

Кино, пресса и книги



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



1. В помощь при создании благоприятной рабочей среды

Руководством предоставлен обзор некоторых наиболее распространённых проблем рабочей среды и их решений.

Руководство касается, к примеру, следующих рабочих заданий:

- редактирование
- типографские и предтиражные услуги
- печать
- очистка машин/станков
- последующая обработка
- упаковка
- внутренняя транспортировка
- переплёт книг

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.

Нужные материалы можно найти в 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

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



Примеры добрых обычаев

Одна ежедневная газета в ходе происходящих в последние годы реструктуризаций рынка стала частью крупного медиаконцерна. Теперь четыре принадлежащих концерну ежедневных газеты сотрудничают между собой. Каждая из них имеет свою местную редакцию новостей.

Масштабные изменения повлекли за собой ухудшение рабочей среды в нескольких отделах. Сильно выросла заболеваемость, и по этой причине руководство приняло решение обращать теперь больше внимания на рабочую среду и удовлетворённость работников. Например, было решено раз в год в сотрудничестве с советом по рабочей среде получать от работников обратную связь относительно работы руководства. Составленный анализ рисков оказался хорошим средством поиска решений для проблем, возникших в организации вследствие произошедших изменений.





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 поддержать ноги поднятыми вверх либо полежать для расслабления спины.

Развитие рабочей среды способствует предотвращению травм и заболеваний работников

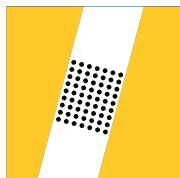
Заболевания работников и сопровождающую их нетрудоспособность помогут предотвратить также и действия предприятия по развитию здоровья. Оздоровительные действия (в т.ч. здоровый образ жизни) могут способствовать скорейшему возвращению выздоровевшего работника на своё рабочее место. Работодатель может 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

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



5. Опасность несчастного случая

Опасность несчастного случая зависит от конкретной ситуации и не обязательно присутствует постоянно. Для предотвращения несчастных случаев можно сделать многое, поддерживая порядок, продумав организацию труда и технические решения, а также обеспечив на предприятии культуру безопасности и соблюдение добрых обычаев.

Выясните возможные проблемы

При оценке риска несчастного случая на рабочем месте продумайте возможные опасные ситуации. Особенно сосредоточьтесь на следующих аспектах.

Опасность поскользнуться, упасть и оступиться

Связанные с опасностью упасть и оступиться несчастные случаи могут произойти, например, тогда, когда на полу имеются препятствия, он не очищается надлежащим образом или скользкий, также при неосторожном передвижении по лестницам. На опасность падения следует обратить особое внимание в том случае, если работают на платформе, стремянке и т.п.

Поднятие тяжестей

Опасность несчастного случая при перемещении материалов может возникнуть, например, тогда, когда отсутствуют подходящие вспомогательные средства для поднятия тяжёлых предметов, например, товарных поддонов, канистр с клеем, упаковок или рулонов бумаги, либо если вспомогательные средства не используются. Поднятие предметов может вызывать несчастные случаи и в том случае, когда они не особенно тяжелые, например, если для поднятия очень мало места.

Использование машин/станков и производственных линий

При использовании машин/станков опасность несчастного случая может возникнуть, например, при отсутствии оборудования безопасности, например, при отсутствии защитных крышек или соответствующих требованиям люков. Фактором риска также является недостаточно основательный инструктаж работников относительно эксплуатации машин/станков, например, типографских станков, гильотин или упаковочных линий. Опасность повышается при отсутствии аварийного тормоза или его расположении в труднодоступном месте.

Прочие опасности

Опасность несчастного случая возникает, если вилочные погрузчики, грузовые автомобили и пешеходы используют одни и те же транспортные пути. Несчастный случай может произойти также в том случае, если поднятие происходит вблизи других рабочих мест или путей передвижения.

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.

Для формирования безопасной рабочей среды следует обратить внимание на следующие аспекты.

Основательный инструктаж

Мотивируйте работников к безопасному поведению на рабочем месте. Установите безопасность в качестве позитивной цели, занимающей важное место в повседневной трудовой жизни, и основательно проинструктируйте работников в отношении той работы, которую они будут выполнять. Сосредоточьте внимание на связанных с работой опасностях и предотвращении несчастных случаев, могущих из них вытекать.

Планирование деятельности и порядок на рабочем месте

Установите строгий порядок уборки и поддержания порядка во всех помещениях, чтобы работники не могли оступиться и поскользнуться. При планировании работ следует установить порядок текущего технического содержания машин, инструмента и прочих вспомогательных средств, чтобы избежать опасности несчастного случая, обусловленного их износом. Оценивайте риски при выполнении различных рабочих заданий отдельно, для того чтобы было ясно, что следует сделать для обеспечения безопасности

Использование станков и т. п.

Обеспечьте правильную эксплуатацию машин/станков и технических вспомогательных средств, а также регулярно проверяйте исправность оборудования безопасности, например, чтобы аварийный тормоз был исправен и располагался в доступном месте. Все станки и технические вспомогательные средства поставляются вместе с инструкцией по эксплуатации, где написано, как их использовать и обслуживать. Используйте индивидуальные средства защиты, например, жаростойкие перчатки, если соприкасаетесь с горячими предметами или поверхностями.

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 данного анализа вы сможете принять меры по предупреждению несчастных случаев и 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

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

Работа за компьютером

Ввод данных и работа с компьютерной мышкой зачастую является однообразной и обременительной. Проблемы могут возникнуть также из-за плохой видимости, например, из-за бликов на экране, некачественного изображения на экране и раздражающего общего освещения помещения. Если рабочее место не оборудовано должным образом, рабочее положение может перегружать руки и плечи. Боли в костях и мышцах могут усугубиться также из-за проблем с внутренним климатом, продолжительной сидячей работы, нехватки времени и плохой психосоциальной рабочей среды. Эти факторы в долгосрочной перспективе могут также увеличить риск сердечнососудистых заболеваний. Большую роль играет также продолжительность непрерывной работы за компьютером. Если Вы работаете с ноутбуком, например, дома, в поезде или самолете, следует помнить о том, что чрезмерная нагрузка на мышцы и сухожилия может возникнуть за относительно короткое время.

Поднятие тяжестей

Поднятие может быть трудным или неудобным, например, при транспортировке больших рулонов бумаги к типографским станкам или при перемещении товаров на складе. При обращении с товарами, особенно в условиях ограниченного пространства или нецелесообразного размещения товаров, поднимать товары может быть тяжело или неудобно. Поднятие тяжестей может быть ещё более обременительным, если спина во время поднятия изогнута или повёрнута либо если поднимаемый предмет трудно обхватить (например, он скользкий или слишком большой). Проблемы для здоровья может обусловить также и неоднократное поднятие либо слишком большое количество поднятых за день килограммов.

Перемещение тяжестей (тяга и толкание)

Толкание или тяга тяжестей может возникнуть, например, при транспортировке тяжёлой готовой продукции или тяжёлых упаковок с бумагой на вилочных погрузчиках в производственное помещение и обратно. При выполнении подобной работы нагрузка больше, если поверхность неровная, у тележки очень маленькие колеса или неудобная ручка. Нагрузка повышается также в таких условиях, когда при перевозке тяжестей нужно постоянно останавливаться и заново трогаться с места.

Обременяющие рабочие позы и движения

Разные рабочие задания обременяют участки тела по-разному. Риск возникновения боли тем выше, чем дольше и интенсивнее выполняется работа



в неподходящей рабочей позе. Так это может быть, например, при установке типографской продукции в коллатор или переплётный станок либо при очистке и ремонте оборудования.

На плечи и шею ложится особенно большая нагрузка, если Вы работаете с вытянутыми руками или вынуждены поднимать руки выше плеч.

Риск болей в спине особенно велик, если Вы должны сгибаться вперед или вбок, или поворачиваться, особенно если эти движения приходится делать часто, или долго оставаться в таком положении. Так это может быть, например, при работе за упаковочным столом, высоту которого невозможно отрегулировать.

Может быть обременительной также работа в тесном помещении или при ограниченной свободе движений. Руки напряжены, если Вы держите инструменты или предметы в руках, или часто поворачиваете и сгибаете кисти рук. Особенное напряжение испытывают мышцы и суставы, если при выполнении работы вы применяете также силу.

Однообразная и обременительная, также однообразная и повторяющаяся работа

Если большую часть дня работа ведется в вынужденном положении, например, за станками, работа является односторонней и обременительной. При работе одним и тем же инструментом и с однообразными движениями, повторяющимися на протяжении более чем половины рабочего дня, работа является односторонней и повторяющейся. Так это может быть, например, при работе с сериграфическими типографскими станками, фальцовочными машинами, клеевыми переплётными станками и тигелями либо при ручной упаковке продукции.

Решение проблем

Эргономичную рабочую среду можно сформировать при соблюдении следующих условий:

- для выполнения тяжёлой работы используйте технические средства, например, ручные тачки, вилочные подъёмники и платформы
- планируйте и организуйте работу так, чтобы было возможно использовать вспомогательные средства
- обеспечьте достаточное пространство для выполнения работы, стабильную ровную поверхность основания и достаточное освещение
- обеспечьте, чтобы в течение рабочего дня однообразная и обременяющая работа сменялась другой работой или перерывами для отдыха
- обеспечьте, чтобы продолжительная стоячая или сидячая работа сменялась физически активной работой или другой физической деятельностью, например, в порядке ротации работ или при помощи развивающей здоровье деятельности.
- рабочее место оформлено и настроено 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.



Поднятие, тяга и толкание тяжестей

Для поднятия, тяги и толкания тяжестей используйте подходящие технические вспомогательные средства. Обеспечьте, чтобы всех работников тщательно инструктировали о том, как следует использовать вспомогательные средства, например, электрические вилочные погрузчики или штабелеры. Работу нужно обязательно запланировать и организовать таким образом, чтобы предметы не нужно было поднимать больше, чем это крайне необходимо.

Убедитесь в том, чтобы движения были свободными и равномерными, и чтобы ничто не препятствовало движениям.

Обременительные рабочие положения и движения

Неудобных рабочих положений можно избежать, если для выполнения работы достаточно места и используются подходящие средства труда. Люди по росту отличаются, и поэтому может понадобиться подстраивать оборудование в соответствии с конкретным пользователем. Например, можно приобрести столы с регулирующейся высотой, подъёмные столы или регулирующийся вилочный погрузчик. До покупки нового оборудования и инвентаря выясните свои потребности и составьте их список.

Следует ограничить работу в вынужденном положении и с односторонними движениями, выполняя чередование различных заданий.

Односторонняя и обременительная или односторонняя и повторяющаяся работа

Проблемы, связанные с однообразной и обременительной, также однообразной и повторяющейся работой можно решить, организовав работу так, чтобы выполняемые в течение дня задания чередовались, или проводились перерывы на отдых. Технические вспомогательные средства и оборудование должны быть обязательно исправными, чтобы можно было работать в подходящих рабочих положениях. На то, насколько тяжелой работник считает свою работу, также влияет и социально-психологическая рабочая среда.

Дополнительная информация

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

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



7. 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 и повышается процент совершения 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

Оценивая связанные с шумом проблемы, следует обратить внимание на следующие аспекты.

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.

Больше всего шума создаётся в связи с типографскими работами, последующей обработкой и упаковкой. Беспокоящий шум может возникать в помещениях редакции, при выполнении предтиражных и переплётных работ.

Очень сильный шум кратковременного характера (импульсный шум)
Особенно вреден очень сильный шум кратковременного характера (импульсный шум), который возникает, например, при штамповке.

Акустика помещений

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). Кроме того, следует глушить весь раздражающий шум, который можно предупредить.

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 работы в таких местах, где выполняются очень шумные работы. Оградите тихую работу от шумной, разделив помещение на части.

Шумоподавление у источника шума

Закупите для предприятия самое малозумное оборудование, которое есть на рынке. Если уровень шума оборудования превышает 70 дБ(А), это должно быть



отмечено в руководстве поставщика по эксплуатации.

Ограждайте создающее шум оборудование звукоизолирующими покрытиями. Установите ножки машин на вибропоглощающее основание, чтобы шум не проникал в конструкции здания. Отделите шумные машины и процессы при помощи шумопоглощающих средств.

Тщательно обслуживайте оборудование. Надлежащая смазка, регулировка и очистка частей машин часто могут снижать шум, издаваемый техникой.

Акустика помещений

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

Средства защиты слухового аппарата

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

Дополнительные рекомендации

Уменьшите шум, создаваемый компрессорами и вытяжным оборудованием для бумаги, установив их в отдельном помещении.

Износившиеся зубчатые колёса, оси, подшипники и т.п. следует заменять или исправлять. Создаваемый зубчатыми колёсами шум можно в определённой степени уменьшить, используя материалы из искусственного волокна. Ослабленные ремни и цепи создают шум, и их следует натягивать.

Создающие особенно сильный шум детали машин/станков, например, фальцы печатных станков, можно покрыть плексигласом.

Шум, создаваемый многими станками, усиливают крышки, ширмы и пластины станков. Шум можно существенно уменьшить, покрыв их шумопоглощающим материалом.

Выходные отверстия систем сжатого воздуха можно оснастить шумопоглотителем.

На внутреннем транспорте можно использовать электрические транспортные средства. Полы должны быть ровными во избежание возникновения шума. Создаваемый вентиляционным оборудованием шум можно снизить путём его установки на виброизоляторы.

Дополнительная информация

Нужные материалы можно найти в 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».



8. Общая вибрация

При оценивании связанных с общей вибрацией проблем предприятия следует полностью осмотреть рабочее место. С наибольшей опасностью вибрации связана работа водителя вилочного подъёмника.

Если предприятие использует транспортные средства, которые согласно руководству по эксплуатации создают вибрацию более 0,5 м/с², следует провести более точный анализ. На риск ущерба здоровью влияет как сила вибрации, так и время соприкосновения с вибрацией. Чем больше делать перерывов на отдых, тем меньше риск.

Риск повреждений выше, если работа ведётся в вынужденном положении, или приходится часто поворачивать спину. Риск ущерба здоровью повышает также работа в холодном помещении и сотрясение, причиной которого может быть, например, неровная почва.

Опасность могут обусловить следующие ситуации:

- подъёмник имеет плохие рессоры или неудобное и износившееся сиденье
- долговременная езда по неровному ландшафту или полу
- езда на большой скорости
- езда задним ходом с высоким грузом

Решение проблем

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

Прикладное значение мер вибрации составляет 0,5 м/с². Это означает, что при меньшем значении не нужно принимать специальных мер. При превышении этого уровня следует принять меры по уменьшению вибрации. Ни в коем случае нельзя превышать предельную норму 1,15 м/с².

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

Грунтовое основание

Поддерживайте полы и транспортные пути в порядке и избегайте переезда через неровности. Выбирайте скорость, соответствующую дорожным условиям.

Подъёмники, создающие меньшую вибрацию

Уже приобретённые подъёмники трудно приспособить для снижения вибрации – поэтому в дальнейшем покупайте машины, создающие меньшую вибрацию. В руководстве поставщика по эксплуатации должны быть указаны данные относительно вибрации.

Следует осуществлять регулярный контроль исправности рессор и водительского сиденья в подъёмнике, а также проверять давление в колёсных шинах.

Поглощающее вибрацию водительское сиденье

Используйте на подъёмнике подходящее водительское сиденье, поглощающее вибрацию. Доступны подъёмники с сиденьями нового типа, уровень вибрации в которых существенно ниже. 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, а также руль и ведущие рычаги.

Ограничьте время соприкосновения с вибрацией

Если вибрацию невозможно поглотить, нужно уменьшить время, в течение которого водитель должен соприкоснуться с вибрацией.

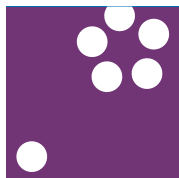
Езда задним ходом

Избегайте езды задним ходом на вилочных подъёмниках и т.п. транспортных средствах.

Дополнительная информация

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





9. 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 сердечнососудистые заболевания.

Выясните возможные проблемы

При оценке социально-психологической рабочей среды работу и организацию следует рассматривать как единое целое. Большая рабочая нагрузка особенно изнуряет, если прав в принятии решений у работника недостаточно и в работе у него нет социальной поддержки. При оценке проблем связанных с социально-психологической рабочей средой следует учитывать следующие аспекты.

Монотонная работа

Монотонная работа может создавать проблемы, например, при выполнении множества рутинных и повторяющихся рабочих заданий либо при слежении за работой оборудования.

Большая рабочая нагрузка и недостаток времени

Проблемы с недостатком времени и большой нагрузкой могут выражаться, например, в том, что работнику трудно найти время на перерыв для отдыха, ему трудно соблюдать сроки, он должен часто работать в очень высоком темпе или много работать сверхурочно.

Мало прав принимать решения в отношении собственной работы

Проблемы, связанные с недостаточными правами в принятии решений, касающихся собственной работы, могут возникнуть тогда, когда работник не может влиять на объем своей работы, проведение перерывов на отдых, методы труда и качество работы. Иногда работник может мало влиять на темп своей работы и выбор выполняемых заданий либо у него отсутствует возможность чередовать рабочие задания разного типа.

Отсутствие социальной поддержки и благодарности

Отсутствие социальной поддержки и признания может заключаться, например, в невозможности обсудить с руководством приоритетность выполнения своих рабочих заданий и качества своей работы.

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.

**Посменная работа или работа за рамками обычного рабочего времени**

Изменчивость рабочего времени или работа за рамками обычного рабочего времени является обременительной физически и психологически. 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 либо при планировании рабочего времени с коротким сроком предуведомления.

Травматические события

Если человек стал жертвой тяжелого несчастного случая или его свидетелем, то подобные переживания могут вызвать большое психологическое напряжение.

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. Для создания благоприятной социально-психологической рабочей среды в сфере кино, прессы и книг следует обратить внимание на следующие аспекты.

Избегайте спешки

Планируйте объём работ так, чтобы желаемого качества можно было бы достичь в том коллективе, который у Вас есть. Обеспечьте наличие необходимых профессиональных навыков и технологических средств. Избегайте длительных периодов работы в излишней спешке.

Право принятия решений в отношении своей работы, предотвращение монотонной работы

Обеспечьте, чтобы работники обладали правом самостоятельного решения в отношении своей работы, предложив им возможность влиять на объём работы, перерывы для отдыха, рабочее время, темп и методы работы. Например, можно предложить работнику возможность чередовать работу в быстром и умеренном темпе и рабочие задания разного типа. Также Вы можете создать рабочие группы, основанные на самоуправлении, в число заданий которых входит планирование и контроль собственной работы. При создании рабочих



групп, основанных на самоуправлении, изменения должны быть как следует подготовлены. Например, к подготовительному процессу нужно привлекать всех связанных с данным процессом работников предприятия и обеспечить им необходимое дополнительное обучение.

Социальная поддержка и благодарность

Совместные перерывы и регулярные общие собрания предоставляют возможность объединиться с коллегами и руководством, поговорить о рабочих проблемах и услышать хорошие идеи по улучшению работы. Работников следует инструктировать по выполнению рабочих заданий. Благодарность выражается в ходе диалога руководителя и работника на тему работы. Создать хорошую социально-психологическую рабочую среду также помогает благодарность за хорошо сделанную работу.

Конфликты, ущемление и притеснение

Обеспечьте политику в отношении персонала, поддерживающую открытость и терпимость, а также оберегающую от травли и притеснений. Если работник чувствует плохое к себе отношение, следует всегда относиться к этому серьёзно и находить решение проблемы. Используйте при необходимости разрешение конфликта или примирение.

Посменная работа или работа за рамками обычного рабочего времени

Уменьшите число последовательных ночных смен (наибольшее число последовательных ночных смен не должно быть больше трёх) и обеспечьте, чтобы ротации смен происходили «по часовой стрелке», т.е. за дневной сменой следовала вечерняя, за вечерней – ночная. По возможности в большей степени привлекайте работников к составлению своего графика рабочего времени, чтобы они сами имели возможность влиять на своё рабочее время. Обеспечьте, чтобы работники были заблаговременно уведомлены о своих рабочих сменах, и имели возможность при необходимости их поменять.

Травматические события

Всем работникам следует дать чёткие и конкретные инструкции относительно того, как нужно действовать при больших авариях и несчастных случаях на работе. Также следует обеспечить поддержку руководства, психологическую первую помощь и кризисную помощь.

Дополнительная информация

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



10. Химикаты



Вредное/Раздражающее



Окисляющее



Взрывоопасное



Летальное/Ядовитое



Едкое



Огнеопасное



Опасно для окружающей среды

Рисунок 1. Символы опасности (действуют до 1 июня 2015 г.)

Опасные химикаты и содержащие их изделия обозначаются знаками опасности различных типов – см. пиктограммы. Фразы риска на этикетке говорят о степени опасности, например, «может вызвать раковые заболевания», «при вдыхании может вызвать аллергию», «опасен при соприкосновении с кожей» и т.д..

Опасные химикаты, с которыми происходит соприкосновение на работе, могут повреждать дыхательные пути, вызывать рак, повреждать репродуктивные органы, вызывать аллергию и повреждать нервную систему. Многие болезни проявляются лишь годы спустя, вследствие чего важно предотвратить ущерб здоровью, избегая соприкосновения работника с опасными химикатами или уменьшая его.

Выясните возможные проблемы

В ходе анализа рисков рабочей среды обратите особое внимание на использование следующих веществ:

Органические растворители

Множество красок для сериграфии и определённые очищающие вещества содержат органические растворители. Растворители легко улетучиваются и могут обусловить повреждения мозга или нервов, а также заболевания дыхательных путей. Растворители проникают в организм через дыхательные пути и кожу.

Канцерогенные вещества

Гидрохинон, используемый в растворах проявителей, вызывает аллергию и, очевидно, также раковые заболевания.

Кислоты и щёлочи

Содержащиеся в проявителях и закрепителях кислоты и щёлочи раздражают кожу и дыхательные пути.

Вещества, вызывающие аллергию

Если при натяжении ткани на рамки для сериграфии используются клеящие вещества с содержанием изоцианатов или эпоксидосодержащие краски, следует применять специальные меры предосторожности. Эти вещества могут вызывать аллергию. Изоцианаты и эпоксиды могут обусловить раздражение кожи и слизистых, аллергическую экзему и астму. Для работы с эпоксидами и изоцианатами необходимо пройти соответствующее обучение. Акрилаты и другие содержащиеся в УФ-красках и -лаках вещества раздражают кожу и могут вызвать аллергическую астму.

Информация о химикатах представлена на указанных на упаковке знаках опасности и на карте безопасности химиката (в руководстве поставщика по использованию).

Решение проблем

По возможности следует избегать соприкосновения с опасными химикатами, соблюдая следующие правила.

Найдите и предоставьте информацию о веществах и изделиях

Во избежание соприкосновения с опасными химикатами и содержащими их материалами нужно знать:

- какие вещества используются на рабочем месте, какие виды пыли и какие пары могут выделяться в процессе работы, например, сварочный дым и шлифовальная пыль. Ищите на маркировке химикатов и карте безопасности



Вредное/Раздражающее



Газ под давлением



Окисляющее



Опасно для здоровья



Взрывоопасное



Летальное/Ядовитое



Едкое



Огнеопасное



Опасно для окружающей среды

Рисунок 2. Пиктограммы опасности (действуют с 1 июня 2015 г.)

информацию о степени опасности вещества (NB! До использования опасных химикатов или содержащих их материалов необходимо исследовать их маркировку – символы опасности, фразы риска (R-фразы) и фразы безопасности (S-фразы), а также информацию о требованиях к их использованию);

- определите, каким образом работники соприкасаются с химикатами, например, вдыхают ли они пары, имеется ли контакт с кожей и т.д.;
- оцените продолжительность и частоту контакта с этими веществами в течение рабочего дня;
- составьте специфическую инструкцию по безопасности для рабочего места в соответствии с использованием химикатов и картой безопасности.

Замена

Замените опасные химикаты и связанные с ними рабочие процессы более безопасными. Всегда пользуйтесь самым безопасным методом работы.

Изоляция рабочего процесса

Если использование опасных химикатов и методов работы является неизбежным, рабочий процесс следует по возможности максимально изолировать от остальной рабочей среды. При организации работ всегда отделяйте особо загрязняющую работу от других видов деятельности так, чтобы не связанные с загрязняющей работой люди с ней не соприкасались.

Использование индивидуальных средств защиты

Если избежать соприкосновения с опасными химикатами и снизить опасность другим способом невозможно, следует пользоваться индивидуальными средствами защиты, например, защитными перчатками при смывании химикатов и средствами защиты дыхательных путей при промывке рамок для сериграфии.

Дополнительная информация

Нужные материалы можно найти в портале www.tooel.u.ee.

Правовые акты: постановление министра социальных дел «Требования и порядок идентификации, классификации, упаковки и маркировки опасных химикатов».

Регламент Европейского Парламента и Совета (ЕС) № 1272/2008 от 16 декабря 2008 г. по классификации, маркировке и упаковке веществ и смесей.



11. Вещества, раздражающие кожу

Кожа защищает нас от внешних воздействий. Если на кожу падает слишком большая нагрузка, а защищающий её жировой слой исчезает, кожа не успевает восстанавливаться, и, к примеру, вызывающие аллергию вещества легче проникают сквозь кожу. Также существуют химикаты, способные проникать через все слои кожи и вызывать экзему. Экзема выражается в том, что кожа становится сухой, краснеет и чешется. На коже могут возникать небольшие водяные пузырьки или трещины.

Выясните возможные проблемы

Оценивая вредность работы для кожи, необходимо выяснить, вступают ли работники в контакт с опасными химикатами в ходе выполнения работы, в т.ч. с веществами, оказывающими на кожу раздражающее воздействие.

Влажная работа

Если руки находятся во влажной среде либо если работают во влагонепроницаемых защитных перчатках более двух часов в день, то это считается работой в мокрых условиях. Большая часть связанных с работой экзем обусловлена именно работой в латексных перчатках.

Вредные для кожи вещества

Наибольший вред коже наносят эпокси́ды и изоцианаты, содержащие клеи и определённые типографские краски различного типа. Изделия с содержанием эпоксидов могут вызвать аллергию на коже.

Изоцианаты при соприкосновении с кожей могут вызывать кожную аллергию или аллергическую астму.

Акрилаты и другие вещества, содержащиеся в УФ-красках и -лаках, повреждают кожу и могут вызвать аллергическую астму.

При работе с органическими растворителями можно получить кожные повреждения, поскольку они удаляют защитный жировой слой кожи, упрощая доступ для аллергенов.

Очищающие вещества могут содержать раздражающие кожу органические растворители, кислоты или щёлочи.

Предупреждающая об опасности маркировка изделий и карта безопасности Установите, содержат ли материалы, используемые в рабочем процессе, химикаты, которые классифицируются как раздражающие (фраза риска «При соприкосновении с кожей может вызвать сверхчувствительность» или «Может вызвать аллергическую реакцию на коже»).

Посмотрите, имеется ли на карте безопасности продукта или в инструкции по эксплуатации информация о том, что он может вызвать аллергию, оказывать раздражающее воздействие или разъедать кожу. Экзему и прочие проблемы со здоровьем могут вызвать также и другие вещества, кроме тех, что классифицированы как разъедающие или раздражающие.



Решение проблем

Выясните, какие опасные химикаты и содержащие их материалы, вызывающие раздражение кожи, используются на предприятии.

Замените моющие и дезинфицирующие вещества с маркировкой, предупреждающей об опасности, на менее опасные средства, и используйте для выполнения каждого рабочего задания по возможности безопасные средства. Избегайте по возможности использования изделий, содержащих ароматизаторы, красители и консерванты.

Неважно, является ли причиной раздражения кожи работа, выполняемая во влажной рабочей среде, или воздействие аллергенов, контакт с раздражающими веществами необходимо сократить настолько, насколько это возможно.

Прежде всего, следует выяснить, можно ли раздражающие кожу вещества и процессы заменить безопасными или менее опасными. Если это невозможно, нужно установить, можно ли изолировать процесс в виде закрытой системы и возможно ли обеспечить в нём вентиляцию. В качестве последней возможности следует взвесить использование защитных перчаток.

Если при выполнении работы используются защитные перчатки, следует обратить особое внимание на следующее.

Защитные перчатки должны быть доступны работникам, и их следует использовать правильно. Перчатки должны быть целыми, чистыми и сухими изнутри. Перчатки нельзя носить дольше, чем это чрезвычайно необходимо, и под защитные перчатки рекомендуется надевать хлопчатобумажные основные перчатки.

Перчатки без пудры

Если вы пользуетесь перчатками из латекса, они должны быть без талька. Вместо них лучше использовать синтетические резиновые перчатки.

Используйте холодную воду

Руки следует мыть прохладной водой и тщательно высушивать, часы и кольца на время работы нужно снимать. Во время перерывов на отдых и по окончании работы следует нанести на руки жирный крем во избежание сухости кожи.

Дополнительная информация

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



12. 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.

Высокая влажность воздуха может повлечь за собой распространение плесневых грибов, которые могут вызвать аллергию и головную боль. Проблемы с внутренним климатом могут обусловить также сквозняк и жара, иногда также загрязнения, создаваемые принтерами, копировальными и типографскими машинами, а также пыль от бумаг. Помимо этого, могут возникать проблемы и из-за недостаточных вентиляции и уборки.

Эта глава преимущественно касается проблем с внутренним климатом, встречающихся в офисных помещениях. Относительно проблем с внутренним климатом, связанных с типографским процессом, смотрите в главе о химикатах. 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, копировальных или типографских машин.

Уборка

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

Влажность

Некоторые рабочие процессы требуют высокого уровня влажности воздуха. Это может создавать проблемы с распространением плесневых грибов по



причине образования конденсата внутри или на поверхности наружных стен и в увлажнителях воздуха, если их недостаточно часто очищать.

Прочие проблемы

Проблемы могут быть вызваны также 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.

Жара

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 окна солнцезащитные ширмы и научив работников их использовать. Не забывайте регулировать радиаторы на более холодный режим. Если термостатные вентили не работают, их следует отдать в ремонт. Если тепло проникает через стены или крышу, их следует лучше изолировать. Иногда стоит проверить систему освещения. Одна из возможностей уменьшить жару заключается в улучшении эффективности вентиляции.

Сетевые принтеры и копировальные машины всегда должны стоять в отдельном помещении, при необходимости по месту машины следует установить вытяжную вентиляцию.

Вентиляция

Откройте окна и проветрите помещения. При необходимости нужно, например, во время перерывов на отдых, обязательно активно проветривать помещения. Для обычной вентиляции помещений используйте вентиляционные отдушины. 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.

Влажность

Конденсат влаги на наружных стенах можно уменьшить путём лучшего утепления стен или понижения влажности воздуха в помещениях. Увлажнители воздуха следует тщательно очищать.



Очистительные работы

В основном, проблемы с пылью возникают в помещениях, где много бумаг или ковров. Старые ковры невозможно очистить как следует. Также другой текстиль, например, обивка мебели или толстые шторы, собирают пыль и увеличивают содержание пыли в воздухе. При осуществлении очистительных работ следует это учитывать. Если в офисе много мебели и беспорядок, там накапливается больше пыли по причине затруднений в уборке.

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 оборудовании и обстановке новых строений и перестроенных помещений следует выбирать такие решения, мебель и материалы, чтобы помещения было проще очищать.

Дополнительная информация

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



13. 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. www.tooelu.ee.

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

Руководство по рабочей среде

Кино, пресса и книги

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**
- работа по очистке – смотри руководство **Работы по очистке**
- сфера питания – смотри руководство **Предприятия питания и бары**
- работа в больших складских холлах – смотри руководство **Оптовая торговля.**

