

BÖLÜM 32 — Gece Vardiyası Kaza Üretir: Spor Bilimleri Gözüyle Saha

Konu: Vardiya, Uyku, Yorgunluk ve İş Kazası İlişkisi

Bu derste kazanacağınız: Vardiya tasarımını yorgunluk ve kaza riskine göre kurar; ergonomik yükü yönetir.

Bu bölümün özü

- İK Sırrı:** Vardiya rotasyonunun **yönü** çoğu işletmede tesadüfe bırakılır. Oysa ileri yönde rotasyon (sabah → akşam → gece), vücudun uyum sağlamasını kolaylaştırır. Bu tek değişiklik hiçbir maliyet doğurmaz; sadece çizelgenin yazılış biçimidir.

Kırmızı çizgiler

- Bu müdahaleler işyeri hekimi ve iş güvenliği uzmanıyla birlikte planlanır. İnsan kaynakları programın sahibidir; ancak tıbbi ve teknik değerlendirme uzmanına aittir.

Çalışma tabloları

Risk artıran desen	Neden
Üst üste çok sayıda gece postası	Uyku açığı birikir
Kısa dinlenme aralığıyla posta değişimi	Toparlanma süresi yetmez
Geriye doğru rotasyon (gece → akşam → sabah)	Uyuma saatini sürekli öne çeker
Uzun süreli fazla mesai	Kümülatif yorgunluk
Son dakika çizelge değişikliği	Uyku planı bozulur

Kırılım	Ne görürsünüz
Saat	Vardiyanın hangi diliminde yoğunlaşıyor
Vardiya	Gece postası ile gündüz farkı
Kişi bazında fazla mesai	Yorgunluk-kaza ilişkisi
Kıdem	Yeni çalışan riski

Kuracağınız cümleler

"Kaza ve ramak kala kayıtlarını saat ve vardiya bazında inceledim. Yorgunluğun kazayla ilişkisi ölçülebilir bir şey. Şu dilimde bir düzenleme öneriyorum ve üç ay sonra sonucu aynı yöntemle ölçeceğim."

Ödev — yarın sabah 09:00, 15 dakika

Son bir yılın kaza ve ramak kala kayıtlarını açın ve yalnızca **saat** sütununu sıralayın. Örüntüyü göreceksiniz.

Notlarım

