SICHERHEITSWARNUNG 23-34: Geistige Fitness

PLATFORM ZERO INCIDENTS

Die Arbeit an Bord eines Binnenschiffs ist mit besonderen Herausforderungen verbunden, die sich auf die psychische Gesundheit der Besatzungsmitglieder auswirken können. Die Abgeschiedenheit eines Binnenschiffs, die lange Abwesenheit von zu Hause, unregelmäßige Arbeitszeiten und das Risiko gefährlicher Situationen können zu Stress, Angst und anderen psychischen Problemen führen. Müdigkeit wirkt sich stark auf die psychische Gesundheit aus und kann fast alle körperlichen Fähigkeiten beeinträchtigen, was wiederum zu Zwischenfällen führen kann .

MÖGLICHE GEFAHREN

- Müdigkeit kann sich negativ auf körperliche Fähigkeiten auswirken, z. B:
  - Konzentration;
  - Reaktionsfähigkeit;
  - Entscheidungsfindung;
  - Koordination;
  - Gleichgewicht;
  - Stärke;
  - Geschwindigkeit.
- Chronischer Stress kann zu Burnout führen.
- Nachtarbeit erhöht das Risiko von Verletzungen.
- Unbehandelte psychische Probleme können zu Depressionen und Drogenkonsum führen.
- Gefühl der Isolation und Einsamkeit.

MAßNAHMEN

- Regelmäßige Bewegung verbessert die Schlafqualität.
- Wenn Sie Bedenken haben, sprechen Sie mit jemandem darüber. Ein Vorgesetzter oder die Vertrauensperson im Büro.
- Sorgen Sie für Abwechslung und schaffen Sie Raum für Entspannung und Bewegung. Spielen Sie miteinander Karten, schauen Sie sich eine Serie an oder machen Sie ein paar Übungen. Auch Humor kann für die nötige Entspannung sorgen.
- Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Arbeit zu erledigen. Wenn Sie durch die Arbeitsbelastung gestresst sind, besprechen Sie dies mit dem Büro.
- Bleiben Sie in regelmäßigem Kontakt mit der Heimatfront.
- Schaffen Sie eine angenehme und offene Kultur an Bord, lernen Sie sich gegenseitig kennen und interessieren Sie sich für die Menschen, mit denen Sie arbeiten.
- Vermeiden Sie anstrengende Übungen vor dem Schlafengehen, da dies den Schlaf erschwert.
- Tipps gegen Müdigkeit:
  - Essen Sie während der Arbeit kleine gesunde Snacks. Essen Sie nachts Eiweiß und langsame Kohlenhydrate. Das hält Ihre Energie aufrecht.
  - Trinken Sie viel Wasser. Dehydrierung kann dazu führen, dass Sie sich müder fühlen.
  - Wenn Sie sich müde fühlen, versuchen Sie, 10-20 Minuten zu schlafen. Ein Schläfchen kann Ihnen die nötige Energie zurückgeben.
  - Viel Licht kann auch dazu beitragen, dass Ihr Körper wach bleibt.
  - Behalten Sie eine Schlafroutine bei. Zum Beispiel Zähne putzen und ein Buch lesen. Auf diese Weise geben Sie Ihrem Körper das Signal, dass es Zeit ist, sich zu entspannen.
  - Stellen Sie sicher, dass das Schlafzimmer dunkel und frisch ist, etwa 18°C. Verwenden Sie bei Bedarf Ohrstöpsel, um Geräusche zu dämpfen.
  - Wenn Sie nicht einschlafen können, stehen Sie auf, um etwas Ruhiges zu tun. Lesen Sie zum Beispiel ein Buch oder eine Zeitschrift.
  - Trinken Sie innerhalb von 5 Stunden vor dem Schlafengehen keinen Kaffee, Tee, Energy-Drinks oder Cola (Koffein).

Referentinnen/Bronnen:

https://www.sleepfoundation.org/sleep-faqs/how-to-stay-awake - EN

https://oshwiki.osha.europa.eu/de/themes/effects-shift-work-health - EN

https://waterwelljournal.com/safety-is-extra-important-at-night/ - EN

Haftungsausschluss: Die Informationen in diesem Dokument wurden mit der größtmöglichen Sorgfalt erstellt. Die Plattform Zero Incidents und ihre Teilnehmer können jedoch in keiner Weise für ihren Inhalt haftbar gemacht werden. Dem Ergreifen von Maßnahmen, Vorschlägen, Warnungen usw. muss daher immer eine Abwägung und Risikobewertung vorausgehen. Die Weitergabe dieses Dokuments an Dritte ist erlaubt, sofern dies in der Originalform geschieht.