnik: Sindikat delavcev prometa in zvez

Oblikovanje in tisk: Prima d.o.o., Ljubljana

Naklada: 1.000 izvodov

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2016

Brezplačna publikacija



Izdano v okviru projekta Zdravje na poti, ki ga je finančno podprl
Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.



DARS



PREDGOVOR

Smo del sveta, ki nikoli ne spi. Vsako uro v dnevu lahko dobimo to, kar potrebujemo ali kar si zaželimo. Lahko je to košček pice, topla tekoča voda, pomoč telefonskega operaterja, nujna medicinska pomoč,... Čeprav se ne sprašujemo, koliko ljudi skrbi zato, da stvari potekajo po urniku, po vnaprej predvideni porabi, povpraševanju, zakaj je v tem trenutku v zraku toliko in toliko letal, na cestah toliko in toliko avtomobilov, zakaj je potrebna vse večja ponudba, proizvodnja, prodaja in ali je to res v cilju človekovega blagostanja, smo del tega sveta in uživamo njegove dobrote. Obenem pa si nalagamo postavljena bremena.

A v tem svetu lahko močno občutimo, kaj je človek – posameznik. Živo bitje, ki se rodi, zraste, se ljubi, razmnožuje, dela, uveljavlja svoj racionalni, emocionalni in instiktivni »jaz«. Njegovo telo je prilagojeno življenju na Zemlji, kjer se izmenjavata noč in dan, delo in počitek, budnost in spanje in vsakemu je potrebno odmeriti pravo mero.

Sposobnost prilagajanja v tem svetu postaja zato najpogosteje omenjena kakovost človekovega bivanja.

Ta priročnik nam prikazuje svet, v katerem živimo in delamo in nam pomaga prilagajati se ter iskati poti ravnovesja v tem našem enkratnem in neponovljivem življenju. Napisan je zato, da ga preberemo, se ob njem zamislimo in tudi kaj storimo, da bo za nas najboljše, najvarneje.

dr. Majda Zorec Karlovšek

UTRIP NOČI

Sonce zahaja. Sence postajajo vse daljše, dokler se naposled ne zlijejo s temo večera in noči. Avtomobilov na cesti ne vidiš več, le njihove luči, ki jih je vse manj. Ljudje so v glavnem že doma in pripravljajo se k počitku. Razsvetljena okna hiš in stanovanj bo kmalu zagrnila tema in za njimi se bodo ljudje potopili v spanje. »Spanje prinese moči za nov dan in novo življenje, ampak nocoj ne meni«, razmišlja Vinko, ki se iz toplega doma odpravlja na delo v nočno izmeno. Podobno kot on se v nočno delo odpravijo še mnogi drugi...

Noč se je prevesila v drugo polovico in cestninski postaji se približuje tovorno vozilo. Vinko v cestninski kabini opazi približevanje vozila in odpre okence. V kabino vdre vroč vonj pregretega motorja. »Dober večer«, pozdravi. Voznik tovornjaka nekaj zamrmra v tujem jeziku in brska po kabini. Deluje zmedeno in utrujeno, zato postopek plačila cestnine traja nekoliko dlje. Po plačilu voznik tovornjaka dokaj naglo spelje, kot bi hotel nadoknadi izgubljeni čas. Vinko gleda za njim dokler luči vozila ne izginejo v temi.

Nekako v tem času v avtocestni bazi Tone vpisuje v dnevnik podatke zadnjega pregleda avtoceste, ko zazvoni telefon. Sprejme klic nočnega operaterja Simona iz nadzornega centra prometa: »Intervencija! Prometna nesreča. Pred obvoznico pri Šentjakobu se je prevrnilo tovorno vozilo in na njega je naletelo osebno vozilo.« Tone in sodelavci Jože, Janez in Peter vse izpustijo iz rok in z ustrezno prometno signalizacijo takoj odhitijo na kraj nesreče. Zagotavljati varnost na avtocesti, še posebej ob prometnih nesrečah, je njihova predana skrb, ki ne pozna utrujenosti. Na mizi je ostala pravkar skuhana kava, njen vabeči vonj in toplota pa polnita prazno sobo...

V temi na avtocesti leži prevrnjena prikolica tovornega vozila, poleg nje pa poškodovan osebni avtomobil. Vrata na voznikovi strani so odprta. V avtomobilu sedi voznik in poskuša izstopiti. Njegova sopotnica se v šoku drži za glavo ter nekaj nerazumljivo govori. Poleg tovornega vozila ob robu avtoceste pretresen voznik tovornjaka brezciljno hodi sem in tja. Vsem njim se zdi, da budni doživljajo nočno moro, v katero so ujeti in ne morejo iz nje. Nenačoma pridejo možje v oranžnem in urno postavijo zaporo z opozorilno svetlobno signalizacijo, da zavarujejo kraj nesreče in druge voznike pred naletom. S svojo prisotnostjo in besedami »Na varnem ste, vse bo dobro«, vnesejo občutek varnosti. Kmalu za njimi z utripajočimi modrimi lučmi prihitijo še možje v modrem. Miro, Tomaž in Marko s svojo odločnostjo in gotovostjo še bolj okrepijo občutek varnosti ponesrečenim. Prihitela je še nočna ekipa reševalcev pod vodstvom mlade zdravnice Maje. S skrbno pozornostjo in nego ponesrečencem prežene strah, da novega dne ne bo...

Zemlja se vrta naprej in kmalu gozdove, travnike, avtoceste, ulice in hiše spet pozdravi jutro. Svetloba dneva pospremi naše nočne sodelavce domov k počitku, da si obnovijo moči za ustvarjanje in osmišljanje življenja, za ljubečo skrb za otroke, za nadaljnje predano delo, srečanja s prijatelji in za vse, kar imajo radi – za življenje.

KAZALO

I. ZAKAJ JE POMEMBNO SPANJE	1
1. Vpliv nočnega dela na počutje in zdravje	1
2. Zakaj prihaja do težav	2
3. Varnost in nočno delo	2
II. PRIPRAVA NA NOČNO DELO IN OHRANJANJE BUDNOSTI	3
1. Ohranjanje budnosti in zbranosti med delom v nočni izmeni	3
1.1 Močna svetloba nas ohranja budne	3
1.2 Uporaba poživil	3
1.3 Prehrana med delom v nočni izmeni	4
1.4 Telesna aktivnost	6
1.5 Dvig budnosti pred odhodom domov iz nočne izmene	6
III. REGENERACIJA PO NOČNI IZMENI	7
1. Čim prej po prihodu domov pojdite spat	1
2. Zagotovite si mirno spanje podnevi	8
IV. NOČNA VOŽNJA	9
1. Priprava na nočno vožnjo	9
2. Ohranjanje budnosti med nočno vožnjo	10
3. Telesne vaje za dvig budnosti in izboljšanje počutja	11
3.1 Vaje za poživite in aktivacijo	12
3.2 Vaje za raztezanje vratnih in ramenskih mišic ter hrbtenice ...	12
3.3 Vaje za raztezanje spodnjega dela telesa in ledvenega dela ...	13
4. Regeneracija po nočni vožnji	14
V. VIRI IN LITERATURA	15

I. ZAKAJ JE POMEMBNO SPANJE

Ko se odpravimo spat, se naša telesna temperatura zniža, poraba kisika se zmanjša za okrog 8 %, mišice in živci v telesu se sprostijo. Svojih misli več ne nadzorujemo in ne usmerjamo, zato lahko v tem mirnem času naši možgani procesirajo tekom dneva pridobljene informacije in izkušnje ter jih povezujejo z vsebinami, ki so shranjene v naši podzavesti. Na takšen način možgani urejajo naše spominske in umske sposobnosti – delajo prostor za nove informacije in izkušnje novega dne. V spanju se torej telesno in umsko regeneriramo, zato se spanje uvršča med najvažnejše potrebe človeka. Torej, če smo naspani, imamo dovolj energije pri delu in doma, smo bolj zadovoljni, lažje se soočamo s stresom, sprejemamo boljše odločitve in smo uspešnejši.

1. Vpliv nočnega dela na počutje in zdravje

Delovni čas vpliva na naše počutje in razpoloženje. Negativni vpliv na naše počutje in v končni fazi na naše zdravje imajo predvsem podaljšanje delovnega časa in nočno delo. Slednje pogosto vodi v izgubo ravnovesja med aktivnim delom življenja in tistim delom, ki je namenjen počitku. Če nismo pozorni na svoje počutje, ampak je naša pozornost usmerjena predvsem v obvladovanje čim večjega obsega dela, porušimo ravnovesje in pojavi se kronična utrujenost. Njeni znaki so:

- **motnje spanja** – med spanjem se prebujamo, težko zaspimo;
- **motnje pozornosti** – koncentracija se bistveno poslabša, težje se presoja informacije, dogodke in ocenjuje čas, mišljenje postane togo in nefleksibilno. Navzven se to vidi v neustreznih ocenah časov, dogodkov in posledic teh dogodkov;
- **slabše motorično odzivanje** – gibi so manj koordinirani in manj natančni, reakcijski časi se podaljšajo, poveča se tveganje za nezgode;
- **slabši socialni stiki** – v socialnih stikih se pojavi občutek ogroženosti in ranljivosti, ki se kaže v konfliktnosti, razdražljivosti in slabši sposobnosti komunikacije.

Navedeni znaki so zelo pogosti pri tistih zaposlenih, ki ob nočnem delu ne zmorejo vzpostaviti ustreznega ravnovesja med aktivnim delom življenja in tistim delom, s katerim ohranjamo svojo telesno in duševno moč, to je počitkom.

2. Zakaj prihaja do težav?

Naše telo nadzira notranja biološka ura, ki spontano uravnava številne fiziološke in vedenjske procese – uravnavanje telesne temperature, proizvodnjo hormonov, budnost in spanec. Poleg tega na naše telo vplivajo še naravni cikli menjavanja svetlobe in teme, tako imenovani **cirkadiani cikli**. Ponoči se naše telo pripravlja na spanje in veliko procesov, ki so aktivni čez dan, se začne upočasnjevati, spodbudi se nočno izločanje »spalnega hormona« melatonina, kar zmanjša budnost in poveča željo po spanju.

Pri nočnem delu se je treba boriti proti tem ritmom, kar pomeni, da morate ostati budni takrat, ko naj bi pravzaprav spali. Po koncu nočne izmene pa morate domov in poskušati zaspati, medtem ko vam vaša notranja biološka ura, dnevna svetloba in družba na splošno govorijo, da je to čas budnosti in aktivnosti. Vaš spanec bo verjetno razdrobljen in kratek, ne glede na to, kako utrujeni ste in najpomembnejše je to, da ne boste nadoknadili vseh ur spanja, ki ste jih izgubili noč poprej.

Čeprav se potreba po spanju od posameznika do posameznika razlikuje, potrebujemo praviloma za vsaki dve uri bedenja najmanj eno uro spanja oziroma približno osem do deset ur spanja na noč. Če spite manj, bo to privedlo do primanjkljaja spanja. Primanjkljaj se sešteva: manj kot boste spali, večji bo. Odpravite ga lahko samo tako, da čim prej nadoknadite izgubljeni spanec.

Pri uspešnem nočnem delavcu je najpomembnejše to, da se nauči nadzorovati svoje spanje podnevi in utrujenost ponoči ter tako izgubi čim manj spanca.

3. Varnost in nočno delo

Če delamo ponoči, naše telo poskuša delovati, ko so naša budnost, zbranost in kognitivno sklepanje na najnižji točki. To velja za vse nočne delavce. Dejstvo je, da utrujenost zmanjšuje pozornost. Študije in raziskave kažejo, da je verjetnost nesreče na cesti večja po končani nočni izmeni kot pa po drugih izmenah. Poleg tega zaradi utrujenosti težje pravilno presodimo svoje sposobnosti, zato se lahko niti ne zavedamo, da delamo napake.

Izčrpanost briše nedavno pridobljeno znanje in zmanjšuje sposobnosti pravilnih odločitev in ukrepanj. Povečuje se tveganje za nastanek nezgod.

II. PRIPRAVA NA NOČNO DELO IN OHRANJANJE BUDNOSTI

Delo v nočni izmeni je zaradi biološke ure in utrujenosti, ki se nakopiči čez dan, lahko neprijetno in nevarno. Prvi korak, da se prepreči utrujenost pred nastopom nočnega dela je normalen spanec doma. Vedno spite le v spalnici in se izogibajte temu, da bi se zleknili na kavč ali stol poleg televizije ali računalnika.

Popoldanski počitek v trajanju 2 ur pred nočnim delom je izredno pomemben za dobro počutje in budnost med nočnim delom. Če pred delom zaspate bo to manjšalo kopičenje utrujenosti in boste sredi noči, ko boste imeli najmanj energije, veliko lažje ostali budni in opravljali svoje delo. Za najboljši blagodejni učinek globokega spanca bi moral ta počitek trajati vsaj dve uri, vendar si ga privoščite sredi popoldneva in ne tik preden odidete na delo.

1. Ohranjanje budnosti in zbranosti med delom v nočni izmeni

Vaša budnost pri delu je zelo odvisna od tega, koliko dela imate in kakšne vrste je to delo. Vsekakor pa je stopnja zbranosti in budnosti veliko nižja kot običajno, zato morate poskrbeti, da svojo budnost obdržite na varni in učinkoviti stopnji. Najnižja točka naše budnosti je sredi noči oziroma nekje med **drugo in peto uro** zjutraj, ko naj bi bilo telo najmanj aktivno, zato ste v tem času najbolj zaspani, pa tudi vpliv počitka pred nastopom nočnega dela že popušča.

Kaj lahko storite za zmanjšanje utrujenosti in večjo budnost?

1.1 Močna svetloba nas ohranja budne

Med nočno izmeno se poskušite čim pogosteje izpostavljati močni svetlobi, le ta prebudi možgane in izboljša storilnost. Četudi ste med izmeno izpostavljeni sobni svetlobi samo občasno, bo le ta na vas in vašo budnost prav tako blagodejno vplivala.

1.2 Uporaba poživil

Nekateri kot poživilo v nočni izmeni uporabljajo kofein, saj jim pomaga, da lažje ostanejo budni. Čeprav je uživanje kofeina zelo razširjeno, pa ima tudi stranske učinke, zato prekomernega zatekanja h kofeinu ne gre uporabljati. Preveč kofeina lahko namreč povzroči prebavne motnje, tresenje mišic in dehidracijo organizma, saj deluje diuretično oziroma pospešuje izločanje tekočine iz telesa.

Če se le odločite, da boste svojo budnost povečali s pomočjo kofeina, je najbolje, da ga uživajte v majhnih količinah.

Vedite, da učinek skodelice kave občutite že po 20 minutah, traja pa lahko celo 3 do 4 ure, odvisno od posameznika in vrste kave, zato kave ne bi smeli uživati vsaj 4 ure pred koncem nočne izmene, saj boste zaradi njenega dolgotrajnega delovanja morda težje zaspali, ko se vrnete domov.

Podobno kot kava vam lahko pomagajo energijske pijače, ki vsebujejo kofein.

Pijača/živilo	Vsebnost kofeina (mg)
Srednje velika skodelica prave kave (200 ml)	100 do 250
Srednje velika skodelica instantne kave (200 ml)	75
Srednje velika skodelica pravega čaja (200 ml)	50
Energijske pijače (250 do 330 ml)	32 do 80
Coca-Cola (pločevinka, 330 ml)	32
Pepsi (pločevinka, 330 ml)	35
Red Bull (pločevinka, 250 ml)	80
Tablica črne čokolade (50 g)	do 50
Tablica mlečne čokolade	do 25

1.3 Prehrana med delom v nočni izmeni

Dobro je vedeti, da sta v nočnem času prebava in presnova upočasnjeni, zato uživanje hrane ponoči posledično lahko povzroča napenjanje, zaprtost, drisko in druge prebavne in presnovne motnje, privede lahko do nastanka ulkusne bolezni želodca ali dvanajstnika, debelosti ter ne nazadnje bolezni srca in ožilja.

Čeprav lahko bioritem vpliva na vaš apetit, je priporočljivo, da tudi v nočnem času poskrbite za ustrezno zmerno prehrano. Pogosto se namreč zgodi, da imajo ravno nočni in izmenski delavci neredno prehrano, pogosto uživajo hrano v naglici, izpuščajo posamezne obroke, posegajo po nezdravih prigrizkih in podobno.

Za vse je splošno priporočljivo, da naj bo prehrana tekom dneva enakomerno porazdeljena med 3 do 5 obrokov. Če delate v nočni izmeni, si porazdelitev obrokov prilagodite glede na začetek dela v nočni izmeni, in sicer tako, da:

- imate glavni obrok pozno popoldne, na primer nekje med 17. in 19. uro,
- manjši obrok med nočnim delom med polnočjo in 1. uro,
- kakšen prigrizek med 3. in 4. uro,
- zajtrk pa si privoščite po prihodu domov pred spanjem.

Mnenja zdravnikov in strokovnjakov za prehrano so različna glede sestave obrokov. Za dobro počutje pri delu v nočnem času glede na naše prehranjevalne navade v splošnem velja priporočilo, da obrok med nočnim delom naj ne bi imel več kot 600 kcal, razmerje med ogljikovimi hidrati in beljakovinami pa naj bi bilo 3 : 1. Torej vaš obrok sredi noči naj ne bo pretežek in preveč izdaten, da vam preobremenjenost želodca ne zmanjša budnosti.

Med zdrave prigrizke v nočnem času sodijo kuhano jajce, nemastni sir, lahki jogurt s kosmiči, polnozrnata žemlja s sirnim namazom, rezina nemastnega mesa, najbolje riba ali perutnina, čisti sadni ali zelenjavni sokovi, zelenjavna juha ali enolončnica ipd.



1.4 Telesna aktivnost

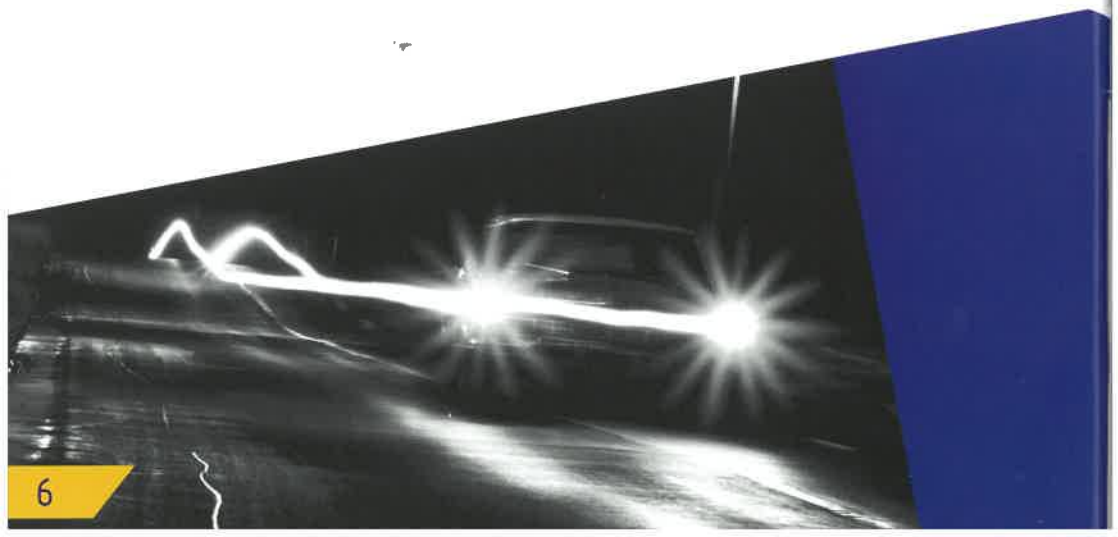
Budnost lahko ohranite tudi s krajšim izvajanjem telesnih vaj, ki poženejo kri po telesu, da v celice telesa in možgane prinese dodatni kisik. Telesne vaje vas osvežijo, sprostijo napetost v mišicah in sklepih ter izboljšajo vaše počutje.

Telesne vaje so prikazane pod poglavjem št. 2.1 Telesne vaje za izboljšanje počutja na nočni in daljši vožnji.

1.5 Dvig budnosti pred odhodom domov iz nočne izmene

Ko končate nočno izmeno, si verjetno želite čim prej oditi domov in mnogi to storite tako, da sedete v svoj avto in se podate na krajšo ali daljšo pot proti svojemu domu. Ko enkrat končate izmeno, je velika verjetnost, da boste hitro postali zaspani, in daljša kot je vaša pot domov, večjemu tveganju za nezgodo ste izpostavljeni. Dokazano je, da so po nočni izmeni voznikovi refleksi počasnejši, kot bi imeli v krvi 0,5 do 0,6 promila alkohola. Reakcijski čas se torej podaljša in je podoben reakcijskemu času 75-letnika. Obstaja tudi nevarnost, da v ogreti kabini zaspate za volanom.

Zato si tisti, ki imate daljšo pot domov, več kot 30 km, preden sedete za volan, privoščite krajši 20-minutni dremež ter tako dvignite svojo budnost. Bolje priti domov nekoliko pozneje, kot nikoli. Isto velja tudi za vse, ki občutite po nočni izmeni preveliko utrujenost. Pomaga pa tudi blago poživilo, ki vam ohrani budnost, vendar naj vam ne odvzame dragocenega spanca po vrnitvi domov.



III. REGENERACIJA PO NOČNI IZMENI

1. Čim prej po prihodu domov pojdite spat!

Ko pridete domov, se čim prej odpravite spat in naj vas ne zmotijo druge stvari, zaradi katerih bi odšli spat pozneje. Pozneje kot greste spat, bolj budni boste in težje boste zaspali, ne glede na to, kako utrujeni ste. Izmenski delavci, ki gredo spat ob desetih dopoldne, običajno spijo vsaj štiri ure, tisti, ki pa se odpravijo spat opoldne, spijo uro manj.

Če ste lačni ali žejni vsekakor nekaj pojejte in popijte, da vas lakota ali žeja ne zbudi iz dragocenega dnevnega spanca.

Izogibajte se alkoholu, čeprav bi vas sprostil, ker bo kakovost vašega spanca slabša.

Če kadite, je dobro, da pred spanjem ne kadite. Nikotin je poživilo in zaradi njega boste težje zaspali.

2. Zagotovite si mirno spanje podnevi!

Spite v prostoru, ki je namenjen spanju, kjer je tiho, temno in ne pretoplo. Pred dnevnim hrupom iz okolice si lahko pomagate z ušesnimi čepki iz raztegljive pene, pred svetlobo pa z masko za spanje. Izklopite svoj mobilni in stacionarni telefon.

Če se zbudite prej, kot ste načrtovali, se preprosto sprostite in morda boste celo zaspali nazaj. Drugače pa vstanite in se ne naprezajte.

Tablete za spanje niso priporočljive, saj se po njih lahko počutite kot bi imeli mačka, poleg tega pa povzročajo tudi odvisnost. Če menite, da jih nujno potrebujete, se posvetujte s svojim osebnim zdravnikom.

Ko se zbudite, vstanite iz postelje in delajte stvari, ki jih običajno delate podnevi. Poskrbite, da se boste vsaj malo izpostavili dnevni svetlobi, zvečer pa pojdite spat zgodaj in izkoristite ta čas za to, da začnete zares nadomeščati izgubljeni spanec. Če je mogoče, lahko naslednje jutro malo dlje spite, vendar potem vstanite in nadaljujte z običajnimi dnevnimi aktivnostmi, spat pa se odpravite spet zgodaj. Tako boste uspešno nadoknadili izgubljeni spanec in se vrnili v svojo običajno »dnevno« rutino.

IV. NOČNA VOŽNJA

Pri vožnji ponoči prihaja do raznovrstnih napak, povezanih predvsem z zmanjšano vidljivostjo in utrujenostjo. Poleg tega smo vozniki ponoči pogumnejši in pogosteje pozabimo na omejitve hitrosti. Prednost nočne vožnje je ravno v hitrosti potovanja, saj praviloma na cestah ni take gneče kot podnevi. Tudi nadzor prometa je manjši. Toda dlje ko vozimo, bolj smo utrujeni, še posebno v nočnem času. Simptomi, ki se pojavijo pri utrujenem vozniku, so zelo podobni tistim, ki jih povzroča alkohol.

Utrujenost in alkohol: primerljivo zmanjšanje psihofizičnih sposobnosti		
Število neprespanih ur	Koncentracija alkohola v krvi	Koncentracija alkohola v izdihanem zraku
17 ur brez spanja	0,5 g/kg	0,24 mg/l
24 ur brez spanja	1,5 g/kg	0,71 mg/l

1. Priprava na nočno vožnjo

1.1 Pred nočno vožnjo si privoščite kakšno uro spanja, ki bo močno zmanjšala negativne vplive utrujenosti. Tako se boste na pot odpravili spočiti. Že kakšna urica spanja pred vožnjo bo močno zmanjšala negativne vplive utrujenosti.

1.2 Med nočno vožnjo načrtujte več postankov, na katerih se boste lahko sprehodili in nadihali svežega zraka, zato se na pot odpravite pravočasno.

1.3 Pred vožnjo poskrbite, da svoje prebave ne preobremenite s težkimi obroki, saj preobremenjenost želodca zmanjšuje budnost. Privoščite si lahko prebavljivo hrano, ki ne obteži prebave.

1.4 Preden se odpravite na nočno vožnjo očistite vetrobransko steklo od zunaj in od znotraj in tako preprečite lomljenje svetlobe in bleščanja, ki močno utruja vaše oči. Poskrbite tudi, da so metlice brisalcev dobre in da v primeru dežja tako čim boljše opravljajo svoje delo.

1.5 Poskrbite, da ste vidni. Nevarnosti, ki se pojavijo zaradi neugodnih vremenskih razmer, predvsem v primeru megle ali močnejših padavin, se ponoči še dodatno stopnjujejo, saj je vidljivost dodatno zmanjšana in pozneje zaznamo nevarnosti. Zato je pomembno, da poskrbite za lastno dobro vidnost: preverite delovanje vseh žarometov in jih očistite, vozniki motornih koles uporabljajte oblačila v signalnih barvah, ker pripomorejo k temu, da vas drugi prej opazijo, tudi pešci uporabljajte odsevnike, da vas bodo vozniki prej opazili.

2. Ohranjanje budnosti med nočno vožnjo

2.1 Poskrbite za ustrezno prezračevanje in temperaturo v vozilu, da preprečite rosenje stekel ter predvsem zaspanost zaradi pomanjkanja kisika in večje toplote.

2.2 Vsako uro in pol do dve uri se ustavite na ustreznem mestu in na svežem zraku naredite nekaj telesnih vaj za osvežitev in dvig budnosti. Postanek izkoristite tudi za sprostitev oči, tako da jih za kakšno minuto zaprete in globoko dihate ali rahlo zadremate - 15 do 20 minut dremeža zelo pomaga.

2.3 Za ohranjanje budnosti ponoči pomaga pogovor s sopotnikom, lahko pa uživate kavo ali energijske pijače, vendar z njimi ne pretiravajte, ker večje količine povzročajo motnje srčnega ritma.

2.4 Ker imajo poživila kot so kava in energijske pijače tudi diuretični učinek, pijte med vožnjo zadostne količine vode.

2.5 Med vožnjo ponoči oči razbremenite s pravilno usmerjenim pogledom: glejte in se osredotočite na cesto pred seboj, ne glejte neposredno v žaromete nasproti vozečih vozil.

2.6 Med vožnjo ponoči lahko uporabljate tudi posebna očala za nočno vožnjo, ki preprečujejo bleščanje. Odločite se za nakup kakovostnih stekel in se o namenu in učinkih uporabe posvetujete z optikom ali okulistom.

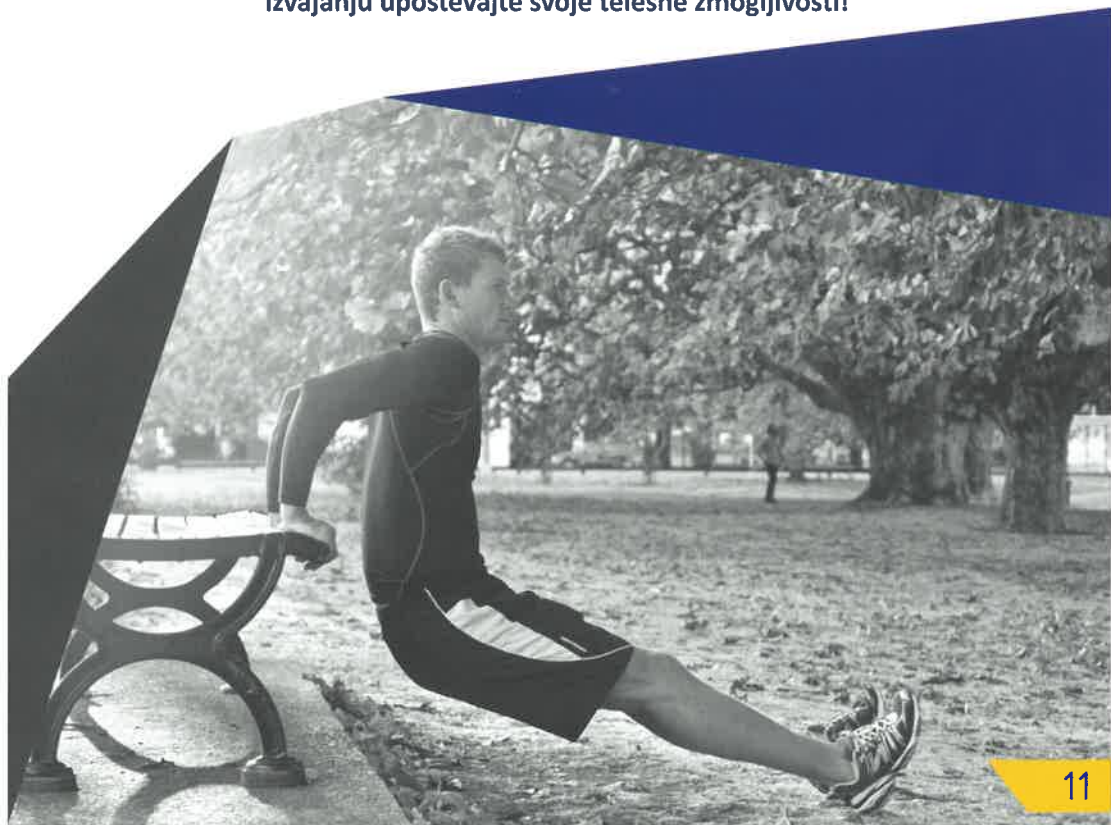
3. Telesne vaje za dvig budnosti in izboljšanje počutja

Telesne vaje za izboljšanje počutja med vožnjo so primerne zlasti takrat, ko ste na daljši vožnji in nočni vožnji, med katero prihaja do zakrčenosti mišic, slabšega počutja in bolečin v posameznih delih telesa. Telesne vaje prekrvavijo otrdele mišice in sklepe, predvsem pa za telo in možgane preskrbijo potrebni kisik, ki jih osveži in nahrani. Izvedite vsaj nekaj telesnih vaj, ki vam poženejo kri po telesu in sprostijo napete in otrdele mišice. Izboljšala se bo vaša pozornost in budnost, predvsem pa vaše reakcijske sposobnosti, ki so še kako pomembne za vašo varnost na cesti, vaše zdravje in življenje ter zdravje in življenje ostalih udeležencev v prometu.

Vaje so razdeljene v tri dele:

1. Vaje za poživitev in aktivacijo
2. Vaje za raztezanje vratnih in ramenskih mišic ter hrbtenice
3. Vaje za raztezanje spodnjega dela telesa in ledvenega dela

Izvajanje telesnih vaj je na lastno odgovornost, zato pri izvajanju upoštevajte svoje telesne zmogljivosti!



3.1 Vaje za počivitev in aktivacijo

Izvajanje vaj za počivitev nas osveži, požene kri po telesu ter nahrani telo in možgane s kisikom. To nam pomaga ohraniti budnost, zbranost in koncentracijo ter jasnost misli.

VAJA 1: Počepi

Stojimo, noge so v širini bokov, roke predročimo, hrbet je vzravnani. Spustimo se v 90-stopinjski čep, sledi dvig v osnovni položaj. Vajo izvajamo 1 minuto, nato sledi 1-minutna pavza.



VAJA 2: Prestopanje na stopnico

Smo vzravnani, izmenično prestopamo na nizko stopnico ali rob pločnika, težišče imamo na sprednjem delu stopala. Roke izmenično sledijo nogam. Vajo izvajamo 1 minuto, nato sledi 1-minutna pavza.



VAJA 3: Poskoki iz globokega čepa

Stojimo, noge so v širini bokov, roke predročimo, spustimo se v počep, nato poskočimo v zrak, sočasno z rokami zamahnemo navzgor. Vajo izvajamo 1 minuto, nato sledi 1-minutna pavza.



3.2 Vaje za raztezanje vratnih in ramenskih mišic ter hrbtenice

Zaradi dolgotrajne prisilne sedeče potovalne drže imamo slabše prekrvavljeno telo, mišice so zategnjene, zato je dobro izvesti raztezne vaje. Vsako vajo izvajamo sproščeno, s plitvim dihanjem in z osredotočenostjo na mišico, ki jo raztegujemo. Vaje sprostijo napetost in bolečine ter izboljšajo počutje.

VAJA 4: Raztezanje vratu

4.1 Z roko pritegnemo glavo k ramenu, jo nagnemo. Ponovimo z drugo roko.

4.2 Z rokami se primemo zadaj za glavo in jo pritegnemo na prsi.

4.3 Z rokami se primemo za čelo in glavo previdno potisnemo nazaj.

Vsako vajo v končnem položaju izvajamo 30 sekund.



VAJA 5: Raztezanje prsni mišic

Stojimo vzravnano, roke sklenemo za hrbtom, ramena potisnemo nazaj in navzdol – odpremo prsni koš. Vajo v končnem položaju izvajamo 30 sekund.



VAJA 6: Raztezanje hrbtenice

Z rokami se obesimo na oporo nad seboj (okvir vrat, veja...), hrbtenica je ravna, stopala so na tleh, noge rahlo pokrčene v kolenih naprej – raztegujemo celotno hrbtenico. Vajo v končnem položaju izvajamo 30 sekund.



3.3 Vaje za raztezanje spodnjega dela telesa in ledvenega dela

Prisilna dolgotrajna drža za volanom povzroča zakrčenost in krajšanje mišic, posledično pa pride do slabše gibljivosti in bolečin v ledvenem delu oz. križu. Bolečine lahko odpravimo z raztezanjem trupa in nog ter ledvenega dela telesa, pri tem pa dihamo umirjeno in plitvo. Pozornost imamo na delu telesa, ki ga raztezamo. Vaje odpravijo zategnjenost mišic in bolečine v križu.

VAJA 7: Kobra

Z iztegnjenimi rokami se opremo na oporo v višini bokov (lahko pokrov motorja na avtomobilu, miza...), noge so rahlo razmaknjene, boke potisnemo naprej k opori, položaj glave pa v rahel zaklon, zadržimo 30 sekund.



VAJA 8: Raztezanje stegenske mišice

Eno nogo iztegnemo in jo položimo na oporo spredaj (lahko odbijač avtomobila, pločnik...), roke položimo na nogo in z ravnim hrbtom se sklonimo nad njo - zadržimo 30 sekund. Ponovimo z drugo nogo.



VAJA 9: Mačka

Z rokami se opremo na oporo v višini bokov (lahko pokrov motorja na avtomobilu, miza...), z izdihom potegnemo glavo na prsi, ledveni del proti opori in naredimo okrogel hrbet. Z vdihom izbočimo zadnjico in ledveni del navzven, istočasno pa dvignemo glavo. To ponovimo 12 x.



4. Regeneracija po nočni vožnji

Po nočni vožnji je večina voznikov zelo utrujenih in njihovo počutje je slabo, zato naj si čim prej po nočni ali daljši vožnji privoščijo kakovosten počitek s spanjem. Pri tem veljajo enaka priporočila kot za nočno delo – poglavje III. Regeneracija po nočni izmeni.

V. VIRI IN LITERATURA

- Delo v nočni izmeni: priprava, preživetje in počitek – vodnik za zdravnike, Glasnik KIMDPŠ, št.1, december 2010, UKC Ljubljana, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa
- M. Molan: Psihične motnje zaradi spremenjenega delovnega časa, Nočno in izmensko delo, Slovensko zdravniško društvo, Združenje za medicino dela, prometa in športa, Rogaška Slatina, maj 2009
- U. Močnik: Prehrana izmenskih in nočnih delavcev, Nočno in izmensko delo, Slovensko zdravniško društvo, Združenje za medicino dela, prometa in športa, Rogaška Slatina, maj 2009
- M. Zorec Karlovšek: Utrujenost, zaspanost, uspavala in vožnja (informativna zloženska), Združenje FORTOX, Ljubljana, 2013



ZDRAVJE
NA POTI

Policija, reševalci, zdravniki, gasilci in mnogi drugi v odgovornem opravljanju svojega poslanstva delo opravljajo 24 ur na dan. Ta naloga od mnogih zaposlenih zahteva, da morajo bedeti in delati ponoči, kar pomeni, da ostanejo budni in zbrani takrat, ko je njihovo telo pravzaprav pripravljeno za spanje. Nočno delo vpliva na kakovost njihovega življenja, počutja in ne nazadnje dela, saj utrujenost in nizek nivo budnosti povečuje možnost sprejemanja slabih ali celo napačnih odločitev pri delu, vpliva na osebno varnost in zdravje, pogosto na varnost sodelavcev in uporabnikov njihovih storitev.

Ta priporočila so pripravljena z namenom, da vsem, ki delajo v nočnih izmenah, pomagajo ohranjati njihovo zdravje, ravnovesje med delom in počitkom ter prispevati k njihovi večji varnosti, delovni in osebni uspešnosti ter zadovoljstvu.



