

OHJE 10. Vireyden huolto vuorotyötä tehtäessä

- Varaa työvuoroa edeltävälle unijaksolle riittävästi aikaa.
- Älä nauti alkoholia työtä edeltävänä iltana. Myös rasittavaa liikuntaa kannattaa välttää juuri ennen työvuoron alkua.
- Pidä kiinni työhösi kuuluvista kahvi- ja muista lepotauoista aina kun mahdollista. Hakeudu esimerkiksi muiden seuraan, käy kävelyllä ja nauti raittiista ilmasta.
- Vaihtelevat työtehtävät virkistävät. Vältä väsyneenä yksitoikkoisia työtehtäviä, jos se on mahdollista.
- Vireystasoa pitävät yllä kevyet, kuitupitoiset, vähähiilihydraattiset ja pienet ateriat. Kylmät juomat auttavat vireyden ylläpitämisessä.
- Kofeiini lisää vireyttä. Juo kahvia kuitenkin vain kohtuullisesti ja pääosin työvuoron alussa.
- Nuku 10–20 minuutin nokoset tarvittaessa, jos se on työaika-
na mahdollista. Nokosten virkistävää vaikutusta voi tehostaa nauttimalla juuri ennen nokosia kofeiinipitoista juomaa. Jos olet selvästi väsynyt ja unelias, tarvitset pidemmät päiväunet.
- Vireyden ylläpitämisessä auttaa hyvä valaistus. Tässä on otettava huomioon halutut nukkumisajat, koska ennen nukku-
maanmenoa valo voi viivästyttää nukahtamista.
- Jos joudut työskentelemään aamuyöllä noin klo 1–6, tarkkaile vireyden vaihtelua ja pidä mahdollisuuksien mukaan enemmän taukoja työnteosta.
- Työn tekeminen on suositeltavaa lopettaa viimeistään noin 16 tunnin kuluttua heräämisestä.