

УДК 331.45

Коробко О.В.¹, Троян Ю.І.², Діденко А. Є.³

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² асист. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. КНТ-111м НУ «Запорізька політехніка»

ЗНАЧЕННЯ ОХОРОНИ ПРАЦІ У РОБОТІ ФАХІВЦІВ З ІНФОРМАЦІЙНИМИ ТЕХНОЛОГІЯМИ

Сьогодні світ переживає так звану четверту промислову революцію, або «Індустрію 4.0», що характеризується масовим впровадженням інформаційних та кіберфізичних систем у виробництво та обслуговування людських потреб.

У зв'язку з бурхливим розвитком ІТ – технологій – засобів комп'ютерної техніки, мобільного зв'язку, електронного захисту інформації різко зросла й надалі буде зростати кількість областей і сфер діяльності людини. Вже спостерігається ріст частки ІТ-фахівців серед інших професій через необхідність розробки та підтримки комп'ютерних технологій. Будь-які професії характеризуються певними професійними або обумовленими виробничими факторами, що можуть призводити до захворювань або завдавати шкоди здоров'ю. Професії, які пов'язані з застосуванням технічних засобів в ІТ– технологіях, не виключення.

Мета цієї роботи показати значення охорони праці для ІТ-фахівців, наголосити на необхідності забезпечення правильними умовами праці, позитивні та негативні наслідки виконання та невиконання правил роботи у сфері ІТ відповідно.

Відомо, що робота користувача персонального комп'ютера (ПК) виконується в одноманітній позі в умовах обмеження загальної м'язової активності при рухливості кистей рук, великому напруженні зорових функцій та нервово-емоційному напруженні під впливом дії різноманітних фізичних факторів:

- електростатичного поля;
- електромагнітних випромінювань у наднизькочастотному, низькочастотному та середньочастотному діапазонах (5 Гц -400 кГц);
- рентгенівського, ультрафіолетового, інфрачервоного випромінювання, випромінювань видимого діапазону;
- акустичного шуму;
- незадовільного рівня освітленості;
- незадовільних метеорологічних умов [1].

В дослідженні [2] показано, що з 1990-х років по 2000 роки у підлітків збільшилися випадки наявності болів у попереку та шиї через надмірне використання комп'ютерів та гаджетів. Дослідники вбачають причини появи болів у шиї з неправильним положенням екрану: занадто високим або низьким. Болі у зап'ястях, плечах або передпліччях виникають через довгу роботу за клавіатурою. Очевидні покращення у самопочутті відбувалися після інструктажів з правильної постави при роботі та правильним розташуванням робочих елементів комп'ютера.

Робота дає огляд двох основних проблем зі здоров'ям, що можуть бути викликані в першу чергу неправильною роботою за комп'ютером. Синдром зап'ястного каналу, або так званий тунельний синдром болями у зап'ясті або передпліччі через постійні рухи зв'язок у зап'ясті, що в першу чергу виникає через тривале набирання тексту на клавіатурі або використанні миші. Комп'ютерний зоровий синдром, що проявляється як втрата гостроти зору, втома очей, головний біль, почервоніння очей, є причиною того, що око людини не пристосовано до спостереження за електронними символами на дисплеях. Дослідження показують, що симптоми комп'ютерного зорового синдрому мають 48% працівників, що використовують комп'ютер від шести до восьми годин на добу, 23% працівників, що працюють від трьох до п'яти годин на добу та 0.72% тих, хто користується комп'ютером одну-дві години на добу.

Для боротьби з причинами хвороб, що можуть виникнути при роботі за комп'ютером, фахівці радять роботи наступне [1]:

- робити вправи та періодично відпочинок для очей, намагатися частіше моргати, щоб очі не були сухими;
- робити вправи для шиї і спини, оскільки постійне напруження м'язів шиї і спини сприяє порушенню кровообігу головного мозку;
- постійно стежити за своєю поставою, оптимально організовувати своє робоче місце;
- слідкувати за мікрокліматом у приміщенні, а саме за температурою, чистотою та вологістю повітря.

Значення охорони праці для ІТ-фахівців стає очевидним: як працівники так роботодавці повинні усвідомлювати наслідки для здоров'я від неправильної експлуатації комп'ютерної техніки. Слідування елементарним вимогам і правилам охорони праці допоможе покращити здоров'я, а з ним і продуктивність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Катренко, Л. А. Охорона праці в галузі комп'ютерингу [Текст] : підручник / Л. А. Катренко, А. В. Катренко ; ред. : В. В. Пасічник . - Львів : Магнолія 2006, 2012. - 544 с.
2. Nakala P. T. et al. Frequent computer-related activities increase the risk of neck-shoulder and low back pain in adolescents //The European Journal of Public Health. – 2006. – Т. 16. – №. 5. – С. 536-541.