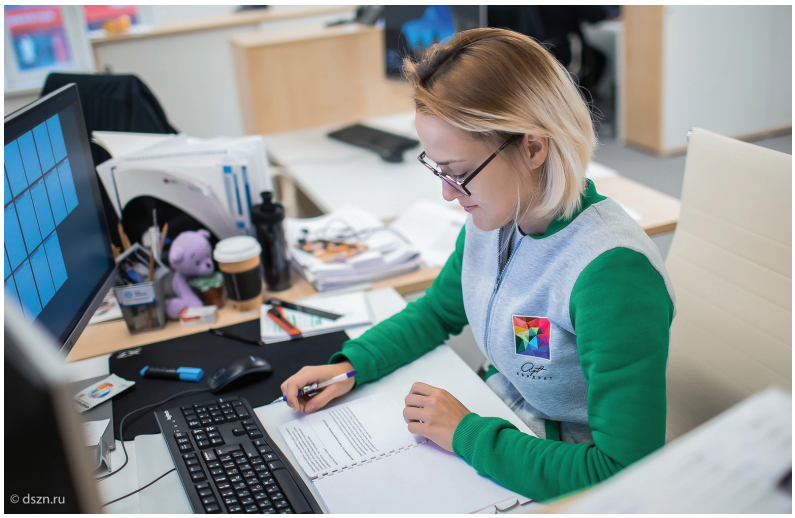
Безопасность НА РАБОТЕ

«Поскользнулся, упал, очнулся — гипс» — эта легендарная фраза актуальна не только для персонажей фильмов Гайдая. Десятки историй о том, как человек получил травму или профзаболевание на любимой работе, можно услышать от представителей самых разных профессий. Специалисты Московского городского центра условий и охраны труда объяснили, каким должно быть рабочее место, и как быть, если с ним что-то не так.


© dszn.ru

С представителями каких профессий чаще всего происходят несчастные случаи? Многие думают, что максимальному риску подвергаются шахтеры, строители, спасатели… Однако по статистике ничуть не реже попадают в передряги так называемые белые воротнички: менеджеры, юристы, бухгалтеры, секретари. Зачастую офисы не отвечают нормам охраны труда и элементарной безопасности. Как самостоятельно выяснить, насколько ваше рабочее место безопасно?

Измеряем рабочее пространство

Представим ситуацию: вы просидели несколько часов за компьютером и захотели вытянуть ноги, размять спину и шею. За столом для этого места недостаточно, поэтому вы направились к выходу. Однако дойти до двери нелегко — пришлось обходить углы столов, пролезать через узкие проходы между креслами коллег, а в последний момент вы чудом избежали столкновения с секретаршей, которая несла горячий кофе.

Как должно быть?

Офисные сотрудники не должны сидеть плечом к плечу. Оптимальная площадь одного рабочего места — не менее 4,5 кв. м., с беспрепятственным доступом к выходу. Это необходимо для того, чтобы в случае пожара или другой экстренной ситуации человек мог быстро и свободно, без давки и паники покинуть офис.

Проверяем компьютер и освещение

Один из наиболее вредных факторов в офисе — персональный компьютер. При этом негативное воздействие оказывает не какое-либо излучение, исходящее от монитора, а необходимость постоянно напрягать зрение, чтобы считать информацию с экрана. Вредным для глаз является и недостаточное освещение в помещении.

На что обратить внимание?

Важно, чтобы изображение на мониторе не мерцало. Частоту рекомендуют установить на отметке 60 Гц для жидкокристаллических мониторов и 75 Гц для компьютеров старых моделей (с ЭЛТ-мониторами). Естественный свет должен падать преимущественно слева, а искусственный — распределяться по всему помещению. Освещенность измеряют в люксах. На рабочем месте, оснащенном компьютером, должно быть не менее 300 лк, а за столом, где работают с документами — 500 лк.

РАЗМЕЩЕНИЕ ВАКАНСИЙ: (495) 775-3000, INFODM@D-MIR.RU
ВСЕ ВАКАНСИИ ЖУРНАЛА НА САЙТЕ Rabota DA.ru

Изучаем мебель

Очевидно, что рабочее место должно быть комфортным. Хорошо, если на столе свободно умещаются компьютер, лампа, ежедневник, канцтовары и еще остается уголок для чашки с кофе. Согласно СанПиН, удобный стол имеет определенные размеры: ширина — 80–140 см., глубина — 80–100 см., высота — около 75 см. Если он намного ниже (менее 68 см.), то рано или поздно это скажется на позвоночнике: появятся боли в спине, шее. Важно, чтобы стул также подходил по высоте. Идеальный вариант — кресло с подъемно-поворотной конструкцией и регулируемой спинкой. Стулья и кресла, не поддерживающие спину, только усиливают нагрузку на позвоночник и опорно-двигательный аппарат.

Что делать?

Измерьте параметры рабочего стола, — для этого подойдет обыкновенная линейка. Особенно важно определить расстояние от ваших глаз до монитора: оптимальная дистанция — 60–75 см.

Не сидим на месте

Главная опасность для здоровья офисных сотрудников — малоподвижный характер их деятельности. В результате повышается риск различных сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения. Многие клерки признаются, что часто испытывают сонливость, головную боль, раздражительность.

Как исправить?

Больше двигайтесь. Например, каждый час делайте трехминутный перерыв: пройдитесь, заварите себе чай, сделайте мини-зарядку для глаз. Важно, чтобы в помещении были окна с форточками для проветривания или увлажнители воздуха.

Предупрежден — значит вооружен

Если ваше рабочее место не соответствует нормам охраны труда, обратитесь к нанимателю. В течение нескольких дней он обязан привести все в порядок. Если во время исполнения служебных обязанностей сотрудник получил травму (например, упал принтер на ногу), то работодатель обязан расследовать происшествие и выплатить компенсацию на медицинскую и профессиональную реабилитацию (при условии, что несчастный случай признан страховым).

Работодатель отказывается предпринимать какие-либо действия? Вы вправе обратиться за помощью в Государственную инспекцию труда по городу Москве, а также проконсультироваться у специалистов Московского городского центра условий охраны труда в центрах госуслуг «Мои документы»!

07.10–13.10.2019 № 41 (194) РАБОТА & ЗАРПЛАТА

РАЗМЕЩЕНИЕ ВАКАНСИЙ: (495) 775-3900 INFODM@D-MIR.RU

ВСЕ ВАКАНСИИ ЖУРНАЛА НА САЙТЕ Rabote DA.ru