

Південне міжрегіональне управління Державної служби з питань праці

✓ Рекомендації стосовно додержання вимог промислової безпеки та охорони праці під час роботи у спеку

☀ У літній період для Південного регіону України характерна підвищена температура навколишнього середовища (35 0C і вище). Цей фактор може суттєво ускладнювати роботу працівникам приватних та державних установ. У даний проміжок часу доцільно застосовувати превентивні міри, що дозволять мінімізувати можливі ризики та забезпечать максимально комфортні умови праці.

Рекомендовані запобіжні заходи:

- 1 Проінформуйте співробітникам та адміністрацію стосовно небезпеки, що виникає при перегріванні та способи її зниження. Фахівці повинні вміти виявляти симптоми у себе та інших і повідомляти про це.
- 2 Дозвольте працівникам працювати при підвищеній температурі поступово, звикаючи до нових умов протягом 5 днів. Рекомендується почати з навантаження 50% поступово збільшуючи його до 100% на п'ятий день. Таке звикання є особливо потрібним для нових співробітників чи фахівцям, які перебували у відсутності більше тижня.
- 3 Забезпечте колег охолодженою водою, що знаходиться в доступному і помітному місці (поруч з місцем роботи). Вода повинна бути придатною для пиття (приємною на смак і без запаху), бажано — охолодженої до 10-15°C (можна використовувати термоси).
- 4 Нагадуйте робітникам, щоб вони пили воду часто, але не у невеликих кількостях, це дозволить підтримувати хорошу гідратацію організму (оптимальний вміст води в організмі, яке забезпечує його нормальну життєдіяльність, обмін речовин). Воду потрібно пити до того, як відчуєте спрагу. При помірно підвищеній температурі з умовою виконання роботи середньої тяжкості потрібно випивати не менше 0,5 л води на годину (одну чашку кожні 20 хвилин).
- 5 Для нормальної продуктивності працівникам необхідно регулярно вживати їжу, що містить достатньо солей, або випивати рідину, що включає у собі електроліти.
- 6 Зменшіть фізичне навантаження (підйом вантажів, штовхання важких об'єктів, підйом вгору). За можливістю використовуйте механізоване обладнання чи залучайте додаткових робітників. Складіть розклад роботи так, щоб співробітники регулярно відпочивали. Також, при виконанні важкої роботи варто збільшити перерви.
- 7 Якщо на початку періоду відпочинку пульс працівника перевищує 110 ударів на хвилину, скоротіть наступний період роботи на третину, при цьому залишаючи його таким надалі. Якщо будете вимірювати температуру тіла в роті, робіть це до того, як робочий питиме воду. Якщо температура тіла в роті перевищує 37,60°C, скоротіть наступний період роботи на третину.
- 8 Складіть графік роботи з урахуванням збільшення періоду відпочинку в тіні чи прохолодному місці.
- 9 Використання засобів індивідуального захисту збільшує ризик теплового удару, особливо при носінні напівпроникного або непроникного одягу (наприклад, прогумованого). Якщо температура повітря перевищує 21°C, або при виконанні важкої роботи, такий одяг погіршує тепловіддачу за рахунок випаровування і теплообміну.



Рекомендації стосовно додержання вимог промислової безпеки та охорони праці під час роботи у спеку