

Вахта – организация и расписание

Модуль 21

Организация и расписание вахт на яхте (Organization and schedule of watches on a yacht)



Вахта – организация и расписание.

Расписание и продолжительность вахт в дневной прогулке под парусами не столь важны, но становятся существенными для чего-либо более серьезного. Здесь мы рассмотрим теорию и практику успешных вахт.

В конце недели, после работы, все мы спешим на яхты, чтобы, не теряя ни минуты, провести выходные на воде. И обычно, мы имеем только несколько часов после выхода в пятницу вечером перед тем, как наступает ночь, и если вы в море на ходу, то кому-то пора спать, а кому-то нести вахту. Если это не делается по расписанию, то назавтра вы найдете, что ваша еще недавно полная энтузиазма дружная команда превратилась в группу ленивых, страдающих морской болезнью бунтовщиков. Тогда вы и экипаж понимают, что все должно быть организовано на другой манер.

Вахта – это не просто время, проведенное на руле. Это множество других обязанностей, требующих выполнения - наблюдение за окружающей обстановкой и ситуацией на борту, включая контроль материальной части, смена парусов, готовка пищи, мытье посуды и уборка, радиосвязь, работа с картой и ведение записей в судовом журнале.

Размышляя о комплексе работ, подлежащих выполнению, будь то в морском переходе или выходе воскресного дня, разбейте их на отдельные задачи, и определите, когда та или иная из них должна быть выполнена, и кому ее поручить. Четкая организация работы вахт

приобретает особое значение в многодневных плаваниях. Разработайте систему управления экипажем, которая будет способствовать успешному продвижению лодки к цели и даст возможность экипажу быть отдохнувшим, сухим, незамерзшим, сытым и энергичным, что сделает ваш поход безопасным и радостным.

Кто ответственен?

Никакая вахта не должна иметь двух вахтенных начальников, или, как говорят, вахтенных офицеров (watch officer), также, как и никакая лодка не может иметь двух шкиперов. Наличие власти подразумевает адекватное наличие ответственности. Те, кто на вахте, должны точно понимать, кто их вахтенный начальник, а вахтенный начальник должен четко осознавать, где пределы его полномочий и ответственности вахты, и когда приходит время вызывать капитана. Шкипер, выполняющий роль капитана «по вызову» (on call), не должен полагаться на решение вахты вызывать капитана или нет, и просто крикнув: «Вызывайте меня, если нужно!», он скорее вводит вахту в замешательство относительно того, в каких случаях и при каких обстоятельствах необходимо его вызывать.

Решение проблемы можно найти только в письменной инструкции, с которой вахта должна быть ознакомлена. Она включает вызов капитана в случае получения штормового предупреждения, изменения ветра, смены парусов или изменения курса, приближения другого судна на дистанцию до 2 миль, появления берега (или не появление его) в ожидаемое время и т.д. Написание и ознакомление экипажа с такой инструкцией может выглядеть «перебором» в дружеской атмосфере экипажа прогулочной яхты в плавании. Но это не так. Это лишь означает, что каждый знает, что делать, как, почему и когда – без постоянного напоминания и понукания со стороны шкипера.

Решение шкипера нести только ночные вахты и отдыхать днем, предоставляя экипаж самому себе в дневные часы, не будет мудрым. Разделите экипаж на вахты примерно равной силы в смысле опыта и умений. Затем сделайте выбор системы вахт. Все системы расписания вахт работают хорошо, и любая может быть использована в соответствии с вашими предпочтениями и обстоятельствами, но все должно быть просто. Уставшая команда не любит лишних сложностей, и непонятности со сменой вахт на переходе могут любому испортить настроение.

Возвращаясь к письменной инструкции для вахты, следует понимать, что каждый капитан имеет собственное мнение о том, какие именно вопросы должен решать только он сам, и в каких мероприятиях собирается участвовать лично. Поэтому инструкции разных шкиперов отличаются друг от друга. Указания инструкции должны быть короткими, простыми и однозначными. Составленная для каждого отдельного случая, инструкция может быть дополнена прямыми указаниями типа: «Вызвать меня, если маяк такой-то не откроется к 12.00»

Пример инструкции для вахтенного начальника

Капитан должен быть информирован немедленно:

- если произошло какое-либо изменение направления и (или) силы ветра
- если произошло любое изменение в состоянии волнения моря
- если дальность видимости упала ниже 2 миль
- если любое судно приблизилось на дистанцию около 2 миль
- если получено штормовое предупреждение на район плавания или на соседний район
- перед любым изменением курса
- перед рифлением или любой сменой парусов
- при первом появлении земли: «Земля!», включая маяки, буи и другие навигационные знаки

- в любых случаях, если имеются хоть малейшие сомнения



- НЕ ИМЕЕТСЯ ИСКЛЮЧЕНИЙ ИЗ ЭТИХ ПРАВИЛ

Сон.

Сон и вахта – это две вещи, которые постоянно входят в конфликт на борту любого судна. Значение сна для отдыха человека трудно переоценить. Значение вахты даже не подлежит обсуждению. Поэтому важна организация вахт, предоставляющая возможность полноценного сна членам экипажа.

Старайтесь начать поход с кем-то, кто хорошо выспался накануне. Начинайте нести вахты, как только отойдете от причала, а уставших тут же уложите спать. Не выспавшиеся должны спать, а не дискутировать в кокпите. Не пытайтесь читать, когда должны спать. Время вне вахты никогда не равно времени сна. Часто, после десятков минут, потраченных на разные обязанности, общение и миграции в кокпит и обратно, не остается времени для полного цикла сна при двухчасовых вахтах. (смотри диаграмму)

Если вы прервете сон на какой-либо его стадии, то не получите полноценного отдыха, и «недоспанные» стадии сна будут востребованы организмом во время следующего сна, которого тоже может не хватить. Так накапливается физическая и психологическая усталость.

Трехчасовые вахты – минимум, и лишь четырехчасовые вахты предоставляют возможность для двух полных циклов сна, и практически гарантируют достаточное его количество каждые сутки.

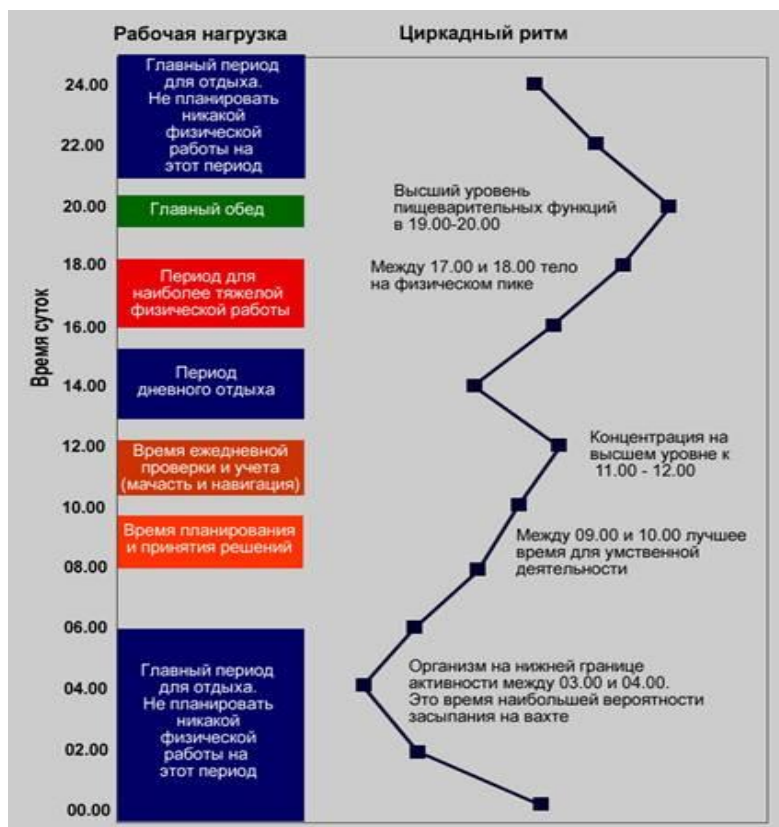
Это сказки «крутых» парней, что они могут провести ночь без сна, не ощущая какого либо ухудшения самочувствия. Нам всем приходилось бодрствовать ночью, и каждый знает, что к рассвету наши реакции становятся подобны реакциям хорошо выпившего человека. Каждый должен спать как минимум 8 часов в сутки, и желательно за один «присест», если вы не хотите иметь экипаж из зомби. Но обычно, такой возможности на яхте нет, и поэтому необходимо набрать необходимое количество сна за 5 или 6 отдельных циклов.

Циркадный ритм, или «внутренние часы» организма.

Мы можем считать себя «совой» или «жаворонком», но это не отменяет того факта, что все люди, как и другие живые существа, являемся объектами природных биологических циклов (циркадных ритмов) живых организмов. Один такой цикл длится около суток, и в течение каждых 24 часов наше состояние изменяется от энергичного бодрствования до кататонического транса.

Каждый проходит через пики и спады активности, и наиболее глубокий спад наблюдается ранним утром. В это время мы особенно бестолковы. Это не просто случайное совпадение, что самые крупные мировые катастрофы (Титаник, Чернобыль) случались глубокой ночью, и причиной служило неадекватное поведение весьма компетентных людей именно в это время суток.

Никто не может изменить ход «внутренних часов» своего организма, и это правило не имеет исключений. Будучи на вахте в ранние утренние часы, старайтесь не обременять себя лишней физической нагрузкой и избегайте решения задач, требующих интеллектуальных способностей.



Безусловно, невозможно организовать жизнь людей на борту яхты в полном соответствии с их циркадным ритмом — кто-то же должен стоять ночные вахты. Но нужно знать и понимать

значение биологических ритмов, и стараться составлять расписание работ и задач в соответствии с ним, чтобы не переутомить людей.

Вот признаки усталости, которые нельзя оставлять без внимания:

- пониженная концентрация и бдительность.
- ошибочные суждения и принятие неадекватных решений.
- плохая краткосрочная память.
- плохая осведомленность о происходящем вокруг.
- эффект туннельного зрения.
- закрывающиеся веки.
- учащенное моргание.
- непрекращающаяся зевота.
- плохая координация движений.
- неотчетливая, медленная речь.
- микро сон урывками по 30 секунд.
- проблемы с удержанием лодки на курсе.
- вспышки эмоций или возбуждения.
- раздражительность, несдержанность.
- импульсивное и не толерантное поведение.
- ощущение холода.
- тревога, беспокойство.
- апатия и депрессия.

Интересно с точки зрения проблемы сна и отдыха обратиться к опыту кругосветников-одиночников. Соревнующиеся в первой гонке OSTAR 1960 года пионеры кругосветных соло гонок еще не имели стратегии менеджмента сна и отдыха, и спали, когда это им удавалось. Почти 30 лет спустя, участники Around Alone Race 1998 прошли курс программы SAP (бдительность, безопасность, сон), которая научила их самостоятельно распознавать признаки усталости и принимать взвешенные решения - как правильно распределять свои силы, питаться, и обеспечивать себя достаточным количеством сна. Тогда такая программа была в новинку, но в наши дни было бы необычно встретить океанского гонщика, не имеющего программы менеджмента сна. Участвующие в гонке носят на себе сенсоры, позволяя береговой команде постоянно мониторить их физические кондиции и периоды сна, и предупреждать, если имеются признаки переутомления. Они также дают советы относительно того, стоит ли начинать выполнение конкретной задачи немедленно, или отложить это на позже; подскажут, когда отдохнуть, а когда немедленно лечь спать. В среднем, гонщики спали от 4 до 5,5 часов в сутки, что является минимумом для поддержания эффективности их работы.

Ellen MacArthur в своей гонке Vendee Globe Race в среднем спала чуть более 5,5 часов в сутки. За 94 дня она имела 891 короткий сон. 60% из них были продолжительностью менее часа (в среднем по 36 минут), а остальные 40% снов длились более 1 часа, обеспечивая полный цикл сна. Четверть снов приходилась на дневное время, и три четверти на ночь. Менеджмент сна важен не только для экстраординарных яхтсменов типа кругосветников в их беспримерных плаваниях. Он полезен всем, в том числе и яхтсменам выходного дня для лучшей организации вахт на борту яхты.

Каждый яхтсмен имеет пристрастие к той или иной системе вахт, но последнее слово остается за шкипером. Часто выбор той или иной системы вахт зависит от количества членов экипажа. Любые расписания вахт могут быть применены, вплоть до самостоятельно придуманных.

ВРЕМЯ	НАЗВАНИЕ	А	В
00.00-04.00	Полуночная вахта	Вне вахты Спит	На вахте, наблюдение, управление, навигация. Готовит чай к 03.45 и будит вахту А
04.00-08.00	Утренняя вахта	На вахте, наблюдение, управление, навигация. Готовит завтрак к 07.45 и будит вахту В	Вне вахты Спит
08.00-12.00	Предполуденная вахта	Вне вахты, но помогает с навигацией и контролем. Отдыхает или спит. Персональный админ	На вахте, проводит ежедневный контроль, управление, навигация. Готовит ланч к 11.45 и поднимает вахту А
12.00-16.00	Послеполуденная вахта	На вахте. Убирает после ланча, наблюдение, управление, работа с парусами. Готовит чай к 15.45 и будит вахту В	Вне вахты Отдыхает или спит
16.00-18.00	Первая "собачья" вахта	Вне вахты Отдыхает.	На вахте
18.00-20.00	Вторая "собачья" вахта	На вахте. Убирает после обеда и наводит порядок на яхте. Готовит чай и поднимает вахту В в 19.45	Вне вахты, но помогает по хозяйству. Отдыхает и спит
20.00-24.00	Первая вахта	Вне вахты Спит	На вахте, наблюдение, управление, навигация. Готовит чай к 23.45 и будит вахту А
"Собачьи" вахты, первая 16.00-18.00, и вторая 18.00-20.00, обеспечивают полуночную вахту до 00.04 для каждого яхтсмана в разные дни.			

Важно лишь, чтобы они давали возможность как можно более полноценного отдыха свободным от вахты людям.

Традиционное расписание вахт.

Традиционное расписание вахт хорошо подходит для любого количества вахт (людей) на борту. Даже лучше, если есть три вахты, что дает каждому члену экипажа один восьмичасовой промежуток времени, свободный от несения вахты, каждые 24 часа. В так называемой, Mother Watch System, две вахты (А и В) управляют лодкой, а третья – mother (мать) занимается приготовлением пищи, уборками и другой хозяйственной работой на борту, всегда в готовности прийти на подмогу при смене парусов, швартовках и т.д.

Происходит круговорот вахт, и каждый по очереди выполняет роль mother. Такая система каждый третий день дает привилегию 8-часового ночного сна.

Скользящее расписание вахт.

В этой системе вахта длится четыре часа, но каждые два часа один человек уходит с вахты, а новый приходит. Такое расписание часто применяют, если на борту нечетное количество членов экипажа для несения вахт, и, как считают многие, способствует установлению хороших взаимоотношений в коллективе. Как можно видеть из расписания вахт для 5 человек на таблице ниже, каждый из экипажа имеет 6-часовой отрезок времени для отдыха дважды в сутки, что совсем неплохо. Но часто вахтенным в кокпите трудно

ВРЕМЯ	НА ВАХТЕ	ВНЕ ВАХТЫ
00.00-02.00	A+B	C+D+E
02.00-04.00	B+C	A+D+E
04.00-06.00	C+D	A+B+E
06.00-08.00	D+E	A+B+C
08.00-10.00	E+A	B+C+D
10.00-12.00	A+B	C+D+E
12.00-14.00	B+C	A+D+E
14.00-16.00	C+D	A+B+E
16.00-18.00	D+E	A+B+C
18.00-20.00	E+A	B+C+E
20.00-22.00	A+B	C+D+E
22.00-24.00	B+C	A+D+E

разобраться, чья очередь стоять вахту, и они будят кого-то по ошибке, а суета в каюте каждые два часа беспокоит отдыхающих.

Шведская система вахт.

Ее называют шведской, поскольку, по общему мнению, эта система вахт была популярна на шведских судах с прямым вооружением и служила альтернативой традиционной системе вахт.

ВРЕМЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВАХТЫ (часов)	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2
00.00-04.00	4	В	А
00.04-00.08	4	А	В
00.08-13.00	5	В	А
13.00-19.00	6	А	В
19.00-24.00	5	В	А

Ночная вахта с «кухонным таймером»

Насколько «хорошо» должны мы нести вахту? Мы принимаем руль от человека, который не может дождаться минуты, когда он, наконец, сможет стремглав броситься вниз, на свою койку. А если он еще может что-то сказать, то это будет лишь: «курс такой-то, правильно?» И исчезает.

В идеале, сменяющаяся вахта должна оставаться в кокпите по меньшей мере пять минут, пока новая вахта не освоится с обстановкой и не обретет ночное зрение. Он должен получить полную информацию о прошлом, настоящем и будущем. «Мы только что прошли мыс такой-то, впереди по курсу зарево такого-то порта, справа по носу маяк такой-то. Наблюдай за тем судном впереди, видишь его кормовой? По корме все чисто». Сменяющей вахте должна быть показана карта с местоположением и даны четкие указания типа: «Если ветер усилится, вызывай капитана».

Часто бывает так, что ночные вахты приходится нести в одиночку. Такой вахтенный должен не только рулить, но и регулярно осматривать горизонт. От этого зависит жизнь экипажа. Помните, если яхта идет с креном, то, пригибаясь, чтобы заглянуть под геную, вы уменьшаете дальность видимости горизонта на три мили.

Сидя под козырьком у рубки при включенном автопилоте, вы имеете возможность обозревать 140 градусов окружности по корме. Кормовой реллинг, со всем, что на нем закреплено, также не способствует улучшению обзора. Сидя за штурвалом в корме, вы обозреваете дугу окружности 120 градусов правого/левого борта, которая уменьшается при крене, или если управляете румпелем, сидя лицом к подветренному борту. В этом случае, без осознанных усилий осматриваться вокруг, вы, вероятно, имеете меньше, чем 100 градусов обзора.

С поднятым капюшоном вашего непромоканца, периферическое зрение уменьшается драматически. Поэтому, не ленитесь и заставляйте себя делать долгий взгляд вокруг горизонта каждые несколько минут.

Сон ваш враг! Однообразные звуки ветра и воды, гипнотический глаз компаса и возмущенный протест внутренних часов вашего организма могут сделать невозможным - держать ваши глаза открытыми. Тяжелая рука сна склоняет вашу голову на штурвал. Вы на секунду просыпаетесь, и снова тонете в дремоте.

Много было написано о том, как бороться со сном на вахте и какие делать упражнения. Но все это уже сделано вами, а Морфей все крепче обнимает вас.

Лучшим выходом в такой ситуации, вероятно, будет заснуть на пять минут, но только при условии, что вы установите какого-либо типа будильник. Попробуйте применить кухонный таймер. Повесьте его на шею и установите время сигнала – как для варки яиц вкрутую. «Пим-пим!» - оглядываем горизонт, проверяем курс и перезапускаем таймер. Это не так глупо, как это звучит. Некоторые гонщики - кругосветники-одиночники с успехом используют этот метод.