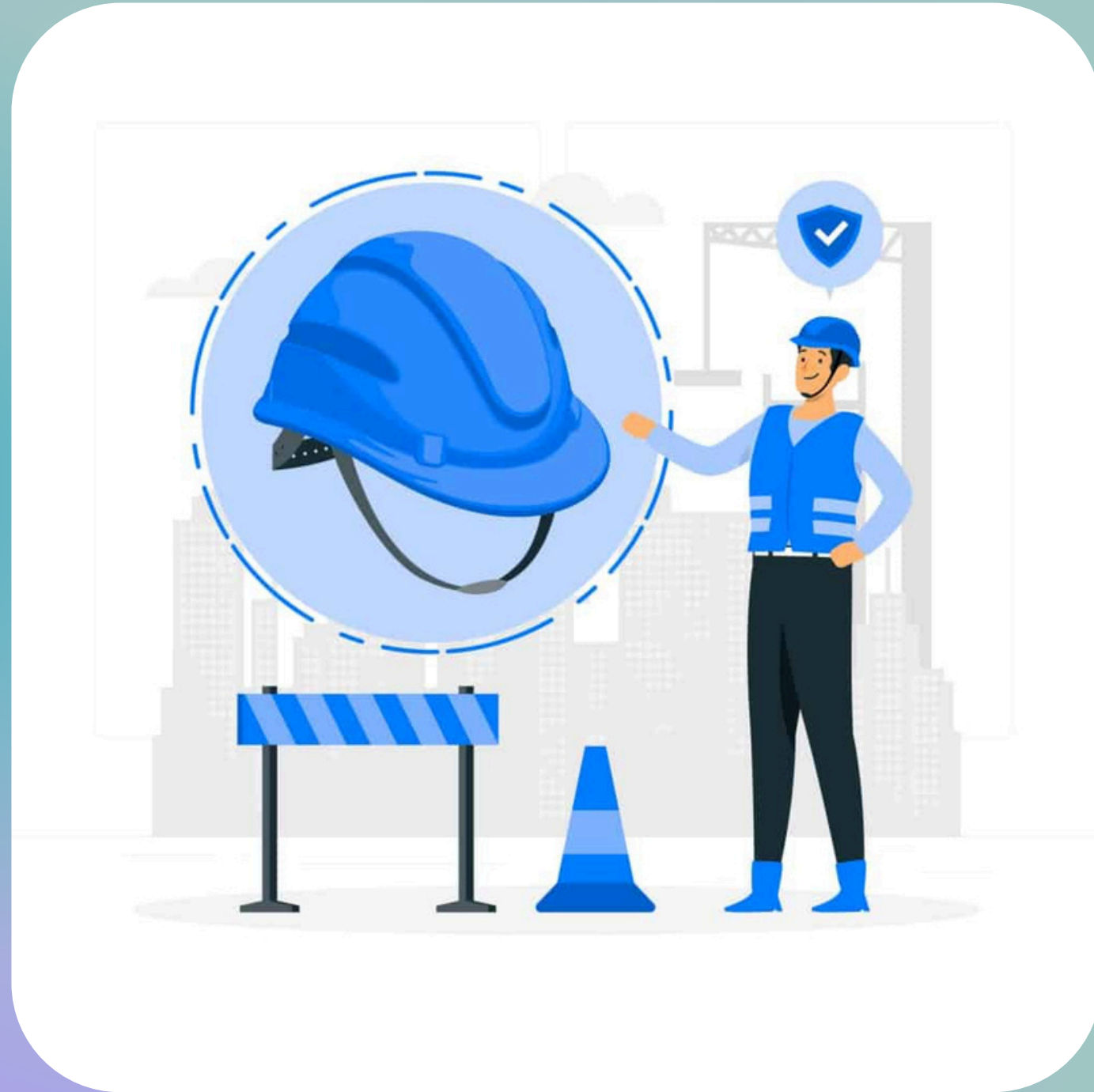
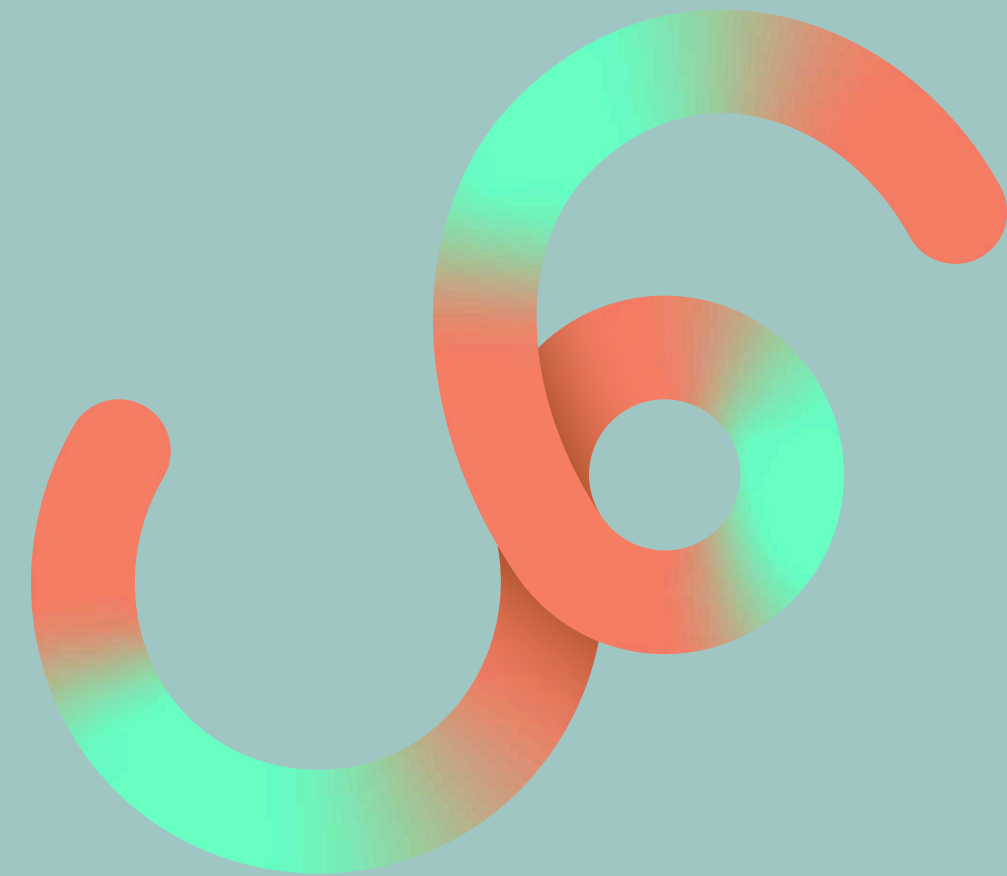


# Що таке безпека на робочому місці?



Безпека на робочому місці стосується заходів і практик, які впроваджуються для забезпечення благополуччя, здоров'я та безпеки працівників у робочому середовищі. Він включає широкий спектр міркувань щодо запобігання нещасним випадкам, травмам і хворобам, одночасно сприяючи сприятливій атмосфері для роботи.



**Віддаючи пріоритет безпеці на робочому місці, організації не лише виконують юридичні та етичні зобов'язання, але й створюють середовище, де працівники відчують себе захищеними, цінними та мотивованими, що зрештою сприяє підвищенню продуктивності та позитивній корпоративній культурі.**





# 21 Тема для контролю безпеки на робочому місці

Безпека на робочому місці охоплює широкий спектр тем, кожна з яких має вирішальне значення для створення безпечного та здорового робочого середовища.

# 1. ГОТОВНІСТЬ ДО НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ТА РЕАГУВАННЯ



На випадок непередбачених обставин дуже важливо мати чітко визначений план готовності до надзвичайних ситуацій. Це включає в себе розуміння процедур евакуації, призначення аварійних виходів і проведення регулярних тренувань, щоб переконатися, що працівники знайомі з протоколом.

## 2. Повідомлення про небезпеку



Ефективне інформування про небезпеки на робочому місці є життєво важливим. Забезпечення належного маркування хімічних речовин, забезпечення Паспорт безпеки матеріалів (MSDS), а навчання працівників щодо потенційної небезпеки речовин, з якими вони працюють, є ключовими компонентами інформування про небезпеку.

### 3. Засоби індивідуального захисту (ЗІЗ)

Правильне використання засобів індивідуального захисту має важливе значення для мінімізації ризику травм. Це включає в себе навчання співробітників тому, коли і як використовувати ЗІЗ, надання необхідного спорядження, такого як захисні окуляри, рукавички та шоломи, а також забезпечення регулярних перевірок на ефективність.



# 4. Безпека машин та устаткування

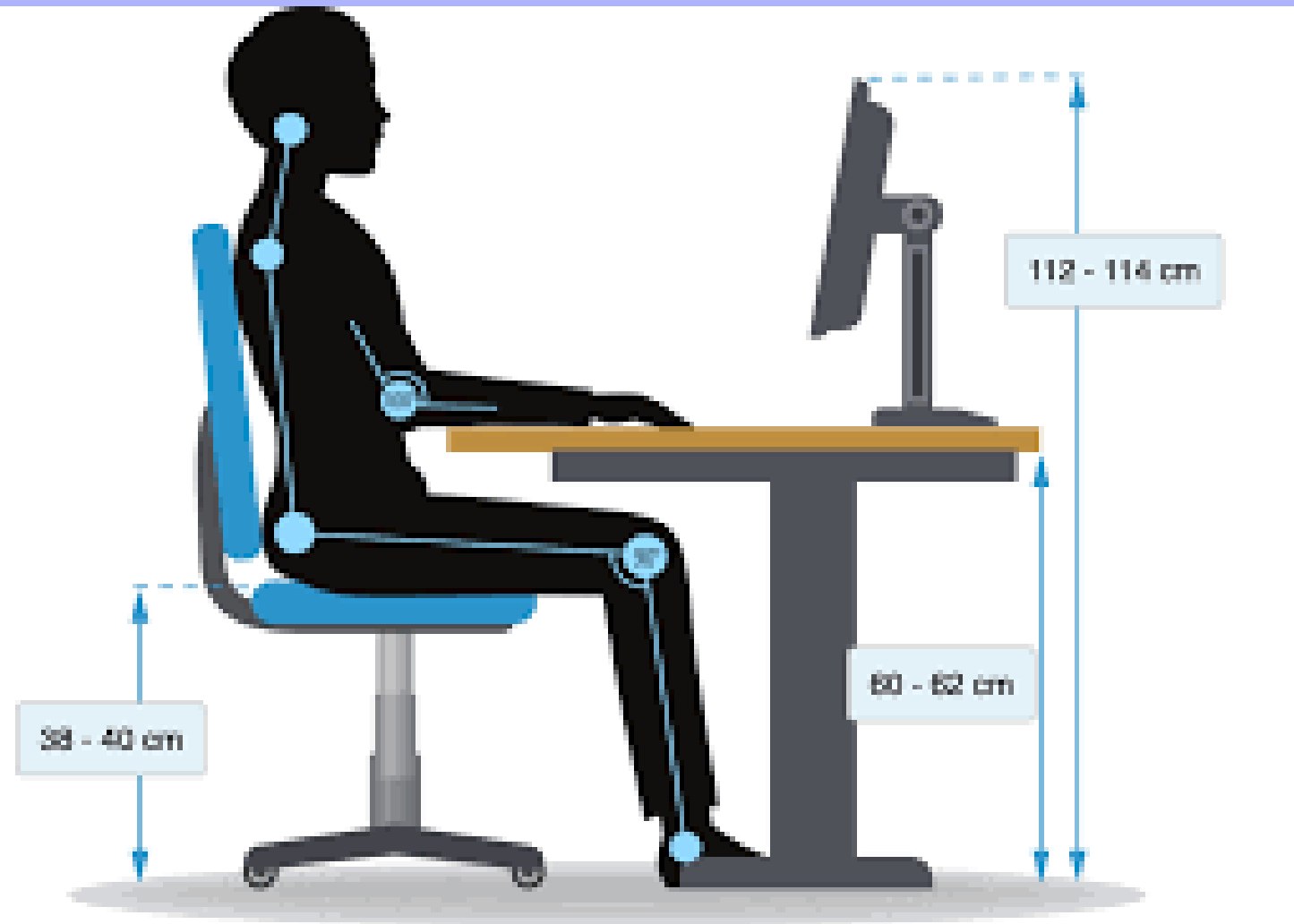
Робоче місце  
продавця  
сучасного  
магазину

Зручність та  
комфорт для покупців



Машини становлять невід'ємний ризик на робочому місці. Впровадження належного захисту машини, процедури блокування/маркування під час технічного обслуговування та всебічне навчання щодо безпечної експлуатації обладнання є критичними компонентами безпеки машини.

# 5. Ергономіка робочого місця



## Основні ергономічні вимоги до навчального стільця

1. Висота сидіння повинна відповідати середнім розмірам довжини гомілки зі ступою

2. Глибина сидіння має дорівнювати 2/3 - 3/4 довжині стегна для запобігання стиснення кровоносних судин і нервів нижніх кінцівок

3. Спинка стільця повинна забезпечувати попереково-куприкову і підлопаточну опору

4. Край сидіння має заходити під кришку стола на 4 см.

## Ергономічний аналіз мого стільця

1. Висота моєї гомілки зі ступою 50 см, а

на  
ре  
за  
ві

2.  
до  
ві  
см

3.  
В  
ві

4.  
ст

роликами). потрібно слідкувати за даною вимогою.



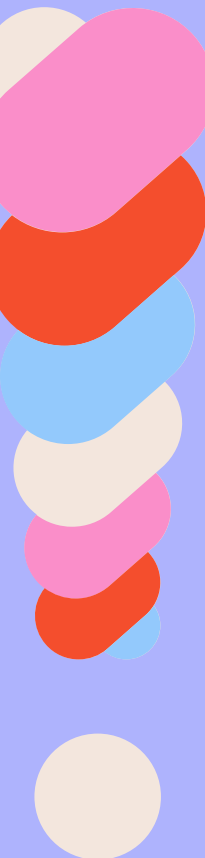
Забезпечення ергономічних робочих станцій має важливе значення для запобігання розлади опорно-рухового апарату. Теми безпеки на робочому місці в цій категорії включають правильне розташування столів і стільців, ергономічне обладнання та заохочення працівників робити перерви, щоб уникнути тривалих періодів бездіяльності.



## 6. Захист від падіння

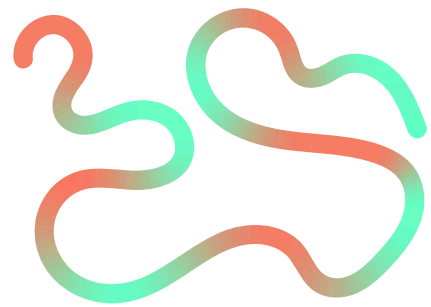
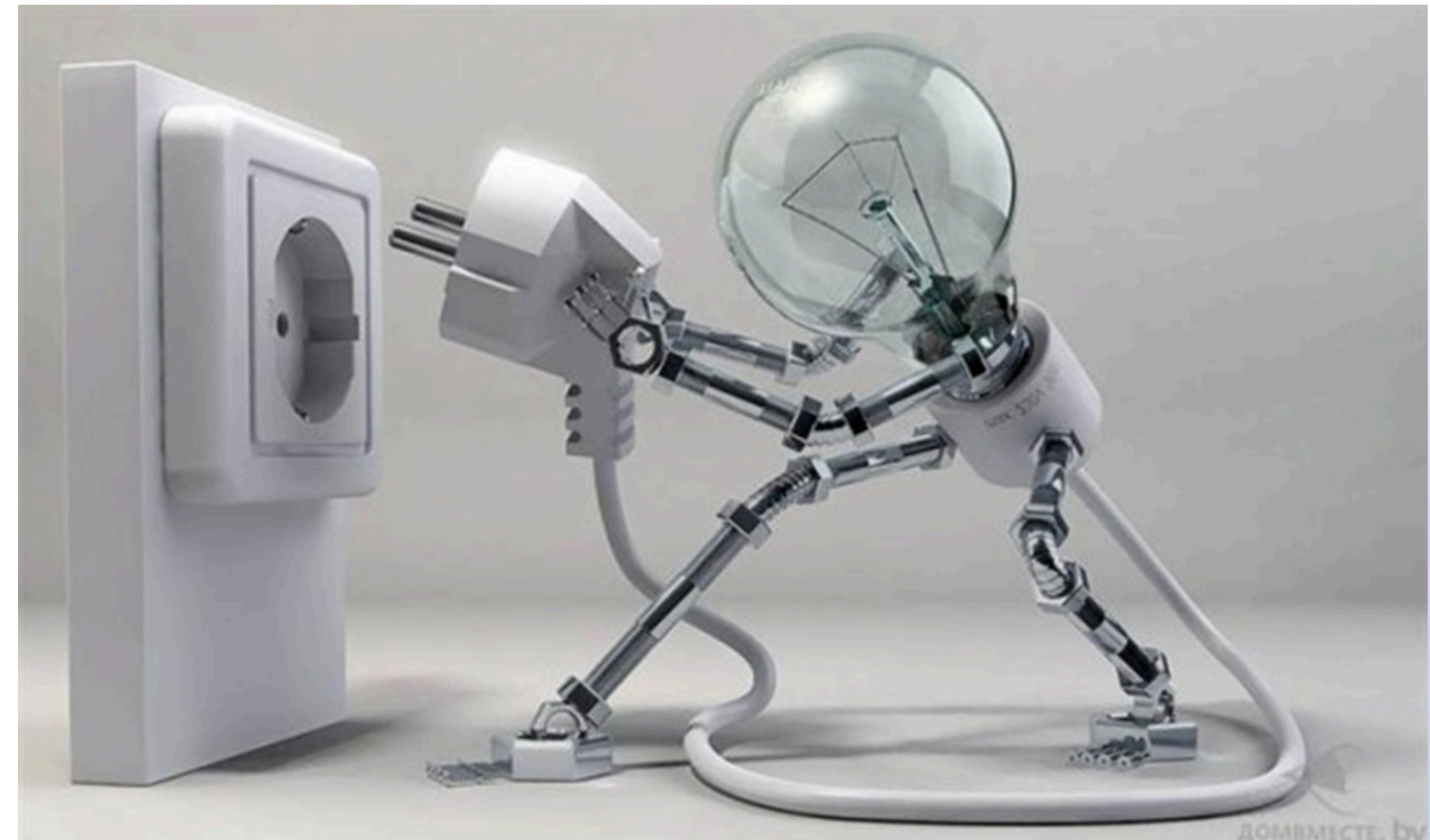


Для робіт, пов'язаних з роботою на висоті, захист від падіння має першочергове значення. Теми безпеки на робочому місці включають використання огорож, сіток безпеки та індивідуальних систем запобігання падінню. Навчання безпечній роботі на висоті та регулярні перевірки обладнання сприяють надійній програмі захисту від падіння.



# 7. Електрична безпека

Електрика є серйозною небезпекою на робочому місці. Теми безпеки на робочому місці з електробезпеки охоплюють належне використання електрообладнання, навчання щодо небезпеки електричного струму, безпеки шнура та забезпечення відповідності електропроводки та розеток стандартам безпеки.





## 8. Пожежна безпека

Запобігання пожежам і реагування на них є важливою темою безпеки на робочому місці. Ці теми безпеки на робочому місці включають наявність вогнегасників, встановлення шляхів екстреної евакуації та проведення регулярних протипожежних тренувань, щоб переконатися, що працівники знайомі з процедурами надзвичайних ситуацій.



# 9. Поводження з небезпечними матеріалами

На робочих місцях, де працюють з небезпечними матеріалами, правильне поведження має першочергове значення. Це передбачає навчання працівників, використання відповідних контейнерів для зберігання та дотримання протоколів безпеки, викладених у паспортах безпеки матеріалів (MSDS).



## 10. Закритий простір

Робота в обмеженому просторі пов'язана з унікальними ризиками. Теми безпеки на робочому місці в замкнутому просторі включають випробування атмосфери, належну вентиляцію та використання дозволів для контролю доступу та моніторингу діяльності в замкнутому просторі.

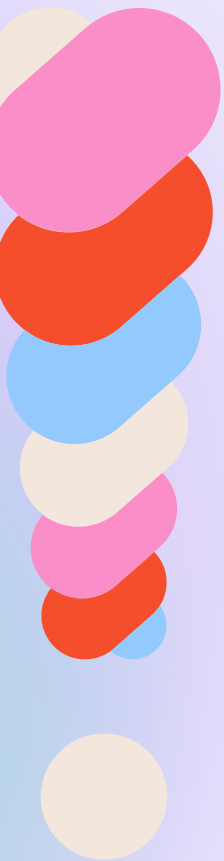


# 11. Запобігання насильству на робочому місці



Вирішення проблеми потенційного насильства на робочому місці має вирішальне значення для добробуту працівників. Профілактичні заходи включають створення сприятливої робочої культури, впровадження заходів безпеки та проведення тренінгів щодо розпізнавання та деескалації потенційно насильницьких ситуацій.

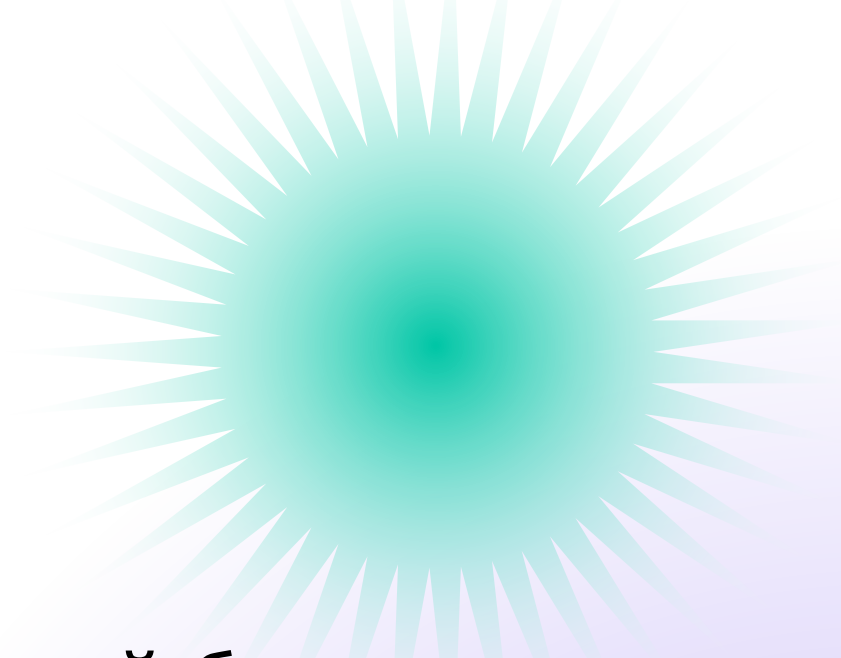
[Детальніше про виробничу санітарію та гігієну праці.](#)  
[Шкідливі виробничі фактори та засоби захисту від них можна ознайомитись в презентації за посиланням](#)



## 12. Вплив шуму

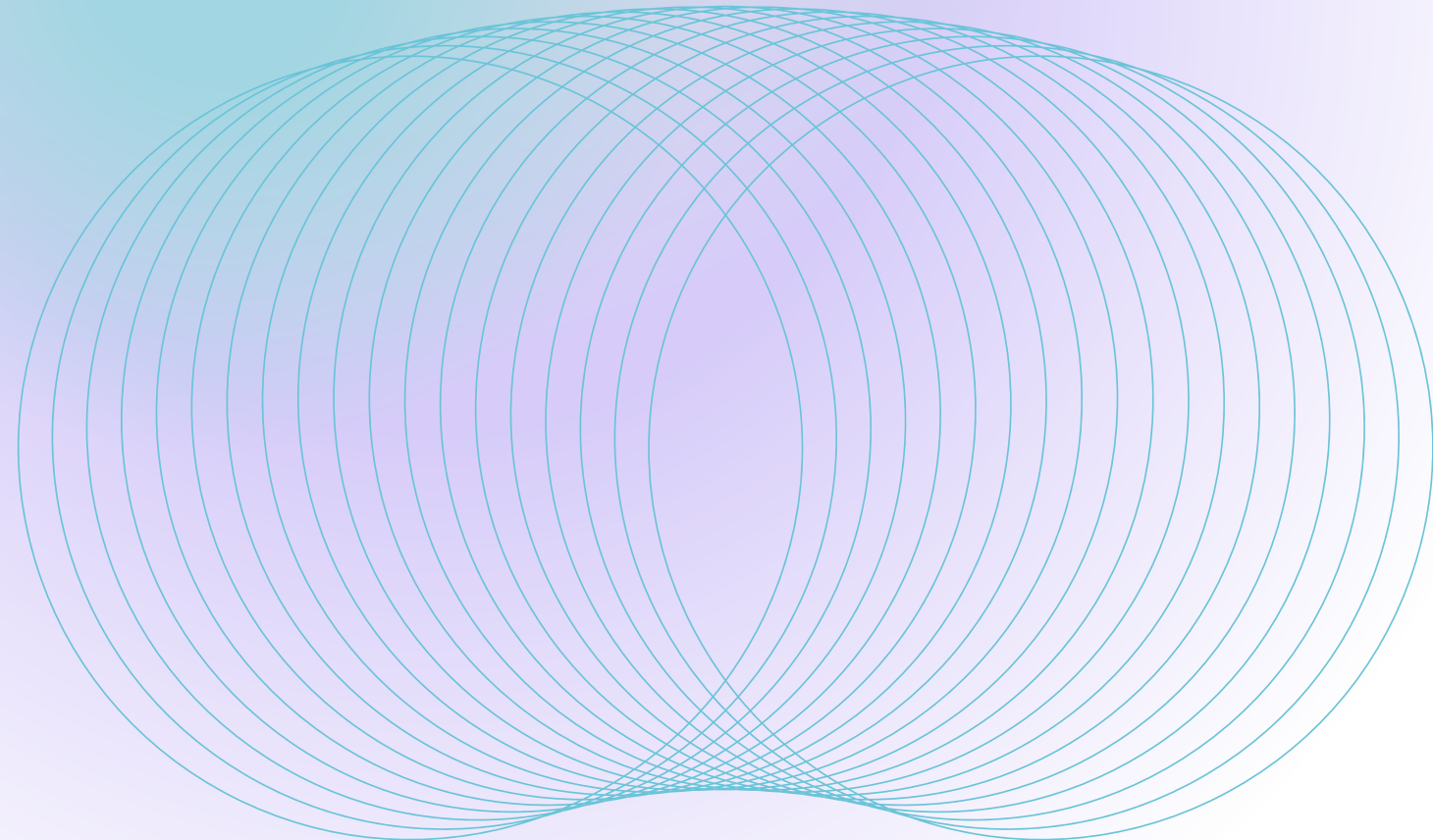


Надмірний шум на робочому місці може призвести до втрати слуху. Теми безпеки на робочому місці в безпеці впливу шуму включають проведення регулярних оцінок, забезпечення захисту органів слуху, якщо це необхідно, і впровадження інженерного контролю для зниження рівня шуму.



У працюючих в умовах шуму основними скаргами є зниження слуху, головний біль тупого характеру, відчуття важкості і шуму в голові, що виникають до кінця робочої зміни або після роботи, запаморочення при зміні положення тіла, підвищена дратівливість, швидка стомлюваність, зниження працездатності, уваги, підвищена пітливість, порушення ритму сну (сонливість вдень, тривожний сон у нічний час). Можуть спостерігатися неприємні відчуття в області серця у вигляді поколювань, серцебиття. Відзначається виражена нестійкість пульсу і артеріального тиску, особливо в період перебування в умовах шуму.

# 13. Захист органів дихання



Для середовищ із забрудненнями, що переносяться повітрям, захист органів дихання є життєво важливим. Це включає навчання використанню респіраторів, перевірку придатності та забезпечення доступу працівників до відповідних засобів засоби захисту органів дихання (ЗЗД).





# 14. Безпека водіння транспортного засобу та безпека руху

Для робіт, пов'язаних з водінням, забезпечення безпеки транспортного засобу має першочергове значення. Теми безпеки на робочому місці включають навчання захисному водінню, регулярне технічне обслуговування транспортних засобів і дотримання правил проти відволікання від водіння.



# 15. Психічне здоров'я та управління стресом

Благополуччя співробітників виходить за межі фізичної безпеки. Звернення до психічного здоров'я та управління стресом включає виховання позитивної робочої культури, надання ресурсів підтримки та сприяння балансу між роботою та особистим життям.



## 16. Відволікаючі фактори, які створюють смартфони, коли ними не користуються



З поширеністю смартфонів управління відволікаючими факторами на робочому місці стало серйозною проблемою. Теми безпеки на робочому місці включають встановлення чіткої політики щодо використання смартфонів у робочий час, особливо в чутливих до безпеки місцях, а також проведення тренінгів щодо потенційної небезпеки відволікання смартфона та їх впливу на загальну безпеку на робочому місці.



# 17. Зловживання наркотиками або алкоголем на роботі

Зловживання психоактивними речовинами на робочому місці створює серйозні ризики для благополуччя працівників і загальної безпеки робочого середовища. Теми безпеки на робочому місці в цій категорії включають політику щодо наркотиків і алкоголю, програми допомоги працівникам (EAP) і небезпеку зловживання наркотиками та алкоголем, а також інформацію про доступні ресурси для допомоги.



## 18. Загроза терористичних дій на робочому місці



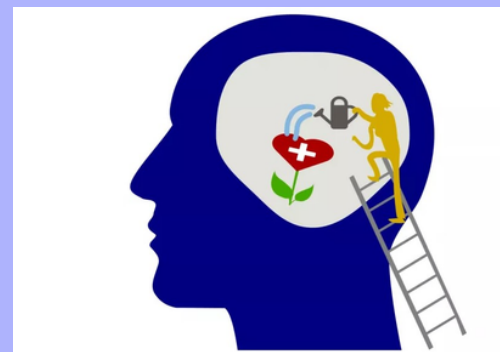
Усунення загрози різного роду терористичних дій (стрілянина) на робочому місці є критично важливим аспектом забезпечення безпеки працівників. Теми безпеки на робочому місці включають тренінги для підготовки співробітників до ситуацій потенційної активної терористичної загрози. Впровадження заходів безпеки, таких як контроль доступу, системи спостереження та тривожні кнопки. Розробка чітких та ефективних планів реагування на надзвичайні ситуації у разі інциденту з активним тероризмом.

# 19. Психо-емоційна безпека на робочому місці



Вирішення проблем психічного здоров'я та ризику самогубств на робочому місці є делікатним, але важливим аспектом безпеки на робочому місці. Теми безпеки на робочому місці включають програми підтримки психічного здоров'я, які пропагують культуру, яка заохочує відкриті дискусії про психічне здоров'я, щоб зменшити стигму та заохотити звертатися за допомогою. Проведення навчання з розпізнавання ознак лиха та створення сприятливого середовища для колег.

## 20. Нещасні випадки не пов'язані з виробництвом. Серцеві напади.



Стрес, пов'язаний з роботою, і сидячий спосіб життя можуть сприяти ризику серцевих нападів. Теми безпеки на робочому місці в цій категорії включають програми, які пропагують здоровий спосіб життя, включаючи фізичну активність, збалансоване харчування та управління стресом. Навчання з надання першої допомоги: в тому числі розпізнавання ознак серцевого нападу та відповідна реакція.

# 21. Тепловий удар

Теплове виснаження

Тепловий удар

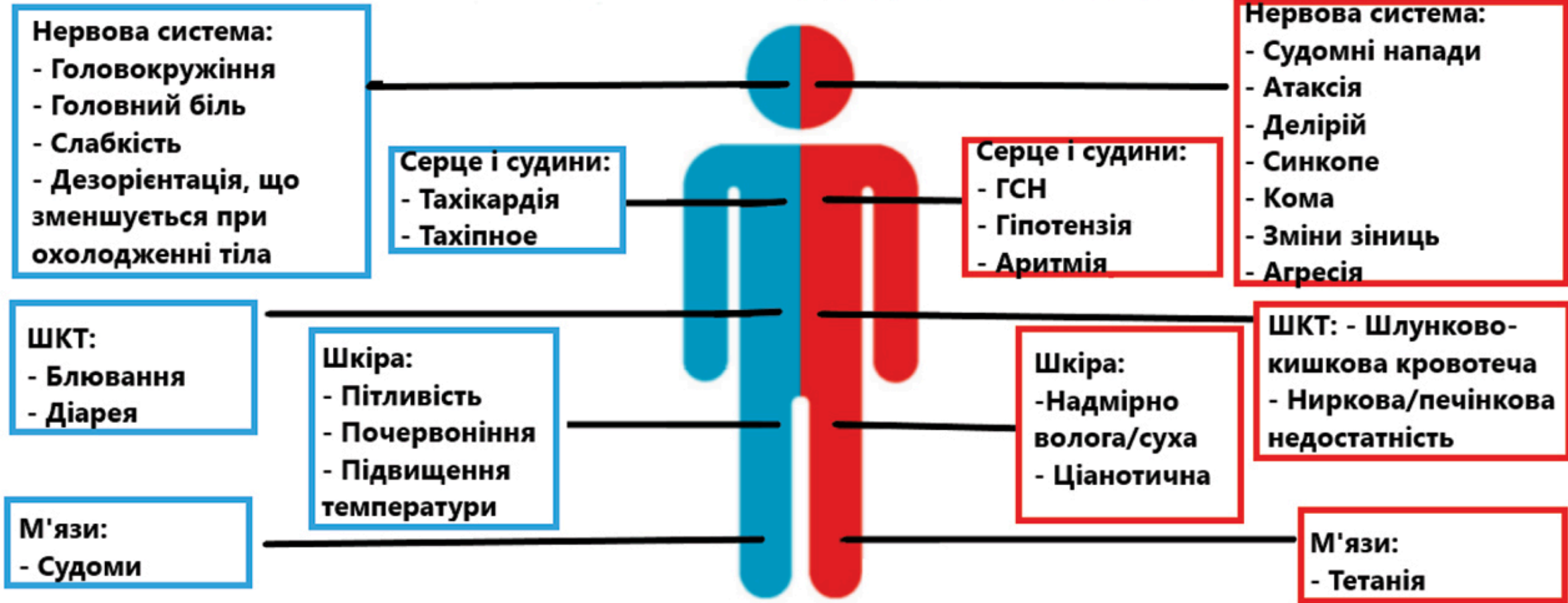
$t < 40\text{ }^{\circ}\text{C}$

без порушення свідомості;

ЧИ

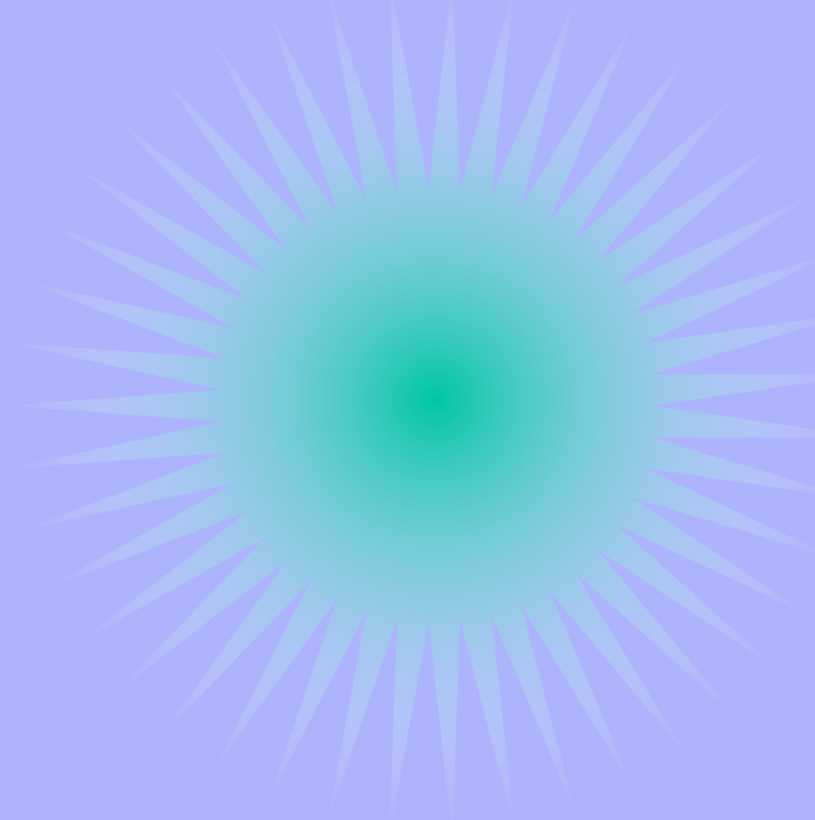
$t > 40\text{ }^{\circ}\text{C}$

наявне порушення свідомості



У середовищах, де спека є фактором, важливо запобігати захворюванням, пов'язаним із спекою, зокрема тепловому удару. Теми безпеки на робочому місці включають Політику гідратації: заохочення та дотримання регулярних перерв для гідратації, особливо в жарку погоду. Навчання тепловому стресу: навчання ознакам захворювань, пов'язаних із спекою, і важливості акліматизації для нових працівників. Забезпечення відповідних ЗІЗ, таких як охолоджувальні жилети, для працівників, які працюють у середовищі з високою температурою.





## Висновок

**Пріоритет безпеки на робочому місці** — це не лише законодавча вимога, але й моральний обов'язок роботодавців. Розгляд різноманітних питань безпеки на робочому місці забезпечує благополуччя працівників, позитивну культуру праці та сприяє загальній продуктивності. Від готовності до надзвичайних ситуацій до підтримки психічного здоров'я, кожна тема безпеки відіграє життєво важливу роль у створенні безпечного робочого середовища.

# Питання і відповіді!

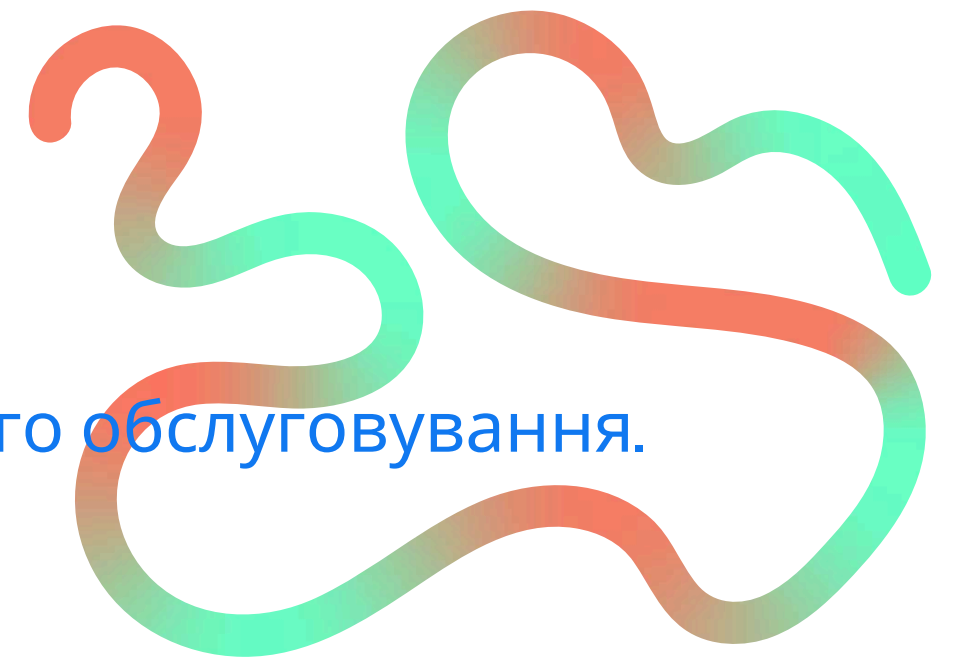
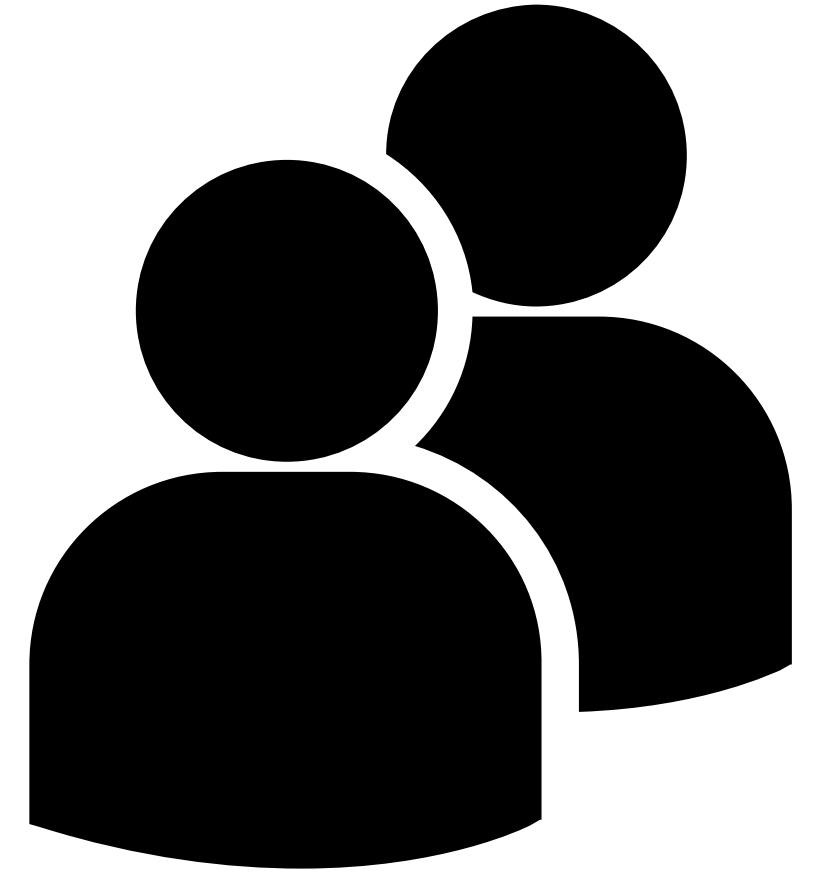
## Квіз-тестування з виробничої санітарії

Елена Рудь



# 10 правил безпеки

- Одягайте відповідні засоби індивідуального захисту (ЗІЗ).
- Дотримуйтеся правил підйому, щоб уникнути напруги.
- Тримайте робочі місця чистими та організованими.
- Правильно використовувати інструменти та обладнання.
- негайно повідомляйте про небезпеку та небезпечні умови.
- Дотримуйтеся правил аварійної ситуації та маршрутів евакуації.
- Не беріть участь у забавах або небезпечній поведінці.
- Дотримуйтеся процедур блокування/маркування під час технічного обслуговування.
- Ніколи не обходьте захисні пристрої або огорожі на машинах.
- Завжди користуйтеся спеціально відведеними доріжками та дотримуйтесь правил дорожнього руху.



# 5 основних концепцій безпеки, які треба тримати на контролі, оціни ризики

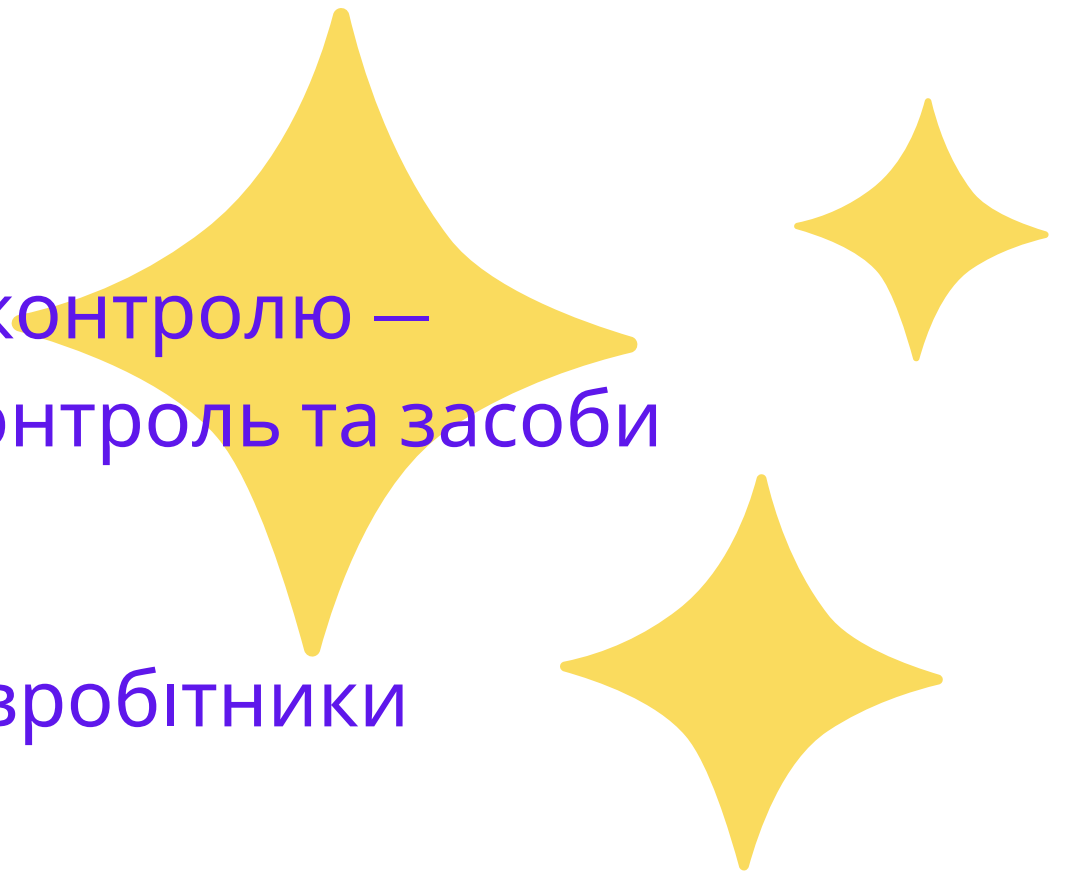
Визначте та оцініть потенційні небезпеки.

Ієрархія засобів контролю: визначте пріоритетність заходів контролю — усунення, заміна, інженерний контроль, адміністративний контроль та засоби індивідуального захисту (ЗІЗ).

Навчання та освіта з техніки безпеки: переконайтеся, що співробітники проінформовані та навчені протоколам безпеки.

Розслідування інцидентів: аналізуйте аварії та випадкові випадки, щоб запобігти майбутнім інцидентам.

Культура безпеки: розвивайте культуру на робочому місці, яка надає пріоритет і цінує безпеку.





**Дякую  
за  
увагу**

Презентацію підготувала викладач Івано-Франківського центру ПТО ДСЗ,  
провідний інженер з охорони праці Олена РУДЬ