

Полиция, спасательные службы и тюрьмы



1. В помощь при создании благоприятной рабочей среды
2. Введение в рабочую среду
3. Анализ рисков рабочей среды
4. Временная нетрудоспособность
5. Социально-психологическая рабочая среда
6. Эргономичная рабочая среда
7. Опасность несчастного случая
8. Внутренний климат
9. Шум
10. Общая вибрация
11. Беременные и кормящие грудью работницы



1. В помощь при создании благоприятной рабочей среды

Руководство дает обзор некоторых наиболее распространенных в рабочей среде проблем и их решений в сфере деятельности полиции, спасательных служб и тюрем.

Руководство касается, к примеру, следующих рабочих заданий:

- пожаротушение и помощь при катастрофах
- скорая помощь и транспортировка больных
- спасательные работы
- учения и тренировки, в т. ч. стрелковые и полевые учения
- охранные услуги
- патрулирование, задержание
- участие в зарубежных операциях
- административная и офисная работа

Руководство предназначено для работодателя, специалиста по рабочей среде, уполномоченного по рабочей среде и других работников, которые занимаются рабочей средой или заинтересованы в её улучшении.

Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.

Правило: работодатель должен обеспечить работнику в каждой связанной с работой ситуации безопасную рабочую среду и здоровые трудовые условия.

Правило: работник во время работы соблюдает данные работодателем инструкции по безопасности.

Что такое благоприятная рабочая среда?

В благоприятной рабочей среде обеспечена сохранность здоровья и трудоспособности работников, организации трудового развития и трудовой культуры в таком направлении, которое поддерживает безопасность труда и трудовое здравоохранение, совершенствует позитивную социально-психологическую рабочую среду и слаженную работу, создавая предпосылки для повышения производительности труда.

В зависимости от специальности, сферы деятельности и рабочего времени, благоприятная рабочая среда может иметь различные значения. К примеру, в благоприятной рабочей среде работника не беспокоят проблемы со спиной, шеей, плечевым поясом или запястьями, работники не находятся в стрессовом состоянии и т.д.

Проблемы в рабочей среде предприятия могут отличаться от описанных в руководстве. Естественно, следует обратить внимание на их особенности – как в повседневной работе, так и при проведении анализа рисков рабочей среды. В то же время, следует учитывать, что один недостаток рабочей среды может повлиять на другой. Неблагоприятная социально-психологическая рабочая среда либо нехватка времени могут, например, повысить риск возникновения проблем в костно-мышечной системе.



Асбест в рабочей среде

Во многих старых строениях находятся материалы с содержанием асбеста: например, кровельные или стеновые покрытия, уплотнители, изоляционные покрытия и т.п. Если в здании, которое предприятие использует для своей деятельности, обнаружены вредные материалы с содержанием т.н. «рыхлого» асбеста, которые могут выделять в воздух асбестовую пыль, работодатель должен незамедлительно принять меры во избежание соприкосновения работников с асбестовой пылью.

Более подробную информацию можно найти на портале www.tooelu.ee.

Правило: проинформируйте Трудовую инспекцию о том, что Вы осуществляете снос, реконструкцию, ремонт или обслуживание асбестосодержащих конструкций либо освобождаете от содержания асбеста строение, машину или оборудование.

Предупреждение: асбестовая пыль является канцерогенной! Избегайте образования асбестовой пыли!

Правовой акт: постановление «Требования трудового здравоохранения и безопасности труда, предъявляемые к работе с асбестом».



2. Введение в рабочую среду

Закон о трудовом здравоохранении и безопасности труда (эст. TTOS)

В Эстонии сферу трудового здравоохранения и безопасности труда регулирует Закон о трудовом здравоохранении и безопасности труда, а также утверждённые на его основании постановления, в которых описаны предъявляемые к рабочей среде требования. В законе также приведены права и обязанности работодателя и работника, связанные с созданием безопасной для здоровья рабочей среды, а также организация трудового здравоохранения и безопасности труда как на уровне предприятия, так и на государственном уровне. Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.

Первая помощь на предприятии

На каждом предприятии в случае необходимости должна быть обеспечена возможность оказания экстренной первой помощи. Для этого работодатель должен назначить на своём предприятии лиц, оказывающих первую помощь, и организовать для них обучение за счёт предприятия. Когда лица, оказывающие первую помощь, пройдут обучение, информацию о них следует разместить на видном месте, чтобы в случае необходимости можно было быстро их найти. Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.

Контроль состояния здоровья

Контроль состояния здоровья необходим для работников, здоровье которых подвергается воздействию какого-либо фактора опасности рабочей среды. Целью контроля состояния здоровья является обнаружение и предупреждение о вредном воздействии опасного фактора рабочей среды на здоровье работника. Второй целью контроля состояния здоровья является проверка определённых профессий на предмет того, позволяет ли в принципе состояние здоровья работника выполнять данную работу или нет. Контроль состояния здоровья организует и оплачивает работодатель. Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.

Предупреждение об опасности

Одной из возможностей предотвращения несчастных случаев и прочих рисков для здоровья на рабочем месте является использование предупреждающих об опасности знаков. Предупреждение об опасности используется в случае запрета, предупреждения или обязательного требования, для обозначения средств первой помощи и средств противопожарной защиты, их местонахождения, а также для обозначения препятствий, опасных мест и путей передвижения, резервуаров и труб. Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.

Индивидуальные средства защиты

При выполнении работы может существовать риск для здоровья работника, который невозможно избежать при помощи организации труда или общих средств защиты. В этом случае работодатель должен обеспечить работников индивидуальными средствами защиты. При выборе индивидуальных средств защиты работодателю следует руководствоваться фактором опасности рабочей среды и индивидуальными особенностями работника. При необходимости выбор подходящего индивидуального средства защиты работодателю поможет осуществить специалист по трудовому здравоохранению. Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.

Инструктаж и обучение

До того как работник приступит к работе, нужно провести инструктаж в области трудового здравоохранения и охраны труда по преодолению факторов опасности, связанных с профессией и рабочим местом. Цель инструктажа и обучения – ознакомить работника с безопасными для здоровья методами по предотвращению вредного воздействия факторов опасности рабочей среды. Полученные в ходе инструктажа знания работник может применить на практике в ходе обучения на рабочем месте. Только после прохождения инструктажа и обучения работник может приступить к работе. Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.



3. Анализ рисков рабочей среды

Анализ рисков рабочей среды представляет собой совокупность действий, которые позволяют системно и эффективно заниматься рабочей средой предприятия. Анализ рисков используется как средство оценивания рисков рабочей среды, а также средство обнаружения и управления факторами опасности.

Анализ рисков следует начать с ознакомления с рабочей средой на всех рабочих местах предприятия, в том числе во всех подразделениях. Для ликвидации обнаруженных недостатков составляется программа деятельности, в которой определяются лица, ответственные за решение проблемы и временной график. Выполнение программы деятельности не может сопровождаться расходами со стороны работника.

К проведению анализа рисков следует привлекать и работников.

Анализ рисков оформляется письменно – на бумаге или в электронном виде – и должен быть доступен как работникам, так и руководству, а при необходимости также инспектору труда. О письменно оформленных результатах анализа рисков и о принимаемых мерах работники информируются через уполномоченных по рабочей среде, членов совета по рабочей среде и доверенных лиц работников.

До начала проведения анализа рисков полезно рассмотреть статистику о нетрудоспособности предприятия и оценить наличие в рабочей среде факторов, которые могут обусловить заболевания.

Если в рабочей среде обнаруживаются проблемы, которые могут вызвать заболевание, их нужно учесть при расстановке приоритетов и составлении программы деятельности.

Анализ рисков должен содержать следующие этапы:

1. Выявление и картографирование рисков для здоровья

Анализ рисков начинается с картографирования рабочей среды, которое можно проводить посредством бесед с работниками либо использования опросных листов и анкет. Цель картографирования – выяснение возможных недостатков рабочей среды.

2. Выявление подверженных опасности лиц

Выявите, кто подвержен опасности и каким образом. Оцените риски для здоровья и безопасности работника, учитывая его возрастные и половые особенности, в том числе особые риски для беременных и кормящих грудью работниц, несовершеннолетних работников или работников с физическими и/или психическими недостатками. Оцените риски, связанные с рабочими местами, использованием средств труда и его организацией. При выявлении подверженных опасности не забудьте о посетителях предприятия, партнёрах по сотрудничеству и подрядчиках.

3. Описание и оценивание

Обнаруженные в рабочей среде недостатки следует описать и оценить риски в отношении лиц, находящихся в рабочей среде. При необходимости следует измерить параметры факторов опасности (www.tooelu.ee).

При описании проблемы обратите внимание на следующее:



1. можно ли избежать воздействия фактора опасности;
2. можно ли заменить опасный фактор безопасным или менее опасным фактором;
3. проведен ли инструктаж и обучение работников надлежащим образом;
4. можно ли приспособить подходящим для работника образом условия работы, рабочее место, средства труда или организацию труда;
5. можно ли общие меры и средства защиты предпочесть использованию индивидуальных средств защиты.

4. Программа деятельности и превентивная деятельность

Программа деятельности анализа рисков представляет собой продуманный план, содержащий временной график и описание, в котором по принципу приоритетности определяются действия и ответственные лица по устранению обнаруженных недостатков. Проблемы, которые невозможно решить сразу, не должны остаться без рассмотрения. Программа деятельности должна быть реалистичной и учитывать фактические возможности предприятия.

Анализ рисков рабочей среды



Важно, основательно продумать программу деятельности – так Вы обеспечите по возможности реальное достижение Ваших целей и соблюдение сроков.

Планирование и реализация действий по снижению или избеганию рисков для здоровья на всех этапах работы предприятия, а также в целях развития физического, душевного и социального благополучия работников и представляет собой превентивную деятельность работодателя.

Руководство: “Налогообложение расходов, связанных с трудовым здравоохранением и безопасностью труда”.

5. Контроль выполнения программы деятельности

На последнем этапе анализа рисков разрабатывается система контроля программы деятельности, которой должно быть определено, когда и каким образом можно будет подтвердить, что применяемые меры принесли результаты. Также определяется частота пересмотров анализа рисков и программы деятельности.

Пересмотры анализа рисков и адаптация к изменённым условиям

Анализ рисков пересматривается, если изменилась организация труда, что, в свою очередь, влияет на рабочую среду. Также следует оценивать риски в отношении новых средств труда и технологий, появления новых данных о влиянии факторов опасности на здоровье работника, а также если по причине несчастного случая или опасной ситуации уровень риска изменился, по сравнению с первоначальным уровнем, либо если врач трудового здравоохранения в ходе проверки установил связанное с работой заболевание работника.

Консультации и добрые обычаи

При проведении анализа рисков можно также воспользоваться помощью лиц, оказывающих услуги трудового здравоохранения за пределами предприятия, если предприятие не может обеспечить необходимые знания собственными силами. Например, может потребоваться помощь при выборе метода картографирования, при оценивании рисков или при предложении по исправлению ситуации. Лица, оказывающие услуги трудового здравоохранения, зарегистрированы в Департаменте здравоохранения (Terviseamet).

Дополнительная информация об анализе рисков рабочей среды

Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.



Примеры добрых обычаев

В ходе реформы полиции были объединены между собой два полицейских округа. Это означало, что объединять пришлось две организации с отличающейся внутренней культурой и разными методами работы. Только что назначенные на должность полицейские начальники решили затем провести со всеми работниками развивающую беседу. После беседы было решено организовать работу и составить графики дежурства таким образом, чтобы две группы работников смешались между собой. Так удалось избежать придания чрезмерного значения старым привычкам при введении новых процедур и форм работы, чего требовало объединение. Двух активных уполномоченных по рабочей среде, работавших в бывших округах, коллеги выбрали в новый совещательный орган по рабочей среде. Они пришли к единому с руководством мнению о том, что больше всего необходимо обращать внимание на социально-психологическую рабочую среду и снижение заболеваемости работников. Анализ результатов анализа рисков работы оказался очень хорошей мерой при получении обзора новой ситуации и создании как можно лучшей рабочей среды.





4. Временная нетрудоспособность

Безопасная и благоприятная для здоровья физическая и социально-психологическая рабочая среда способствует сохранению здоровья работников. Поэтому в настоящем руководстве при решении описанных проблем следует рассмотреть и предотвращение заболеваний работников. При проведении анализа рисков предприятие должно обратить внимание также и на нетрудоспособность работников. Цель этого – оценить наличие факторов в рабочей среде, которые могут повлиять на заболевания работников. Настоящий подпункт описывает средство, которым можно воспользоваться при желании расширить работу по анализу рисков и более основательно подойти к снижению и предотвращению заболеваний на Вашем предприятии.

Нетрудоспособность на Вашем предприятии

Для того чтобы оценить основные причины временной нетрудоспособности на предприятии, следует исследовать статистику о нетрудоспособности.

При помощи неё можно будет выяснить число заболеваний в разрезе рабочих мест или отделов/подразделений предприятия. Полученные результаты помогут прийти к заключению, каким образом лучше всего предотвращать обуславливающие заболевание факторы.

Предприятие должно внедрить политику нетрудоспособности, которая будет способствовать созданию открытой и доверительной атмосферы в рабочей среде. Целью этого является обеспечение такого положения, когда и руководство, и работники знают об отношении предприятия к трудовому здравоохранению, развитию здоровья работников, предотвращению нетрудоспособности, а также о действиях в случае возникшей нетрудоспособности.

Действия по снижению заболеваемости

Меры по снижению временной нетрудоспособности будут приносить наибольшие результаты в том случае, если учитывать особенности рабочей среды предприятия и социально-психологические особенности рабочего пространства. Полезно будет скомбинировать общие меры с направленными на каждого конкретного работника решениями, например, согласование рабочих заданий и согласование условий труда с состоянием здоровья работника.

Сохранение рабочего места и возвращение на рабочее место. Для работника, у которого возникли проблемы со здоровьем, важно найти подходящее решение для продолжения работы. Для работодателя это может означать необходимость преобразования рабочего места, согласования рабочих заданий и консультирование с врачом трудового здравоохранения в целях нахождения возможностей для того, чтобы работник смог остаться на работе или вернуться на неё при особых условиях.

Важно, чтобы как руководители, так и коллеги отнеслись с пониманием к работникам, которые возвращаются на работу при особых условиях. Особыми условиями может быть возвращение на работу с неполным рабочим временем, со сниженной рабочей нагрузкой либо выполнение рабочих заданий, отличающихся от предыдущих.



Согласование рабочих заданий

Работодатель, работник и врач трудового здравоохранения должны сотрудничать по согласованию рабочих заданий работника в восстановительный период в соответствии с его состоянием здоровья и работоспособностью.

Примеры согласования рабочих заданий:

- работники, которые испытывают боли в тазобедренной области, коленях или спине, могут выполнять более лёгкие рабочие задания на приспособленном для их потребностей сидячем месте. Например, работу можно приспособить таким образом, чтобы обслуживающему клиентов работнику можно было менять сидячее и стоячее положение.
- согласование рабочего дня таким образом, что снизилась рабочая нагрузка. Например, можно предложить работнику возможность выполнять более простые рабочие задания, работать в более медленном темпе, раньше уходить с работы или делать больше перерывов на отдых, чтобы было возможно в сидячем положении подержать ноги поднятыми вверх либо полежать для расслабления спины.

Развитие рабочей среды способствует предотвращению травм и заболеваний работников

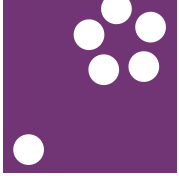
Заболевания работников и сопровождающую их нетрудоспособность помогут предотвратить также и действия предприятия по развитию здоровья. Оздоровительные действия (в т.ч. здоровый образ жизни) могут способствовать скорейшему возвращению выздоровевшего работника на своё рабочее место. Работодатель может при помощи простых средств создать среду, которая упрощает и способствует совершению здорового выбора. Например, можно организовать на рабочем месте проведение стимулирующей зарядки, предложить возможности занятий спортом и здоровое питание на предприятии. Важно, чтобы предлагаемые работникам возможности принимались с их стороны добровольно.

Руководство предприятия для достижения таких результатов на рабочем месте должно осознавать необходимость действий по развитию здоровья, обладать необходимыми навыками и знаниями. Это касается как развития общего благополучия, так и более конкретного диалога с находящимися на листе нетрудоспособности или возвратившимися после заболевания работниками.

В Эстонии множество предприятий приступили к развитию здоровья своего рабочего пространства и благополучия на рабочих местах таким образом, превышая обязательства, установленные правовыми актами в области трудового здравоохранения и безопасности труда. Такие предприятия объединились под т.н. девизом создания рабочих мест, способствующих развитию здоровья, и активно общаются между собой в сети, которую координирует Институт развития здоровья (Tervise Arengu Instituut – TAI).

Дополнительная информация о нетрудоспособности

Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.



5. Социально-психологическая рабочая среда

Неблагоприятная социально-психологическая рабочая среда приводит к стрессу и «синдрому сгорания» на работе. Характерными физическими симптомами являются учащённое сердцебиение, напряжение в мышцах и головная боль. Кроме того, могут возникнуть расстройства памяти и трудности при сосредоточении, нервозность, угнетённость и усталость. Учащаются также расстройства сна и злоупотребление алкоголем. Следствием неблагоприятной социально-психологической рабочей среды являются также частая заболеваемость работников, низкая производительность труда, конфликты внутри коллектива и текучка кадров.

Неблагоприятная социально-психологическая рабочая среда, которая держится в течение длительного времени, может привести работников к депрессии и спровоцировать сердечно-сосудистые заболевания.

Выясните возможные проблемы

При оценке социально-психологической рабочей среды следует рассматривать работу и организацию как одно целое. Большая рабочая нагрузка особенно изнуряет, если прав в принятии решений у работника недостаточно и в работе у него нет социальной поддержки.

Большая рабочая нагрузка и нехватка времени

Из-за большой рабочей нагрузки и нехватки времени может случаться так, что работник должен отрабатывать много сверхурочных часов, трудно найти время для перерывов на отдых, или зачастую нужно работать в спешке.

Бывают сложности в том случае, когда работник должен одновременно выполнять разнообразные, отличающиеся между собой задания, например, если он должен, помимо надзора за гражданами или арестованными, заниматься бумажной работой или помогать коллегам.

Эмоциональные требования

Эмоциональные требования могут означать, например, необходимость быть чутким в отношении эмоций других людей или владеть своими чувствами. Зачастую приходится общаться с людьми, находящимися в пьяном виде, под действием лекарств или наркотиков, психически нестабильными, с социальными или личными проблемами или в кризисной ситуации. При работе в этой сфере нужно очень хорошее умение общаться и вести себя.

Насилие, угрозы и травматические случаи

Может случиться так, что на рабочем месте произойдет столкновение с физическим насилием, угрозами или оскорблениями. Выполнение заданий, связанных с охраной общественного порядка, также может обострять конфликты, например, в связи с беспорядками и демонстрациями. Психологически травмирующими являются смертельные случаи, попытки самоубийства, произошедшие с людьми тяжелые несчастные случаи, участие в миссиях в горячих точках. Особенно травмирующими такие случаи могут быть, когда они связаны с детьми.

Граждане, препятствующие работам по тушению или спасению, могут также угрожать и применять насилие.

Недостаточное право принятия решений в отношении своей работы

Проблемы с недостаточным правом принятия решений в отношении своей работы могут возникать, если отсутствует возможность влиять на объем, качество и методы работы, а также делать перерывы на отдых. Порой работник может слишком мало влиять на порядок



выполнения различных рабочих заданий, и может отсутствовать возможность чередовать задания разного типа.

Отсутствующая социальная поддержка

Отсутствие поддержки может заключаться в том, что работнику редко помогают при определении приоритетности рабочих заданий и распределении заданий. Также это может означать, что отсутствует возможность обсуждать с руководством то, каковы его ожидания от работы, а также качество работы. Поддержка коллег и руководства особенно важна при выполнении тяжелых и сложных заданий. Такими могут быть, например, работа с агрессивными и склонными к насилию лицами, эпизоды с гражданами, оканчивающиеся смертельным исходом, сообщение близким о случае о смертельном исходе или участие в военной операции. Помощь, поддержка или обучение могут быть нужны и в том случае, когда работа ведется с лицами другими культурными корнями.

Конфликты, ущемление и притеснение

Важно установить, имеются ли на предприятии конфликты, переросшие в личные нападки, и есть ли работники, которые неоднократно и на протяжении длительного времени вынуждены терпеть унижительные ситуации, от которых им трудно защититься. Обратите внимание также на то, не возникают ли нежелательные унижительные ситуации сексуального характера.

Изменчивое рабочее время, работа за рамками обычного рабочего времени и очень длинные дежурства
Изменчивое рабочее время, работа за рамками обычного рабочего времени и длинные вахты являются физически и психологически обременительными. Особенно проблемно это в том случае, когда смены распланированы таким образом, что за ночной сменой следует вечерняя, а за вечерней – дневная, и когда бывает подряд много ночных смен. Обратите внимание, не приходится ли какому-либо работнику работать длительное время в особо долгие смены. Обременяет также и планирование рабочего времени с очень коротким сроком предуведомления.

Решение проблем

Для создания благоприятной социально-психологической рабочей среды важно, чтобы

- работодатель сосредоточился на тех проблемах, которые можно решить
- созданию благоприятной социально-психологической рабочей среды была посвящена определённая часть будней предприятия
- работодатель был осведомлён о влияниях на социально-психологическую рабочую среды со стороны существенных изменений, например, изменений рабочих заданий и организации труда
- внутри предприятия осуществлялось тесное сотрудничество, например, с советом по рабочей среде
- уделялось внимание также и тем обстоятельствам, которые способствуют формированию позитивной социально-психологической рабочей среды, поскольку это повышает трудовое рвение и позволяет сохранить хорошие отношения в коллективе.

Зачастую для предотвращения социально-психологических проблем необходимо комбинировать различные решения, в зависимости от характера конкретной проблемы. В полиции, спасательных службах и тюрьмах для создания хорошей социально-психологической рабочей среды следовало бы обратить внимание на следующие аспекты.

Согласование рабочей нагрузки

Планируйте объём работ так, чтобы желаемого качества можно было бы достичь в том коллективе, который у Вас есть. Расставьте приоритеты выполнения рабочих заданий и избегайте неясных или противоречивых требований, а также длительных периодов работы в ускоренном темпе. Обеспечьте хорошее общее планирование и координирование, для того чтобы рабочие задания можно было выполнять в разумной очередности, и обеспечьте, чтобы не было работников, вынужденных постоянно работать с особенно большой нагрузкой или в спешке.

**Право самостоятельного принятия решений в отношении работы**

Обеспечьте, чтобы работники обладали правом самостоятельного решения в отношении своей работы, предложив им возможность влиять на способ и последовательность выполнения отдельных рабочих заданий. Между работниками и руководством должен вестись постоянный диалог касательно выполнения рабочих заданий, в том числе качества работы.

Социальная поддержка

Социальную поддержку можно предоставить, ведя диалог между руководством и работниками на тему работы, организуя частые собрания и общаясь с коллегами на повседневной основе (например, устраивая общие перерывы на отдых). Работникам следует помогать при определении приоритетности рабочих заданий и при выполнении тяжелых и требующих особых умений заданий. Им должно быть ясно, чего от них ждут в их работе. Не забывайте благодарить работников за хорошо сделанную работу. Обеспечьте, чтобы для выездов и вмешательств имелись четкие указания. Также следует извещать работников о важных изменениях. Организуйте работу таким образом, чтобы для работников, а также для тех, кто работает вне рамок обычного рабочего времени, была доступна поддержка коллег и ближайшего руководства. Планируйте рабочее время так, чтобы оно у работников накладывалось при передаче смен.

Конфликты, ущемление и притеснение

Обеспечьте, чтобы политика персонала поддерживала открытость и терпимость и предотвращала ущемление и притеснение работников. Если работник чувствует плохое к себе отношение, следует всегда относиться к этому серьезно и избегать персонификации проблемы. Рекомендуем также применять разрешение или улаживание конфликтов.

Насилие, угрозы и травматические случаи

Организируйте работу по предотвращению насилия и предоставьте работникам повышение квалификации на тему предотвращения и решения конфликтов. Всем работникам следует дать ясные и конкретные указания, как избежать насилия, угроз и травматических случаев, или как действовать в том случае, когда это не удастся. Указания должны касаться также поведения в ситуации, когда работе препятствуют. Работник непременно должен подготовиться справляться в одиночку с сопутствующими специфическими рисками, и у него должны быть конкретные указания для их минимизации.

Обеспечьте, чтобы всегда была возможность обратиться к коллеге, который мог бы оказать психологическую первую помощь. Предотвращайте неуверенность и возникновение слухов, совместно обсуждая случаи. Помощь может быть, например, от консультации психолога, кризисной помощи или супервизорства.

Уменьшайте рабочее время вне рамок обычного графика и неудобства, вызываемые работой в выходные дни

Привлекайте работников к составлению графика работы, для того чтобы они могли сами влиять на свое рабочее время. Обеспечьте заблаговременное предуведомление работников о рабочих сменах, чтобы им было нетрудно поменяться сменами. У каждого работника должно быть как можно меньше ночных дежурств, особенно подряд. Обеспечьте, чтобы ротация происходила по ходу солнца, чтобы за дневной сменой следовала вечерняя, а за вечерней – ночная.

Дополнительная информация о социально-психологической рабочей среде

Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.



6. Эргономичная рабочая среда

Эргономичная рабочая среда помогает избежать возникновения проблем с костно-мышечной системой.

Если Вы поднимаете, тянете или толкаете тяжёлые предметы либо работаете в неподходящей позе, вы рискуете возникновением боли в руках, шее, плечах, спине и коленях. Если Вы работаете длительное время в неудобном положении, совершая однообразные движения, Вы рискуете возникновением заболеваний суставов. Риск возникновения заболеваний суставов повышает также и работа на холоде и сквозняке.

Выясните возможные проблемы

Для того чтобы узнать, является ли рабочая среда эргономичной, следует обратить внимание на следующие аспекты.

Поднятие тяжестей

Поднятие тяжестей может присутствовать, например, в том случае, когда поднимают оружие и щиты в транспортные средства, когда поднимают людей, например, пострадавших с места происшествия несчастного случая в спасательный автомобиль, в связи с задержанием или с применением непосредственного принуждения, если лицо может совершить неожиданные движения или действия. Поднятие тяжестей опаснее, если оно происходит в тесных пространственных условиях, на лестницах или при высокой температуре.

Обременяющие рабочие позы и движения

Если Вы работаете с поднятыми или вытянутыми руками, нагрузка падает на плечи, шею и руки, например, если работа ведется за экраном компьютера или пультом управления, которые не настроены под работника, ими пользующегося. Также обратите внимание на пространственные условия в транспортных средствах и возможности их регулировки. Обременительной является также работа в наклонном положении, особенно если в то же самое время для работы требуется применять силу, например, помогая пациенту сесть в автомобиль, при переноске или удержании человека.

Перемещение тяжестей (тяга или толкание)

Тяжести может понадобиться тянуть или толкать, например, при переноске и протяжке мокрых пожарных рукавов. При тяге и толкании нагрузка выше на неровной или наклонной поверхности и на лестницах.

Решение проблем

Эргономичную рабочую среду можно создать, обращая внимание на следующее:

- при тяжелом труде используйте технические вспомогательные средства, например, колесные тележки и погрузчики
- планируйте и организуйте работу так, чтобы было возможно использовать вспомогательные средства
- обеспечьте достаточное пространство для выполнения работы, стабильную ровную поверхность основания и достаточное освещение
- настраивайте рабочее место в офисе и автомобиле под конкретного работника
- обеспечьте, чтобы все работники (в том числе новые и замещающие



- работники) были надлежащим образом проинструктированы и прошли обучение использованию правильных средств труда и методов работы.
- планируйте и организуйте работу таким образом, чтобы нагрузка распределялась между несколькими работниками
 - способствуйте сохранению работниками хорошей физической формы.

Поднятие тяжестей

Для поднятия тяжестей по возможности используйте подходящие технические вспомогательные средства. Выбирайте легко транспортируемые вспомогательные средства, которые легко использовать. Планируйте и организуйте работу таким образом, чтобы поднятие распределялось между несколькими работниками, избегайте неоднократного переноса предметов и людей. Убедитесь, чтобы транспортные пути были свободными и ровными, и на пути не было препятствий, таких как, например, ямы в полу. Для транспортировки пациента имеется много технических вспомогательных средств, например, при посещении врача с клиентом лестничные подъемники гусеничного типа.

Обременяющие рабочие позы и движения

Неподходящих рабочих положений Вы можете избежать, обеспечив, чтобы рабочее место было настроено под конкретного работника. Пространства должно быть достаточно, и следует использовать подходящие вспомогательные средства. Люди по росту разные, и поэтому должна иметься возможность регулировать высоту рабочего места, если им пользуется несколько человек, как, напр., письменным столом. До покупки нового оборудования и инвентаря выясните свои потребности и составьте их список.

Перемещение тяжестей (тяга или толкание)

Тяга и толкание становятся легче, если для выполнения задания Вы используете подходящие технические вспомогательные средства, например, оборудование на колесах. При приобретении снаряжения учитывайте, в каких условиях Вы их планируете применять. Выбирайте как можно более легкие вспомогательные средства, которые легко использовать. Например, имеются разнообразные, отличающиеся между собой носилки, и у каждой модели есть свои преимущества.

Дополнительная информация об эргономичной рабочей среде

Выбор материалов, рассматривающих поднятие, перемещение, толкание тяжестей, а также однообразную и обременяющую, однообразную и повторяющуюся работу, рабочие позы и движения можно найти на портале www.tooelu.ee.

Правовой акт: постановление «Требования трудового здравоохранения и безопасности труда, предъявляемые к перемещению тяжестей вручную».



7. Опасность несчастного случая

Работники данной сферы видят в своей повседневной работе много несчастных случаев, а также они могут и сами в связи со своей работой стать жертвой несчастного случая. Происходящие в рабочей среде несчастные случаи могут повлечь за собой серьёзные последствия и долговременную нетрудоспособность. Опасность несчастного случая зависит от конкретной ситуации и не обязательно присутствует постоянно. Для предотвращения несчастных случаев следует продумать методы работы и технические решения, а также обеспечить в учреждении хорошие поведение и управление.

Выясните возможные проблемы

Для оценивания риска несчастного случая на предприятии основательно продумайте следующие аспекты.

Падение и спотыкание

Несчастные случаи, связанные с падением и спотыканием, могут случиться, например, тогда, когда полы не очищены как следует, или при невнимательном передвижении по лестницам. Опасность выше, если что-то несут в руках таким образом, что не видят у себя под ногами, или натыкаются при движении на что-нибудь. Также опасность несчастного случая присутствует тогда, когда передвигаются в полевых условиях, например, по пересеченной местности, в темноте или зимой по скользкой дороге.

Поднятие тяжестей

Опасность несчастного случая при поднятии тяжестей может возникать, например, тогда, когда отсутствует обзор ситуации, когда для поднятия нельзя использовать подходящие вспомогательные средства, или не обращают внимание на то, что человек, которого несут, может осуществлять неожиданные движения. Опасность выше, если место, куда поднимают, не адаптировано для поднятия людей или предметов.

Прочие опасности

Работая в данной сфере, при выполнении своей работы Вам приходится много ездить. Спешка при дорожном движении сопровождается высокой опасностью несчастного случая, также тогда, когда едут с сиреной. Место происшествия несчастного случая следует четко отделить от дорожного движения и обозначить. Опасность несчастного случая может возникать и тогда, когда теряется управление используемым транспортным, рабочим или вспомогательным средством. Также несчастные случаи могут произойти при транспортировке животных, в высокотемпературных условиях и при соприкосновении с химикатами, например, при тушении пожара.

Решение проблем

Зачастую наилучшим образом предотвратить несчастный случай поможет комбинация нескольких решений. Хорошей отправной точкой превентивной деятельности будет основательно продуманная политика и культура безопасности труда. Это включает в себя систематическую работу по улучшению безопасности на предприятии и означает, в числе прочего, наличие стратегии, содержащей чёткие цели безопасности. Руководство должно обеспечить, чтобы все работники были в курсе стратегии и целей предприятия и следовали им в



своей повседневной работе.

В сфере полиции, спасательных служб и тюрем безопасную рабочую среду помогают создать следующие вспомогательные средства.

Основательный инструктаж

Обеспечьте, чтобы все работники основательно инструктировались касательно связанных с работой опасностей. Сосредоточьтесь на предотвращении несчастных случаев, могущих произойти вследствие рисков. Мотивируйте работников к безопасному поведению на рабочем месте. Установите безопасность в качестве положительной цели, занимающей важное место в повседневной рабочей жизни, и основательно проинструктируйте работников.

Планирование деятельности и порядок на рабочем месте

Установите четкий порядок получения обзора и обеспечения порядка, например, на месте происшествия несчастного случая, чтобы команда (или экипаж) могла как можно более свободно передвигаться. Также следует установить порядок регулярного обслуживания техники, рабочих средств и иных вспомогательных средств, во избежание несчастных случаев, вызванных износом. Оценивайте опасность при разных заданиях отдельно, для того чтобы было ясно, что следует сделать для обеспечения безопасности – например, приобрести для работников противоскользящую обувь для использования в зимний период.

Инструкции по эксплуатации

Обеспечьте, чтобы все использовали технические вспомогательные средства правильно – например, чтобы при работе с ручными машинами и в мастерской со станками не забывали о средствах защиты. Все оборудование и технические вспомогательные средства поставляются вместе с инструкцией по эксплуатации, где написано, как с ним обращаться и его обслуживать. Всегда следуйте руководствам и убедитесь в том, что приняты все меры предосторожности. Ärge unustage ka isikukaitsevahendeid.

Анализируйте несчастные случаи

Изучая уже произошедшие несчастные случаи, можно многому научиться. Поэтому важно установить определённую процедуру проведения анализа несчастных случаев и опасных ситуаций, которые могли бы привести к несчастному случаю. На основании анализа можно принять меры во избежание несчастных случаев и по предотвращению их повторения.

Руководство и работники должны обсуждать между собой возможные опасности наступления несчастного случая, связанные с выполнением повседневных рабочих заданий. Так можно определить безопасность выполнения повседневных рабочих заданий в качестве естественной части.

Дополнительная информация об опасностях несчастного случая

Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.



8. Внутренний климат

Неблагоприятный внутренний климат выражается в том, что Вы, находясь в помещении, ощущаете неудобства либо возникают проблемы со здоровьем. Симптомы время от времени отступают и исчезают, если Вы покидаете здание.

Признаки неблагоприятного внутреннего климата:

- признаки раздражения слизистой глаз, носа или горла
- признаки раздражения кожи
- головная боль или чувство тяжести в голове
- неестественная усталость или трудно сосредоточиться
- тошнота и головокружение

Неблагоприятный внутренний климат может повлиять на протекание многих болезней, прежде всего, это касается заболеваний дыхательных путей и таких хронических заболеваний как астма, бронхит и гайморит.

Зачастую помещения полиции, спасательных служб и тюрем располагаются в старых зданиях. Это, среди прочего, вызывает проблемы со многими электронными приборами и конторской техникой, выделяющими в пространство тепло и загрязнение, от которых невозможно избавиться. Проблемы могут быть и со старыми бараками и бункерами, находящимися в плохом состоянии, например, со зданиями, поврежденными сыростью, и центрами слежения и охраны, имеющими круглосуточный персонал.

Выясните возможные проблемы

Для оценивания возможных проблем с внутренним климатом обратите внимание на следующие аспекты.

Жара и сквозняк

Восприятие человеком жары формируется преимущественно факторами окружающей среды: температура воздуха, влажность воздуха и движение воздуха. Факторами воздействия являются также прямой солнечный свет, режим работы, адаптационная способность работника к условиям труда, одежда, характер работы (физическое напряжение). В случае чрезмерной жары следует применить меры по снижению температуры. Реорганизацию следует провести также в том случае, если в помещении сквозняк, мёрзнут ноги либо имеются колебания температуры воздуха в течение рабочего дня.

Вентиляция

Вентиляцию следует усилить, если в помещении возник стойкий неприятный запах, если там находится одновременно много людей, если в рабочем помещении имеется один большой или несколько небольших принтеров либо копировальная машина.

Уборка

Если на рабочее место приносится много грязи и пыли, следует обеспечить более эффективную и простую уборку.

Прочие проблемы

Проблемы могут быть вызваны также влажностью и плесенью, освещением и дневным светом, курением, статическим электричеством и т. п.



Решение проблем

При решении проблем с внутренним климатом в первую очередь следует заняться теми проблемами, которые больше всего влияют на внутренний климат. Когда причина неблагоприятного внутреннего климата установлена, в большинстве случаев проблему нетрудно решить или уменьшить техническим путём. При регулировании внутреннего климата избегайте возникновения новых проблем. Например, замена полового ковра на линолеум может вызвать проблемы с акустикой, если ранее это в расчет не бралось.

Жара и сквозняк

Жара может быть обусловлена, к примеру, проникающим через большие окна солнцем или плохо утеплёнными кровельными поверхностями. Тепло может исходить также изнутри здания, например, от светильников, людей, радиаторов, компьютеров и копировальных машин.

Проникновение тепла через окна можно ограничить, установив на окнах солнечные ширмы – и позаботившись о том, чтобы ими также и пользоваться. Если тепло проникает через стены или крышу, их следует лучше изолировать. Сетевые принтеры и копировальные машины всегда должны стоять в отдельном помещении, при необходимости по месту машины следует установить вытяжную вентиляцию.

Вентиляция

При необходимости нужно, например, во время перерывов на отдых, обязательно активно проветривать помещения. В качестве повседневной вентиляции помещений следует использовать вентиляционные отверстия. Такая естественная вентиляция лучше всего подходит для помещений с относительно большой площадью при наличии небольшого числа людей. Также можно соорудить вентиляционные системы на основе естественной вентиляции.

Если же естественной вентиляции недостаточно, нужно установить принудительную вентиляцию, которая будет снабжать помещение замещающим воздухом подходящей температуры. Принудительная вентиляция не должна вызывать сквозняка. Наружный воздух нужно заводить в помещение из такого места, где он по возможности чистый.

Очистительные работы

В основном, проблемы с пылью возникают в помещениях, где много бумаг или ковров. Другой текстиль, например, мебель с обивкой и толстые гардины, также собирает пыль и увеличивает количество пыли в воздухе. При осуществлении очистительных работ следует это учитывать. Если в конторе много мебели и беспорядка, там собирается также больше пыли, поскольку при уборке нельзя добраться до всех мест. Проблемы с уборкой могут возникать в том случае, когда здания находятся в очень плохом состоянии.

Упростите уборку, кладя и ставя вещи на свои места, а также размещая провода компьютеров и их дополнительного оборудования, телефонов и т. п. в закрытые кабельные каналы на стене или на столе.

При обстановке новых строений и перестройке помещений следует использовать такую мебель и материалы, которые легче очищать.



Прочие проблемы

Ослепляющих отражений на экранах можно избежать, помещая их как можно дальше от окон таким образом, чтобы направление взгляда было параллельно окну. Ослепление уменьшается также в том случае, если избегать общего освещения в ярко освещенном помещении, лучше использовать местное освещение на рабочем месте. Мерцания ламп дневного света Вы можете избежать при помощи высокочастотных адаптеров.

Если здание имеет повреждения из-за сырости, следует выяснить их источник и устранить. Материалы, сильно пострадавшие от сырости, следует заменить, а помещение как следует высушить.

Дополнительная информация о внутреннем климате

Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.





9. Шум

Шум может повредить слуховой аппарат и вызвать стресс, повышенное давление, усталость и т.п. Также излишне высокий уровень шума может снизить способность сосредоточиться, поэтому возрастает опасность несчастного случая, а в работе совершается больше ошибок

Расстройство слуха зачастую сопровождается таким заболеванием как тиннитус (звон или шум в ушах). Тиннитус может быть проходящим или постоянным. Часто это заболевание физически очень утомляет людей.

Выясните возможные проблемы

Для выяснения проблем, связанных с шумом, обращайте внимание на уровень шума, длительность соприкосновения с шумом и то, встречается ли также кратковременный особо сильный (импульсный) шум.

Постоянный шум

Если уровень шума на рабочем месте постоянно высок, это может причинить ущерб слуховому аппарату. Уровень шума является слишком высоким, если при общении с другим человеком на расстоянии 0,5–1 метра нужно кричать, чтобы Вас услышали. Шум может повредить слуховой аппарат также в том случае, если создающее сильный шум оборудование используется в течение короткого времени либо менее шумные машины в течение длительного времени.

Наиболее сильный шум издают взлетающие и приземляющиеся самолеты, гусеничные и оперативные транспортные средства, а также бронетехника. В водительской кабине всевозможных старых транспортных средств может быть высокий уровень шума. Запуск самолетного двигателя также очень шумен. Шум образуется также при пользовании радиосвязью и под действием ветра, если Вы едете на мотоцикле. Спасательные службы соприкасаются с наиболее сильным шумом при освобождении свинарника от животных и в том случае, когда в огне лопаются черепица.

Очень сильный шум кратковременного характера (импульсный шум)
Вредное воздействие шума увеличивается при импульсном характере шума. Большая часть работников полиции соприкасается с импульсным шумом, возникающим при стрельбе из ручного и др. оружия, то же самое касается, естественно, и военных.

Акустика помещения

Беспокоящее эхо в помещении означает, что акустика помещения плоха (например, когда аплодисменты сопровождаются эхом).

Решение проблем

В качестве минимального требования следует придерживаться установленной законом предельной нормы уровня шума 85 дБ(А) и предельной нормы уровня импульсного шума 137 дБ(С). Дополнительно к этому следует снижать остающийся в пределах нормы беспокоящий шум на возможно низкий уровень.

Планирование работы

Планируйте работу так, чтобы с шумом соприкасалось как можно меньше



работников. Организуйте работу таким образом, чтобы каждый конкретный работник соприкасался с шумом как можно меньше времени. Избегайте работать в шумных местах.

В мастерских, где ремонтируют и обслуживают автомобили, шумные работы следует отделить от тихих, поделив помещения на части или используя шумоподавление.

Глушение шума у его источника

Покупайте технику и транспортные средства, издающие наименьший шум, из всех предлагаемых на рынке. Если уровень шума оборудования превышает 70 дБ(А), это должно быть отмечено в руководстве поставщика по эксплуатации. Обслуживайте технику и транспортные средства должным образом.

Акустика помещений

В помещениях с бетонными стенами и потолками плохая акустика. Покройте потолки и при необходимости также стены звукопоглощающими материалами.

Средства защиты слухового аппарата

Если допустимый уровень шума превышает и его невозможно снизить, следует пользоваться подходящими индивидуальными средствами защиты органов слуха.

Дополнительная информация о шуме

Выбор материалов, рассматривающих шум, измерение уровня шума и использование средств защиты слухового аппарата, можно найти на портале www.tooelu.ee

Правовой акт: постановление «Требования трудового здравоохранения и безопасности труда к рабочей среде, подверженной воздействию шума, предельные нормы шума в рабочей среде и порядок измерения шума».





10. Общая вибрация

При управлении транспортным средством можно соприкоснуться с вибрацией, которая воздействует на всё тело, причиняя ущерб, прежде всего, позвоночнику.

Выясните возможные проблемы

При оценке проблем предприятия, вызываемых вибрацией, следует рассмотреть все рабочие ситуации, где она может возникать. Если предприятие использует транспортные средства, которые согласно руководству по эксплуатации создают вибрацию более $0,5 \text{ м/с}^2$, следует провести более точный анализ. На риск ущерба здоровью влияет как сила вибрации, так и время соприкосновения с вибрацией. Ущерб здоровью могут причинить как сильно вибрирующие транспортные средства, которые используют непродолжительное время, так и транспортные средства с менее сильной вибрацией, но которые используют продолжительное время. Чем больше делать перерывов на отдых, тем меньше риск.

Риск повреждений выше, если работа ведется в вынужденном положении, или приходится часто поворачивать спину. Риск повреждений увеличивается также из-за резкой тряски, причиной которой может быть, например, неровная поверхность.

Опасность могут обусловить следующие ситуации:

- транспортное средство имеет плохие рессоры или неудобное и износившееся сиденье
- продолжительная езда по неровной пересеченной местности, в т. ч. через «лежащих полицейских»
- езда на большой скорости

Решение проблем

Если имеется подозрение на опасность вибрации, следует измерить или оценить уровень вибрации.

При возможности нужно придерживаться установленного законом прикладного значения мер вибрации $0,5 \text{ м/с}^2$. Ни в коем случае нельзя превышать предельную норму $1,15 \text{ м/с}^2$.

Если приступите к мерам по снижению вибрации, следует подумать о следующих аспектах.

Грунтовое основание

Выбирайте скорость, соответствующую дорожным условиям.

Транспортные средства, создающие меньшую вибрацию

Уже приобретенную технику трудно адаптировать. Таким образом, в дальнейшем покупайте технику, создающую наименьшую вибрацию. В руководстве поставщика по эксплуатации должны быть указаны данные относительно вибрации.

Следует осуществлять регулярный контроль исправности рессор и давления в шинах транспортного средства.



Поглощающее вибрацию водительское сиденье

Используйте на транспортном средстве подходящее водительское сиденье, поглощающее вибрацию. Спина водителя должна иметь надлежащую опору в соответствии с совершаемыми им движениями. Сиденье должно быть легко регулируемым, как в направлении вперед, так и назад, в отношении угла наклона спинки и соответственно весу водителя. По возможности должна регулироваться также и часть сиденья, поддерживающая поясницу. Руль и рычаги управления также следует отрегулировать в соответствии с водителем.

Ограничьте время соприкосновения с вибрацией

Если вибрацию нельзя уменьшить, следует сократить время, на протяжении которого работнику приходится соприкасаться с вибрацией.

Дополнительная информация об общей вибрации

Более подробную информацию можно найти на портале www.tooelu.ee.

Правовой акт: постановление «Требования трудового здравоохранения и безопасности труда к рабочей среде, подверженной воздействию вибрации, предельные нормы вибрации в рабочей среде и порядок измерения вибрации».





11. Молодые работники, беременные и кормящие грудью работницы

В рабочей среде больше всего опасности подвержены беременные и кормящие грудью женщины, а также молодые работники.

Молодые работники

Молодым работникам следует уделять особое внимание на рабочем месте, поскольку по причине их неопытности и физического развития связанные с работой нагрузки и риски ущерба здоровью могут влиять на них больше, чем на старших работников. Нужно обратить особое внимание на проведение инструктажа и обучение молодых работников.

В отношении молодёжи в возрасте до 18 лет действуют те же общие правила рабочей среды, как и для других работников. Дополнительно для молодых работников в возрасте до 18 лет установлены особые правила. Для несовершеннолетних работников работодатель должен создать подходящие условия труда и быта. Несовершеннолетнего работника в возрасте 13-14 лет или 15-16 лет, обязанного посещать школу, можно допускать к работе только для выполнения несложных рабочих обязанностей, которые не требуют сильного физического или умственного напряжения (т.н. «лёгкая работа»). Работодатель не может заключить трудовой договор с несовершеннолетним работником и не может допустить его к работе, превышающей его физические или умственные способности либо представляющей опасность, которую несовершеннолетний не сможет вовремя заметить и предотвратить по причине недостаточного опыта или обучения либо которая угрожает здоровью несовершеннолетнего работника по причине характера работы или факторов опасности рабочей среды.

Правовой акт: постановление «Перечень факторов опасности рабочей среды и работ, в случае которых несовершеннолетнего запрещено допускать к работе».

Правовой акт: постановление «Лёгкие работы, разрешённые для несовершеннолетних».

Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.

Беременные и кормящие грудью работницы

Работодатель должен обеспечить для беременной или кормящей грудью работницы рабочую среду, не представляющей угрозу для беременности или кормления грудью. В анализе рисков следует дать предварительную оценку возможного соприкосновения беременных или кормящих грудью женщин с факторами рабочей среды, которые представляют угрозу эмбриону или новорожденному.



При оценивании рисков ущерба здоровью беременной или кормящей грудью работницы работодатель обязан, прежде всего, учитывать следующие факторы опасности рабочей среды:

1. сотрясения, вибрация и обуславливающие её средства труда;
2. шум;
3. постоянная высокая или низкая температура воздуха;
4. соприкосновение с органическими растворителями (бензин);
5. соприкосновение с химикатами, причиняющими ущерб здоровью через кожу, которые обозначаются фразами риска R21, R24 и R27;
6. перемещение тяжестей вручную;
7. вынужденные позы или движения, обуславливающие физическую усталость или чрезмерную нагрузку, в том числе постоянная работа стоя или сидя, быстрый темп работы или прочие подобные факторы;
8. обуславливающая чрезмерную умственную нагрузку работа, в том числе работа с повышенным вниманием.

Более подробную информацию можно найти на портале www.tooelu.ee.

Правовой акт: постановление «Требования трудового здравоохранения и безопасности труда, предъявляемые к работе беременных и кормящих грудью женщин».



A series of horizontal lines spanning the width of the page, intended for writing or drawing. The lines are evenly spaced and cover the majority of the page's vertical space.

Руководство по рабочей среде

Полиция, спасательные службы и тюрьмы

Другие руководства по рабочей среде

В связи с определёнными рабочими заданиями может возникнуть необходимость ознакомиться также со следующими руководствами:

- офисная работа – смотри руководство **Офисная работа**
- сфера питания – смотри руководство **Предприятия питания и бары**
- работа по очистке – смотри руководство **Работы по очистке**
- ремонт и обслуживание транспортных средств – смотри руководство **Производство и ремонт транспортных средств**
- складские работы – смотри руководство **Оптовая торговля**
- транспортировка больных – смотри руководство **Перевозка пассажиров**

