**בחינת משמרת העבודה המסורתית בשירותי הכבאות**

**יוסף ויש**

**אוניברסיטת סינסינטי סתיו 2018**

**FST 3085 יסודות פוליטיים ומשפטיים של שירותי כבאות**

**לורנס ט' בנט**

**הערת המחבר**

תודה מיוחדת למפקד הכבאות אנדרו בורקובסקי משירותי הכבאות באוטאווה (מדינת אילינוי)

על הקדשת זמנו והסכמתו להתראיין בעת הכנת מחקר זה.

ציטוט

**תוכן עניינים**

**הצהרה.........................................................................................................4**

**תקציר..........................................................................................................6**

**הקדמה.........................................................................................................7**

**משמרת 24 שעות עבור עובדי חירום....................................................................8**

1. **תולדות משמרת 24 שעות.................................................................8**
2. **מגוון אפשרויות בדגמים נפוצים של 24 שעות.......................................8**
3. **שיטת שלוש המחלקות..............................................................9**
4. **דגם סידור העבודה של קלי........................................................9**

**השפעות בריאותיות שליליות על עובדי חירום הסובלים ממחסור בשינה...................10**

1. **השפעות פיזיות של מחסור בשינה...................................................11**
2. **השלכות על בריאות נפשית............................................................12**

**בחינת דגמי סידור עבודה חלופיים...................................................................14**

1. **משמרות מגוונות לפי שעות............................................................14**
2. **48/96........................................................................................15**

**סיכום.......................................................................................................16**

**הצהרה**

הריני מאשר שמאמר זה הוא פרי עבודתי, שמקומות שבהם מובא ניסוח של אחרים מסומנים במירכאות, ושצוין באופן ברור כל מקום שבו עשיתי שימוש בשפה, רעיונות, ביטויים או כתבים של הזולת.

על החתום: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

תאריך: \_\_10 לאוקטובר, 2018

**תקציר**

אירוע חירום יכול להתרחש בכל עת. למזלם של רבים ברחבי העולם, מחלקת הכבאות מוכנה

להיענות בהתראה של רגע. כאשר דרושים שירותי חירום, היענות מהירה חיונית כדי להבטיח את התוצאה הטובה ביותר עבור מי שנפגע. באזורים רבים בעלי אוכלוסייה צפופה, מאוישות תחנות כבאות ברחבי ארצות הברית בכבאים מקצועיים ופרמדיקים במשך 24 שעות ביום. רבים מאנשים ונשים אלה מאיישים רכבי הצלה במשמרותיהם למשך 24 שעות. עם סיום משמרת 24 שעות, רבים מהם נמצאים בפגרה של 24 עד 96 שעות, בהתאם לסבב שלהם. אף שלדגמי סידור עבודה אלה יש יתרונות, יש להם גם השפעות שליליות על כבאים שעלולים להתעלם מהם. השפעות שליליות אלה אילצו גורמים שונים לחפש אחר אופציות סידור עבודה חלופיות עבור עובדי חירום מקצועיים.

**הקדמה**

מקצוע הכבאות וההצלה שונה מכל מקצוע אחר. בכל יום נענים כבאים ופרמדיקים לאירועי חירום ברחבי המדינה. בשונה ממרבית המקצועות, עובדי חירום חשופים לטרגדיות אנושיות, מצוקות ואסונות על בסיס יום-יומי. עבור רוב עובדי החירום, ימים כאלה נחשבים ל"רק עוד יום במשרד". ההבדל הוא שאצלם המשרד אינו נסגר. תחנות כבאות מקצועיות בארצות הברית מאוישות בכבאים ועובדי חירום רפואיים בעלי רמת הכשרה מתקדמת בכל שעה משעות היממה, בכל יום בשנה. בכל רגע נתון שמתרחש אסון, תחנת הכבאות מוכנה כדי לתת מענה.

ההבדל בין היענות לאירועי חירום לבין מקצועות אחרים אינו מסתיים כאן. כבאים רבים עובדים בשעות משמרת שהיו נחשבות ללא מקובלות כמעט בכל תחום מקצועי אחר. רבים מכבאים אלה העובדים במשרה מלאה מועסקים במשמרות של 24 שעות. בעוד שרוב האזרחים עובדים במשמרות של בין 8 ל-12 שעות, כבאים עובדים מאז ומתמיד בסידור עבודה שלא היה נחשב כאידיאלי בכל משרה אחרת בחברה המודרנית.

מרבית תחנות הכבאות בארצות הברית פועלות על פי סידור עבודה שבו הכבאי נמצא בתפקיד במשך יממה שלמה. במשך משמרות אלה של 24 שעות, רשאים הכבאים לישון בזמנים מסוימים בהיותם בתפקיד. מקומות עבודה מעטים מאוד מאפשרים לעובדיהם לישון בעת היותם בתפקיד. אולם היענות לקריאות חירום היא ייחודית מאוד מתוך ההנחה שהעובדים יתעוררו לקריאה כדי להגיב לאירוע או לטפל בפצועים. אף שיש חלופות למשמרת של 24 שעות, סוגיית המחסור בשינה אצל כבאים עולה לעיתים קרובות במשך ולאחר משמרות שבהן לא התאפשרה מנוחה מספקת. לכבאים אין שעות שינה מספיקות במשמרות של 24 שעות. מחסור זה בשעות שינה התברר כגורם מכריע ברווחתם הפסיכו-חברתית, ותשישות התבררה כגורם עיקרי לעקה בעבודה (Lisa (Caputo, 2015. למחסור בשינה עלול להיות השפעה שלילית על רווחתו הנפשית של הכבאי. הוא עלול גם להוביל להיתכנות רבה יותר של טעויות ולירידה בתפקוד הקוגניטיבי. כמו כן, גם רמת הטיפול הגבוהה הניתנת למטופלים בידי עובד החירום עלולה להיפגע.

עבור כבאים, שעות פגרה והתאוששות הכרחיות למען רווחתם הנפשית והפיזית ובטיחות הסובבים אותם. אף שמשמרת של 24 שעות נתפסת כרצויה, יש דגמים מגוונים של סידורי עבודה המאפשרים שעות פגרה משתנות לצורך התאוששות. בשנים האחרונות, גובשו כמה דגמי סידור עבודה מתוך שאיפה למקסם את יצרנות הכבאים תוך דאגה לשעות מנוחה מספיקות לעובדי החירום. חלופה אחת שזכתה לתגובות חיוביות היא סידור עבודה שבו הכבאי הוא בתפקיד במשך 48 שעות ובפגרה במשך 96 שעות. לסידור עבודה זה יש יתרונות וחסרונות לעומת משמרת 24 השעות המקובלת.

**משמרת 24 שעות עבור עובדי חירום**

עבור רבים מעובדי שירותי הכבאות, התחנה היא מעין בית נוסף. במשמרת של 24 שעות, מקציבים כבאים ופרמדיקים זמן לטפל בתחנה ובציוד, לחלוק ארוחות וחברות ולישון ככל שמתאפשר. עובדי חירום אלה מבלים יום שלם עם חבריהם לעבודה הרחק מיקיריהם ומחיי המשפחה שלהם. לכן רוב הכבאים מחשיבים את חבריהם לעבודה כבני משפחה. כבאים עשויים לבלות זמן רב יותר בחברת עמיתיהם לעבודה מאשר עם יקיריהם המצפים להם בבית.

תולדות משמרת 24 שעות

העבודה במשמרות של 24 שעות יכולה להיחשב כ"מסורתית" בשירותי כבאות רבים. תחילתה במאה ה-19 וייסודן של תחנות כבאות בערים הגדולות בארצות הברית (Gagliano, 2016). כפיצוי, הורשו כבאים באותם ימים להתגורר בתחנה במקום קבלת שכר גבוה יותר. הכבאות הייתה אז מקצוע די חדש בחברה. היא עוד לא נחשבה יציבה או משתלמת מבחינה כלכלית. מטעמים אלה, היא משכה אליה גברים צעירים שיכלו להתקיים ממשכורת נמוכה מאוד ובו בזמן סיפקה להם מקום מגורים (Gagliano, 2016). בימים ההם, רבים ממנועי הקיטור הופעלו בעזרת סוסים. סוסים אלה היו זקוקים לטיפול בכל שעות היממה.

בשנים הראשונות של המאה ה-20, גדל הצורך בתחנות כבאות גדולות יותר. הגידול באוכלוסין בערים הגדולות הוביל להצבת תחנות כבאות רבות יותר ברחבי המדינה. ככל שהמקצוע התפתח, כך גדל הצורך במספר רב יותר של כבאים. כתוצאה, הוענקו ימי פגרה לכבאים כדי להבטיח שהערים יזכו לתחנות כבאות המאוישות בכל עת. הדבר הוביל לקביעת משמרות של 24 שעות בשירותי הכבאות.

מגוון אפשרויות בדגמים נפוצים של 24 שעות

דגם סידור העבודה של הכבאי התפתח מאז ימי מנוע הקיטור. אף שמחלקות כבאות מסוימות עושות שימוש בדגם של 10, 12 או 14 שעות, רובן משתמשות בדגם כלשהו של 24 שעות. המשתנה בכל דגם הוא זמן הפגרה וכיצד הוא מחולק. שינויים בדגם משמרת של 24 שעות התפתחו מדגמי 24 בתפקיד/24 בפגרה בעבר למגוון הדגמים של היום.

**שיטת שלוש המחלקות**

אחת מדגמי סידור העבודה הנפוצים ביותר הוא שיטת שלוש המחלקות (24/48). הוא מורכב ממחזור של שלושה ימים כאשר כל מחלקה עובדת משמרת אחת של 24 שעות ולאחריה שני ימי פגרה רצופים (48 שעות). כל מחלקה מיוצגת לפי צבע (לרוב שחור, אדום וזהב) או לפי הא"ב (משמרת א, משמרת ב ומשמרת ג). לכבאים מוקצבים שני ימי מנוחה רצופים לפני תחילת משמרת חדשה.

כדי להגביל את כמות השעות הנוספות המגיעות לכבאי לפי שיטה זו, מציעות ערים רבות ימי פגרה בתשלום. ימים אלה מכונים לרוב "ימי קלי". המונח "יום קלי" הוא על שם ראש עיריית שיקגו אדוארד ג'יי קלי. ב-1936 הגיעו ראש העיר קלי ואיגוד כבאי שיקגו להסכם המגביל את שבוע העבודה של כבאים ל-72 שעות. ההסכם העניק לכבאים יום פגרה אחד על כל שבעה ימים בתפקיד (Chicago Firefighters Local #2 History). מונח זה עבור יום פגרה מהסוג שהזכרנו נמצא בשימוש עד היום. ימי קלי בתשלום מאפשרים לכבאי לשמר את משכורתו המלאה תוך הישארות במסגרת דרישות שעות העבודה של FLSA עבור כמות שעות עבודה לפני שדרוש תשלום עבור שעות נוספות. ימי קלי יכולים להיות בעלי חשיבות כאשר לוקחים בחשבון את כמות המנוחה הדרושה לכבאי בשיטת שלוש המחלקות.

**דגם סידור העבודה של קלי**

לא לבלבל עם ימי קלי של שיטת שלוש המחלקות, דגם סידור העבודה של קלי הוא עוד סידור עבודה של 24 שעות הנמצא בשימוש בשירותי הכבאות. אף שהוא פחות נפוץ מהשיטה הסטנדרטית של שלוש מחלקות, הוא עדיין בשימוש במחלקות כבאות ברחבי המדינה. גם סידור העבודה של קלי עושה שימוש בשלוש קבוצות כאשר כל קבוצה עובדת משמרת של 24 שעות. הוא מורכב ממחזור של 9 ימים שבו כל קבוצה עובדת משמרת אחת של 24 שעות, ולאחריה 24 שעות פגרה, לאחר מכן עוד משמרת של 24 שעות, ושוב 24 שעות פגרה, ואז עובדת משמרת אחרונה של 24 שעות ולאחריה ארבעה ימי פגרה רצופים. אף שארבעת ימי הפגרה הרצופים מאפשרים די זמן להתאוששות, הכבאי יעבוד ארבעה ימים בלי ימי מנוחה רצופים. זה עלול להיות נושא קריטי בחברות עמוסות יותר. יש אפשרות להציע תוספת ימי פגרה של FLSA במסגרת דגם זה כדי להגביל הוצאות עבור שעות נוספות. מצוי גם מגוון מצומצם של דגמי סידור עבודה מותאמים של קלי. עשויה להיות הבדלים ביניהם לגבי זמני פגרה. ההבדלים כפופים לעיריות ולהסכמי עבודה, אף שרובם מבוססים על סידור העבודה המוזכר לעיל.

אף שעשוי להיות מגוון של דגמי סידור עבודה שונים במחלקות שירותי כבאות מקצועיים, רובם מתבססים על סידור עבודה של 24 שעות. ייתכנו הבדלים בדגמים אלה לגבי מספר ימי הפגרה הרצופים במסגרת סבב אחד. על אף זאת, המשמרת המסורתית לכבאים בארצות הברית נחשבת למשמרת של 24 שעות. כאשר בוחנים את הדינמיקה של משמרת 24 שעות, מתברר שלמשמרת מסוג זה עלולות להיות השפעות שליליות חמורות על הרווחה הפיזית והנפשית של הכבאי.

**השפעות בריאותיות שליליות על עובדי חירום הסובלים ממחסור בשינה**

רכיבים רבים של שירותי חירום עלולים להשפיע באופן שלילי על בריאותם ובטיחותם של עובדי חירום. דוגמאות מובנות מאליהן כוללות סיכוי מוגבר לפציעות בגלל תאונות העלולות להתרחש תוך כדי אירועים או חשיפה למחלות בשירות חירום רפואי. אף שעובדי חירום מתמודדים עם סכנות פיזיות רבות הנובעות מאופי עיסוקם, הן עלולות להיות פחות מסוכנות מן ההשפעות ארוכות הטווח של עבודה במקצוע הכולל ימי עבודה רבים של 24 שעות רצופות.

קריאות חירום יכולות להתרחש בכל שעה משעות היום, כולל זמנים שהכבאים ישנים. כאשר כבאים עובדים במשמרת של 24 שעות, בלתי נמנע שהם יוזעקו לאירועי חירום הקורים בשעות לילה. שינה אינה מובטחת לכבאים העובדים במשמרת של 24 שעות כי קריאות לעזרה עלולות לקטוע שינה (Elliot, 2007). היענות לקריאות בזמני שינה תגבה מהכבאי מחיר של איבוד שעות שינה יקרות .

שינה יומית מספקת חיונית לבני אדם כדי לתפקד באופן מיטבי ולהישאר בריאים (McCallion,2012 ). ללא כמות מנוחה מספקת, עלולות להיפגע בריאותם ובטיחותם של עובדי חירום. תפקוד קוגניטיבי, כישורים בסיסיים ואפילו מצב רוחו של הכבאי מושפעים בנסיבות של חוסר שינה מספקת. כאשר אנשים סובלים מעייפות יתר, חמלה ואמפתיה הן לעיתים התכונות ראשונות שנפגעות (McCallion, 2012). חוסר שינה ותשישות תורמים לכך שמטלות שגרתיות נעשות קשות ומסוכנות יותר ((Lockley, 2004. מחסור כרוני בשינה גוררת יכולת מוגבלת יותר לחשוב באופן צלול, להתמודד עם מטלות שכליות מורכבות, ליצור זיכרונות חדשים ולפתור בעיות ((Elliot, 2007. הדבר עלול להוביל לסיכוי מוגבר לתאונות ולטעויות. לא רק שבטיחות הכבאי העייף עלולה להיפגע, אלא גם בטיחותם של כבאים אחרים ושל מטופלים הזקוקים לעזרה.

קטיעת דפוסי שינה תתרחש כאשר מעירים כבאים מתוך שינה לקריאות חירום. הפרעות בדפוסי שינה עלולות להיגרם בגלל משך שינה של פחות משש שעות ויעילות הפחותה מ-85% ((Carey, (2011. בטווח הקצר, משמרת של 24 שעות בלי שינה תשפיע השפעה מיידית על הכבאי. ערות במשך 24 שעות רצופות עלולה לגרום לפגיעה זהה למצבו של אדם בעל ריכוז אלכוהול בדם של 0.096%, שהיא מעל לרמה החוקית המותרת בארצות הברית ((Falleti, 2003. את ההשפעות של מצב זה אפשר לראות בסיום משמרת הכבאי וביום המחרת. אם הכבאי יבחר לעבוד שעות נוספות ביום המחרת, הפגיעה תתעצם. גם אם הכבאי יימצא בפגרה זמן קצר לאחר מכן, אפשר להבחין בפגיעות אם הוא יחליט שלא לישון עם שובו הביתה.

לאורך תקופת זמן ממושכת, להפרעות אלה יכולה להיות השפעה מצטברת על עובד החירום. איבוד שינה מסוג זה מכונה "חוב שינה". נתונים רפואיים מצביעים על כך שלצורך בריאות ותפקוד מיטביים, זקוק המבוגר הממוצע לשבע עד תשע שעות שינה ביום ((Publishing, 2018. כאשר שעות מנוחה אלה אינן מושגות, לגוף יש מחסור בכמות השינה הנדרשת. ללא זמן התאוששות מספקת, סימנים ותסמינים של מחסור בשינה נעשים שכיחים יותר. ממחקרים עולה שלכבאי שעבד במשמרת של 24 שעות ללא שינה יידרשו יומיים של שינה תקינה כדי להתאושש במידה מספקת (Cohen, 2012). ככל שחוב השינה של הכבאי גדל, כך גדלה גם ההשפעה שיש לו על בריאותו. הדבר עשוי להיות נושא קריטי בחברות כבאות עמוסות יותר העונות לקריאות רבות יותר בשעות הלילה. כאשר זה המצב , יש צורך בשעות רבות יותר של שינה ללא הפרעה כדי להתאושש. חובה לשקול מתן זמן פגרה לעובדים אלה.

השפעות פיזיות של מחסור בשינה

ההשלכות של שינה לא מספקת עלולות להשפיע השפעה פיזית שלילית על הגוף. לפי איגוד קציני הכבאות של אונטריו ודוח איגוד משאבי אנוש של עיריית אונטריו משנת 2011 על בריאות ובטיחות בזיקה למשמרות של 24 שעות, יש כמה בעיות בריאות חמורות ביותר המיוחסות לעבודה בסבבי משמרות או במשמרות לילה, ביניהן סרטן, הפרעות גסטרואנטרולוגיות וסיכון מוגבר למחלה קרדיו-וסקולרית.

מחסור כרוני בשינה עלול להשפיע לרעה על חילוף החומרים, ואף להוביל לתנגודת אינסולין (סיכון להופעת סוכרת) ועלייה במשקל. נוסף על כך, יש ראיות המצביעות על כך שמחסור בשינה פוגעת בתפקוד מערכת החיסון ((Peters. 2017.

ברשימה זו כלול גם יתר לחץ דם. יתר לחץ דם הוא גורם סיכון ידוע למחלת לב כלילית, שבץ מוחי ושיעור תמותה כולל הן באוכלוסיה הכללית והן אצל כבאים. כ-1.2 מיליון כבאים הם בין קבוצות התעסוקה בעלי שכיחות גבוהה של יתר לחץ דם בארצות הברית (BongKyoo Choi, 2016). אף שגם מתח בעבודה ומאמץ פיזי מוגבר עלולים להיות גורמים ליתר לחץ דם אצל כבאים, גם מחסור בשינה תורם להחמרת התופעה. בערך 45% ממקרי המוות בתפקיד (LODD) הם תוצאה ישירה של אירועי לב/דום לב ((NFPA, 2018. יש לערוך שינויים בניסיון להוריד את לחץ הדם של הכבאים כדי להוריד את השכיחות של מקרי מוות בתפקיד, כולל הקצאת זמן לשינה מספקת. ללא כמות מספקת של שעות מנוחה והתאוששות, הבריאות הפיזית של הכבאי עלולה להיפגע מאוד.

השלכות על בריאות נפשית

למחסור בשינה עלולות גם להיות השלכות שליליות על הבריאות הנפשית של עובדי החירום בקו הראשון. היחס בין שינה למצב הרוח מורכב כי שינה הנקטעת יכולה להוביל לשינויים רגשיים, דיכאון קליני או חרדה (כמו גם מצבים פסיכיאטריים אחרים) אך מצבים אלה יכולים להיות להתעצם ולפגוע בשינה. למעשה, דפוסי שינה משתנים הם פתח לבעיות רבות מתחום בריאות הנפש ((Foundation, 2018. אצל כבאים עם חוב שינה ניכר, עלולות להתעורר בעיות רבות מתחום בריאות הנפש.

תשישות כתוצאה מעבודת משמרות יכולה לתרום לרמות גבוהות יותר של שחיקה, תשישות רגשית, עקה הנגרמת מעבודה, כאבי ראש ומעי רגיז (Cohen, 2012). תסמינים מקדימים אלה עלולים לגרום לכבאי לסבול מנסיגה רגשית והעדר אמפתיה כלפי מטופלים. תסמינים אלה יכולים להתבטא גם בחיים האישיים של עובדי החירום ולהשפיע עליהם גם בתחום החברתי.

כבאים ופרמדיקים עלולים להיחשף למגוון סוגים של טראומה רגשית בגלל אופי עבודתם. שכיח מאוד שעובדי חירום נמצאים בקשר עם אנשים חולים, פצועים או גוססים בכל יום עבודה נתון. סוג העבודה לכשעצמו יכול להוביל להתמודדויות נפשיות. בראש וראשונה עלולות להופיע רמות משתנות של דיכאון. אצל כבאים הסובלים מדיכאון, תסמינים עלולים להופיע בעקבות אירועים שחוו או שהיו עדים להם בתפקיד. אם סימנים ותסמינים אינם מטופלים בהקדם, הם עלולים להוביל למקרים קשים יותר של פגיעות נפשיות.

מחסור בשינה עלול להיות גורם תורם אצל כבאים הסובלים מסוגי דיכאון שלא טופלו. ככל שעובר הזמן, דיכאון זה עלול להתפתח למצבים קשים הרבה יותר הכוללים העדר חמלה עקב תשישות, הימנעות מחמלה והפרעת פוסט-טראומה מורכבת ((C-PTSD. אפשר להגדיר העדר חמלה עקב תשישות כמחסור חמור באמפתיה בגלל דרישות רגשיות רצופות של אחרים. כבאים יכולים "להתעייף" מטיפול במצוקות של אחרים. הימנעות מחמלה מופיעה כאשר הכבאי "מכבה" לגמרי כל רגש כלפי הזולת. הימנעות זו יכולה לנבוע מהאמונה שהפגנת רגשות מעידה על חולשה, הפגנת רגשות תפגע ביכולתו לבצע את תפקידם או שהוא ייתקל ביחס של דחייה מצד חבריו לעבודה ((Jackson, 2017. הפרעת פוסט-טראומה מורכבת ((C-PTSD היא עוד צורה חמורה של מחלת נפש. היא עלולה להופיע כאשר אדם נחשף לסוגי טראומה רבים, חוזרים על עצמם או מתמשכים ((Jackson, 2017. תסמיני C-PTSD כוללים העדר דימוי עצמי חיובי והאשמה עצמית מוגברת לגבי אירועים שליליים. כיוון שכבאים חשופים לעיתים קרובות לסוגי טראומה שונים, הם חשופים מאוד להפרעה זו.

בסופו של דבר, אם מצבים אלה אינם מטופלים, איום בהתאבדות אפשרי. כבאים עלולים למות בגלל התאבדות פי שלוש מאשר במסגרת תפקידם (IAFF, 2017). כבאים מייצגים קבוצת תעסוקה בסיכון מוגבר להתאבדות. מאחד המחקרים עולה שכבאים דיווחו על רמות גבוהות של מחשבות, תכנונים וניסיונות אובדניים במהלך שנות עבודתם (46.8%, 19.2% ו-15.5% בהתאמה) (Stanley, 2015). טיפול בשלב מוקדם חשוב כדי להבטיח שהתמודדויות נפשיות לא יגיעו לרמת חומרה זו.

אף שיש מספר גורמים התורמים לפגיעה בבריאות נפשית אצל עובדי חירום הנמצאים בקו הראשון, מחסור בשעות שינה מספיקות יכול להיות גורם עיקרי. עבור כבאי במצב של תשישות ואפיסת כוחות, טיפול בסוגיות רגשיות במסגרת עבודתו עלול להיות קשה יותר. כבאים חייבים לקבל כמות מספיקה של מנוחה וזמן פגרה. עבודה במשמרות של 24 שעות במשך כל שנות השירות יכול בהחלט להקשות על השגת מטרה זו.

**בחינת דגמי סידור עבודה חלופיים**

לאור ממצאי מחקרים לגבי משמרות של 24 שעות בזיקה לבריאות ובטיחות, אין פלא שמחלקות כבאות מסוימות בחרו להתנתק מהם. אף שהם נפוצים הרבה פחות מהמשמרת המסורתית של 24 שעות המקובלת בשירותי הכבאות, ישנם דגמי סידור עבודה העושים שימוש בסבבי שעות פחות או יותר רצופים בתפקיד.

משמרות מגוונות לפי שעות

ישנן מחלקות כבאות המחלקות כל יום עבודה למשמרות לפי שעות בהתאם להסכמי עבודה. מחלקות אלה יחלקו את הימים למשמרות של 8 שעות או 12 שעות. אף שדגמי סידור עבודה אלה מצויים בעיקר במחלקות המתבססות על כבאים העובדים במשרה חלקית, יש מהם הקיימים ברמה המקצועית. כבאים רשאים לעבוד באותה משמרת בכל יום או בסבבים במסגרת דגם סידור העבודה. סידורי עבודה אלה עשויים לחקות את אלה המצויים ברוב מקומות העבודה האזרחיות שבהם בתי העסק פתוחים 24 שעות ביממה. משמרות אלה עשויות להתחלק למשמרת ראשונה, שנייה ושלישית או למשמרות יום/לילה. משמרות של 8 או 12 שעות גם מספקות לארגונים את הגמישות הדרושה להתאמת כמות העובדים לפי שעות שיא ושעות שפל של קריאות חירום (Picarello, 2016). אף שהדבר עשוי לחסוך מחלק מן הכבאים עבודה במשמרות לילה, המטרה העיקרית צריכה להיות איוש המחלקה בכמות מספקת של כבאים ופרמדיקים לכל שעה משעות היממה.

מחלקות כבאות אחרות עושות שימוש בדגם של משמרת יום של 9 שעות ומשמרת לילה של 15 שעות. דגם זה מבוסס על עבודה של שתי משמרות יום רצופות ולאחריהן 48 שעות פגרה. אז חוזר הכבאי ועובד שתי משמרות לילה רצופות שלאחריהן יש 72 שעות פגרה.

גם דגמי סידור עבודה כגון אלה עלולים להקשות על מניעת דפוסי שינה קטועים. הדבר עלול לקרות לא רק בגלל הסבבים התמידיים של משמרות יום ומשמרות לילה, אלא שעדיין קיימת אפשרות של חוסר יכולת הכבאי לישון בהיותו בתפקיד. בעיית העייפות קיימת מכיוון שזמן הפגרה לצורך התאוששות אינו קבוע.

גם דגמי סידור עבודה של פחות מ-24 שעות הן בעלות סיכוי רב יותר למניעת זמן התאוששות בגלל היענות לקריאות. הן גם מגדילות את כמות הנסיעות של כבאים למקום העבודה וחזור, שעלולה להקשות על אלה שאינם גרים בקרבת התחנה. הרבה איגודים מקומיים ועיריות נוטים להימנע מדגמי סידור עבודה של משמרות של פחות מ-24 שעות מסיבות אלה.

48/96

עוד דגם של סבב משמרות הזוכה לאחרונה להתקבלות חיובית במחלקות כבאות הוא דגם 48/96. כבאים העובדים לפי דגם זה נמצאים בתפקיד במשך 48 שעות רצופות ובפגרה במשך 96 שעות. כל יום עבודה של 24 שעות נחשב כמשמרת אחת לגבי ניצול ימי מחלה וחופשות. אפשר להבחין בכמה יתרונות לעומת דגמים אחרים מתוך בחינת דגם זה.

דגם סידור העבודה של 48/96 עשוי להקטין במידה ניכרת תשישות ארוכת טווח ומחסור בשינה בנסיבות מסוימות. תקופות מנוחה של ארבעה ימים רצופים מגיעות ל-60 בשנה. במחקר שנערך כדי להסביר ולכמת את השפעת המעבר מדגם קלי ל-48/96, נמצא שמשתתפים דיווחו על תחושות מוגברות של רעננות בימי הפגרה וירידה בישנוניות בשעות היום (Lisa Caputo, 2015). במחקר גם צוינו תחושות מוגברות של שביעות רצון, פחות חיכוך בין משמרות עבודה לבין לוחות זמנים אישיים וירידה בתחושות של שחיקה.

הכבאים גם זוכים לגידול במספר הימים שבהם הם מתעוררים בבית בחברת בני המשפחה (ולא יוצאים לעבודה) ב-50% לעומת דגם 24/48. כמו כן, לכבאים יהיה רוב של סופי שבוע בפגרה כדי לבלות עם המשפחה. אף שיהיו פעמים שהכבאי יעבוד ברציפות גם בשבת וגם ביום ראשון, הוא ייהנה מ-13 סופי שבוע מלאים נוספים בפגרה לשנה לעומת דגם 24/48.

בהינתן רציפות ימי הפגרה לפי דגם זה, הכבאים כמובן יבלו פחות זמן בנסיעות לעבודה וחזור. יתרון זה יאפשר לכבאים המעוניינים להתגורר רחוק יותר ממקום העבודה לחסוך כסף וזמן בנסיעות לעבודה ובחזרה. יהיו כבאים שיעדיפו להתגורר באזורים כפריים הנחשבים שלווים ושקטים יותר. כתוצאה מצמצום ימי הנסיעות, יקל הדבר על הכבאים לגור באזורים אלה ואולי אף יסייע להם להתאושש ביעילות רבה יותר בעת פגרה.

ב-2016, החליפה מחלקת הכבאות של אוטאווה במדינת באילינוי את דגם סידור העבודה שלה מהדגם המסורתי של 24/48 לדגם 48/96. מפקד כבאות אוטאווה אנדרו בורקוסבקי אומר שהוא רואה שיפור מסוים במורל העובדים מאז השינוי. לדעתו, הדבר נובע מתוספת זמן פגרה של הכבאים המבלים בבית ברציפות. הוא גם מציין שעובדיו נהנים מזמן הפגרה הנוסף הכלול בשימוש בימי חופשה או ימי קלי. אפשרות זו מגדילה את כמות שעות הפגרה הרצופות בין משמרות.

אולם כאשר נשאל לגבי השימוש בדגם זה במצב של עלייה בכמות קריאות החירום, המפקד בורקובסקי ספקן לגבי היתרונות. הוא קובע שאינו חושב שדגם 48/96 מעניק יתרונות לגבי תחנות כבאות שיש להן מספר קריאות גבוה ליום. לפי דעתו, רמת העייפות, במיוחד של פרמדיקים באמבולנסים שעובדים באינטנסיביות, תהיה גבוהה אף יותר כיוון שעובדים בתפקיד עלולים לעבוד 48 שעות רצופות בלי מנוחה מספקת. אף שהדבר יכול לקרות בכל תחנה פחות עמוסה הפועלת לפי דגם 48/96, הסיכוי שהדבר יקרה מספר פעמים רב בשנה קטן יותר. כבאים בתחנות עמוסות, בעיקר בערים גדולות, שמקבלות בממוצע שלוש קריאות או יותר בכל משמרת לילה, עלולים לסבול ממחסור חמור בשינה בסוף יום עבודה של 24 שעות ((Koen, 2005. יידרשו התאמות לדגם זה עבור עובדי משמרות כדי להבטיח ניוד עובדים בין סוגי ציוד במשך אותן 48 שעות. צעד זה יקטין עוד יותר את סיכויי התשישות לגבי כל אחד מן העובדים במשך סבב עבודה.

אף שיש לדגם זה יתרונות של שעות פגרה רצופות בהשוואה ל-24/48 ודגם קלי, יש ליישם אותו בזהירות במחלקות עמוסות יותר. זמן התאוששות הוא חשוב ביותר עבור כבאים העובדים במשמרות לילה. דגם זה עשוי להיות מושך בגלל יתרונות של תקופות פגרה ממושכות, אולם יש לתת את הדעת לבטיחות ולחדות השכלית של עובדי החירום בעת היותם בתפקיד כאשר כמות הקריאות רבה יותר.

**סיכום**

כבאים ופרמדיקים זמינים במשך 24 שעות ביממה כדי להיענות לאירועי חירום. עליהם להיות בעלי מוכנות פיזית ומסוגלות נפשית לעבוד בבטיחות וביעילות. בגלל אופי תפקידם, עלולים כבאים מקצועיים לחוות מחסור בשינה לאחר עבודה במשמרות מסורתיות של 24 שעות. עובדי חירום בקו הראשון העובדים במשמרות אלה מודעים לכך שמנוחה מספקת במהלך שעות העבודה אינה מובטחת. לטובת רווחתם הנפשית של עובדי חירום בקו הראשון, חשוב לאפשר להם מנוחה מספקת בזמן פגרה. תשישות הכבאי עלולה לפגוע בבטיחות עובד החירום ובבטיחות הסובבים אותו. אצל עובדי חירום הסובלים ממחסור בשינה ותשישות כרונית, עלולים להתעורר גורמים נוספים. גורמים אלה כוללים רמות משתנות של דיכאון ועוד סימני בריאות נפש ירודה שעלולים להשפיע לרעה על התודעה ועל המצב הרגשי של הכבאי ומשפחתו.

מארגוני ניהול ועד לאיגודים, בחינת דגמי סידור עבודה של אנשים אמיצים אלה צריכה להיות בעדיפות ראשונה אצל כולם. מתוך מחקר עולה מסקנה שזמן ההתאוששות, ולא אורך המשמרת, הוא הגורם החשוב ביותר ביצירת דגם עבודה לכבאים (Smith, 2011). יש להתאים דגמי משמרות לעומס העבודה של המחלקה. המטרה צריכה להיות מתן שירות וטיפול מיטביים לקהילה בשעת חירום. הגורם החשוב ביותר לצורך השגת מטרה זו הוא רווחתם הנפשית של אלה הנקראים להיענות למצבי חירום ולטפל בהם.