

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. Міз'як, 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

instructor of medical physical culture. Certainly and the basic harmful factors of safe terms of labour are analysed, what inherent to the future specialists on a physical rehabilitation. To them belong harmful factors are certain: physical, chemical and biological.

**Вступ.** Метою вивчення дисципліни «Основи охорони праці» є формування у студентів відповідальності за збереження життя, здоров'я та працездатності працівників у різних сферах професійної діяльності [2]. Викладачам необхідно формувати у майбутніх фахівців фізичної реабілітації систему базових знань і умінь з проблеми забезпечення безпечних умов праці та існування людини в природному й соціальному середовищі.

Методологічною основою охорони праці є науковий аналіз умов праці робочих місць, організації навчального процесу з метою виявлення шкідливих факторів. На підставі такого аналізу розробляються заходи щодо усунення несприятливих шкідливих факторів, створення безпечних та нешкідливих умов праці [2, 3]. Можливості майбутнього фахівця з фізичної реабілітації протистояти небезпеці визначаються рівнем його знань, умінь та компетенцій до факторів безпеки праці на робочому місці в кабінети лікувальної фізичної культури де розроблено інструкції безпечних умов праці та вимоги з техніки безпеки [3].

На посаду інструктора з лікувальної фізичної культури (ЛФК) призначається особа, яка має середню медичну освіту або вищу фізкультурну освіту. Інструктор з лікувальної фізичної культури **повинен знати:** основи фізіології й патофізіології організму; методику проведення занять з лікувальної фізичної культури для хворих з різними захворюваннями; показання й протипоказання до проведення занять з лікувальної фізкультури; правила особистої гігієни, санітарно-гігієнічні норми при проведенні занять; законодавство про працю й охорону праці України; правила внутрішнього трудового розпорядку; правила й норми охорони праці, техніки безпеки, виробничої санітарії та протипожежного захисту.

Інструктор лікувальної фізичної культури **повинен уміти:** розробляти комплекси вправ з лікувальної і ранкової гігієнічної гімнастики, проводити індивідуальні та групові заняття в залі лікувальної фізичної культури, проводити демонстрацію фізичних вправ, проводить оцінку фізичного розвитку, фізичної працездатності людини, функції дихальної, серцево-судинної системи, нервово-м'язового апарату при заняттях лікувальною фізкультурою. До занять у залі ЛФК і тренажерному залі допускаються співробітники, що пройшли медичний огляд і інструктаж з охорони праці. При проведенні занять у залі ЛФК, тренажерному залі

можливий вплив на пацієнтів наступних небезпечних факторів: травми при проведенні занять на несправних, неміцно встановлених і не закріплених тренажерах; травми при порушенні правил використання тренажерів, а також при порушеннях встановлених режимів занять та відпочинку. Заняття в залі ЛФК необхідно проводити в спортивному одязі і спортивному взутті з неслизькою підошвою.

Пацієнти й персонал повинні дотримуватися правил використання тренажерів, встановлених режимів занять і відпочинку. Особи, що допустили невиконання або порушення інструкції з охорони праці, притягаються до дисциплінарної відповідальності відповідно до правил внутрішнього трудового розпорядку й, при необхідності, підлягають позачерговій перевірці знань норм і правил охорони праці.

Згідно даним ДСН 3.36.042-99 робота, яка виконується інструктором лікувальної фізичної культури відноситься до категорії робіт середньої важкості - Па, тому що робота виконується стоячи і потребує значного фізичного зусилля [1]. Для розуміння причин, які спонукають людину свідомо йти на порушення правил безпеки, наражаючись при цьому безпеці, необхідно, насамперед, розкрити основні шкідливі фактори, які присутні на його робочому місці та згідно з міжнародним стандартом поділяються на наступні групи: фізичні, хімічні та біологічні [2].

*1. Фізичні шкідливі фактори:* підвищена температура повітря робочої зони; підвищена вологість повітря; підвищений рівень шуму на робочому місці; недостатність освітлення.

*2. Хімічні шкідливі фактори:* підвищений вміст вуглекислого газу.

*3. Біологічні шкідливі фактори:* патогенні мікроорганізми та макроорганізми [3].

**Висновки.** У результаті аналізу фахової літератури, практичного досвіду й методики викладання занять з дисципліни «Основи охорони праці» були визначені фізичні, хімічні й біологічні шкідливі фактори безпечних умов праці на робочому місці майбутніх інструкторів лікувальної фізичної культури.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. ДСН 3.3.6.-042-99. Санітарні норми мікроклімату виробничих приміщень.
2. Закон України «Про охорону праці» №2694-ХІІ від 14.10.1992р.
3. Тарасюк В.С., Кучанська Г.Б. Охорона праці в лікувально-профілактичних закладах. Безпека життєдіяльності: підручник / В.С. Тарасюк, Г.Б. Кучанська.- К.: ВСВ «Медицина», 2010.-488с.