

## Приложение 6 Ограничение вибрации и меры профилактики

**Режимы труда.** При работах в условиях воздействия интенсивной общей вибрации (ОВ) не рекомендуются 12 ч смены и сверхурочные работы.

При работе в позе «сидя» рекомендуются режимы труда и отдыха, включающие обеденный перерыв не менее 40 мин и перерывы по 5-10 мин через каждый час работы для отдыха и профилактики.

**Профилактика.** В перерывах в первую половину смены показаны физические упражнения для смены статической нагрузки динамической, а во второй половине смены - дополнительно самомассаж спины, рук и ног для снятия статического напряжения и нормализации кровообращения, особенно в области малого таза и поясницы.

В перерывы целесообразно горячие питание и напитки (в т.ч. из термосов). Желательно создать условия для отдыха с опорой головы, рук и ног или лежа для отдыха и разгрузки позвоночника. Следует обучить работников приемам самомассажа шеи, воротниковой зоны и поясницы, а также производственной гимнастике для укрепления скелетной мускулатуры и поддержания гибкости позвоночника.

При длительной работе в позе «стоя» следует предусматривать установки гидромассажа ног по СНиП 2.09.04-87 «Административные и бытовые здания», устраиваемые из расчета 40 чел. на одну установку.

Необходима нормализация микроклимата в кабинах для предупреждения охлаждения, особенно поясничного отдела позвоночника, например, подачей теплого воздуха.

**Эргономика рабочего места водителя.** Для создания комфортных условий труда эргономическая оптимизация рабочего места должна предусматривать необходимое рабочее пространство, рациональную свободную рабочую позу при оптимальной зоне досягаемости и компактном расположении органов управления, использование зеркал заднего вида и т.д., позволяющих снизить тяжесть и напряженность труда. Для снижения статического напряжения позных мышц конструкция сидения должна включать опоры для рук и ног (подлокотники, подножки, профилированная подушка и спинка). В последние годы применяют сидения с боковой поддержкой, регулируемые упоры для поясницы и фиксирующие ремни безопасности, позволяющие снизить нагрузку на поясницу, что особенно важно для стажированных работников с признаками боли внизу спины.

Желательно предусмотреть подогрев сидения в холодный период года (электрический или термохимическими средствами). Материал подушки сидения должна быть паропроницаемым.

**Система виброгашения сидения.** Она не должна иметь отрицательной эффективности (усиление вибрации) в диапазоне частот 2-8 Гц как резонансом для тела человека в положении сидя и позволять регулировку по массе и росту водителя. Перемещение сидения (ход подвески) не более 120 мм, жесткость подушки и спинки в пределах 1000-4000 Н/м, удельное давление по подушке сидения 8-80 г/см<sup>2</sup>, по спинке - 5-20 г/см<sup>2</sup>.

Рекомендуемые размеры кресла: ширина подушки - 420 мм, глубина сидения - не менее 380 мм, высота спинки - до 450 мм. Регулировки сидения: спинки относительно подушки - 90-180 мм, продольное перемещение сиденья  $\pm 75$  мм, по высоте  $\pm 50$  мм, угол наклона подушки - 5-7°.

**ОВ и удары - фактор риска для репродуктивной функции женщин.** Уровни выше 0,5 м/с<sup>2</sup> по ускорению являются опасными для женщин репродуктивного возраста. Согласно СанПиН 2.2.0.555-96, женщинам запрещается работать на тяжелых самоходных и транспортных внедорожных машинах (большегрузные автомобили, автосамосвалы, землеройные машины, тракторы и др.). Планировать беременность женщине рекомендуется на начало отпуска или ей следует просить администрацию о переводе на работу вне контакта с вибрацией.