

22. Вплив втоми на безпеку праці та її профілактика

Богдан Поплавський¹, Олена Накемній²

¹Міжрегіональна академія управління персоналом, Київ, Україна

²Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. Ефективність трудової діяльності людини в значній мірі залежить від двох основних чинників: навантаження і працездатності. Успішність виконання трудових завдань багато в чому залежить від рівня працездатності кожної людини, яка формується в результаті виконання людиною конкретної діяльності, проявляється і оцінюється в ході її реалізації. Коли людина тільки приступає до роботи, працездатність відносно невисока і поступово підвищується. Рішення основного завдання санітарії та гігієни праці - збереження високої працездатності, усунення втоми і виключення перевтоми людини в його діяльності.

Матеріали і методи. В роботі застосовувались теоретичні методи дослідження, зокрема аналіз наукової літератури.

Результат. Під час трудової діяльності функціональна здатність організму і продуктивність праці закономірно змінюються протягом робочої зміни. Виділено основні стадії працездатності за показниками результативності діяльності: впрацювання, оптимальна працездатність, стомлення, кінцевий порив. Залежно від виду праці, індивідуальних особливостей, ступеня тренуваності, професійної підготовки, стану здоров'я тривалість, чергування і вираженість окремих стадій динаміки працездатності може варіювати, аж до повного випадання деяких з них. Надмірні фізичні та нервово-психічні перевантаження зумовлюють зміни у фізіологічному та психічному станах працівника, призводять до розвитку втоми та перевтоми. Працівник порушує вимоги технологічних інструкцій, припускається помилок та неузгодженості в роботі, у нього знижується відчуття небезпеки, що призводять до нещасних випадків. Залежно від характеру початкового функціонального стану працівника втома може досягати різної глибини, переходити у хронічну втому або перевтому. Основною відмінністю втоми від перевтоми є зворотність зрушень при втомі і неповна зворотність їх при перевтомі. Однак, залежно від важкості роботи, потрібен певний час на відпочинок. Але, як зазначалося раніше, виробнича втома, як наслідок впливу на організм працівника трудових навантажень і умов виробничого середовища, відіграє, впершу чергу, захисну роль і стимулює відновлювальні процеси.

Висновок. Тому заходи по запобіганню втоми ні в якому разі не мають за мету ліквідувати це явище. Вони спрямовуються на віддалення в часі розвитку втоми, недопущення глибоких стадій втоми і перевтоми працівників, прискорення відновлення сил і працездатності. Боротьба зі втомою, в першу чергу, зводиться до покращення санітарно-гігієнічних умов виробничого середовища (ліквідація забруднення повітря, шуму, вібрації, нормалізація мікроклімату, раціональне освітлення тощо). Особливу роль у запобіганні втомі працівників відіграють професійний відбір, організація робочого місця, правильне робоче положення, ритм роботи, раціоналізація трудового процесу, використання емоційних стимулів, впровадження раціональних режимів праці і відпочинку тощо. Крім того, для профілактики втоми працівників застосовуються специфічні методи, до яких можна віднести засоби відновлення функціонального стану зорового та опорно-рухового апарату, зменшення гіподинамії, підсилення мозкового кровообігу, оптимізацію розумової діяльності.