# VEDLEGG 2

**EKSEMPLER PÅ INFORMASJONSINNHENTING I FORBINDELSE MED**

**RAPPORTERING AV FATIGUE-RELATERTE HENDELSER**

Dette vedlegget viser til informasjon som anbefales innhentet som ledd i rapporteringen av fatigue-relaterte hendelser. Rederier kan avgjøre hvordan de vil nyttiggjøre deler av denne informasjonen i sine nåværende rapporteringssystemer for uønskede hendelser.

|  |
| --- |
| **Hendelsestidspunkt (når skjedde det?)** |
| Hendelsestidspunkt: |  |
| Timer mellom rapportert tidspunkt til da fatigue inntraff: |  |
| **Beskriv hendelsen (hva skjedde?)** |
|  |
| **Beskriv hva du følte (eller hva du observerte):** |
|  |
| **Hvordan følte du deg da hendelsen skjedde?** (Sett ring rundt alternativet som passer best): |
| *Karolinska søvnighetsskala (KSS)* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ekstremtårvåken | Sværtårvåken | Årvåken | Ganskeårvåken | Hverkenårvåkenellersøvnig | Noen tegn påtrøtthet | Søvnig,men ikkeanstreng-ende åholde segvåken | Søvnig,noeanstreng-ende åholde segVåken | Sværtsøvnig,sværtanstreng-ende å holde seg våken.Kjemper mot søvnen. |
| Sett kryss på linjen nedenfor på det punktet som best indikerer hvordan du følte deg: |
| Årvåken ꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏꞏ Søvnig |

**Relevant informasjon**

|  |
| --- |
| Ja/nei |
| Fatigue før oppstart av arbeidet?: |  |
| Fatigue under arbeidet? |  |
| Forstyrret søvn? |  |
| Timer | Minutter |
| Hvor lenge hadde du vært våken før hendelsen inntraff? |  |  |
| Hvor mye søvn fikk du i løpet av 24-timers perioden før hendelsen? |  |  |
| Hvor mye søvn fikk du i løpet av 72-timers perioden (= 3 døgn) før hendelsen? |  |  |

**Anbefalte korrigerende tiltak**

|  |  |
| --- | --- |
| Hva gjorde du? | Var det iverksatt tiltak for å håndtere eller redusere fatigue?(f.eks. hvile/soving, pause): |
|  |
| Hva kan gjøres? | Forlag til korrigerende tiltak: |
|  |