



SVG. Охрана труда и здоровья, часть III

Безопасность в работе и сохранение продуктивности

Новинка: теперь наши буклеты доступны на шести иностранных языках, см. информацию на обороте

Издатель



SVG Bundes-Zentralgenossenschaft
Straßenverkehr eG
Breitenbachstraße 1
60487 Frankfurt am Main, Германия
www.svg.de

Благодарим Немецкое общество социального страхования от несчастных случаев на транспорте и в дорожном регулировании (BG Verkehr) за дружескую поддержку и разрешение использовать материалы из его программы «Здоровье и безопасность: рабочее место водителя грузовика/автобуса».

Текст

Клаус Шу (Klaus Schuh)

Дизайн

VKM • Verkehrssicherheit Konzept & Media GmbH • www.vkm-dvr.de

Консультационная поддержка

Карстен Крауэль (Karsten Krauel), Конрад Маилингер (Konrad Maillinger)

Фото, иллюстрации

BGL, DVR, Fotolia, Карстен Крауэль, Конрад Маилингер, Олаф Мительман (Olaf Mittelmann), Pixabay, Хусто Гарсия Пулидо (Justo Garcia Pulido), VKM, Wellenhofer Designs — stock.adobe.com, Герхард Цербес (Gerhard Zerbes)

Франкфурт, 2019 г.
Версия 7-2019

Безопасность труда — всеобщая задача	4
Может ли работа стать причиной болезни человека?	6
Безопасность в пути и во время работы	8
Сохранение продуктивности	12
Сбалансированное питание	14
Лекарства в работе водителей	15

Безопасность труда — всеобщая задача

В нашей стране безопасности и охране здоровья во время работы уделяется большое внимание. Работа не должна причинять вред здоровью человека и приводить к несчастным случаям. Более 100 лет это условие обеспечивается на законодательном уровне, и соответствующие нормативные акты постоянно обновляются. К ним относятся, например, Закон об охране труда (ArbSchG), Закон о безопасности труда (ASiG)

и Правила техники безопасности Немецкого общества социального страхования от несчастных случаев (DGUV). В Германии сложилась двойная система охраны труда и здоровья, основанная на взаимодействии государственных органов и поставщиков услуг обязательного страхования от несчастных случаев. Государственная промышленная инспекция и отраслевые ассоциации консультируют предприятия и контролируют

Двойная система охраны труда



их деятельность. За нарушения правил охраны труда они могут применять санкции и налагать запреты на использование имущества. Предотвращение несчастных случаев и рисков для здоровья работников в первую очередь является задачей предприятий. Закон об охране труда обязывает работодателей принимать меры, необходимые для обеспечения безопасных условий работы. Работодатели обязаны проверять эффективность принимаемых мер и при необходимости адаптировать их к изменяющимся обстоятельствам. Работа должна быть организована таким образом, чтобы опасность для жизни и здоровья по возможности была исключена, а остаточные риски были минимальными.

Чтобы выполнить это требование, работодатели обязаны проводить оценку рисков. Фактически они определяют индивидуальный уровень угрозы для своих сотрудников. По результатам оценки рисков разрабатываются адекватные меры для обеспечения безопасности и охраны здоровья. Проведение для работников инструктажа о возможных опасностях во время работы и способах их предотвращения — одна из законных обязанностей работодателей.

Однако обязанности есть и у работников: они должны заботиться о своей безопасности и своем здоровье во время работы по мере своих возможностей. Это означает, что во время работы они должны вести себя таким образом, чтобы не подвергать себя каким-либо угрозам. В Законе об охране труда четко сказано, что машины, устройства, инструменты, средства труда и т. д. следует использовать по назначению, как и предоставляемые средства индивидуальной защиты. Работники обязаны соблюдать инструкции работодателей и не должны игнорировать правила техники безопасности.

Из этого совершенно ясно: за безопасность во время работы отвечает не только предприятие,

но и сам работник. Эта система эффективна только в том случае, если свои обязательства соблюдают обе стороны.

На практике это означает, что работникам иногда приходится принимать трудные решения. Тем не менее в случае сомнений решение всегда должно приниматься в пользу варианта, ориентированного на безопасность. Ведь в конечном счете, если с работником происходит несчастный случай, его обязательно спрашивают, мог ли он его предотвратить.



Самый важный груз — это вы!

**Используете ремень?
И правильно!**

Может ли работа стать причиной болезни человека?

Существует много видов нагрузки, которым подвержены водители. Им приходится подолгу сидеть за рулем, терпеть жару летом и холод зимой, искать выход из сложных ситуаций в дороге, переносить товары или багаж — все это в той или иной мере относится к физическим нагрузкам. Однако хлопот могут доставить и психические нагрузки: цейтнот, конфликты с клиентами или пассажирами, а также неблагоприятная атмосфера на предприятии.

Эти и другие факторы нагрузки не у всех водителей проявляются в одинаковой мере. В зависимости от рабочего места и предприятия они могут быть выражены слабее или сильнее. Кроме того, не все водители реагируют на нагрузку сразу: одни легко переносят 30-градусную жару в кабине, потому что отпуск с удовольствием проводят в теплых краях, а у других от одной лишь мысли о лете может выступить пот.

В области производственной медицины было проведено много исследований для изучения воздействия нагрузок, важным результатом которых стала модель нагрузки/перенапряжения: нагрузки согласно этой модели — это внешние воздействия на человека, вызывающие реакцию организма. Перенапряжение во время работы — это внутренняя реакция человека на нагрузку, которая зависит от его индивидуальных особенностей, в частности роста, возраста, умений или навыков.

Что это дает вам? Все просто: в этой модели кроется ключ к правильному отношению к нагрузкам во время работы. С одной стороны, необходимо пытаться уменьшить нагрузки. Возможно, это не всегда удастся, но четкое планирование и правильная организация позволяют сделать многое. С другой стороны, необходимо повышать устойчивость к нагрузкам, адаптируя свой



образ жизни в соответствии с требованиями, предъявляемыми к людям вашей профессии.

Пример: если сиденье водителя отрегулировано под него, он будет меньше уставать, подолгу оставаясь за рулем. Так можно уменьшить нагрузку. А с помощью своевременных перерывов, здорового питания и занятий спортом на досуге можно улучшить свое состояние и снизить напряжение. Это работает, попробуйте.



Умная стратегия в отношении нагрузок

Причина нагрузки	Уменьшение нагрузки	Повышение устойчивости к нагрузке
Усталость	Больше спите, регулярно делайте перерывы, ешьте осознанно	Занимайтесь спортом, используйте свободное время для отдыха
Стресс	Будьте реалистом, планируя маршруты; решайте конфликты; избегайте стресса в свободное от работы время	Сознательно делайте перерывы, хорошо высыпайтесь, изучайте техники релаксации
Жара/холод	Используйте кондиционер разумно, избегайте сквозняков, носите одежду, которая подходит для разных ситуаций	Занимайтесь спортом, ведите здоровый образ жизни
Отвлечение	Не отводите взгляда надолго, используйте громкую связь, внимательно смотрите на проезжую часть	Хорошо высыпайтесь, своевременно делайте перерывы
Подъем/перемещение тяжестей	Поднимайте грузы правильно, используйте вспомогательные приспособления, сообщайте о нагрузках, превышающих норму	Занимайтесь спортом, укрепляйте мышцы
Непостоянный график работы	Хорошо высыпайтесь; попросите членов семьи относиться с пониманием к особенностям вашей работы	Проводите свободное время разумно, уделяйте достаточно внимания семье
<p>Это лишь некоторые примеры. Что является нагрузкой для вас? Какие способы борьбы с этой нагрузкой приходят вам на ум?</p>		

Безопасность в пути и во время работы

Не импровизируйте!

Иногда под рукой нет подходящего инструмента или хочется сэкономить время. И человек применяет для выполнения своей задачи те средства, которые для этого не предназначены. Люди, которые так поступают, возможно, считают, что тем самым демонстрируют свою изобретательность и мастерство. Однако в действительности такой подход свидетельствует о недалёковидности, а в некоторых случаях даже о халатности, потому что человек игнорирует опасности, которые могут возникнуть вследствие такого поведения.



Работа на лестнице

Водителям грузовиков и автобусов часто приходится пользоваться лестницами в повседневной работе, в частности, для погрузки и разгрузки, мытья окон или техобслуживания. Важное правило: стремянки разрешается использовать только с натянутой стяжкой. Размеры лестницы должны быть такими, чтобы можно было работать на максимальной рабочей высоте, не вставая на носки. Во время работы нельзя слишком отклоняться в сторону: центр тяжести должен всегда находиться между тетивами лестницы.

На верхние три ступени приставной лестницы становиться нельзя, чтобы избежать неблагоприятного приложения усилий. При необходимости следует использовать более длинную лестницу. Правильный угол установки также важен: рекомендуемый угол наклона относительно опорной поверхности — от 65 до 75 градусов. Принимайте меры, чтобы лестница не соскользнула в сторону, например используйте для страховки ремень, прикрепленный к фиксированной точке.





Средства индивидуальной защиты

Предприятие обязано предоставлять работникам соответствующую защитную одежду и следить за тем, чтобы они ее использовали. Для водителей грузовиков и автобусов это прежде всего подходящие перчатки. Водителям грузовиков дополнительно нужны защитные перчатки. Такие перчатки позволяют избежать защемления и травм вследствие падения предметов. Кроме того, в них можно крепче ухватиться за опору во время движения или в неподвижном состоянии. Благодаря этому можно избежать травм из-за падения.

Если за рулем достаточно прочной обуви, плотно охватывающей стопы (т. е., если вы носите сандалии, на них обязательно должны быть пяточные ремешки), во время работы с ручной тележкой и работ, связанных с подъемом и переноской грузов, следует обязательно использовать защитную обувь. В пунктах погрузки на строительных площадках необходимо надевать обувь с непрокаляемыми подошвами. Чтобы убедиться, что обувь соответствует требуемому классу защиты, проверьте ее маркировку.

Движение задним ходом

При движении назад постоянно происходят ДТП, в которых люди получают тяжелые травмы или гибнут. Согласно § 9 (5) Правил дорожного движения Германии водитель автомобиля во время движения задним ходом должен вести себя таким образом, чтобы не подвергать опасности других людей. При необходимости он должен привлечь помощника для подачи сигналов. Об этом также говорится в § 46 Инструкции № 70 «Транспортные средства» от DGUV. Цитата: «Водителю транспортного средства разрешается двигаться задним ходом только при полном отсутствии угрозы для других людей, если это обеспечить невозможно, он должен привлечь помощника для подачи сигналов».

Сигнальщик должен находиться в поле зрения водителя, но ни в коем случае не между движущимся транспортным средством и препятствиями, расположенными в направлении его движения, и ему категорически запрещается отвлекаться.



Безопасная парковка

Любой водитель, оставляя транспортное средство, должен принять меры для предотвращения несчастных случаев. На очень неровной местности и на крутых склонах необходимо принять дополнительные меры безопасности: не только задействовать стояночный тормоз, но и подложить колдки под колеса или выбрать самую низкую передачу. В автомобилях с автоматической коробкой переключения передач при активации стояночного тормоза дополнительно задействован механизм, запирающий трансмиссию. Колдки следует также подкладывать под колеса перед погрузкой или разгрузкой на неровной местности, если во время работ автомобиль может прийти в движение из-за усилий, действующих на него в продольном направлении.



Прыжки

Водители достаточно часто травмируются, прыгая с высоты, в том числе из кабины: каждый второй несчастный случай на автотранспортных предприятиях из тех, что подлежат обязательной регистрации, происходит именно по этой причине.

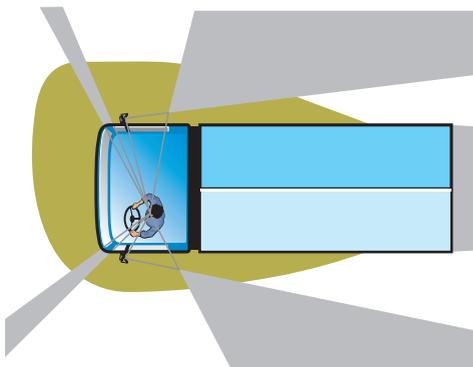
Далеко не каждый осознает, какой нагрузке подвергаются голеностопные суставы даже при прыжке с небольшой высоты: прыгая с высоты 60 см, водитель подвергает стопы нагрузке, превышающей массу его тела в четыре раза, а с высоты один метр — в семь раз. Поверхность, на которую человек приземляется при прыжке, не всегда ровная. Выбоины, края бордюров и другие неровности могут стать опасными ловушками. Кроме того, после длительной поездки чувствительность ног может быть снижена. В таком состоянии малейшая неловкость или неправильная амортизация удара может привести к травме.





Мертвая зона

Из-за того, что на грузовиках устанавливается много зеркал, может сложиться впечатление, что у них нет мертвых зон. И это глубочайшее заблуждение! Выглядывая из кабины в сторону, водитель должен помнить, что мертвые зоны всегда есть за передней стойкой и за боковиной. Чем шире передняя стойка и чем выше боковина, тем больше эти мертвые зоны. Даже зеркало может скрывать человека, который находится непосредственно рядом с автомобилем. Поэтому всегда будьте бдительны, убирайте с приборной панели и ветрового стекла все предметы, ограничивающие поле зрения!



Не давайте себя отвлечь!

Аварии часто происходят из-за отвлечения внимания водителей. Исследования показывают, что каждое десятое ДТП происходит, когда водитель отвлекается. В самом верхе списка отвлекающих факторов при этом находятся навигатор и мобильный телефон. Переводя взгляд на навигатор, водитель принудительно отводит его с проезжей части. Многочисленные эксперименты доказывают, что люди, отводя взгляд на короткое время, не воспринимают даже серьезные изменения в окружающей обстановке.

Несмотря на то что водитель использует систему громкой связи, он может отвлечься на какое-то мгновение, чтобы изменить настройки или принять вызов, и на это время в какой-то мере потерять контроль над автомобилем. В зависимости от содержания беседы внимание может ослабеть даже во время разговора по телефону. А ведь можно упростить себе жизнь: запрограммировать навигатор в самом начале пути и отвечать на звонки только после остановки. Чтобы не отвлекаться, можно также использовать голосовую почту.



Сохранение продуктивности

«Главное — здоровье!» — такую фразу можно время от времени услышать в разговорах между коллегами. Человек, у которого не все в порядке со здоровьем, не может вести свою жизнь в обычном ритме, и вполне возможно, что его трудоспособность при этом ограничена. Каждый человек обязан что-то делать, чтобы сохранить свое здоровье, например вести такой образ жизни, который позволит исключить или хотя бы минимизировать риски для здоровья. Это условие предусматривает здоровое питание и полноценный сон, регулярные занятия спортом и уменьшение потребления вредных для здоровья веществ, которые приносят кратковременное удовольствие и вызывают зависимость.

В целях профилактики также необходимо проходить медицинский осмотр. Даже если вы не чувствуете себя больным, рекомендуем регулярно проходить комплексное обследование и онкологический скрининг. Соответствующие профилактические обследования проводятся для женщин от 20 лет и для мужчин от 35 лет. Благодаря этому можно диагностировать заболевание на ранней стадии и своевременно начать бороться с ним. Придерживайтесь девиза: врач — ваш друг, а не враг!

Обследования водителей грузовиков и автобусов, предписанные Регламентом допуска водителей к управлению транспортными средствами (FeV), направлены на обеспечение безопасности дорожного движения. С их помощью проверяется пригодность к работе водителем. В то же время по результатам такого обследования можно сделать выводы о состоянии здоровья водителя.

Обследование работников, согласно своду правил DGUV G 25 «Виды деятельности, связанные с движением транспорта, управлением и контролем», является добровольным, если не предписано положениями тарифного соглашения, трудового или коллективного договора. Однако работодатель может сделать его обязательным условием на основании оценки рисков, воспользовавшись своим директивным правом, и применять его, чтобы проверить пригодность подчиненного к работе водителем. Врач, который проводит обследование, составляет общее заключение по его результатам. Подробные результаты передаются работодателю только с явного разрешения работника, прошедшего обследование (врачебная тайна).



Водители автобусов старше 50 лет должны дополнительно проходить психометрическое исследование, которое используется для проверки внимательности, способности к восприятию и реагированию. Исследование проводится с использованием специального оборудования. Во время тестов важна не только скорость, но

и точность. По ходу исследования требования становятся все более сложными. Водители, которые не прошли тест, могут попробовать пройти его повторно через некоторое время. При необходимости водителя могут обязать пройти экзамен на автобусе.



Сбалансированное питание



С неправильного питания начинаются многие проблемы со здоровьем. В частности, с привычками в питании связывают заболевания сердечно-сосудистой системы, инсульты, определенные формы диабета, рак кишечника, подагру, остеопороз и многие другие заболевания. При этом немаловажными факторами являются переедание и избыточный вес. Но когда можно говорить об избыточном весе? Один из популярных способов определить, нормальный ли вес, — расчет индекса массы тела (сокращенно ИМТ). Этот индекс можно рассчитать как с помощью простых программ, доступных в интернете, так и вручную, поделив массу тела в килограммах на значение роста в метрах в квадрате. Вот пример для человека с весом 80 кг и ростом 1,78 м:

$$1,78 \times 1,78 = 3,17$$

$$\text{ИМТ} = 80 : 3,17 = 25,2$$

Если в результате расчета получается значение от 18 до 25, вес считается нормальным. Значение от 25 до 30 свидетельствует о небольшом избытке веса. Это не должно вызывать отрицательный эффект, если результаты анализа крови нормальные и человек чувствует себя хорошо. Для людей пожилого возраста неболь-

шой жировой запас в случае болезни может дать даже положительный эффект. Любое значение выше 30 должно быть поводом, чтобы пересмотреть привычки в питании и больше двигаться, чтобы увеличить расход энергии.

В то же время сбалансированное питание будет полезно и тем, у кого нет проблем с избыточным весом. Картофель фри с мясом, который часто предлагают в придорожных кафе, — вовсе не идеальный вариант для этого. Конечно, время от времени можно питаться и таким, но не каждый день.

Вместо этого стоит сделать свой рацион более разнообразным, включив в него как можно больше полезных продуктов. Рекомендуем ограничить потребление мяса и чаще отдавать предпочтение растительной пище. Выбирая хлеб, макароны, рис и муку, отдавайте предпочтение продуктам из цельного зерна. Избегайте продуктов и напитков с высоким содержанием сахара.

Конкретные рекомендации на этот счет дает Немецкое общество питания (DGE). Ознакомиться с ними можно, например, здесь: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>



Лекарства в работе водителей

Многим людям из-за болезни или по состоянию здоровья приходится принимать лекарства, назначенные врачом. К ним прибавляются лекарства, которые они прописывают себе сами: например, при простуде, в качестве успокоительного или болеутоляющего. Однако при определенных обстоятельствах прием этих препаратов приводит к состоянию, в котором нельзя садиться за руль.

Около пяти процентов от всех лекарств, допущенных к продаже в Германии, по оценкам экспертов могут отрицательно влиять на способность управлять транспортным средством. В частности, это актуально в отношении снотворных, успокоительных, болеутоляющих и противоаллергических средств, антидепрессантов, нейролептиков и психостимуляторов. Однако такой же эффект могут иметь и лекар-

ства, применяемые для лечения гриппа или избавления от кашля.

К каждому препарату прилагается инструкция с информацией о побочных эффектах. К этой информации следует относиться серьезно. Также всегда можно проконсультироваться с врачом или фармацевтом в аптеке. При этом необходимо учитывать все лекарства, принимаемые одновременно. Взаимодействие разных препаратов при параллельном приеме может иметь серьезные последствия. Определенные продукты, употребляемые во время приема лекарств, также могут стать причиной проблем со здоровьем. Например, грейпфрутовый сок усиливает ощущение усталости, которое считается побочным эффектом противоаллергических препаратов.



Региональные центры: сеть по всей стране



-  Румынский
-  Польский
-  Турецкий
-  Болгарский
-  Русский
-  Чешский