

УДК 331.45.331.46

Коробко О.В.¹, Гринченко П.В.²

¹ старш. викл. ЗНТУ

² студ. гр. КНТ-114 ЗНТУ

ОСОБЛИВОСТІ ОХОРОНИ ПРАЦІ РОБІТНИКІВ ІТ-ГАЛУЗІ

Охорона праці – вагомий термін в організації трудової діяльності, загальноприйнятною практикою для якого є впровадження комплексних заходів (соціально-економічного, технічного, організаційного і гігієнічного напрямків), які мають на меті покращити працездатність людини та зберегти її здоров'я від дії негативних факторів ризику.

Цей комплекс включає в себе питання охорони та безпеки виробничого травматизму, економічної ефективності оздоровчих заходів, вплив метеорологічних факторів на стан організму, вентиляцію робочих приміщень, виробничу освітлюваність, шуми та вібрації, як фактори професійних захворювань, захист від випромінювань, та майже все, що може бути пов'язано з трудовою діяльністю людини та її працездатністю.

Більш детального огляду та аналізу потребує питання охорони праці робітників ІТ-галузі. Характерною ознакою сучасного світу є механізація та комп'ютеризація робочих процесів. Широке впровадження комп'ютерної техніки в усіх сферах життя людини ставить питання безпеки взаємодії між людиною і технікою. З одного боку, людина впливає на засоби праці, постійно вдосконалюючи їх, з іншого – засоби праці можуть чинити негативний вплив на працюючу людину. Навіть сучасні технології несуть в собі потенційну небезпеку для життя та здоров'я людини. Тому дуже важливим є вивчення взаємодії системи «людина-комп'ютер-середовище» та розроблення заходів щодо нормалізації праці та збереження здоров'я працівників на робочих місцях.

Дослідження фахівців з охорони праці та ергономіки показали, що для людей, професійна діяльність яких пов'язана з комп'ютерами і розумовою працею, характерні такі ознаки, як: напруженість зорових функцій, одноманітність роботи, низька рухова активність, нервово-емоційні потрясіння, дефіцит часу. Крім того, при роботі з дисплеями, на користувача мають вплив і фактори фізичної природи: електростатичні поля, радіочастотне та рентгєнівське випромінювання тощо.

При роботі за комп'ютером основне навантаження припадає на елементи зорового аналізатора. Наслідками напруженої зорової діяльності може бути сильний головний біль, посилення психічного та емоційного напруження, зниження працездатності. Тому, при профілактиці, в першу чергу необхідно звертати увагу на забезпечення освітлення робочого місця, використання професійних дисплеїв, які б відповідали вимогам специфіки роботи, та дотримання режимів праці та відпочинку.

Другою, але не менш важливою проблемою є напруження скелетно-м'язової системи. Діяльність користувачів комп'ютера характеризується багатогодинною роботою в напруженому сидячому положенні та низькою руховою активністю. У «сидячій позі» м'язи ніг, плечей, шиї та рук довгий час перебувають в скороченому положенні. Через це погіршується кровообіг. Поживні речовини повільно доходять до м'язів. В зв'язку з цим можуть виникати больові відчуття. Тривала робота при неправильному положенні тіла може призвести і до таких тяжких захворювань, як виникнення сутулості, викривлення хребта та інше.

Тому, при роботі з комп'ютером слід дотримуватися низки правил:

- раціоналізувати позу, відповідно до ергономічних вимог організації робочого місця;
- підвищити рухову активність, за рахунок перерв та фізичних вправ.

Найважливішими факторами, які впливають на погіршення стану центральної нервової системи є:

- інформаційне перевантаження в поєднанні з дефіцитом часу;
- зорове та нервово-емоційне напруження;
- гіподинамія – монотонність.

Під впливом цих факторів знижується активність ЦНС, порушення нервових процесів веде до гальмування процесів в корі головного мозку. В організмі розвивається втома. При довгих навантаженнях відбуваються зміни в фізіологічному та психічному стані людини, які ведуть до погіршення кількісних та якісних показників.

Психічна втома може обернутися наступними розладами:

- зниження здатності концентрувати увагу;
- зниження сприйняття інформації;
- сповільнення мислення.

Порадами спеціалістів є такі аспекти:

- нормований графік роботи та своєчасний відпочинок;
- уникнення заиклювання на проблемах та невдачах;
- доцільна організація часу.

Отже, підводячи підсумки всього вищесказаного, можна зауважити, що дотримання цих та інших правил безпеки і охорони праці сприяє не тільки

збереженню здоров'я працівників, а й підвищує їх працездатність та результативність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гігієнічна класифікація праці за показниками шкідливості та небезпечності факторів виробничого середовища, важкості та напруженості трудового процесу. [На заміну ГН 3.3.5-8.6.6.1-2002; чинний від 2014-05-30]. К.: МОЗ України, 2014. 37 с. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0472-14>. (Державні санітарні норми та правила)

2. Гігієна праці: Підручник / А.М. Шевченко, О.П. Яворовський, Г.О. Гончарук та ін.: За ред. проф. А.М. Шевченко – К., Інфотекс, 2000. – 608 с.