

- каждые десять-пятнадцать минут работы на компьютере дайте отдохнуть глазам, закрывая их на какое-то мгновение. Затем, открыв их, попытайтесь взглянуть на далеко расположенные предметы и чаще моргайте.
- устанавливайте монитор таким образом, чтобы от него не отражался свет. при верхнем освещении пользуйтесь жалюзи, светорассеивателями.
- отрегулируйте до удобного для себя уровня контраст и яркость вашего монитора.
- Регулярно протирайте экран монитора и другие поверхности компьютера.

## **БЕЗПЕКА ОФІСНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

*Студентка К.Ю. Майкова, керівник В.М. Чернета*

*Дніпропетровська державна фінансова академія*

**Анотація.** У статті розглянуто фактори ризику, які супроводжують діяльність офісних працівників та впливають на стан безпеки.

**Ключові слова:** безпека, забруднюючі речовини, працівники.

**Аннотация.** В статье рассмотрены факторы риска, которые сопровождают деятельность офисных работников и влияют на состояние безопасности.

**Ключевые слова:** безопасность, загрязняющие вещества, работники.

**Abstract.** The article reviews the risk factors that accompany the activities office workers and affect the security situation.

**Keywords:** safety, pollutants, workers.

Кожен має право на належні, безпечні і здорові умови праці. Це гарантує нам Конституція України (ч. 4 ст. 43). Більш детальні вимоги щодо охорони праці, зокрема охорони праці офісних працівників, містять Кодекс законів про працю, Закон України «Про охорону праці», а також інші підзаконні нормативно-правові акти.

У відповідності до вимог ст. 153 Кодексу законів про працю України та ст. 6 Закону України «Про охорону праці» на всіх підприємствах, в установах, організаціях створюються безпечні і нешкідливі умови праці. Забезпечення безпечних і нешкідливих умов праці покладається на власника або уповноважений ним орган.

Робочі місця офісних працівників, обладнані персональними комп'ютерами, повинні відповідати вимогам «Правил охорони праці під час експлуатації електронно-обчислювальних машин», затверджених Наказом Державного комітету України з промислової безпеки, охорони праці та гірничого нагляду від 26.03.2010 року № 65, та

«Державних санітарних правил і норм роботи з візуальними дисплейними терміналами електронно-обчислювальних машин», затверджених постановою Головного державного санітарного лікаря України від 10.12.98 № 7 (ДСанПіН 3.3.2-007-98).

На перший погляд ця тема не варта того, щоб приділяти їй особливу увагу. Здавалося б, ну чим таким небезпечним може бути виробничий процес в офісі? Більш безпечного місця не знайти. Це ж не робота на аварійних ділянках тепломереж чи на заводі. Але не все так просто.

На щастя, рівень нещасних випадків в офісних приміщеннях дуже не високий, але все одно небезпека існує і вона реальна особливо для тих, хто не дотримується цих основних та елементарних правил.

Умови праці в сучасному офісі дуже далекі від ідеалу і мова, в даному випадку, йдеться не тільки про основну характеристику трудової діяльності офісного працівника – напруженість праці [1].

Найбільш поширені забруднюючі речовини, що зустрічаються в офісних приміщеннях та джерела їх походження:

1. Фенол і формальдегід, що потрапляють в повітря переважно з полімерних ремонтно-обробних матеріалів, меблів, ДСП, килимового покриття. Пари формальдегіду надають дратівливу дію на дихальні шляхи, очі, шкірний покрив. Фенол – сильна нервова отрута.

2. Група органічних речовин, що виділяються в повітря з полімерних обробних матеріалів – бензол, толуол, етилбензол, ксилол і ін. Вміст цих речовин в офісних приміщеннях часто пов'язаний з тим, що використовувані в ремонті офісів матеріали бувають найдешевшими і неякісними. Вказані речовини надають загальнотоксичну дію на організм, можуть викликати алергічні реакції [2].

3. Оксиди азоту, сірі, вуглецю, а також органічні сполуки, що часто зустрічаються в офісних приміщеннях, розташованих поблизу автомобільних доріг або автострад. Загальна система кондиціонування будівель може сприяти попаданню вихлопних газів навіть на верхні поверхи будівель. Всі ці речовини роблять вплив перш за все на слизисту оболонку верхніх дихальних шляхів, можуть проникнути далі всередину легенів, може викликати бронхіальну закупорку, порушити функції легенів.

4. Під час процесу копіювання відбувається виділення токсичних газів які також мають поганий та згубний вплив на організм людини.

5. Недостатня іонізація повітря офісів.

6. Окрему негативну роль відіграє забруднення повітря мікроорганізмами. Мікроорганізми стають особливо небезпечними для здоров'я при їх великому скупченні у повітрі що вдихається або коли знижуються захисні властивості організму. У сучасних містах мало хто з жителів може похвалитися хорошим імунітетом, тому проблема мікробіологічного забруднення стає все більш гострою [2].

Таким чином, можна констатувати, що в сучасному офісі на працівника діє велика кількість шкідливих виробничих факторів. Забезпечення належних умов праці у відповідності з боку роботодавця, а також дотримання правил особистої безпеки працівниками офісів є запорукою зменшення травматизму, нещасних випадків та інших надзвичайних подій в процесі трудової діяльності. А для запобігання та попередження професійних захворювань, необхідно вчасно звертатись до лікаря при виявленні перших симптомів захворювання, відмовитись від шкідливих звичок, встановити здоровий режим роботи та відпочинку, а також у вільний час займатися приємними справами, які допомагають відпочити та розслабитись.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Довідник спеціаліста з охорони праці [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://sop.com.ua>
2. Основи охорони праці: підручник для студентів ВНЗ[Текст]/ за ред.. М. П. Гандзюка. – К.: Каравела, 2011. – 384 с.

### ШКІДЛИВІ ФАКТОРИ БЕЗПЕЧНИХ УМОВ ПРАЦІ МАЙБУТНІХ ІНСТРУКТОРІВ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*А.М. Мізак, науковий керівник Н.П. Єфіменко*

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** У даній роботі наведено посадові обов'язки та права фахівця з фізичної реабілітації, згідно трудового договору, працюючого на посаді інструктора лікувальної фізичної культури. Визначено та проаналізовано основні шкідливі фактори безпечних умов праці, які притаманні майбутнім фахівцям з фізичної реабілітації. До них відносяться певні шкідливі фактори: фізичні, хімічні та біологічні.

**Аннотация.** В данной работе приведены должностные обязанности и права специалиста по физической реабилитации, согласно трудового договора, работающего инструктором лечебной физической культуры. Определены вредные факторы безопасных условий труда, которые свойственны будущим специалистам по физической реабилитации. К ним относятся определенные вредные факторы: физические, химические и биологические.

**Annotation.** In this work position requirements over and rights for a specialist are brought on a physical rehabilitation, in obedience to a labour contract, working as the