

Рекомендации по организации работ на холоде

Гигиенические требования к режиму работ в холодный период года на открытой территории или в неотапливаемом помещении установлены Методическими рекомендациями МР 2.2.7.2129-06 (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ 19 сентября 2006 г.)

Режим работы предусматривает регламентацию времени непрерывного пребывания на холоде и продолжительность обогрева в целях нормализации теплового состояния человека.

Охлаждение человека как общее, так и локальное способствует изменению его двигательной активности, нарушает координацию и способность выполнять точные операции; вызывает тормозные процессы в коре головного мозга, способствует развитию патологии.

Основная роль в защите человека от холода принадлежит поведенческой терморегуляции, которая заключается в активном, целенаправленном регулировании термической нагрузки на организм. В связи с необходимостью проведения работ на открытой территории в холодный период года, а также в неотапливаемых помещениях большое значение имеют средства индивидуальной защиты от холода (головной убор, рукавицы, обувь, спецодежда). Однако возможности должной защиты человека от охлаждения с помощью одной лишь одежды ограничены, главным образом по причине малой эффективности утепления стоп и кистей, а также в связи с охлаждением лица и органов дыхания. Указанное определяет необходимость регламентирования времени пребывания на холоде и времени, необходимого на обогрев, применительно к различным метеоусловиям, физической активности, теплоизоляции средств индивидуальной защиты.

Общие гигиенические требования к режиму работ в охлаждающей среде:

1. К работе на холоде допускаются лица, прошедшие медицинские осмотры в соответствии с действующими приказами Минздравсоцразвития России и не имеющие противопоказаний.

2. Работы в охлаждающей среде должны проводиться при соблюдении требований к мерам защиты работников от охлаждения.

3. Лиц, приступающих к работе на холоде, следует проинформировать о его влиянии на организм и мерах предупреждения охлаждения.

4. Работающие на открытой территории в холодный период года должны быть обеспечены комплектом СИЗ от холода.

5. Во избежание локального охлаждения тела работников и уменьшения общих теплопотерь с поверхности тела, их следует обеспечивать рукавицами, обувью, головными уборами, имеющими соответствующую теплоизоляцию.

6. При разработке внутрисменного режима работы на период рабочей смены следует ориентироваться на допустимую степень охлаждения работающих, регламентируемую временем непрерывного пребывания на холоде и временем обогрева.

7. При определении продолжительности однократного за рабочую смену пребывания на холоде можно ориентироваться на предельно допустимую степень охлаждения человека.

8. В целях нормализации теплового состояния температура воздуха в местах обогрева должна поддерживаться на уровне 21-25°C. Помещение следует оборудовать устройствами для обогрева кистей и стоп, температура которых должна быть в диапазоне 35-40°C.

9. В целях более быстрой нормализации теплового состояния организма и меньшей скорости охлаждения в последующий период пребывания на холоде, в помещении для обогрева следует снимать верхнюю утепленную одежду, в связи с чем оно должно быть соответствующим образом оборудовано.

10. Во избежание переохлаждения работникам не следует во время перерывов в работе находиться на холоде в течение более 10 мин при температуре воздуха до -10°C и не более 5 мин при температуре воздуха ниже -10°C.

11. Перерывы на обогрев могут сочетаться с перерывами на восстановление функционального состояния работника после выполнения физической работы. В обеденный перерыв работник должен быть обеспечен "горячим" питанием. Начинать работу на холоде следует не ранее чем через 10 мин после приема "горячей" пищи (чая и др.).

12. При температуре воздуха ниже -30°C не рекомендуется планировать выполнение тяжелой физической работы. При температуре

воздуха ниже -40°C следует предусматривать защиту лица и верхних дыхательных путей.

13. При отсутствии защиты лица и органов дыхания работы на открытой территории не должны проводиться при сочетаниях температуры воздуха и скорости ветра, представляющих опасность обморожения.

14. В соответствии с конкретными величинами температуры воздуха и скорости ветра может быть определен риск обморожения открытых областей тела человека, определяющий степень безопасности работ в охлаждающей среде с учетом времени холодового воздействия.

В Методических рекомендациях приведены продолжительность непрерывного пребывания на холоде и число 10-минутных перерывов для обогрева за 4-часовой период рабочей смены в зависимости от температуры и скорости движения воздуха.

Так например, при температуре воздуха -10°C и скорости ветра 2 м/с продолжительность непрерывного пребывания на холоде не должна превышать 159 мин., при этом должен быть предоставлен один 10-минутный перерыв за 4-часовую смену.

При -25°C и скорости ветра 4 м/с – допускается 47 минут непрерывного пребывания на холоде и 3 перерыва для обогрева.

В случае нарушения трудовых прав работнику следует обратиться в Государственную инспекцию труда в Самарской области через сайт Онлайнинспекция.рф, предварительно пройдя регистрацию на портале Госуслуг, либо написав письменное обращение по адресу: 443068, г. Самара, ул. Ново-Садовая, 106А. Телефон горячей линии: +7 (846) 263-52-17.