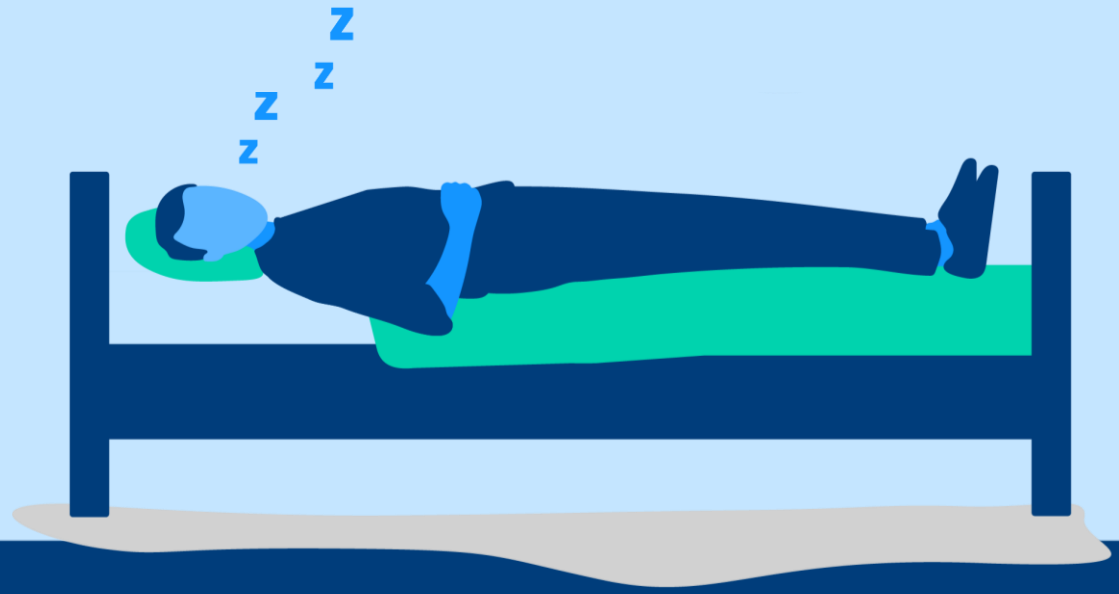
Sjøfartsdirektoratet
Norwegian Maritime Authority

Den nasjonale maritime verneombudskonferansen 22.09.2026

Arbeids- og hviletid

Krevende regelverk? Hvordan praktisere?





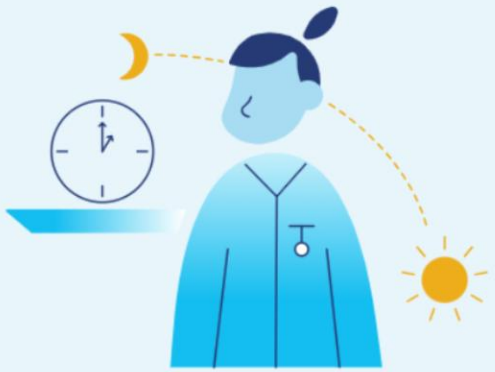
Den føretrekte maritime administrasjonen

Den nasjonale maritime verneombudskonferansen 2026

Disposisjon

- Hvorfor detaljreguleres hviletiden?
- Regelverket! Vanskelig?
- Overvåking av arbeids- og hviletiden
- Forebygge fatigue
- Verneombudets rolle





Arbeidstid, helse og sikkerhet

Skiftarbeid, nattarbeid og utvidet arbeidstid kan ha negative konsekvenser for helse og sikkerhet. STAMI forsker på helseeffekter av ulike arbeidstidsordninger og gir råd om risikoreduserende tiltak.

STAMI
STATENS ARBEIDSMILJØINSTITUTT

Slik blir vi påvirket av arbeidstid

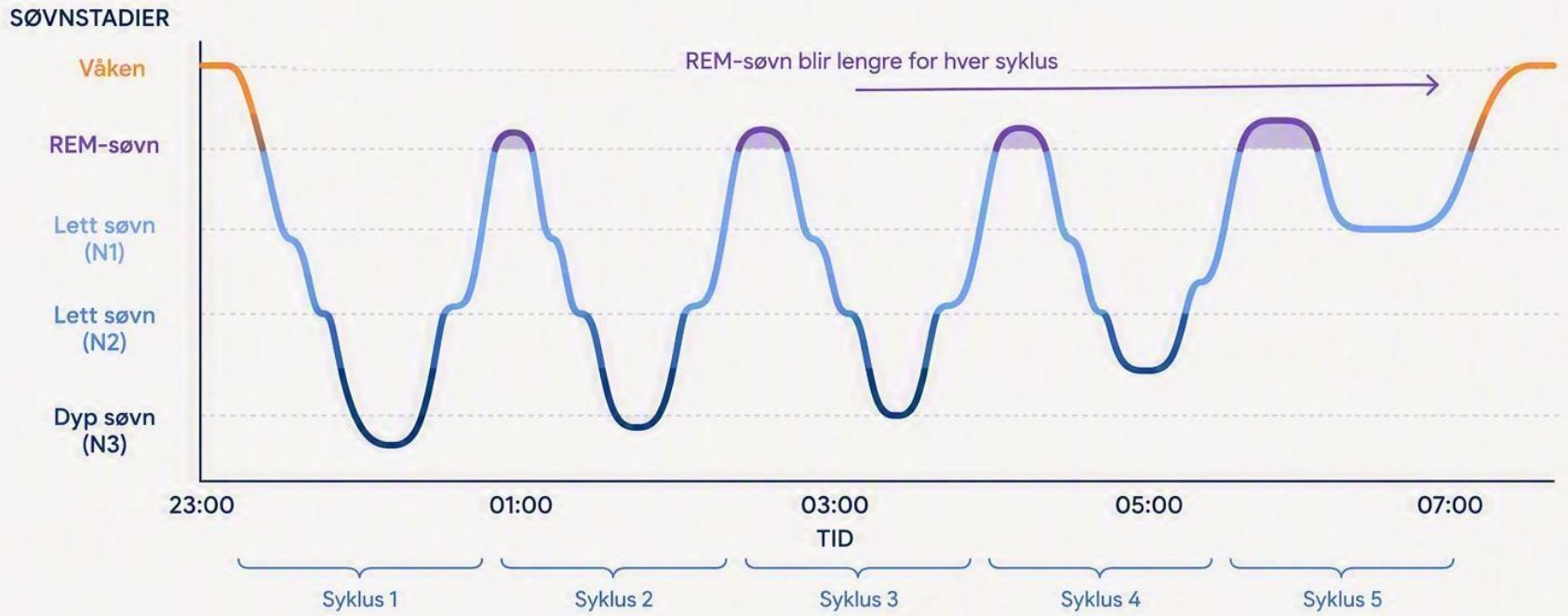
I over 100 år har skiftarbeid, nattarbeid og utvidet arbeidstid vært diskutert som mulige risikofaktorer for helse og sikkerhet.

Kortsiktige konsekvenser kan være nedsatt oppmerksomhet og funksjon, som bidrar til økt risiko for uheldige hendelser og feilhandlinger. Langsiktige konsekvenser inkluderer ulike sykdommer og helsemessige plager.


VESSEL STATUS
SOG 14.6 kn
COG 067.5°
HEADING 067.5°
DATE 2024-05-19
UTC 18:42:27
DRAFT F 9.8 m
DRAFT A 9.7 m
DISPLACEMENT 120321 t
WIND 24.6 m/s

SØVNSYKLUSER

Søvn består av flere sykluser som gjentas gjennom natten.



DYP SØVN (N3)
Kroppen restituerer seg, immunforsvaret styrkes, og veksthormoner frigjøres.

LETT SØVN (N2)
Hjertet slår roligere, kroppstemperaturen synker, og kroppen forbereder seg på dyp søvn.

LETT SØVN (N1)
Overgangen mellom våken tilstand og søvn.

REM-SØVN
Hjernen er aktiv, drømmer oppstår, og minner bearbeides.

En full søvnsyklus varer ca. 90–110 minutter.
De fleste voksne gjennomgår 4–6 sykluser per natt.

ÉN SØVNSYKLUS – CA. 90 MINUTTER

1. LETT SØVN (N1)
5–10 minutter

Du glir fra våken til søvn. Musklene slapper av, pusten blir roligere, og tankene flyter.



HVA SOM SKJER:

Hjernens aktivitet bremser litt. Du kan lett vekkes.

2. LETT/MIDDELS DYP SØVN (N2)
10–25 minutter

Kroppen slapper av enda mer. Hjerterytmen går ned, kroppstemperaturen synker, og du er mindre bevisst omgivelsene.



HVA SOM SKJER:

Hjernebølger blir langsommere med søvnspoler (sleep spindles) og K-komplekser.

3. DYP SØVN (N3)
20–40 minutter

Kroppen går i dyp hvile. Det er vanskelig å vekke deg. Veksthormon frigjøres, og kroppen reparerer vev og bygger opp immunforsvaret.



HVA SOM SKJER:

Hjernen har langsomme, kraftige bølger (delta).

Kroppen restituerer og bygger seg opp.

4. REM-SØVN
10–20 minutter

Hjernen blir mer aktiv igjen, nesten som når du er våken. Du drømmer – ofte levende og følelsessterke drømmer.



HVA SOM SKJER:

Hurtige hjernebølger, øyebevegelser, musklene er lammet (atoni) for å beskytte deg mens du drømmer.

5. TILBAKE TIL N2
5–10 minutter

Du glir ut av REM-søvnen og tilbake til lett søvn. Syklusen starter på nytt.

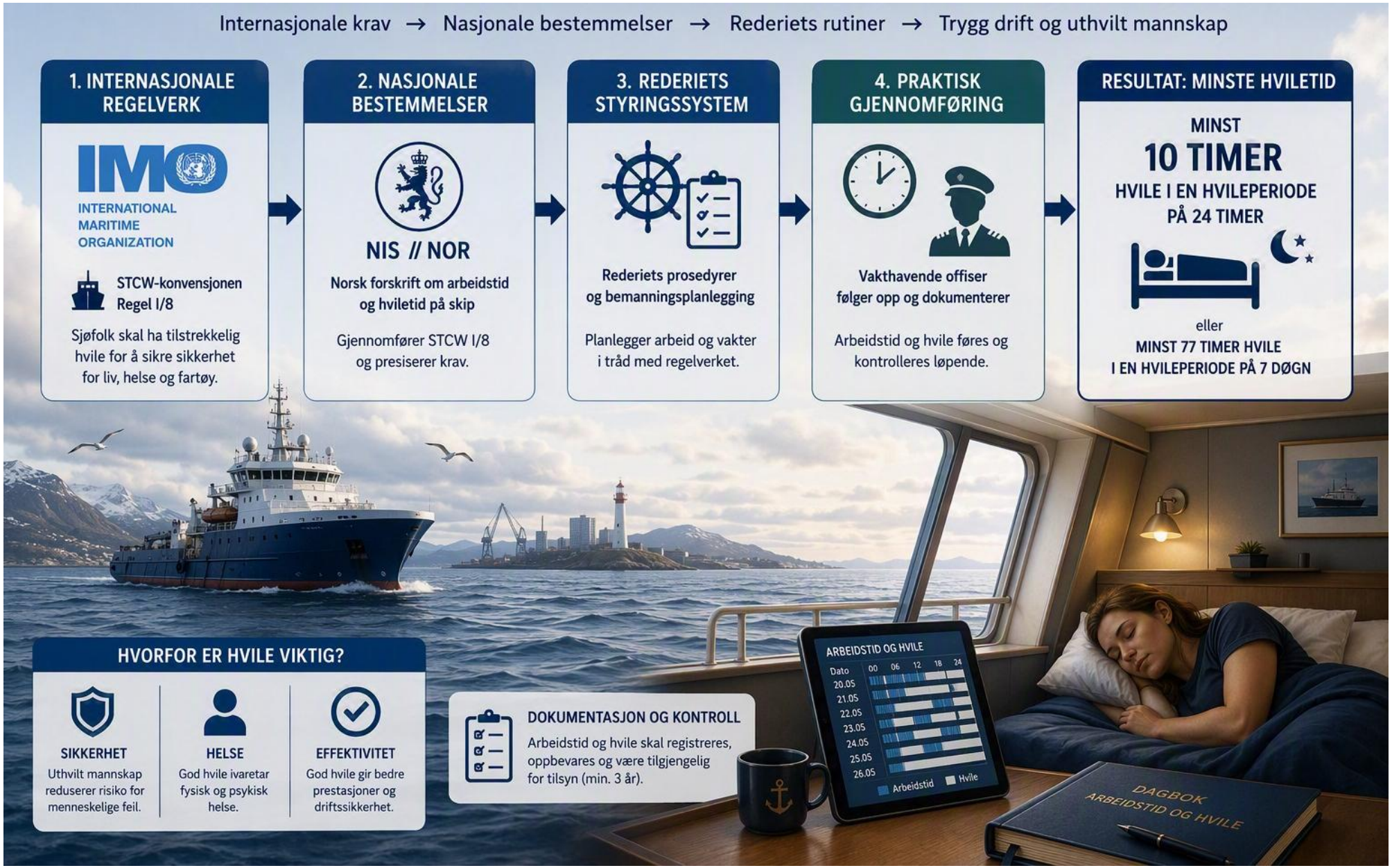


HVA SOM SKJER:

Hjernen og kroppen går gradvis tilbake til lett søvn.

1 → 2 → 3 → 4 → 5

Syklusen gjentas 4–6 ganger i løpet av en natt.


Internasjonale krav → Nasjonale bestemmelser → Rederiets rutiner → Trygg drift og uthvilt mannskap
1. INTERNASJONALE REGELVERK
IMO
INTERNATIONAL MARITIME ORGANIZATION
STCW-konvensjonen Regel I/8
Sjøfolk skal ha tilstrekkelig hvile for å sikre sikkerhet for liv, helse og fartøy.
2. NASJONALE BESTEMMELSER
NIS // NOR
Norsk forskrift om arbeidstid og hviletid på skip
Gjennomfører STCW I/8 og presiserer krav.
3. REDERIETS STYRINGSSYSTEM
Rederiets prosedyrer og bemanningsplanlegging
Planlegger arbeid og vakter i tråd med regelverket.
4. PRAKTISK GJENNOMFØRING
Vakthavende offiser følger opp og dokumenterer
Arbeidstid og hvile føres og kontrolleres løpende.
RESULTAT: MINSTE HVILETID
MINST
10 TIMER
HVILE I EN HVILEPERIODE PÅ 24 TIMER
eller
MINST 77 TIMER HVILE I EN HVILEPERIODE PÅ 7 DØGN
HVORFOR ER HVILE VIKTIG?
SIKKERHET
Uthvilt mannskap reduserer risiko for menneskelige feil.
HELSE
God hvile ivaretar fysisk og psykisk helse.
EFFEKTIVITET
God hvile gir bedre prestasjoner og driftssikkerhet.
DOKUMENTASJON OG KONTROLL
Arbeidstid og hvile skal registreres, oppbevares og være tilgjengelig for tilsyn (min. 3 år).
ARBEIDSTID OG HVILE
Dato
00 06 12 18 24
20.05
21.05
22.05
23.05
24.05
25.05
26.05
Arbeidstid
Hvile
DAGBOK
ARBEIDSTID OG HVILE

IMO-MODELLKURS 1.21 – OMSORG FOR MENNESKENE OM BORD

INTERNATIONAL MARITIME ORGANIZATION

OPPLÆRINGSKRAV – HOVEDINNHOLD

Målet er å skape et trygt, respektfullt og inkluderende arbeidsmiljø der alle om bord trives og yter sitt beste.

1 BIDRA TIL EFFEKTIV KOMMUNIKASJON OM BORD PÅ SKIP

- Bruke klar, tydelig og respektfull kommunikasjon.
- Lytte aktivt og bekrefte forståelse.
- Bruke standard fraser og språk for sikkerhetskritisk kommunikasjon.
- Sikre at viktig informasjon deles og er forstått av alle.
- Si ifra ved usikkerhet eller uenighet – bruk «speak up».



VIRKNING

Reduserer misforståelser, feil og risiko – og styrker samarbeid og sikkerhet.

2 BIDRA TIL GODE MELLOMMENNESKELIGE RELASJONER OM BORD PÅ SKIP

- Behandle alle med respekt og verdighet.
- Vis forståelse for kulturelle forskjeller og ulike perspektiver.
- Støtte og inkludere kollegaer.
- Gi konstruktiv tilbakemelding og anerkjennelse.
- Bidra til et positivt og inkluderende arbeidsmiljø.



VIRKNING

Styrker trivsel, tillit og samarbeid – og bygger en positiv sikkerhetskultur.

3 BIDRA TIL Å FOREBYGGE OG HÅNDTERE VOLD OG TRAKASSERING

FOREBYGGE

- Forstå hva som er uakseptabel adferd: vold, trakassering, mobbing, seksuell trakasseri og seksuelle overgrep.
- Bidra til nulltoleranse – vis respekt og si ifra.
- Følg rederiets retningslinjer og rapport ngsrutiner.

HÅNDTERE

- Gjenkjenne hendelser og tegn hos d selv eller andre.
- Støtte den som er utsatt.
- Melde fra og søke hjelp – konfidens t og uten frykt for represalier.
- Delta i undersøkelser og oppfølgin



VIRKNING

Bidrar til et trygt og verdig arbeidsmiljø fritt for vold, trakassering og overgrep.

4 FORSTÅ OG IVERKSETTE NØDVENDIGE TILTAK FOR Å KONTROLLERE OG MOTVIRKE UTMATTELSE (FATIGUE)

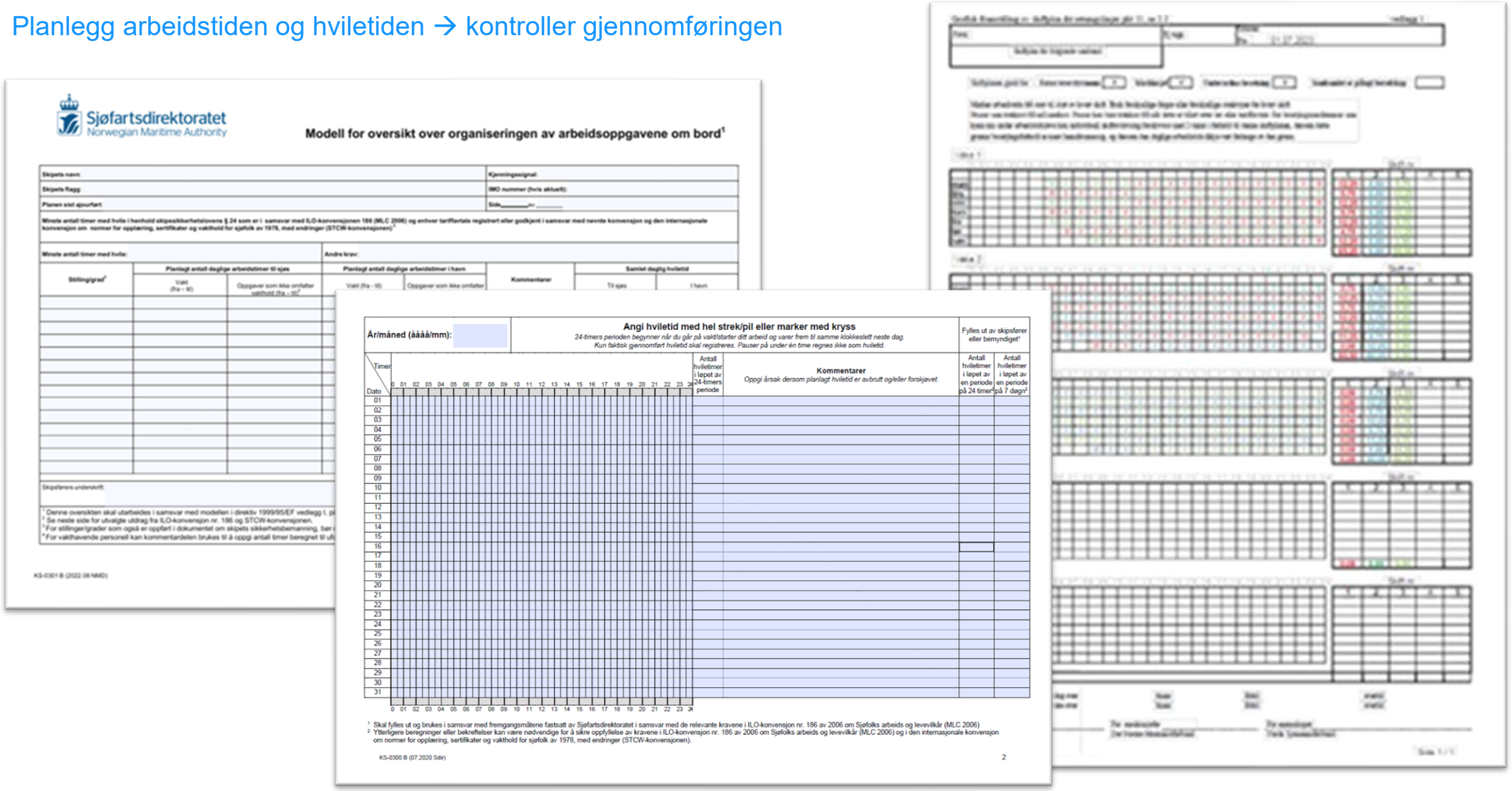
- Forstå hva utmattelse er og hvordan det påvirker yteevne, årvåkenhet og sikkerhet.
- Gjenkjenne tegn på utmattelse hos deg selv og andre.
- Planlegge arbeid og hvile i tråd med regler og beste praksis.
- Bruke strategier for å håndtere utmattelse: god søvn, hvilepauser, kosthold, hydrering og fysisk aktivitet.
- Si ifra ved risiko for utmattelse og bidra til løsninger.



VIRKNING

Reduserer risiko for feil og ulykker – og fremmer helse, sikkerhet og trivsel.

Planlegg arbeidstiden og hviletiden → kontroller gjennomføringen



Sjøfartsdirektoratet
Norwegian Maritime Authority

Modell for oversikt over organiseringen av arbeidsoppgavene om bord[1]

Skipets navn:	Kjenningssignal:
Skipets flagg:	IMO nummer (hvis aktuelt):
Planen sist ajourført:	Side_____av _____

Minste antall timer med hvile i henhold skipssikkerhetslovens § 24 som er i samsvar med ILO-konvensjonen 186 (MLC 2006) og enhver tariffavtale registrert eller godkjent i samsvar med nevnte konvensjon og den internasjonale konvensjon om normer for opplæring, sertifikater og vakthold for sjøfolk av 1978, med endringer (STCW-konvensjonen)[2]

Minste antall timer med hvile:	Andre krav:

Stillingsgrad[3]	Planlagt antall daglige arbeidstimer til sjøs		Planlagt antall daglige arbeidstimer i havn		Kommentarer	Samlet daglig hviletid	
	Vakt (fra – til)	Oppgaver som ikke omfatter vakthold (fra – til)[4]	Vakt (fra – til)	Oppgaver som ikke omfatter		Til sjøs	I havn

Skipsførers underskrift:

[1] Denne oversikten skal utarbeides i samsvar med modellen i direktiv 1999/95/EF vedlegg I, p
[2] Se neste side for utvalgte utdrag fra ILO-konvensjon nr. 186 og STCW-konvensjonen.
[3] For stillinger/grader som også er oppført i dokumentet om skipets sikkerhetsbemanning, bør
[4] For vakthavende personell kan kommentardelen brukes til å oppgi antall timer beregnet til ut

KS-0301 B (2022.08 NMD)

Angi hviletid med hel strek/pil eller marker med kryss

24-timers perioden begynner når du går på vakt/starter ditt arbeid og varer frem til samme klokkeslett neste dag.
Kun faktisk gjennomført hviletid skal registreres. Pauser på under én time regnes ikke som hviletid.

År/måned (åååå/mm):

Fylles ut av skipsfører eller bemyndiget[1]

Dato \ Timer	0 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	Antall hviletimer i løpet av 24-timers periode	Kommentarer *Oppgi årsak dersom planlagt hviletid er avbrutt og/eller forskjøvet.*	Antall hviletimer i løpet av en periode på 24 timer[2]	Antall hviletimer i løpet av en periode på 7 døgn[2]
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

[1] Skal fylles ut og brukes i samsvar med fremgangsmåtene fastsatt av Sjøfartsdirektoratet i samsvar med de relevante kravene i ILO-konvensjon nr. 186 av 2006 om Sjøfolks arbeids og levevilkår (MLC 2006)
[2] Ytterligere beregninger eller bekreftelser kan være nødvendige for å sikre oppfyllelse av kravene i ILO-konvensjon nr. 186 av 2006 om Sjøfolks arbeids og levevilkår (MLC 2006) og i den internasjonale konvensjon om normer for opplæring, sertifikater og vakthold for sjøfolk av 1978, med endringer (STCW-konvensjonen).

KS-0300 B (07.2020 Sdir)

2

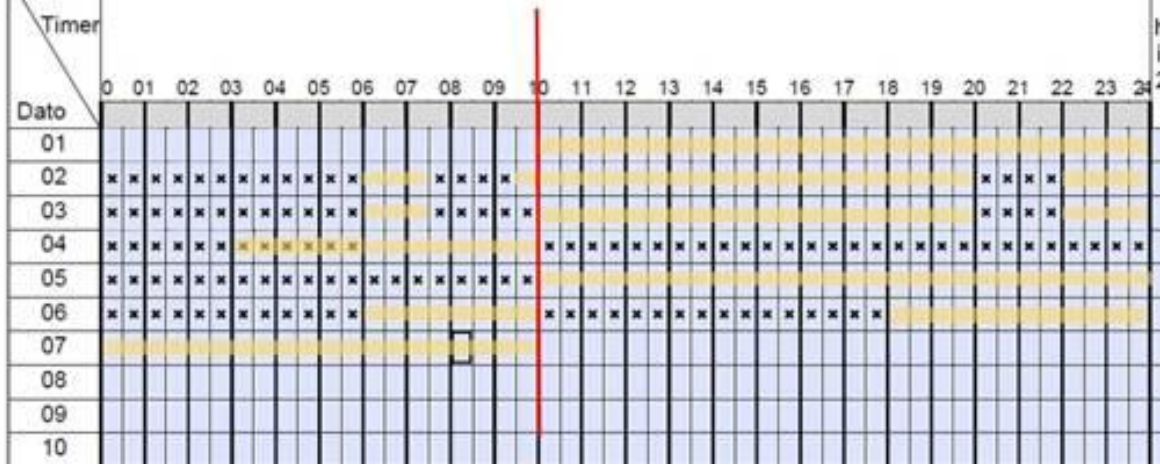
Hviletiden skal være minst 10 timer i enhver 24-timers periode. Kan deles opp i to perioder, hvorav én skal være på minst 6 timer.

År/måned (åååå/mm):

Angi hviletid med hel strek/pil eller marker med kryss

24-timers perioden begynner når du går på vakt/starter ditt arbeid og varer frem til samme klokkeslett neste dag.
Kun faktisk gjennomført hviletid skal registreres. Pauser på under én time regnes ikke som hviletid.

Fylles ut av skipsfører eller bemyndiget[1]



Antall hviletimer i løpet av 24-timers periode	Kommentarer *Oppgi årsak dersom planlagt hviletid er avbrutt og/eller forskjøvet.*	Antall hviletimer i løpet av en periode på 24 timer[2]	Antall hviletimer i løpet av en periode på 7 døgn[2]
	Gikk på fredag morgen kl. 9.45 -23.45)		
8	Lørdag		
10,5	Søndag		
7	Mandag - Utrykning med ambulanse kl. 2:45-5.45		
24	Tirsdag		
6	Onsdag		
8			


Du ser ganske trøtt ut, alt bra?
Eh .. jeg har jo bare fått et par timer på puta
Ta deg et par ekstra timer nå, så utsetter vi det koplingsskiftet, det er ikke kritisk!
MASKINSJEF
KAFFE HJELPER


Sjøfartsdirektoratet
Norwegian Maritime Authority
08.10.2026
Den føretrekte maritime administrasjonen

VERNETJENESTEN INVOLVERES I RISIKOVURDERING AV ARBEIDSTIDSORDNINGER PÅ ET SKIP

1 PLANLEGGING
Rederi/initier ansvarlig

Arbeidstidsordning skal vurderes.

Vernetjenesten involveres tidlig.

2 KARTLEGGING
Data og erfaringer samles inn.

- Arbeidsoppgaver
- Arbeidsmengde
- Miljø- og operasjonsforhold
- Historikk (hendelser, tretthet, sykdom mv.)

3 RISIKOVURDERING
Gjennomføres i fellesskap. Vernetjenesten bidrar med:

- Kunnskap om arbeidsmiljø
- Erfaring fra arbeidstakerne
- Vurdering av belastning, tretthet og helsefare

4 VURDERING AV TILTAK
Mulige arbeidstidsordninger og risikoreduserende tiltak vurderes.

- Bemanning
- Hviletid og restitusjon
- Varsling og medvirkning
- Oppfølging av tretthet

5 BESLUTNING
Ledelsen tar beslutning basert på risikovurderingen og innspill fra vernetjenesten.

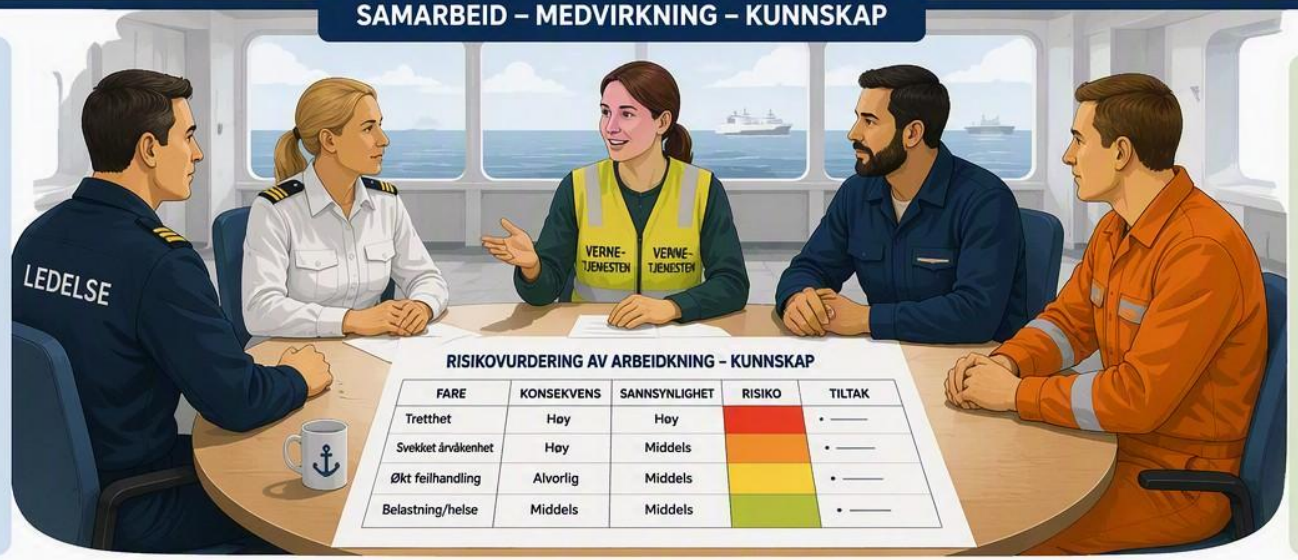
6 GJENNOMFØRING OG OPPFØLGING
Ordningen implementeres.

Vernetjenesten deltar i oppfølging og evaluering.

SAMARBEID – MEDVIRKNING – KUNNSKAP

VERNETJENESTENS ROLLE

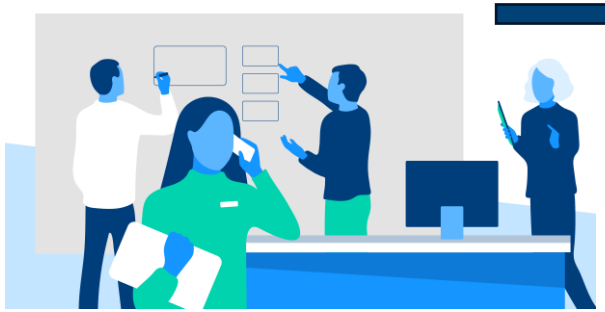
- Representerer arbeidstakerne
- Gir innspill og erfaring fra det daglige arbeidet
- Bidrar til å avdekke forhold som kan påvirke helse og sikkerhet
- Følger opp og sikrer kontinuerlig forbedring



RESULTAT

- Arbeidstidsordning som ivaretar helse, sikkerhet og operasjonell pålitelighet
- Bedre trivsel og rettferdig belastning
- Et levende system som justeres ved endringer og erfaring

MÅL: SIKRE ET SUNT, TRYGT OG BÆREKRAFTIG ARBEIDSMILJØ TIL SJØS





Sjøfartsdirektoratet
Norwegian Maritime Authority

omkomne og hardt skadde

Hviletid og fatigue

Tilstrekkelig antall kvalifiserte og uthvilte sjøfolk er avgjørende for sikker drift av skip. Fatigue* til sjøs kan true både sikkerhet, helse og operasjonell drift.

Effektiv forebygging er et fellesansvar og krever enhelhetlig innsats. Rederiet legger rammene, skipsledelsen tilrettelegger hverdagen og besetningen bruker hvile-/fritid til søvn, sosial avkobling og restitusjon.

REDERI:



Slik kan rederiet gjennom sikkerhetsstyrings-systemet forebygge fatigue:

- Sikre at alle i rederiet kjenner til og er bevisst risikoen for fatigue og hvordan det kan forebygges og rapporteres.
- Identifisere og vurdere risikoer for fatigue på fartøyene.
- Sikre at bemanningen og ressursene som settes inn er tilstrekkelig og tilgjengelig for å dekke alle aktuelle operasjoner, oppgaver og funksjoner for sikker drift av skipet og et fullt forsvarlig fysisk og psykososialt arbeidsmiljø.
- Sikre involvering av skipsledelsen, vernetjenesten og arbeidstaker-representanter ved dimensjonering av sikkerhetsbemanningen og behov for tilleggsbemanning for sikker og effektiv drift.
- Sikre at arbeidsordningen på det enkelte skip er lagt opp slik at første vakt ved begynnelsen av en reise og påfølgende avløsningsvakter er tilstrekkelig uthvilt og i stand til å utføre tjenesten effektivt.
- Sikre tilrettelegging av sovemiljø som gir gode nok vilkår for søvn.
- Sikre et helsefremmende arbeidsmiljø om bord med tid til avkobling og rekreasjon, sosialisering og trivselsskapende tiltak.
- Fremme en sikkerhetsrapporteringskultur med åpen kommunikasjon og uten frykt for gjengjeldelse.
- Bruk hviletidsregistreringene til å overvåke om bemanningsnivåene er tilstrekkelige.
- Koordiner rederiets henvendelser til skipet for å unngå stadige forstyrrelser av skipsfører.

LEDELSE:



Slik kan skipsledelsen forebygge fatigue:

- Risikovurder arbeidsordningen og endringer i vakt-/skiftplaner.
- Bruk hviletidsregistreringene til å overvåke om arbeidsordningen gir tilstrekkelig hvile. Registrer og kompenser avbrutt hvile i samråd med den det gjelder, samt iverksett endringstiltak ved gjentatte brudd.
- Kontroller at enhver rullerende 24-timers periode, uansett start-tidspunkt, inneholder minst 10 timers hvile, hvorav minst 6 timer er sammenhengende hvile.
- Gjennomfør mønstringer og øvelser slik at hviletiden forstyrres minst mulig og ikke påfører de samme sjøfolkene uttretting.
- Sørg for tilstrekkelige pauser og styr/fordel arbeidsbyrden for å opprettholde oppmerksomhets- og ytelsesnivå, spesielt i situasjoner med intensive operasjoner og stor arbeidsbelastning.
- Frem et godt og åpent kommunikasjonsmiljø om sikkerhet.
- Rapporter og analyser fatigurelaterte hendelser i samråd med vernetjenesten og rederiet.
- Følg opp tiltak som gjelder arbeidsmiljø, prosedyrer, drift og trivsel.

* Fatigue til sjøs er en tilstand av fysisk og/eller mental utmattelse som kan redusere årvåkenhet og evnen til å føre skip eller utføre sikkerhetskritiske oppgaver på en trygg måte. (IMO)

Skann QR-koden for mer info på www.sdir.no.

INDIVID:



Slik kan det enkelte besetnings-medlem forebygge fatigue:

- Gjøre ditt for å stille uthvilt og skikket for tjeneste ved påmønstring.
- Bruk planlagt hviletid til søvn, avkobling, sosialisering og restitusjon.
- Lær om individuelle mottiltak for å avhjelpe utvikling av fatigue, herunder opprettholde årvåkenhet ved monotone aktiviteter/overvåking.
- Gi beskjed til leder/bemyndiget hvis din hviletid og registreringer avviker fra planlagt og faktisk tilgjengelig hviletid.
- Registrer brudd som avvik i sikkerhetsstyringssystemet.
- Si fra hvis du ikke får nødvendig kompenserende hvile etter avbrutt hvile pga. nødsituasjon/øvelse, eller om din evne til å utføre arbeidet på en sikker måte er påvirket av andre forhold/situasjoner.
- Lær om fatigue-relaterte tegn og symptomer.
- Delta i en åpen sikkerhetskultur. Fatigue er en risiko, ikke et personlig svakhetstegn.
- Meld fra hvis det er forhold som forstyrrer søvnmulighetene, og rapporter om fatiguerelaterte risikoer og farer.

BESETNING:



Slik kan kollegaene, vernetjenesten og tillitsvalgte bidra til å forebygge fatigue:

- Respekter hviletiden. Ikke vekk folk som sover uten at det er helt nødvendig.
- Vær oppmerksom på tegn på fatigue (dårlig konsentrasjon, irritabilitet, "mikrosøvn") og si fra hvis en kollega virker sliten. Det er vanskeligere å oppdage fatigue hos seg selv, men lettere hos andre.
- Ikke overlat vakten dersom avløsende ikke er i stand til å utføre sine vaktholdsplikter sikkert, og varsle skipsfører i slike tilfeller.
- Hjelp hverandre i arbeidshverdagen hvis mulig. Del arbeidsoppgaver ved høy belastning som følge av overordnede driftsforhold.
- Vernetjenesten skal behandle fatigue som risikofaktor på lik linje med andre farer for sikkerheten, og delta i risikovurderinger. Dokumenter avvik mellom plan og praksis og etterspør tiltak.
- Ved hendelser knyttet til fatigue skal verneombud involveres i analyse av årsaker og forbedring/utvikling av tiltak.
- Diskuter fatigue som tema i arbeidsmiljøutvalget. Foreslå forbedringer i arbeidsordninger, arbeids-rutiner og arbeidsmiljø.

TILSYN OG INSPEKSJON:



Flaggstat og havnestat (Port State)

- Kontroll av arbeidstidsordninger og hviletidsregistreringer.
- Ved urealistiske mønster eller andre holdepunkt for avvik eller over-belastning, gjøres utvidet realitetskontroll og sammenhold av info med annen data om bord eller i landorganisasjonen.
- Treffe tiltak som er nødvendig for å utbedre ethvert forhold som klart utgjør en fare for sjøfolkenes helse og sikkerhet.








www.sdir.no

Takk for oppmerksomheten!



Trine Carin Tynes
Underavdeling Sjøfolk

tct@sdir.no