

---

# Fréttabréf

Félags íslenskra atvinnuflugmanna  
febrúar 2019



## AÐALFUNDUR FÍA Frambjóðendur kynntir

Aðalfundur Félags íslenskra atvinnuflugmanna verður haldinn á Grand Hótel, fimmtudaginn 28. febrúar frá kl. 20:00-23:00.

Á aðalfundi verða varaformaður og þrír meðstjórnendur kosnir.

## BLÓÐTAPPAR Í BLÁÆÐUM og áhætta í flugi

## SVEFN OG VAKTAVINNA Góð ráð frá dr. Erlu Björnsdóttur



## AÐALFUNDUR FÍA

### Aðalfundur FÍA verður haldinn á Grand Hótel, fimmtudaginn 28. febrúar frá kl. 20:00-23:00.

#### Rafræn kosning

Frestur til að bjóða sig fram í stjórn FÍA rann út þann 7. febrúar, eða þremur vikum fyrir aðalfundinn. Opnað verður fyrir rafræna kosningu fimmtudaginn 21. febrúar kl. 21:00, en henni líkur á sama tíma, viku síðar, og verða úrslitin tilkynnt á aðalfundinum. Félagsmenn fá hlekk sendan á tölvupósti með frekari leiðbeiningum.

Kosið verður um varaformann og þrjá meðstjórnendur. Varaformaðurinn er sjálfkjörinn en sitjandi varaformaður býður sig aftur fram. Kjósa þarf um meðstjórnendur þar sem fjórir eru í framboði, en einungis þrjú sæti í boði. Kjörtímabilið er tvö ár en hægt er að fræðast nánar um frambjóðendur á næstu blaðsíðum.

#### Framboðslisti / List of Candidates:

##### Meðstjórnendur / Board Members

Hafsteinn Orri Ingvason - AAI

Heimir Arnar Birgisson - AAI

Hólmur Logi Sigmundsson - LHG

Sigurður Egill Sigurðsson – Ernir

##### Varaformaður / Vice-President

Guðmundur Már Þorvaðarson –

ICE

## ENGLISH SUMMARY

FÍA's Annual General Meeting will be held at Grand Hotel, Reykjavík, on Thursday, 28. February, from 20:00-23:00.

E-voting for the board will commence on Thursday, 21. February at 21:00, and close at the same time a week later. FÍA members will receive an email with a link and instructions regarding the voting process.

The voting will be for the vice-president (who stands unopposed) as well as for three board member seats. See the list of candidates here to the left.

#### Pension Fund E-Voting

We would also like to remind you of the e-voting for the Pension Fund, which will conclude on 21. February.

#### Reykjavik Flight Safety Symposium

The Reykjavik Flight Safety Symposium will be held on 11. April this year, at the Hilton Reykjavik Nordica.

You can now purchase your ticket for the annual RFSS conference on [www.midi.is](http://www.midi.is). Prices are kept low, only ISK 2,900 which includes a lunch buffet.

More information on all of the above can be found on our [website](http://www.fia.is), [www.fia.is](http://www.fia.is)

## REYKJAVIK FLIGHT SAFETY SYMPOSIUM

### Sala á miðum hafin

Miðasala á hina árlegu ráðstefnu FÍA, Reykjavik Flight Safety Symposium, er nú hafin á [midi.is](http://midi.is). Miðaverði er að vanda stillt í hóf aðeins 2.900 kr, og er hádegishlaðborð innifalið.

Ráðstefnan, sem skipulögð er af Öryggisnefnd FÍA, laðar að sér fólk alls staðar að úr flugiðnaðinum. Í ár verður hún haldin þann 11. apríl frá kl. 09:00-16: 00 á Hilton Reykjavik Nordica, en fyrirlesarar eru m.a.:

Ragnar Guðmundsson - RNSA

Marika Melin - Karolinska Institutet

Steinarr Bragason - Icelandair

Graham Braithwaite - Cranfield

José-María Lorenzo - The European Satellite Services Provider

Kristín Sigurðardóttir - HÍ



## FRÉTTABRÉF FÍA

Ritstjórn og umbrot: Bryndís Nielsen, [bryndis@fia.is](mailto:bryndis@fia.is)

Forsíðumynd: Annie Niemaszuk / Unsplash

Útgefandi: Félag íslenskra atvinnuflugmanna, febrúar 2019

Fréttabréf FÍA er vettvangur félagsmanna og stjórnar FÍA til að miðla upplýsingum og fróðleik til flugmanna. Skoðanir einstakra greinarhöfunda endurspeгла ekki endilega opinbera afstöðu FÍA til einstakra málefna. Öll notkun efnis úr Fréttabréfi FÍA heimil gegn því að heimilda sé getið.

## FRÉTTAMOLAR

### Kjarasamningur við Mýflug var samþykktur

Kosningu um nýjan kjarasamning Félags íslenskra atvinnuflugmanna og Mýflugs lauk um miðjan janúar og var hann samþykktur með 10 atkvæðum. 11 manns eru á kjörskrá og tóku 10 þátt í kosningunni. FÍA skrifaði undir kjarasamninginn við Mýflug á gamlársdag en samningurinn gildir til 30. júní 2020.

### Er unglingurinn ævintýragjarn?

Börnum þeirra sem starfa hjá flugfélögum gefst tækifæri til að kynna nýrri menningu með skiptidvöl í gegnum International Youth Exchange samtökin. Skiptin ganga út á að tengja saman 14-19 ára unglunga á svipuðum aldri, en báðir koma frá fjölskyldum sem starfa fyrir flugfélög. Unglingarnir skiptast svo á að dvelja í tvær vikur á heimili hvors annars, 4 vikur í það heila, og geta nýtt flugréttindi fjölskyldunnar til að ferðast.

Nánari upplýsingar eru á [intlyouth.org](http://intlyouth.org)

### Engin flugslys á síðasta ári

Flugsvið Rannsóknarnefndar samgönguslysa gaf nýverið út [yfirlit ársins fyrir árið 2018](#) en þar er að finna þær góðu fréttir að ekkert mál var skráð sem flugslys á árinu. Þetta verður að teljast sérstakt þar sem það hefur ekki gert síðan 1969, eða í tæpa hálfa öld.

Flugsvið RNSA skoðaði 37 mál af þeim 2.984 atvikum sem tilkynnt voru og skráði 19 þeirra sem alvarleg flugatvik og tók þau til formlegrar rannsóknar. Átján mál reyndust minniháttar mál og voru endurskilgreind sem slík og ekki rannsökuð frekar.

### Dornier vél hefst á loft

Þær gleðifréttir bárust á dögunum að kyrrsetningu á flugvél Flugfélagsins Ernis hefur verið aflétt. Isavia og Flugfélagið Erni fagna því að niðurstaða hafi fengist í málið og binda vonir við áframhaldandi farsælt samstarf.

### Rafræn kosning EFÍA í gangi til 21. febrúar

Á aukaársfundi EFÍA, sem fór fram 14. febrúar sl., lagði stjórn sjóðsins fram tillögur um breytingar á samþykktum sjóðsins. Í tillögum til breytinga á samþykktum eru lagðar til breytingar á fyrirkomulagi í tengslum við stjórn EFÍA. Er meðal annars lögð til sú breyting að fulltrúar FÍA í stjórn EFÍA verði kosnir af sjóðfélögum í beinni kosningu. Allar breytingatillögur snúa að stjórnarkjöri, tilhögun þess, skipun kjörnefndar og tilhögun ársfundar.

Allsherjaratkvæðagreiðsla sjóðfélaga um samþykktar breytingar stendur nú yfir en rafrænni kosningu lýkur 21. febrúar kl. 13:00. Nánar má lesa um breytingatillögur og rafræna kosningu á heimasíðu [EFÍA](http://EFIA), [www.efia.is](http://www.efia.is)



Lýðræði aukið: Tillögur voru kynntar á aukaársfundi EFÍA nýverið.

## Hádegisfyrirlestrar FÍA febrúar - mars 2019

Miðvikudagur 20. febrúar kl. 12-14  
**Réttarstaða flugmanna  
við rannsókn lögreglu**  
Hulda Elsa Björgvinsdóttir  
yfirmaður ákærusviðs LRH og Þorkell  
Ágústsson frá Rannsóknarnefnd  
flugslysa

Fimmtudagur 7. mars kl. 12-14  
**Fasteignakaup; fyrsta eign  
og lánamöguleikar**  
Snædís Ögn Flosadóttir, EFÍA

Þriðjudagur 19. mars kl. 12-14  
**Kulnun í starfi**  
Sigrún Ása Þórðardóttir,  
sálfræðingur

**Starfsmenntasjóður FÍA**  
Erindin má jafnframt  
nálgast í FÍA appinu.



# Kynning á frambjóðendum

## Framboð til varaformanns: Guðmundur Már Þorvarðarson

Guðmundur Már Þorvarðarson, flugstjóri hjá Icelandair, býður sig áfram til embættis varaformanns. Hann er einn í frambóði og verður því sjálfkjörinn.



## Framboð til stjórnar: Heimir Arnar Birgisson & Hafsteinn Orri Ingvason

Kæru félagar.

Heimir Arnar Birgisson heiti ég og starfa sem flugstjóri hjá Air Atlanta. Ég sat í stjórn FÍA á árunum 2012-2016, sat í samninganefndum við Air Atlanta árin 2011 og 2015 ásamt því að eiga sæti í samstarfsnefnd það tímabil er ég sat í stjórn. Einnig hef ég átt sæti í starfsráði frá árinu 2016.

Hafsteinn Orri Ingvason heiti ég og starfa sem þjálfunarflugstjóri á B747-400 hjá Air Atlanta. Ég sat í stjórn FÍA árin 2011 - 2012. Þar áður sat ég í samstarfsnefnd í 3 ár. Ég átti sæti í samninganefnd FÍA árin 2011- 2015. Einnig hef ég verið varamaður í starfsráði frá árinu 2017.

Við félagar bjóðum okkur fram sem teymi þar sem við teljum mikilvægt að ávallt sé einhver á landinu til að sinna þeim erindum sem upp koma gagnvart okkar félagsmönnum. Eins og þið flest vitið þá vinnum við á vaktakerfi, sem felur í sér að við dveljum langdvölum erlendis. Þar sem hópur okkar telur nú rúmlega eittthundrað starfandi flugmenn og fjarvistir eru miklar, teljum við gríðarlega mikilvægt að tekið sé á málum af festu jafnóðum og þau koma upp og þar sem okkar vaktir skarast lítið getum við ávallt tryggt viðveru heima við.

Við óskum eftir ykkar stuðningi.

Hafsteinn og Heimir



Heimir Arnar



Hafsteinn Orri



# Framboð til stjórnar:

## Hólmar Logi Sigmundsson

Kæru félagar

Ég hef notið þeirrar gæfu að vera meðstjórnarndi Félags íslenskra atvinnuflugmanna síðastliðið ár. Eitt ár hjá FÍA er ekki langur tími en gríðarlegur lærdómur og reynsla í húsi sem ég vil gjarnan nýta áfram fyrir okkar hönd. Ég hef því hug á því að bjóða mig fram í áframhaldandi setu sem fulltrúi ykkar í FÍA.

Ég sit einnig í samstarfsnefnd og samninganefnd Landhelgisgæslu Íslands og flugmenn LHG hafa fengið mikinn stuðning frá FÍA sem er metinn að verðleikum, ég tel mikilvægi í því að hafa fulltrúa minni flugmannahópana í stjórn, bæði tryggir það betri upplýsingaflæði til FÍA og flugmanna minni hópa.

Ég óska eftir þínum stuðningi í kosningum sem fara fram á Aðalfundi FÍA á Grand Hótel þann 28. febrúar. Ég þakka öllum þeim sem sýndu mér traust og studdu mig í síðustu kosningum með von um að kraftar mínir fái að nýtast okkur áfram

hlýjar kveðjur,

Hólmar Logi Sigmundsson  
Flugmaður Landhelgisgæslu Íslands



# Framboð til stjórnar:

## Sigurður Egill Sigurðsson

Kæru félagar

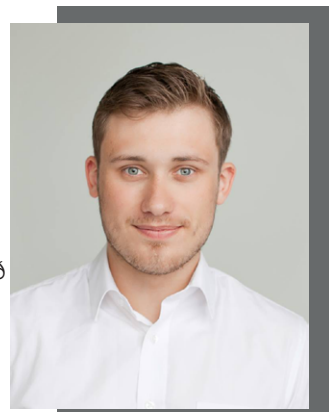
Ég heiti Sigurður Egill Sigurðsson og starfa sem flugstjóri hjá Flugfélaginu Erni. Ég hef á undanförunum tveimur árum starfað í samninganefnd, samstarfsnefnd og starfsráði fyrir hönd flugmanna Ernis. Að öðru sinni hef ég ákveðið að bjóða mig fram sem meðstjórnandi í stjórn FÍA og óska hér með eftir ykkar stuðningi. Ég hef hug á að vera fulltrúi minni aðildarfélaganna í FÍA það eru Ernir, Norðurlugi og Mýflug. Tölf félög eru viðsemjendur okkar stéttarfélags og því tel ég mikilvægt að stjórnin endurspegli þann fjölbreytta hóp flugmanna sem vinna innan kjarasamnings hjá FÍA.

Mín sýn fyrir næstkomandi ár er að FÍA mönnum og -konum muni fjölga sem og aðildarfélögum. Ég vil endilega sjá þyrluflugmenn sem starfa hjá Norðurlugi, Helo og fl. ganga í okkar raðir. Framtíðin hjá Wow virðist enn óráðin en kjósi flugmenn ÍFF að ganga í viðræður við FÍA þá býð ég þá líka velkomna. Markmið FÍA ætti jú vera að stéttarfélag allra flugmanna sem starfa hjá íslenskum félögum. Að sama skapi vil ég virkja kennara í íslenskum flugskólum til þátttöku á vettvangi FÍA. Nái ég kjöri mun ég hafa milligöngu um nýliðakynningar fyrir innlenda sem erlenda flugkennara.

Stjórnin hefur staðið sig vel gagnvart minni félögunum undanfarin ár og m.a. veitt dygga aðstoð við gerð kjarasamninga og kann ég henni sérstakar þakkir fyrir. Ég hyggst áfram koma þeim sjónarmiðum sem brenna á flugmönnum minni flugrekenda til skila og tel stjórn FÍA besta vettvanginn til þess.

Síðan 2013 hef ég starfað í flugheiminum, fyrst sem flugumsjónarmaður hjá Air Atlanta í Arabíu og frá árinu 2014 sem flugmaður á Jetstream í Svíþjóð, Eistlandi og Tonga. Líkt og þegar ég bauð mig fram til stjórnarsetu í fyrra, bendi ég á að ég hef bæði unnið sem verktaki og launamaður í fluginu og er því búinn að upplifa af fyrstu hendi hversu mikilvægt er að hafa öflugt stéttarfélag eins og FÍA að baki sér. Sem verktaki hef ég upplifað hvernig óeining meðal flugmanna býður upp á tækifæri fyrir flugfélög til að veita dræm kjör, uppsagnir með stuttum fyrirvara og mikla erfiðleika við að sækja ógreidd laun. Verði ég kjörinn í stjórn mun ég tala gegn verktöku ætíð þegar slík umræða kemur upp hvort sem er í góðæri eða lægð.

Að lokum hvet ég alla félagsmenn til að kjósa og sýna styrk okkar í fjölda. Ég vil líka þakka öllum þeim sem ég hef kynnst og notið þess heiður að vinna með á vettvangi FÍA undanfarin 2 ár og einnig óska ég meðframbjóðendum mínum góðs gengis. Fáí ég brautargengi inn í stjórn FÍA mun ég leggja mig allan fram við að vinna að hagsmunum félagsmanna og er spenntur fyrir að takast á við þau verkefni sem bíða nýrrar stjórnar.



# BLÓÐTAPPAR Í BLÁÆÐUM



.....

**Atli Einarsson,**  
hjartalæknir og fluglæknir

Tíðni blóðtappa í bláæðum er um 2-3/1000 á ári en hún hækkar með aldri einstaklinga. Það er ekki munur milli kynja en í yngri aldurshópum er blóðtappi algengari meðal kvenna m.a. vegna hormónalyfja og meðgöngu.

Það er langalgengast að blóðtappar myndist í djúpum bláæðum í neðri útlimum þótt þeir geti myndast annarsstaðar. Alvarlegasti fylgikvilli blóðtappa er að hann losni frá æðum í fótum og berist til lungna en það getur verið lífshættulegt.

## Orsakir og áhættuþættir

Orsakir blóðtappa eru margar en það getur verið um að ræða aukna storku-tilhneigingu eða utanaðkomandi þætti.

*Það eru til nokkrir meðfæddir sjúkdómar þar sem um aukna hættu á blóðtappa er að ræða:*

- Faktor V Leiden er genagalli á storkuþætti 5.
- Prothrombin genagalli.
- Skortur á prótínum sem koma í veg fyrir storkun (antithrombin, prótín C, prótín S).
- Hækkun á ýmsum þáttum sem auka storku (homocystein, fibrinogen, storkuþættir 8, 9 og 11).
- Galli í kerfinu sem á að leysa upp blóðtappa.

*Aðrir þættir sem auka hættu á blóðtappa:*

- Hreyfingaleysi en þar sem blóð er ekki á hreyfingu hefur það tilhneigingu til að storkna. Algengt við rúmlegu vegna veikinda en einnig við gifsmeðferð og löng ferðalög.

- Krabbamein og meðferð þess.
- Skemmd á æðum eins og við slys og skurðaðgerðir.
- Hormónameðferð, m.a. eykur getnaðarvarnarpillan líkur á blóðtappa. Til eru mismunandi gerðir getnaðarvarnapilla eftir innihaldi hormóna og hvort um samsetta pillu sé að ræða. Það eru mismunandi aukaverkanir m.a. er tíðni blóðtappa breytileg eftir tegundum. Það er því mikilvægt að velja rétta tegund ef viðkomandi hefur aðra áhættuþætti blóðtappa.

- Meðganga eykur líkur á blóðtappa 5-10 sinnum. Á meðgöngunni verður aukning á prótínum sem stuðla að blóðstorknun og minnkun á prótínum sem leysa upp blóðtappa. Einnig þrýstir stækkandi leg á bláæðar í mjaðmagrind sem eykur hættuna á blóðtappa. Flugmenn geta flogið til enda 26 viku meðgöngu en með takmörkun um fjölstjórnarför (multi crew limitation).

- Offita.
- Reykingar auka líkur m.a vegna aukningar á storkuþáttum.
- Fyrri saga um blóðtappa.

## Hætta eykst í lengri ferðum

Hætta á blóðtöppum eykst eftir því hve marga áhættuþætti viðkomandi einstaklingur hefur. Sýnt hefur fram á að flugferðir auka aðeins storkutilhneigingu en aðallega við lengri ferðir þ.e. 8 klst eða lengur. Í slíkum ferðum er því mikilvægt að hreyfa sig reglulega og drekka vel. Ef flugmenn hafa einnig aðra áhættuþætti þarf að taka þá inn í myndina. Sérstaklega þarf að meta hvort flugmenn eigi að taka hormónalyf.

Einkenni blóðtappa eru bólga og verkir í útlím þar sem blóðtappi myndast. Við

.....

**„Einkenni blóðtappa eru bólga og verkir í útlím þar sem blóðtappi myndast. Við blóðtappa í lungum verður viðkomandi móður og fær hraðan hjartslátt.“**

„Sýnt hefur verið fram á að flugferðir auka aðeins storkutilhneigingu en aðallega við lengri ferðir, þ.e. 8 klst. eða lengur. Í slíkum ferðum er því mikilvægt að hreyfa sig reglulega og drekka vel. Ef flugmenn hafa einnig aðra áhættuþætti þarf að taka þá inn í myndina. Sérstaklega þarf að meta hvort flugmenn eigi að taka hormónalyf.“



blóðtappa í lungum verður viðkomandi móður og fær hraðan hjartslátt. Greining er gerð með blóð og myndrannsóknunum.

### Meðferð við blóðtappa

Meðferð við blóðtappa er blóðþynning sem getur í sjálfu sér líka verið hætuleg m.t.t. blæðinga. Byrja þarf á að gefa sprautur undir húð samtímis sem meðferð með töflum er gefin. Oftast er um 3 mánaða meðferð að ræða. Áður fyrr var Kóvarmeðferð notuð en þá þurfti að mæla virkni þess reglulega í blóði auk þess sem hætta var á að um um van eða ofþynningu yrði að ræða. Slík þynning krafðist þess að flugmenn yrðu frá vinnu í 6 mánuði og að mælingar væru innan meðferðarmarka.

Við stóra lungnatappa er stundum gefin segaleysandi lyf beint í lugnaslagæð og við lífshættulegt ástand getur þurft að gera skurðaðgerð til að fjarlægja blóðtappa.

### Ný lyf munu einfalda meðferð

Undanfarin ár hafa ný blóðþynningarlyf komið fram og helsti ávinningur þeirra er að hætta á van eða ofþynningu er ekki til staðar og ekki þarf að mæla virkni þess reglulega í blóði. Dæmi um þessi lyf sem eru seld á Íslandi eru Pradaxa, Xarelto og Eliquis. Mótlyf til að stöðva blóðþynningaráhrif er eingöngu til fyrir Pradaxa en við Kóvarmeðferð er gefið K vítamín til að upphefja blóðþynningu. EASA hefur ekki ennþá gefið út vinnureglur varðandi þessi nýju lyf og því hefur þurft að skoða hvert tilfelli fyrir sig. CAA (Civil Aviation Authority) í Bretlandi hefur sett í sínar reglur að viðkomandi sé frá vinnu í 3 mánuði.

Unnið er að setningu reglna hjá EASA en það er ljóst að þessi nýju lyf munu einfalda meðferð hjá flugmönnum.

## Heilbrigðisskoðanir fyrir **FLUGIÐ**

Vinnuvernd býður upp á skoðanir fyrir

**EINKAFLUGMENN • ATVINNUFLUGMENN • FLUGLIÐA  
FLUGUMFERÐASTJÓRA**



**CLASS 1** Skoðanir atvinnuflugmanna - (ATPL,CPL)

**CLASS 2** Skoðanir einkaflugmanna - (PPL)

**CLASS 3** Skoðanir flugumferðarstjóra - (ATC)

**Cabin Crew skoðanir**

Tímapantanir í síma **578 0800**

Vinnuvernd ehf  
Holtasmára 1  
201 Kópavogur  
[www.vinnuvernd.is/flugvernd](http://www.vinnuvernd.is/flugvernd)



**VINNUVERND** ehf  
velliðan í vinnu





Dr. Erla Björnsdóttir hefur haldið erindi hjá FÍA um svefntíma fólks í vaktavinnu

# Svefn og vaktavinna:

## HELSTU VANDAMÁL

## OG GÓÐ RÁÐ

Svefnvandamál eru algeng hjá þeim sem stunda vaktavinnu en rannsóknir hafa sýnt að vaktavinnufólk fær allt að 7 klst. styttri svefn á viku en aðrir. Að sama skapi kvarta um 20% vaktavinnufólks um slæman svefn, dagssyfu og einbeitingaskort.

Í líkamanum er svokölluð líkamsklukka sem hefur áhrif á svefn- og vökumynstur okkar. Þessi klukka stjórnað af verulegu leyti af birtubreytingum sem stýra framleiðslu á hormóninu melatónín. Styrkur melatóníns í blóðinu eykst þegar dimmir og á stóran þátt í að stilla líkamsklukkuna og stuðla að því að okkur syfjar á kvöldin. Dagsbirta temprar hins vegar framleiðslu melatóníns þar sem styrkur þess minnkar um leið og sólarljós berst til augnanna og þetta ferli hjálpar okkur að vakna og eykur árverkni okkar. Að auki er dægursveifla í flestri líkamsstarfsemi okkar og árverkni, athygli og einbeiting er mismunandi eftir tíma sólarhrngs. Á nóttunni þegar líkamshiti okkar er lægstur og öll starfsemi líkamans er í lágmarki eigum við gjarnan erfiðara með að bregðast hratt við áreitum og líkur á mistökum og slysum aukast. Þegar við reynum að að vaka og vinna þegar líkamsklukkan segir að við eigum að vera sofandi og sofa þegar líkamsklukkan segir að við eigum að vaka geta skapast ákveðin vandamál. Dæmi um slíkt sem margir kannast við er svokölluð þotupreyta (jet lag) þar sem erfitt er að koma jafnvægi á svefn- og vökumynstur eftir að ferðast er yfir tímabelti.

Þegar mikil óregla er á fyrirkomulagi vakta aukast líkur á svefnvandamálum, svefnskorti og dagssýfju. Samfara þessu upplifir fólk gjarnan einbeitingarskort, minnstruflanir og svo mikla syfju að hætta skapast á að sofna óafvitandi við daglegar athafnir. Hætta á mistökum og slysum aukast eftir því sem unnið er lengur í einu. Það er þó nokkur einstaklingsmunur á því hversu vel við þolum óreglulegan svefn- og vöktíma. Rannsóknir hafa til að mynda sýnt að þeir sem eru svokallaðar „A týpur“ þ.e vilja fara snemma að sofa og vakna snemma eigi erfiðara með að aðlagast breytilegum vinnutíma. Einnig verður aðlögun erfiðari eftir því sem við eldumst og að sama skapi virðast konur eiga erfiðara með að aðlagast þessu mynstri. Eftir því sem einstaklingur hefur unnið lengur við vaktavinnu, þeim mun erfiðara gengur að aðlaga breytilegan vinnutíma að lífnaðarháttum, þetta er því ekki eitthvað sem venst með tímanum

## Góð ráð fyrir vaktavinnufólk

Ekki er til nein ein töfralausn til þess að bæta svefn sem hentar öllum sem vinna vaktavinnu. Því er mikilvægt að prófa sig áfram og finna út hvað af eftirfarandi ráðum hentar þér:

- Því færri næturvaktir sem unnar eru í röð, því betra. Ef unnar eru fleiri en fjórar næturvaktir í röð eykst verulega hættan á slysum og mistökum í vinnu.
- Það er best að vaktaskipting fylgi klukku sólarhringsins. Þannig er best að farið sé af morgunvakt yfir á kvöldvakt og þaðan á næturvakt.
- Æskilegt er að ávallt líði a.m.k 11 klukkustundir milli vakta svo tækifæri gefist á nægilegri hvíld.
- Æskilegt er að ná að sofa a.m.k hluta af svefninum á hefðbundnum svefntíma, þ.e á nóttunni.

## Matarræði, koffein og nikótín:

- Á næturvöktum er mælt með því að borða aðal máltíð vaktarinnar milli kl 00:00-01:00 og fá sér svo létt snarl undir morgun. Mikilvægt er að forðast fituríkan og brasaðan mat á nóttinni en mælt er með að borða holla og próteinríka fæðu. Forðast skal þungar máltíðir seint á vaktinni þar sem slíkt hefur slæm áhrif á svefninn eftir vaktina.
- Koffein á fyrri hluta næturvaktar getur hjálpað til við að halda einbeitingu. Mikilvægt er þó að forðast koffein á seinni hluta vaktarinnar til þess að auka líkur á

góðum svefni þegar heim er komið.

- Forðast skal að nota nikótín nokkrum klukkustundum fyrir svefninn. Nikótín er örvandi efni sem lengir sofnunartíma.

## Svefntímar – næturvaktir:

- Ef unnin er einungis ein næturvakt er ráðlagt að fara að sofa eins fljótt og kostur er þegar vaktin klárast og sofa einungis í fjórar klukkustundir. Með þessu móti ætti viðkomandi að vera orðinn mjög þreyttur þegar kemur að hefðbundnum háttatíma um kvöldið og eiga auðvelt með að sofna og stilla sig aftur inná eðlilegan takt. Ef sofið er lengur en fjórar klukkustundir mun það að öllum líkindum koma niður á nætursvefninum næstu nótt.
- Ef unnar eru fáar næstu vaktir í einu hefur sumum reynst vel að skipta svefninum uppí tvær lotur, sofa fjórar klukkustundir fyrir vaktina og fjórar beint eftir vaktina. Með þessu móti næst að halda einbeitingu á vaktinni og svefnþörf líkamans er uppfyllt án þess að snúa líkamsklukkunni algjörlega við. Þetta hentar þó alls ekki öllum.
- Ef unnar eru eingöngu næturvaktir getur verið góð hugmynd að hluti af svefntímanum sé alltaf á sama tíma sólarhrings hvort sem að þú sért í vinnu eða fríi. Til dæmis ef þú sefur frá kl 08:00-16:00 þá daga sem þú vinnur þá gæti svefntíminn frá 04:00 – 12:00 virkað vel á þeim dögum sem þú átt frí. Með þessu móti eru fjórar klukkustundir svefns alltaf á sama tíma sólarhringsins (08:00-12:00) og því verður breytingin fyrir líkamsklukkuna ekki eins dramatísk.
- Áður en byrjað er á næturvöktum getur verið gott að fara eins seint að sofa kvöldið áður og sofa eins lengi og mögulegt er um morguninn fyrir vaktina.
- Að taka stuttan blund (30 – 60 mín) fyrir næturvakt hefur góð áhrif á einbeitingu og frammistöðu á vaktinni.

## Birta

Að vera innandyrá um morguninn fyrir fyrstu næturvakt eða nota sólgleraugu ef farið er út í dagsbirtu getur verið gott ráð. Þetta er gert til þess að seinka dægursveiflunni og auðvelda líkamanum að venjast næturvinnunni. Á næturvöktum er mikilvægt að vinna í björtu umhverfi og hafa skær ljós. Þetta minnkar magn melantóníns í blóðinu og eykur árverkni á vaktinni. Til eru sérstakir dagljósalampar sem lýsa mjög skæru ljósi og geta verið hentugir í notkun á fyrri hluta næturvaktar. Mikilvægt er að nota sólgleraugu á leið

heim úr vinnu eftir næturvakt og forðast að vera úti dagsbirtu áður en farið er að sofa. Þetta er gert til þess að hindra minnkun á melantóníni í líkamanum en styrkur þess minnkar þegar dagsbirta berst til augnanna og þá er erfiðara að sofna.

## Svefnumhverfið

Passaðu uppá að gera svefnumhverfið eins svefnvænt og mögulegt er þegar þú sefur á daginn.

- Passa þarf uppá að hafa svefnherbergi algjörlega myrkvað, hafa hitastig í herberginu þægilegt (ekki of heitt) og reyna að koma í veg fyrir allar truflanir frá umhverfinu.
- Slökkvið á gsm sínum og takið heimasíma úr sambandi og biðjið fjölskyldu-meðlimi að aðstoða ykkur við að lámarka truflun á svefntímanum.
- Ef þú ert mjög viðkvæm/ur fyrir hljóðum úr umhverfi gæti verið góð hugmynd að sofa með eyrnatappa.
- Ef þú átt við langvarandi svefnvandamál að stríða og vilt sofna hraðar, auka orku og bæta minni er gott að athuga hjá þínum lækni hvort að svefnmeðferð sé viðeigandi. Þetta á sérstaklega við ef þú finnur einnig fyrir syfju og þreytu yfir daginn.

[www.betrisvefn.is](http://www.betrisvefn.is)

### Höfundur:

Erla Björnsdóttir er stofnandi og stjórnarformaður Betri svefns. Erla lauk B.A prófi í sálfræði frá Háskóla Íslands 2007 og kandidatsprófi frá Háskólanum í Árósum 2009, og lauk svo doktorsprófi í líf- og læknavísindum frá Háskóla Íslands í janúar 2015.

Í doktorsnámi sínu rannsakaði Erla svefnleysi, andlega líðan og lífsgæði hjá sjúklingum með kæfisvefn.

Erla hefur sérhæft sig í hugrænni atferlismeðferð við svefnleysi (HAM-S) og vinnur að rannsóknum á því sviði ásamt samstarfsmönnum í Evrópu og Bandaríkjunum. Erla hefur birt fjölda greina í erlendum ritrýndum tímaritum og einnig skrifað um svefn á innlendum vettvangi. Hún er einnig höfundur bókarinnar Svefn sem kom út í mars 2017.



## international youth exchange



A program for airline employees.

We match your family with an airline family abroad so your teen can travel in the summer.



Our program connects teens ages 14 to 19 with a similar-aged teen from an airline family abroad. The teen uses his or her family's flight privileges to travel. They spend two weeks together in each of their homes, for a total of four weeks. During the exchange, your son or daughter has the opportunity to explore another country, learn about another culture and improve his or her foreign language skills from someone their same age.

We have matched more than 6,000 teens since 1994 from a wide range of countries, including Canada, USA, Austria, Australia, France, Germany, Italy, New Zealand, Australia (limited exchanges), Portugal, Spain and Switzerland.

### HOW IT WORKS

Apply at [intlyouth.org](http://intlyouth.org).

View profiles of applicants online.

Select your top choices for a match.

When you and another family are interested in being matched, we will send you their contact information.

You get to know your matched family while planning for your exchange.

We are available to help answer questions throughout the whole process to ensure the best experience for your teen.

### TESTIMONIAL

#### JENNA - AGE 16, UNITED STATES

“ I am so grateful for the time Mélodie and I spent together. When I first signed up for this program, I had no idea that I was going to meet one of the best friends I will ever have! We instantly clicked! Leaving her was the hardest thing to do. I learned so much — not only about French culture, but about the importance of love and family. From camping on the French coast to strolling through the streets of NYC, I had a blast. Thank you so much IYE! ”

### COST

The cost of the program is \$325 USD for the application fee.

The application fee is 100% refundable if a suitable match family is not found.

The application fee covers finding a match. Participants are responsible for travel expenses and the cost of activities while abroad.

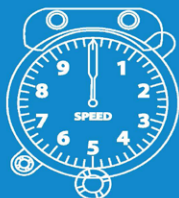
[intlyouth.org](http://intlyouth.org)





# Drone Sighting Guidelines

## SPEED



**Pilots:** if a drone has been reported, consider requesting a speed reduction:

- » Initially to minimum clean, including during departure
- » On STAR, initial or intermediate approach, request a further reduction to 180kt
- » On final approach observe ATC speed constraints to maintain separation

**ATC:** expect pilots to request a speed reduction

## INFORM



**Pilots:** if a drone is seen, inform ATC immediately and pass as much accurate information as possible about the drone sighting:

- » Location
- » Altitude
- » Lateral and vertical separation
- » Was it moving or stationary?
- » Size, shape and appearance (e.g. quadcopter, camera underneath, colour, etc.)

**ATC:** inform supervisors, neighbouring sectors and pilots on and joining the frequency

## DELAY



**Pilots:** plan for possible delays or diversions

**ATC:** plan for possible delays and/or closure of air-space or aerodrome

## PLAN | AVOID



**Pilots:** request alternative routings or radar vectors if deemed necessary

**ATC:** consider the safety of the operation and avoid the area if deemed necessary

## REPORT



**Pilots:** file the appropriate safety report as established by your airline.

**ATC:** file the appropriate safety report as established by your ANSP.

# REYKJAVIK FLIGHT SAFETY SYMPOSIUM

APRIL 11th 2019  
Hilton Reykjavik Nordica



## Contemporary topics in flight safety

Human Factors  
CPDLC  
EGNOS  
Incident investigations

Tickets can be purchased at [www.midi.is](http://www.midi.is)

See a more detailed schedule at [www.fia.is](http://www.fia.is)



Félag íslenskra atvinnuflugmanna  
Icelandic Airline Pilots Association