

УДК 613.6

ЗАХОДИ ЗНИЖЕННЯ РИЗИКУ ТРАВМУВАННЯ ПРАЦІВНИКІВ НА БУДІВЕЛЬНИХ ПЛОЩАДКАХ

Лепех Олена, Чемерис Світлана

*Станіславчук О.В., к.т.н., доцент кафедри промислової безпеки та охорони
праці*

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

Будівельні майданчики – являють собою активне динамічне середовище, де постійно змінюються як погодні і сезонні умови, так і будівельна техніка, інструменти, види робіт. Незалежно від того, з чим працює будівельник і які види робіт виконує, він перебуває у постійному русі та постійно переміщується будівельною площадкою, яка знаходиться на різних рівнях. Для безпечного пересування виробничою територією робітнику приходиться пересувати своє тіло так, щоб утримати його в рівновазі й запобігти падінню. Тобто правильне балансування тіла та його точні механічні рухи дозволять знизити ризик травмування унаслідок падіння. Враховуючи те, що, наприклад, спортсмени роками практикують відповідні рухи для запобігання падінням та досягнення високих результатів, керуючись вказівками професійних тренерів, такі тренери могли б допомогти працівникам освоїти техніку рухів і вправ, які полегшили б роботу працівникам, покращили здоров'я і самопочуття.

Розглянемо основні напрямки, які дадуть змогу зменшити травматизм і підвищити ефективність праці будівельників на виробничому майданчику.

Механіка тіла, яка включає в себе поставу, основу опори, центр ваги та використання м'язів. Правильна механіка тіла дозволяє людям безперешкодно рухатися, виконувати точні рухи різними групами м'язів та частинами тіла. Неправильна механіка тіла призводить до болю в спині та таких захворювань опорно-рухового апарату, як розтягнення м'язів та сухожиль, болю в суглобах або скрутості. Правильна механіка тіла на будівельному майданчику має важливе значення під час переміщення територією, піднімання, зміни положення та згинання/розгинання. Особливо це є важливим при виконанні робіт в обмеженому просторі, виконанні робіт у незручній робочій позі.

Знання того, як правильно використовувати механіку тіла та рухати ним, може запобігти травмам, тим паче під час розгинання та згинання, які є звичними на робочих місцях. Кваліфіковані спортивні тренери могли б навчити правильних рухів, розподілу навантаження, зосередження на рухах або групах м'язів, які працівники переважно використовують.

Важливим чинником є ергономіка робочого місця, яка передбачає проектування робочого середовища відповідно до фізичних можливостей працівника. Іншими словами, ергономіка означає пристосування рухів тіла до конкретних

завдань, щоб працівники використовували свої м'язи безпечно із найкращим результатом. Спортивні тренери, наприклад, можуть дати оцінку правильності застосування механіки тіла з точки зору підтримки та залучення м'язів будівельниками під час роботи з обладнанням, яке вимагає застосування значних зусиль. Наприклад, надмірне використання обладнання з часом не дає змоги робітникам ефективно максимізувати силу, необхідну для виконання роботи. В цьому випадку тренери могли б провести тренування на хват рук для збільшення гнучкості та сили. Це дозволить робітникам, застосовуючи правильні рухи, піднімати і переміщувати матеріали на будівельному майданчику. Інші вправи могли б допомогти: покращити стійку, краще використовувати вагу тіла під час піднімання матеріалів, щоб запобігти травмам спини; запобігти травмам зап'ястя під час використання ручного обладнання, наприклад інструментів для зв'язування арматури.

Для будівельників також необхідна сильна координація рук і очей, щоб завдання виконувати успішно та безпечно. Це стосується не тільки вміння забивати цвяхи, а й розміщення будівельних матеріалів і, особливо, керування кранами тощо. Координація рук і очей має вирішальне значення для забезпечення безпечного переміщення об'єктів і безпечної експлуатації обладнання. Крім цього, важливо враховувати і швидкість реакції, особливо необхідної в умовах виникнення непередбачуваних ситуацій, яка визначає імовірність травмування. Щоб зміцнити координацію рук і очей існують відповідні вправи, які можна включити у розпорядок дня робітників, наприклад, під час перерв: відбивання м'яча до стіни тренує час реакції; саккади очей для працівників допоможуть покращити точність і швидкість зору; а також вправи, які використовуються в реабілітації від стресу мозку, сприятимуть покращенню координації рук і очей і для активізації роботи мозку.

На будівельних майданчиках робітники часто переміщуються нерівними поверхнями, працюють на вузьких майданчиках і з висоти. Для безпечного та ефективного виконання завдань важливою навичкою є утримання рівноваги, яка пов'язана з механікою тіла і вимагає правильного розподілу ваги і постави. У деяких випадках будівельникам важко утримувати рівновагу, наприклад: після таких травм, як струс мозку; через відсутність нервово-м'язового контролю в структурах стопи, гомілковостопного суглоба, коліна та стегна. З такими проблемами працівники часто послизаються, спотикаються та падають, в результаті чого отримують розтягнення щиколотки. Щоб покращити баланс працівників та зменшити ризик травмування, варто було б включати індивідуальні вправи на баланс у щоденну програму розтяжки та згинання робітників.

Важливо показати працівникам, що певні вправи та практики допоможуть їм підтримувати своє тіло здоровим, запобігати травмам і мати довгу й успішну працю.

Список використаних джерел:

1. Апостолок С.О., Апостолок А.С, Джигирей В.С. та ін.. Основи ергономіки. – К.: Основа, 2003. – 135 с.
2. Сорочинська О.Л. Основи ергономіки: Конспект лекцій для студентів денної та заочної форм навчання / Сорочинська О. Л. – К.: ДЕДУТ, 2014. – 106 с.
3. Григор'єва Л. І. Основи біофізики і біомеханіки: навч. посіб. / Л. І. Григор'єва, Ю. А. Томілін; Чорномор. держ. ун-т ім. Петра Могили. - Миколаїв: Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2011. - 297 с.
4. Activities to Improve Hand Eye Coordination. URL: <https://napacenter.org/hand-eye-coordination/> (Дата звернення: 21.04.2024).
5. 10 найкращих вправ з балансувальним півм'ячем для покращення балансу, зміцнення спини та всього тіла. URL: <https://gymbeam.ua/blog/uk/10-naykraschykh-vprav-z-balansuvalnym-piv/> (Дата звернення: 21.04.2024).

УДК 331.45

ДОСЛІДЖЕННЯ ШКІДЛИВИХ ВИРОБНИЧИХ ЧИННИКІВ, ЯКІ ВПЛИВАТИМУТЬ НА ПРАЦІВНИКІВ МАНІКЮРНОГО КАБІНЕТУ

Мазурок Вікторія, Шмігель Владислав

Горностай О.Б., к.т.н., доцент, доцент кафедри промислової безпеки та охорони праці

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

Спеціаліст з манікюру – дуже цікава професія. За останні роки ця галузь краси бурхливо розвивається. Відомо, що майстер нігтьового сервісу, працюючи в несприятливих умовах, не дотримуючись правил з охорони праці, може наражати себе та клієнта на небезпеку.

Аналізуючи більш детально сферу манікюру слід відзначити, що за характером та змістом ця сфера може бути: найманою чи індивідуальною; за бажанням або необхідністю; творча. За предметом та продуктом праці: комунікаційна; підприємницька; інноваційна; промислова.

За витратами енергії сфера манікюру є легка праці (група 1А – для якої енерговитрати не перевищують 139 Вт), малорухливою, бо виконується сидячи та незначними фізичними напруженнями на кисті рук. Ця робота має структурний та соціальний характер. До структурного відноситься - поєднання розумової та фізичної праці. До соціального характеру відноситься наймана праця та індивідуальний підхід до клієнтів, слід відзначити що це абстрактна праця, оскільки витрачається людська енергія. Слід відзначити, що за засобами та способами праці - це ручна і механізована. Також можна стверджувати, що за змістом - це складна праця, оскільки потрібно постійно підвищувати кваліфікацію, проявля-