



КАРТА ЗДОРОВЬЯ

afgruppen.no



Дополнительную информацию:

см. в разделе «Служба производственной гигиены» в **Tellus**

КАРТА ЗДОРОВЬЯ

Содержание

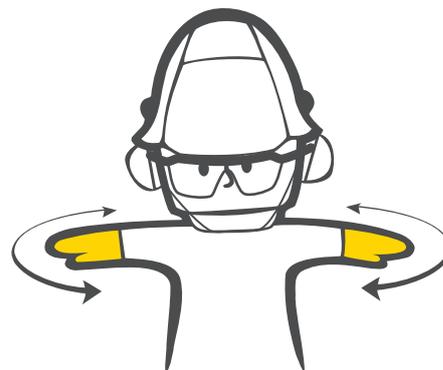
- 4 Однообразная работа
- 5 Работа на корточках или на коленях
- 6 Однообразные движения кистью или рукой
- 7 Работа в наклонном положении
- 8 Работа в сидячем положении
- 9 Работа с поднятыми выше уровня плеч руками
- 10 Работа стоячая или подвижная
- 11 Подъем и перенос тяжестей
- 12 Шум
- 13 Пыль
- 14 Газы
- 15 Химикаты
- 16 Горячие работы
- 17 Вибрация всего тела
- 18 Вибрация кистей и рук

Однообразная работа

На работе выполняйте разные задачи, чтобы избежать появления болей в мышцах и суставах

Вы выполняете одни и те же задачи в течение долгого времени. Возникают ли у вас боли?

Знайте, что вы можете работать более продуманно, эффективно и без болей. Главное – правильное планирование, организация и выполнение работы.



Оценка рисков

- Продолжительность и частота повторения задач. Наличие возможностей для выполнения разных задач, перерывов в работе и совместного принятия решений.
- Физические нагрузки во время работы, точность при их выполнении и положению тела во время работы.
- Соответствующее обучение и повышение квалификации.
- Обратите особое внимание на следующее: работа с руками выше уровня плеч, ниже уровня колен, с наклоном вперед и/или поворотом шеи и спины.

Максимально допустимые значения



Варьируйте выполняемые задачи, делайте кратковременные перерывы, делайте выбор самостоятельно. Повторять несколько раз в час.



Некоторая вариация выполняемых задач, возможность частично управлять своим рабочим временем, множественные повторения в течение 30 минут.



Множественные повторения в минуту, непрерывное нахождение в одном положении, невозможность управлять своим рабочим временем.

Меры по снижению рисков

Ответственность руководителя

- Планируйте организацию работы совместно с работниками.
- Обеспечьте разнообразие задач и сменяемость работников при их выполнении.
- Обеспечьте работникам надлежащее обучение.
- Имейте в наличии необходимые инструменты.

Ответственность работников

- Думайте о разнообразии задач, проявляйте заинтересованность и участвуйте в организации рабочего процесса.
- Проходите обязательное обучение.
- Просите или требуйте повышение квалификации, если у вас её нет.
- Используйте надлежащие инструменты и вспомогательные средства.
- Ваше тело является вашим самым важным инструментом. Позаботьтесь о нём.



Старайтесь принимать продуманные и разные положения тела во время работы. Планируйте выполнение разных рабочих задач. Знайте, что появления болей в мышцах и суставах можно избежать

Работа на корточках или на коленях

Часто меняйте рабочее положение, когда вам приходится выполнять работу на уровне ниже колен

Когда нам приходится наклоняться ниже уровня колен, наши суставы согнуты, а мышцы растянуты. Наше тело хорошо с этим справляется, но на это следует обращать особое внимание, если приходится долго работать в таком положении, а также если эта работа требует применения тяжелых инструментов и часто повторяется.

Особенно одежда подвергается воздействию, если она непосредственно соприкасается с основанием / полом (эту карту здоровья (helsekort) следует рассматривать в связи с Картой здоровья для работ в положении наклона).

Позаботьтесь, чтобы работа, которая выполняется сидя на корточках или на коленях, всегда была хорошо спланирована, организована и выполнялась правильно.



Оценка рисков

- Сколько минут в течение рабочего дня длится работа на корточках или на коленях?
- На каком основании вы работаете? Твердое и неровное основание повышает риск утомляемости и возникновения болей..
- Определите дополнительную нагрузку в связи с использованием тяжелых инструментов и поднятия тяжестей.
- Рассмотрите альтернативные методы работы и использование вспомогательных средств. ir pagalbines priemones.

Предельные значения



Недолгая или кратковременная работа. Менее одного часа в день и менее 15 мин. непрерывной работы..



Периодично по 15-30 мин. непрерывной работы, в общей сложности 1-2 часа в день.



Периодично по 15-30 мин. непрерывной работы, в общей сложности 1-2 часа в день daugiau nei pusė darbo dienos; nepatogus pagrindas.

Меры, снижающие риски

Ответственность руководителя

- Позаботьтесь о хорошем планировании работ на ранней стадии проекта, принимая во внимание рабочие позы.
- Рассмотрите использование других рабочих поз, материалов и инструментов, чтобы ограничить работы на коленях или на корточках.
- Позаботьтесь об использовании вспомогательных ср-в, как, например, защита на колени, наколенники, низкие стулья и подушки.
- Планируйте ротацию работ (с коллегами / другие задания).

Ответственность работника

- Pasistenkite rasti tinkamus darbo metodus sau.
- Naudokite pagalbines priemones pvz.: kelių paminkštinius, kėdutes ir kt.
- Старайтесь варьировать рабочие позы, делать перерывы и регулярно вставать в полный рост.
- Участвуйте в ротации работ.



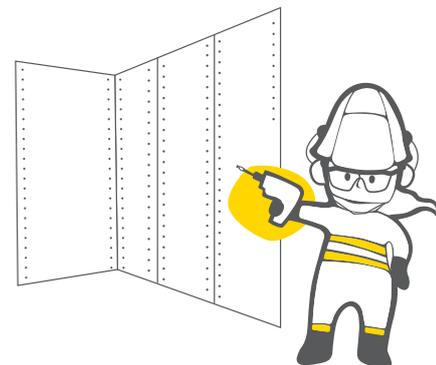
Мы выполняем разнообразные работы в положении сидя или на коленях, кроме тех, что вы видите на фото. Позаботьтесь о своевременном планировании работ, чтобы сократить время работы в неудобных рабочих позах.

Однообразные движения кистью или рукой

Однообразие может привести к болезненным состояниям

Под однообразными движениями кистью или рукой имеется в виду постоянно повторяющаяся работа руками и ограниченная возможность варьировать эти движения. Как, например, при работе, требующей навыка тонкой (мелкой) моторики или применения силы.

Нагрузки возникают, даже если работа физически легкая, например, при такой статической работе, как использование рычагов в машинах или при работе на компьютере. Это может привести к чрезмерным нагрузкам на мышцы и сухожилия. Обращайте особое внимание на нагрузки на пальцы, кисти, руки, плечи и шею.



Оценка рисков

- Определите, как часто и как долго работа/ движение повторяется.
- Определите, производятся ли эти движения в закрытых и неудобных позах/ положениях.
- Определите, подлежит ли данная работа выполнению требований к нагрузкам на зрение, силовым нагрузкам, точности, осторожности, проведению контроля.

Предельные значения



Рабочие операции повторяются несколько раз в час.



Рабочие операции повторяются много раз в час. Возможность варьировать рабочие позы и движения ограничена.



Рабочие операции повторяются много раз в минуту.

Меры, снижающие риски

Ответственность руководителя

- Хорошее планирование на ранней стадии проекта может сократить кол-во однообразных движений рукой и кистью.
- Рассмотрите альтернативные методы работы.
- Создайте возможность осуществления ротации между различными производственными заданиями.
- Позаботьтесь об обучении работников и понимании ими важности хорошего владения техническими навыками.
- Позаботьтесь о наличии достаточного количества вспомогательных средств и предназначенных для работы инструментов. Такие факторы, как форма, размер, вес и баланс являются решающими факторами.
- Предоставьте возможность для частной инициативы.

Ответственность работника

- Работайте попеременно правой и левой рукой.
- Применяйте попеременно различные приемы.
- Часто делайте микроперерывы.
- Пользуйтесь хорошими инструментами и вспомогательными средствами.
- Выберите правильный вид перчаток для данной операции.
- Потребуйте проведения инструктажа, если вы его не прошли.
- Участвуйте в ротации работ.
- Знайте, что если вы регулярно занимаетесь физической культурой и спортом, то у вас есть хорошие предпосылки для долгой и здоровой трудовой деятельности.

Работа на машинах и кранах подразумевает однообразные движения. Все большее количество трудовых задач решается с помощью компьютера. Всегда приспособляйте свое рабочее место к вашим производственным потребностям.



Работа в наклонном положении

В наклонном положении нам следует работать короткие промежутки времени

Работа в наклонном положении означает, что человек должен наклоняться или нагибаться вперед, как, например, при работе с тяпкой, при укладке плитки и арматурных работах при армировании полов.

Повторяющаяся или длящаяся долгое время работа в наклонном положении означает повышенную мышечную нагрузку. Поднятие предметов весом более 10 кг приводит к тому, что человек может быстрее устать от высоких нагрузок.



Оценка рисков

- Определите, как часто и как долго проводятся работы в наклонном положении.
- Проанализируйте, используются ли инструменты или производится ли поднятие тяжестей при проведении работ в этом положении..
- Определите, имеются ли более эффективные/ другие способы выполнения этих работ.

Предельные значения



Рабочие операции повторяются несколько раз в час..



Рабочие операции повторяются много раз в час. Возможность варьировать рабочие позы и не наклоняться, ограничена.



Рабочие операции повторяются много раз в минуту.

Меры, снижающие риски

Ответственность руководителя

- Создайте возможность использования других рабочих/ производственных методов, сокращающих время работы в наклонном положении.
- Планируйте рабочий день и позаботьтесь о ротации работ и варьировании рабочих заданий работникам.
- Предложите работникам обучение правильным методам работы и создайте условия для проявления частной инициативы.
- Позаботьтесь о наличии доступных инструментов с удлинителем, если такие имеются, а также обратите внимание на вес инструментов.

Ответственность работника

- Старайтесь держаться прямо во время работы и используйте альтернативные методы работы.
- Часто меняйте рабочие положения.
- Старайтесь держаться как можно ближе к предмету работы, чтобы можно было работать не наклоняясь.
- Обопритесь на одну руку, если это возможно.
- Знайте, что если вы регулярно занимаетесь спортом и физической культурой, то у вас есть хорошие предпосылки для долгой и здоровой трудовой деятельности.



Наклонное положение помогает выполнить работу. Если это надо делать часто или в течение долгого времени, нам следует планировать варьирование трудовых заданий и выбирать хорошие инструменты.

Работа в сидячем положении

Вы работаете только в сидячем положении? Позаботьтесь о том, чтобы достаточно двигаться в течение рабочего дня. Учтите, что сидячая работа в течение долгого времени представляет собой риск, потому что производиться в сидячем положении. Сидячее положение означает низкую нагрузку на мускулатуру и является фактором риска заболеванием болезнями образа жизни в будущем.



Оценка рисков

- Определите длительность непрерывной работы в сидячем положении.
- Определите общий объем работы в сидячем положении.
- Проанализируйте, включает ли сидячая работа в себя возможность двигаться и разнообразить работу.
- Рассмотрите возможность перерывов.
- Проанализируйте в сопоставлении с требованиями к нагрузкам на зрение и требованиям к фиксированному положению головы/ шеи во время работы.
- Проанализируйте причинные связи со рабочей средой на рабочем месте, как в психосоциальном, так и в организационном аспектах.

Предельные значения



Непрерывно менее 30 мин. В общей сложности менее 4 часов в течение рабочего дня.



Непрерывно 30–60 мин. В общей сложности от четырех до восьми часов в течение рабочего дня.



Непрерывно более 60 мин. В общей сложности более восьми часов в течение рабочего дня.

Меры, снижающие риски

Ответственность руководителя

- Планируйте варьирование и возможность двигательной активности для работников.
- Позаботьтесь о предоставлении достаточной информации о пользе регулярных перерывов в работе, если она малоподвижная или статическая.
- Сократите время работы сидя.

Ответственность работника

- Позаботьтесь о разнообразии – активно ищите возможность варьировать рабочие позы, двигаться, ходить, вставать. Делайте перерывы и т.п.
- Способствуйте сокращению времени сидения без движения.
- Знайте, что если вы регулярно занимаетесь спортом и физической культурой, то у вас есть хорошие предпосылки для долгой и здоровой трудовой деятельности.



Иногда приходится сидеть без движения в рабочем вагончике, так что используйте эту возможность размять ноги, когда вам, например, необходимо поговорить с коллегой или сделать себе чашку кофе..

Самая лучшая сидячая поза – это следующая. Тело создано, чтобы двигаться. Если вам нужно поговорить с кем-то, используйте эту возможность выйти из машины.



Работа с поднятыми выше уровня плеч руками

Работа с поднятыми выше плеч руками всегда должна быть спланирована заранее

При работе с поднятыми выше уровня плеч руками нагрузка на плечевые суставы увеличивается. Риски возрастают при работе с руками, поднятыми под углом выше 60 градусов, а также в зависимости от таких факторов, как частота, расстояние, длительность, и при использовании инструментов. Воздействие таких нагрузок приводит к увеличению риска возникновения мышечных болей. При хорошем планировании мы можем не подвергать тело воздействию перегрузок.



Оценка рисков

- Определите, на какой высоте, как долго и как часто производятся работы с высоко поднятыми руками/ локтями.
- Определите, на каком расстоянии от тела выполняется работа.
- Определите вес инструментов, которые, возможно, будут использоваться. Тяжелые инструменты увеличивают нагрузки.
- Определите, в какой мере локти и запястья сгибаются и поворачиваются.

Предельные значения



Делайте микроперерывы (несколько секунд), опустив вниз руки и отложив в сторону тяжелые инструменты.



Периодически по 15-30 мин. непрерывно, в общем и целом 1-2 часа в день.



Рабочая операция длится более 30 мин. каждый раз или в общей сложности занимает половину рабочего дня. Тяжелые инструменты.

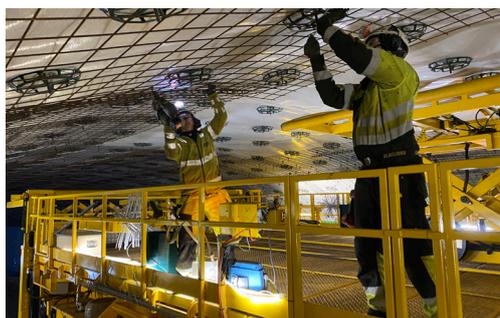
Меры, снижающие риски

Ответственность руководителя

- Выбирайте производственные методы, сокращающие длительность и частоту работ выше уровня плеч.
- Планируйте с учетом варьирования и ротации работ.
- Позаботьтесь о наличии вспомогательных средств, таких, как лестницы с платформой, леса и подъемники.
- Позаботьтесь о наличии инструментов, сокращающих рабочую высоту для рук, как, например, насадки, удлиненные рукоятки и т.п. Подумайте, нет ли более легких инструментов.
- Обеспечьте обучение правильным методам работы и выполнения рабочих заданий.

Ответственность работника

- Позаботьтесь о том, чтобы выбрать наиболее удобное рабочее положение (работайте как можно ближе к рабочей поверхности).
- Там, где это возможно, пользуйтесь доступными вспомогательными средствами и инструментами: лестницами с платформой, подмостками, подъемниками и насадками/удлинителями.
- Не забывайте варьировать рабочие позы, будьте любознательны и принимайте участие.
- Делайте микроперерывы (несколько секунд), опустив вниз руки и отложив в сторону тяжелые инструменты.



Подъемники и лестницы с платформой – это примеры оборудования, облегчающего проведение работ выше уровня плеч, которые одновременно позволяют повысить производительность и безопасность труда

Работа стоячая или подвижная

Стоячая или подвижная работа без перерывов может подвергнуть организм повышенным нагрузкам

Нагрузка на организм увеличивается, если рабочее основание твердое, нестабильное, неровное или гладкое. Поднятие и особенно перенос грузов увеличивают нагрузки в еще большей степени. Со временем это может привести к появлению заболеваний у некоторых работников. Особенно страдают такие части тела, как ступни, колени, бедра и спина.

Длительная работа стоя приводит к нарушению оттока крови в ногах и одностороннему давлению на стопы. Это приводит к появлению усталости и болей в ногах.



Оценка рисков

- Определите, как много работникам приходится стоять или ходить.
- Произведите оценку рабочего основания.
- Проверьте, переносит ли работник груз во время ходьбы.
- Проверьте, носят ли работники достаточно хорошую защитную обувь.
- Проверьте, есть ли у работников возможность чередовать рабочие положения, переходя от сидячей работы к движению или стоячей работе.

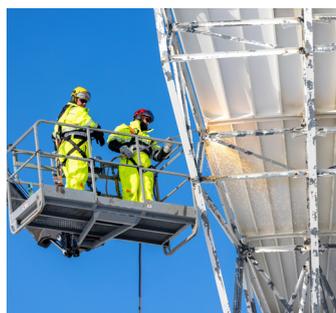
Предельные значения

-  Непрерывно в течение менее 30 мин. В общей сложности менее четырех часов в течение рабочего дня.
-  Непрерывно 30-60 мин. В общей сложности четыре-восемь часов в течение рабочего дня.
-  Непрерывно в течение 60 мин. В общей сложности более восьми часов в течение рабочего дня

Меры, снижающие риски

Ответственность руководителя

- Используйте эргономичные напольные коврики на рабочем месте при работе стоя.
- Обеспечьте возможность коротких перерывов.
- Обеспечьте хороший доступ к защитной обуви и стелькам.
- Обеспечьте возможность снятия нагрузок посредством варьирования рабочих поз, например, работать сидя



Ответственность работника

- Участвуйте в планировании работы в движении и в стоячем положении.
- Пользуйтесь эргономичными напольными ковриками.
- Выбирайте защитную обувь и стельки с удобным дизайном. Регулярно меняйте стельки и обувь.
- Сядьте и отдохните, когда у вас появляется возможность.
- Знайте, что если вы регулярно занимаетесь спортом и физической культурой, то у вас есть хорошие предпосылки для долгой и здоровой трудовой деятельности.

Телу необходимо варьировать положения, чтобы нормально функционировать. Длительные периоды работы стоя или в движении могут создать проблемы для здоровья..

Подъем и перенос тяжестей

Хорошая логистика и планирование сокращают количество подъемов и переносов тяжестей

Подъем тяжестей означает единичный подъем груза весом более 20-25 кг. В подъеме и переносе тяжестей участвует всё тело. Работа, заключающаяся в подъеме и переносе тяжестей в течение многих лет, может привести к скелетно-мышечным болям.

Использовать тело - это хорошо. Нам необходимы нагрузки, чтобы содержать его в надлежащей форме. Мы выносим неодинаковые нагрузки. Тело адаптируется к той нагрузке, которой оно подвергается, если это происходит постепенно. Если мы поднимаем тяжелые грузы, делаем это часто и не даем телу адаптироваться, то оно сразу дает об этом знать. Мы должны избегать подъема тяжестей в 25 кг или выше, и переноса тяжестей на большие расстояния.



Оценка рисков

- Определите вес поднимаемых предметов.
- Определите, сколько раз в течение дня совершается подъем тяжестей.
- Определите форму и размер поднимаемого груза.
- Определите, в какой степени подъем тяжестей совершается с уровня земли на большую высоту или с большой высоты вниз.

Предельные значения



Единичные подъемы груза весом менее 15 кг. Общий вес в течение дня менее 3 тонн.



Единичные подъемы груза весом около 15-25 кг. Общий вес в течение дня более 6 тонн. Перенос на 5-20 метров.



Единичные подъемы груза весом более 25 кг. Общий вес в течение дня более 6 тонн и перенос на более чем 20 метров. Решающими факторами являются высота подъема груза и на каком расстоянии от тела совершается подъем.

Обратите внимание на индивидуальные различия.

Меры, снижающие риски

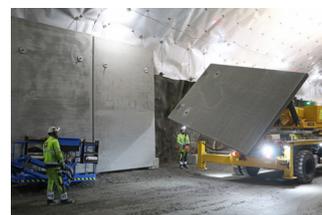
Ответственность руководителя

- Планируйте использование вспомогательных средств, например, лифтов, подъемных кранов, подъемников и тележек.
- Позаботьтесь о хорошей логистике: какие операции и когда надо производить, чтобы подогнать подъемные устройства.
- Определите вес и форму оборудования при аренде или покупке.
- Позаботьтесь о том, чтобы материалы были размещены как можно ближе к месту проведения монтажа / работ.
- Обеспечьте достаточное количество рабочих там, где поднятие и перенос тяжестей необходимо будет производить вручную.
- Обеспечьте возможность ротации при проведении работ с большим количеством подъемов и переносов тяжестей.
- Позаботьтесь о том, чтобы поверхность рабочей площадки была хорошо выровнена.

Нам не избежать подъемов вручную. Используйте скольжение и перетягивание вместо подъемов и переносов, или предоставьте машинам сделать работу там, где это возможно.

Ответственность работника

- Всегда пользуйтесь тележкой и т.п. там, где это возможно, вместо того, чтобы переносить тяжести вручную.
- Используйте доступные вспомогательные средства при подъеме грузов. При поднятии тяжелых / сложных грузов обратитесь за помощью.
- Поднимайте разумно – держите поднимаемый предмет близко к телу, и лучше сделать две ходки, чем надорваться за одну.
- Знайте, что если вы регулярно занимаетесь спортом и физической культурой, то у вас есть хорошие предпосылки для долгой и здоровой трудовой деятельности.



Нарушения слуха невозможно восстановить

Шум – это нежелательный звук, измеряемый в децибелах (dB). Существует два вида нарушения слуха: острое – после кратковременного интенсивного звука, и нарушение, которое развивается со временем в тех местах, где громкость звука превышает предельное значение. Нарушение слуха – это хроническое состояние, и жить с ним может быть проблематично. Фоновый шум может также оказывать негативное влияние на наше тело, например, вызывать раздражение, стресс и влиять на зародыши. Самое главное – это снизить звук.

Помните, что вы можете избежать нарушений, защитив себя наушниками. Мы будем планировать, организовывать и осуществлять нашу деятельность исходя из имеющихся у нас знаний о дозах шума, которые воздействуют на нас во время работы.



Оценка рисков

- Определите, каковы уровни шума, которому подвергаются ваши работники.
- Определите, есть ли необходимость в измерении уровня шума. Вы можете связаться с медицинской службой предприятия (Bedriftshelsetjenesten) для получения помощи.
- Определите, как долго работники подвергаются воздействию шума.
- Проверьте маркировку уровня шума на машинах и инструментах
- Позаботьтесь о достаточном уровне знаний о шуме.

Предельные значения

-  Все ознакомлены с уровнем шума в своей рабочей среде и защищают слух соответствующими средствами индивидуальной защиты
-  Только отдельные работники ознакомлены с уровнем шума в рабочей среде и периодически защищают слух случайными средствами защиты слуха.
-  Низкий уровень знаний о шуме, средства защиты слуха не используются.

Меры, снижающие риски

Ответственность руководителя

- Удалите источник шума, если это возможно.
- Рассмотрите альтернативные методы работы, чтобы снизить воздействие шума.
- Выбирайте целесообразное рабочее снаряжение, создающее как можно меньше шума.
- Изолируйте или оградите источник шума.
- Увеличьте расстояние между работником и источником шума.
- Позаботьтесь о систематическом техобслуживании рабочего оборудования и инструментов.
- Установите предупреждающие знаки у входа в зоны шума, чтобы рабочие знали, что они подвергаются воздействию шума.
- Организуйте работу так, чтобы ограничить время воздействия шума, введя надлежащие периоды без шума.
- Позаботьтесь о постоянном наличии наушников с достаточным поглощением шума.

Ответственность работника

- Увеличьте расстояние между вами и источником шума.
- Предупредите «соседа» о шумных работах.
- Пользуйтесь правильными индивидуальными средствами защиты от шума и позаботьтесь о содержании их в хорошем состоянии.
- Помните, что волосковые клетки (рецепторы слуха) нуждаются в отдыхе.
- Обратите внимание на то, что шум в свободное время (например, концерт) воздействует в дополнение к шуму на рабочем месте.
- Заявите о возможном повреждении слуха



Пользуйтесь правильными наушниками в зависимости от условий работы. Вам может понадобиться двойная защита слуха.

Пыль

Маски-респираторы защищают от опасной для здоровья пыли

Под пылью мы подразумеваем мелкие частички, летающие в воздухе. Пыль появляется в связи с обработкой материалов или продуктов, например, при пилке, шлифовке, бурении или сносе. Частичка пыли имеет различную величину, размер, фасон и состав. Пыль может воздействовать на слизистые оболочки верхних и нижних дыхательных путей и привести к острым воспалениям, таким, как бронхит и воспаление легких. Постоянное вдыхание пыли может в будущем привести к развитию хронических заболеваний легких. Насколько серьезным окажется возможное влияние на здоровье, зависит от количества и вида пыли. Если сократить концентрацию пыли в воздухе до приемлемого уровня невозможно, необходимо пользоваться маской-респиратором от пыли. Маски-респираторы от пыли не защищают от газа (см. отдельную карту здоровья (helsekort)).



Оценка рисков

- Определите, какие рабочие процессы приводят к образованию пыли.
- Выясните, какой вид пыли образуется.
- Проанализируйте, как долго и в каком объеме рабочие подвергаются воздействию пыли.
- Выявите возможное воздействие пыли на кожу и глаза.

Предельные значения



Все рабочие процессы тщательно запланированы, защитные меры внедрены и несоответствия являются исключением.



Рабочие процессы недостаточно запланированы, принятые меры не соответствуют.



Ни один из рабочих процессов не запланирован, никто не пользуется мерами защиты и не сообщает о нарушениях.

См. «Положение о защитных мерах и предельных значениях»

Меры, снижающие риски

Ответственность руководителя

Меры приведены в приоритетном порядке. Надо всегда стараться осуществить эти методы, прежде чем использовать защитные средства:

- Постарайтесь ограничить распространение пыли,
- оградив пылеобразующие работы.
- Приобретите инструменты со встроенным пылесосом.
- Установите вытяжку, если это необходимо.
- Организуйте применение воды для связывания пыли.
- Позаботьтесь о постоянном наличии правильных масок-респираторов и следите за тем, чтобы они содержались в хорошем состоянии.
- Позаботьтесь о наличии и доступности плотно сидящих защитных очков на рабочих местах, где защита зрения необходима.

Правильное планирование, организация и проведение работ, где образуется пыль, необходимы для того, чтобы избежать опасного для здоровья воздействия пыли.

Ответственность работника

- Пользуйтесь инструментами с встроенным пылесосом.
- Используйте воду для связывания пыли там, где это возможно.
- Пользуйтесь правильной пылезащитной маской-респиратором там, где это необходимо.
- Содержите пылезащитную маску-респиратор в хорошем состоянии и чистоте.



Защититесь от опасных газов

Газ – это молекулы в воздухе, и их концентрация измеряется чаще всего в ppm (частей на миллион). Многие газы являются безопасными, некоторые могут стать причиной острых недомоганий, а еще другие могут привести к заболеваниям в будущем. Насколько опасен для здоровья тот или иной газ, зависит от концентрации и вида. Наличие опасных для здоровья газов в рабочей среде необходимо картографировать и документировать. Это делается с помощью газовых датчиков. Примерами рабочих операций и рабочих мест, где работник может подвергнуться воздействию газа, являются:

- Туннельные работы
- Взрывные работы
- Работы с химикалиями
- Работа в (судовых) танках, цистернах и тесных помещениях
- Горячие работы (см. отдельную карту здоровья)
- Работа вблизи выхлопов от двигателей внутреннего сгорания
- Работа в районе разложения биоматериалов



Оценка рисков

- Зарегистрируйте и задокументируйте газы, причиняющие вред здоровью, и огнеопасные газы.
- Проанализируйте, в каких рабочих процессах используется или создается газ, являются ли эти процессы закрытыми или открытыми.
- Определите, в какой степени работники подвергаются воздействию газа (газов).
- Решите, необходима ли вам помощь медицинской службы предприятия.

Предельные значения



Все опасные газы зарегистрированы, защитные меры внедрены и несоответствия являются исключением.



опасные газы зарегистрированы плохо, принятые меры не соответствуют нормам.



Ни один из опасных газов не зарегистрирован, никто не пользуется защитными средствами и никто не сообщает о нарушениях.

См. «Положение о защитных мерах и предельных значениях» .

Меры, снижающие риски

Ответственность руководителя

- Сократить воздействие газов до уровня ниже предельного.
- Рассмотрите возможность сделать открытые процессы закрытыми, чтобы не подвергать рабочих воздействию газов.
- Выбирайте правильные виды фильтров, в зависимости от имеющихся газов.
- Обеспечьте подачу свежего воздуха, там, где использование газозащитной маски невозможно.

Ответственность работника

- Сокращайте время воздействия на вас газов. Используйте методы, позволяющие сделать открытые процессы закрытыми и т.п., а также используйте защитные средства там, где это необходимо.
- Используйте правильные фильтры; меняйте их в соответствии с инструкциями.
- Регулярно контролируйте состояние маски.

Обеспечить полностью ответственное управление рисками и барьерами при работе с газами.



Химикаты

Некоторые химикаты очень опасны для здоровья. Оцените риски использования всех применяемых химикатов

Химикалии – это жидкости, порошки или газы, такие, как бензин, масла, моющие средства и краски / лаки. Эти продукты производятся на предприятиях. Различные рабочие процессы и производственные методы могут также привести к образованию химических соединений.

Все химикалии потенциально являются опасными для здоровья. Они воздействуют на тело через легкие, кожу и желудочно-кишечный тракт. Их количество и время воздействия являются решающими для того, будет ли нанесен вред здоровью. Воздействие химикатов может привести к острому недомоганию или заболеванию, которое развивается вследствие длительного воздействия химикатов.

Примерами воздействия химикатов на здоровье могут быть:

- Аллергии и сверхчувствительность.
- Раздражение глаз, кожи и дыхательных путей.
- Химические ожоги глаз, кожи и дыхательных путей.
- Поражения нервов или головного мозга вследствие работы с растворителями.
- Рак органов.
- Нарушение репродуктивной функции и врожденные дефекты.
- В худшем случае – смерть.



Каждый химикат имеет собственный паспорт безопасности, который вы найдете в Системе управления химическими веществами. Внимательно прочитайте пункты 1-4 и 8 паспорта безопасности.

Оценка рисков

- Все химикаты должны пройти оценку рисков.
- Проанализируйте, как используются продукты.
- Определите, используются ли открытые или закрытые процессы.
- Определите, не содержит ли продукт испарение органических растворителей.
- Определите, какие химикалии являются наиболее опасными для здоровья.
- Определите как долго и в каком объеме рабочие были подвержены воздействию продуктов.
- Определите, не является ли следствием рабочего процесса возникновение других химических веществ.

Предельные значения



Все химикалии зарегистрированы, оценка заменителей производится непрерывно, защитные меры внедрены и несоответствия являются исключением.



Некоторые химикалии зарегистрированы, защитные меры не соответствуют нормам.



Ни один из химикатов не зарегистрирован, никто не пользуется защитными средствами и никто не сообщает о нарушениях.

См. «Положение о защитных мерах и предельных значениях».

Меры, снижающие риски

Ответственность руководителя

- Сократите использование химикатов везде, где это возможно.
- При возможности используйте другие химикаты, представляющие более низкую опасность для здоровья (оценка замещения).
- Отдавайте предпочтение закрытым процессам, чтобы не подвергать рабочих воздействию химикатов.
- Проведите инструктаж по правильному обращению с химикатами, использованию защитных средств и картотеки химикатов.
- Приобретите необходимые средства защиты.

Ответственность работника

- Ознакомьтесь с паспортами безопасности химикатов, с которыми вы работаете.
- Принимайте участие в тренингах и инструктажах по правильному обращению с химикатами, использованию защитных средств и картотеки химикатов.
- Используйте защитные средства там, где это необходимо.
- Бережно обращайтесь с защитными средствами.
- Правильно утилизируйте химические продукты, которыми вы не пользуетесь.

Горячие работы

При проведении горячих работ в воздух высвобождаются вещества, опасные для здоровья - пользуйтесь правильной маской и фильтром

Под горячими работами имеются в виду рабочие операции, при которых материалы нагреваются так, что характер материала изменяется. Примерами являются сварка, резка, сжигание и паяние. Шлифовка, полирование и резка могут иметь такой же эффект, потому что трение об снование приводит к возникновению тепла. Во время горячих работ высвобождаются пыль и газы. Это может происходить даже при сравнительно невысоких температурах. Пыль и газы от горячих работ могут вызывать раздражение и представляют опасность для здоровья и оказывают влияние на здоровье как в ближайшей перспективе, так и в будущем.

Острым воздействием может быть раздражение дыхательных путей, бронхит и воспаление легких. В перспективе горячие работы могут, в частности, привести к хроническим заболеваниям легких, аллергической экземе, болезням почек, неврологическим заболеваниям и раку.



Оценка рисков

- Проверьте состав материала, с которым будут проводиться горячие работы.
- Выясните, какие газы и какие виды пыли будут образовываться.
- Выясните, какие горючие газы будут использованы.
- Выясните, при какой температуре будет производиться сжигание.
- Проверьте, не будет ли персонал, работающий на пограничных участках, подвергаться воздействию газа от производимых работ.
- Проверьте, есть ли необходимость в респираторе, чтобы не подвергать опасности здоровье рабочих.

Предельные значения



Горячие работы прошли оценку рисков, защитные меры внедрены и несоответствия являются исключением.



Некоторые из горячих работ прошли оценку рисков, защитные меры имеют несоответствия.



Горячие работы не прошли оценку рисков, никаких защитных мер или использования защиты, не было соблюдено.

См. «Положение о защитных мерах и предельных значениях».

Меры, снижающие риски

Ответственность руководителя

- Используйте альтернативные методы, например холодное резание, если возможно.
- Используйте вытяжку, чтобы снизить скопление пыли и газов.
- Оградите место проведения работ от работников примыкающих зон, если это возможно.
- Позаботьтесь о наличии правильных и необходимых фильтров, рассмотрите возможность протестировать плотность масок.
- Организуйте хороший режим техобслуживания защитного оборудования.
- При использовании защитных масок от пыли и газа необходимо проконсультироваться с медицинской службой предприятия.

Ответственность работника

- Пользуйтесь вытяжкой там, где она имеется.
- Пользуйтесь правильным защитным оборудованием.
- Выбирайте правильные фильтры, чтобы избежать воздействия пыли и газов.
- Фильтры для масок-респираторов для пыли и газа необходимо регулярно менять.
- Пользователь сам решает, как часто необходимо менять фильтры. *nuo naudojimo intensyvumo.*

Zapewnij dobrą ocenę ryzyka i odpowiedni sprzęt ochronny podczas prac gorących.



Вибрация всего тела

Хорошее планирование может уменьшить боли в спине у машинистов

Под общей вибрацией всего тела понимаются механические вибрации, которые передаются всему телу, например, от автомобилей или машин. Эту карту здоровья следует рассматривать в сопоставлении с Картой здоровья для сидячих работ. Сильные вибрации сильнее влияют на боли в спине, чем слабые вибрации в течение долгого времени. Наиболее эффективным методом, поэтому, является удалить источник вибраций, например, неровное основание для работы машин.



Оценка рисков

- Выявите работников, подвергающихся вибрации.
- Выясните, насколько сильными являются вибрации (основание и рабочее задание).
- Определите, как долго они подвергаются вибрации.
- Оцените полную картину: используется ли правильная машина? Также рассмотрите условия работы как в самой машине, так и вне ее (сидение и состояние грунта).

Предельные значения

- ↑ Ежедневное воздействие менее $0,5 \text{ m/s}^2$ (8-часовой рабочий день).
- Ежедневное воздействие между $0,5$ и $1,1 \text{ m/s}^2$ (8-часовой рабочий день).
- ↓ Ежедневное воздействие более $1,1 \text{ m/s}^2$ (8-часовой рабочий день).

Меры, снижающие риски

Ответственность руководителя

- Позаботьтесь, чтобы шины или гусеницы машин соответствовали основанию.
- Приспособьте основание для работы, которая будет проделана.
- Используйте машины с виброизоляцией и возможностью хорошо отрегулировать сидение.
- Основное внимание обратите на скорость и правильное вождение.
- Заботьтесь о регулярном техобслуживании и сервисе машин.
- Сократите время воздействия вибрации, включая планирование перерывов и, если возможно, ротацию работ.

Ответственность работника

- Отрегулируйте сидение водителя и убедитесь, что давление и подвеска сидения в порядке.
- Установите правильное расстояние до пола/педалей, отрегулировав высоту сидения.
- Пользуйтесь правильной техникой вождения, регулируйте скорость вождения в соответствии с поверхностью, если это возможно.



Сильная вибрация может стать причиной заболеваний. Чтобы избежать этого необходимо совместное планирование.

Вибрация кистей и рук

Вибрация может повредить сосуды и нервы рук

Ручные инструменты передают вибрацию кистям и рукам. Примерами являются угловые шлифовальные машины, дробилки, болтовые пистолеты и бурильные машины/ перфораторы. Вибрация может повредить кровеносные сосуды, нервы, мышцы и суставы. Симптомы появляются постепенно, от онемения и покалываний до побелевших пальцев, болей, снижения силы и нарушение нервной регуляции.

Уровень вибрации указан в паспорте безопасности инструмента. Мы можем использовать калькулятор вибраций в интернете, чтобы рассчитать ежедневное воздействие вибрации. Сильные вибрации оказывают большее влияние на развитие заболеваний, чем слабые вибрации в течение длительного времени. Наиболее эффективным методом является снижение вибраций в источнике. Помните, что уровень вибрации у одного и того же типа инструментов может быть неодинаковым.



Оценка рисков

- Определите уровень вибрации на доступных инструментах.
- Определите типичные рабочие задания, где применяются эти инструменты.
- Определите внешние обстоятельства (температура и влажность).
- Определите количество рабочих операций и/или время использования инструментов.
- Если работодатель или сотрудники не уверены относительно уровня вибрации, можно связаться с медицинской службой предприятия.

Предельные значения



- 8-часовой рабочий день менее 2,5 m/s².
- 12-час. рабочий день менее 2,0 m/s².



- 8-часовой рабочий день от 2,5 до 5,0 m/s².
- 12-часовой рабочий день от 2,0 m/s² до 4,1 m/s².



- 8-часовой раб. день более 5,0 m/s².
- 12-часовой раб. день более 4,1 m/s.

Меры, снижающие риски

Ответственность руководителя

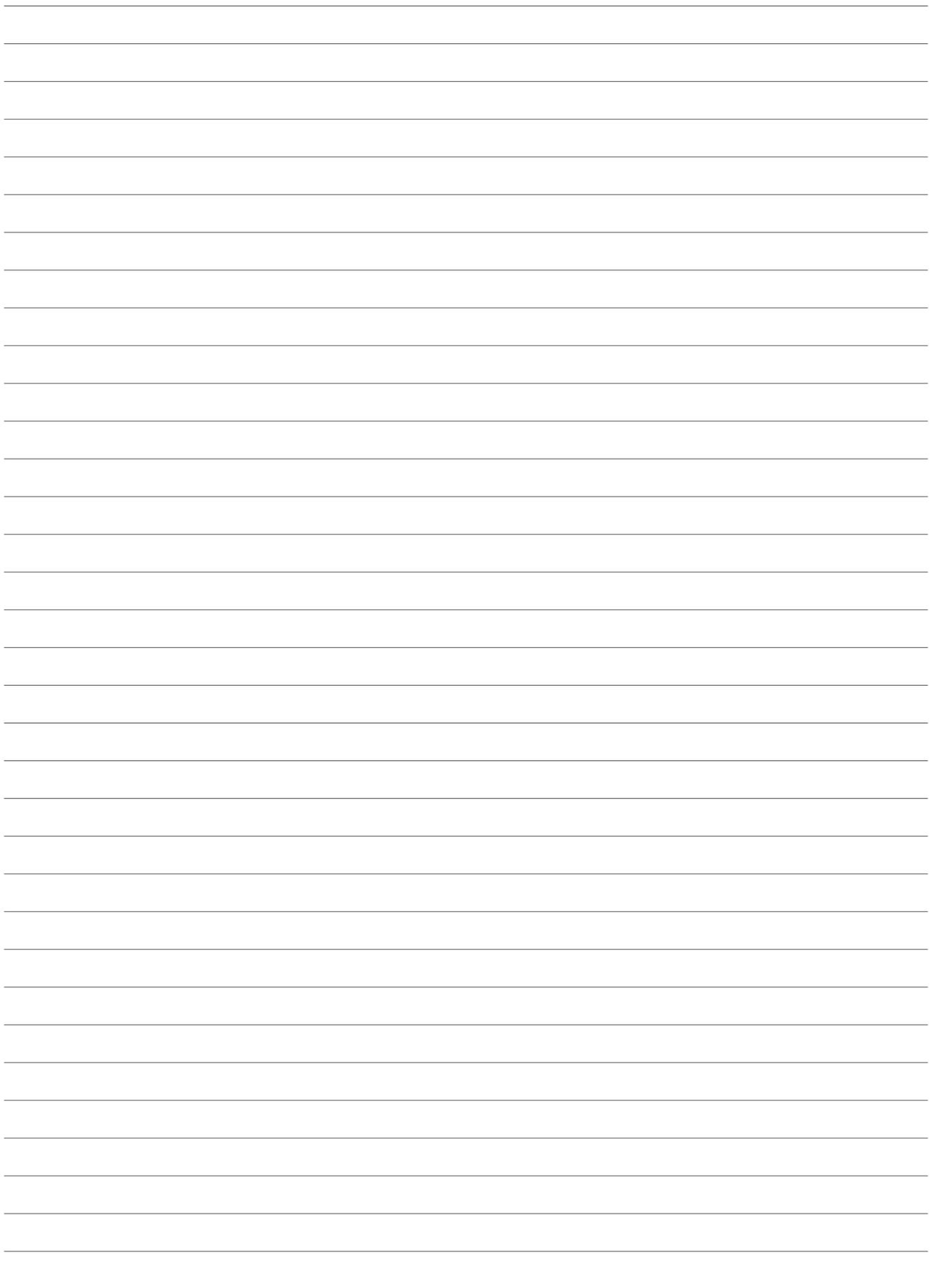
- Рассмотрите альтернативные методы работы и инструменты.
- Позаботьтесь об обучении работе с конкретными инструментами.
- Нанесите красные, желтые, зеленые отметки на инструменты.
- (см. предельные значения).
- Позаботьтесь о техобслуживании и регулярном сервисе инструментов.
- Планируйте перерывы и ротацию работ, чтобы сократить время воздействия вибрации.

Ответственность работника

- Пользуйтесь попеременно правой и левой рукой.
- Пусть работает инструмент – направляйте его, а не держите.
- Пользуйтесь правильными перчатками, пусть руки будут теплыми и сухими. Избегайте холодных рукояток.
- Попросите о тренинге, если вы его не проходили.
- Знайте, что никотин замедляет циркуляцию крови в руках и увеличивает риск повреждений от вибрации.
- Эту карту здоровья следует рассматривать в сопоставлении с Картой здоровья для однообразных движений рукой и кистью.



Онемение и покалывание в руках является сигналом опасности возникновения вибрационных повреждений.





Номер телефона AF для чрезвычайных ситуаций

+47 22 89 12 00

AF Gruppen ASA
телефон: +47 22 89 11 00

afgruppen.no