

Парикмахерские и прочие косметические услуги



1. В помощь при создании благоприятной рабочей среды
2. Введение в рабочую среду
3. Анализ рисков рабочей среды
4. Временная нетрудоспособность
5. Химикаты
6. Вещества, раздражающие кожу
7. Внутренний климат
8. Эргономичная рабочая среда
9. Социально-психологическая рабочая среда
10. Молодые работники, беременные и кормящие грудью работницы



1. В помощь при создании благоприятной рабочей среды

Руководством предоставлен обзор некоторых наиболее распространённых проблем рабочей среды и их решений.

Руководство касается, к примеру, следующих рабочих заданий:

- работа в парикмахерских салонах
- работа в салонах красоты
- работа в спортивных клубах.

Руководство предназначено для работодателя, специалиста по рабочей среде, уполномоченного по рабочей среде и других работников, которые занимаются рабочей средой или заинтересованы в её улучшении.

Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.

Правило: работодатель должен обеспечить работнику в каждой связанной с работой ситуации безопасную рабочую среду и здоровые трудовые условия.

Правило: работник во время работы соблюдает данные работодателем инструкции по безопасности.

Что такое благоприятная рабочая среда?

В благоприятной рабочей среде обеспечена сохранность здоровья и трудоспособности работников, организации трудового развития и трудовой культуры в таком направлении, которое поддерживает безопасность труда и трудовое здравоохранение, совершенствует позитивную социально-психологическую рабочую среду и слаженную работу, создавая предпосылки для повышения производительности труда.

В зависимости от специальности, сферы деятельности и рабочего времени, благоприятная рабочая среда может иметь различные значения. К примеру, в благоприятной рабочей среде работника не беспокоят проблемы со спиной, шеей, плечевым поясом или запястьями, работники не находятся в стрессовом состоянии и т.д.

Проблемы в рабочей среде предприятия могут отличаться от описанных в руководстве. Естественно, следует обратить внимание на их особенности – как в повседневной работе, так и при проведении анализа рисков рабочей среды. В то же время, следует учитывать, что один недостаток рабочей среды может повлиять на другой. Неблагоприятная социально-психологическая рабочая среда либо нехватка времени могут, например, повысить риск возникновения проблем в костно-мышечной системе.



Асбест в рабочей среде

Во многих старых строениях находятся материалы с содержанием асбеста: например, кровельные или стеновые покрытия, уплотнители, изоляционные покрытия и т.п. Если в здании, которое предприятие использует для своей деятельности, обнаружены вредные материалы с содержанием т.н. «рыхлого» асбеста, которые могут выделять в воздух асбестовую пыль, работодатель должен незамедлительно принять меры во избежание соприкосновения работников с асбестовой пылью.

Более подробную информацию можно найти на портале www.tooelu.ee.

Правило: проинформируйте Трудовую инспекцию о том, что Вы осуществляете снос, реконструкцию, ремонт или обслуживание асбестосодержащих конструкций либо освобождаете от содержания асбеста строение, машину или оборудование.

Предупреждение: асбестовая пыль является канцерогенной! Избегайте образования асбестовой пыли!

Правовой акт: постановление «Требования трудового здравоохранения и безопасности труда, предъявляемые к работе с асбестом».



2. Введение в рабочую среду

Закон о трудовом здравоохранении и безопасности труда (эст. TTOS)

В Эстонии сферу трудового здравоохранения и безопасности труда регулирует Закон о трудовом здравоохранении и безопасности труда, а также утверждённые на его основании постановления, в которых описаны предъявляемые к рабочей среде требования. В законе также приведены права и обязанности работодателя и работника, связанные с созданием безопасной для здоровья рабочей среды, а также организация трудового здравоохранения и безопасности труда как на уровне предприятия, так и на государственном уровне. Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.

Первая помощь на предприятии

На каждом предприятии в случае необходимости должна быть обеспечена возможность оказания экстренной первой помощи. Для этого работодатель должен назначить на своём предприятии лиц, оказывающих первую помощь, и организовать для них обучение за счёт предприятия. Когда лица, оказывающие первую помощь, пройдут обучение, информацию о них следует разместить на видном месте, чтобы в случае необходимости можно было быстро их найти. Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.

Контроль состояния здоровья

Контроль состояния здоровья необходим для работников, здоровье которых подвергается воздействию какого-либо фактора опасности рабочей среды. Целью контроля состояния здоровья является обнаружение и предупреждение о вредном воздействии опасного фактора рабочей среды на здоровье работника. Второй целью контроля состояния здоровья является проверка определённых профессий на предмет того, позволяет ли в принципе состояние здоровья работника выполнять данную работу или нет. Контроль состояния здоровья организует и оплачивает работодатель. Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.

Предупреждение об опасности

Одной из возможностей предотвращения несчастных случаев и прочих рисков для здоровья на рабочем месте является использование предупреждающих об опасности знаков. Предупреждение об опасности используется в случае запрета, предупреждения или обязательного требования, для обозначения средств первой помощи и средств противопожарной защиты, их местонахождения, а также для обозначения препятствий, опасных мест и путей передвижения, резервуаров и труб. Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.

Индивидуальные средства защиты

При выполнении работы может существовать риск для здоровья работника, который невозможно избежать при помощи организации труда или общих средств защиты. В этом случае работодатель должен обеспечить работников индивидуальными средствами защиты. При выборе индивидуальных средств защиты работодателю следует руководствоваться фактором опасности рабочей среды и индивидуальными особенностями работника. При необходимости выбор подходящего индивидуального средства защиты работодателю поможет осуществить специалист по трудовому здравоохранению. Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.

Инструктаж и обучение

До того как работник приступит к работе, нужно провести инструктаж в области трудового здравоохранения и охраны труда по преодолению факторов опасности, связанных с профессией и рабочим местом. Цель инструктажа и обучения – ознакомить работника с безопасными для здоровья методами по предотвращению вредного воздействия факторов опасности рабочей среды. Полученные в ходе инструктажа знания работник может применить на практике в ходе обучения на рабочем месте. Только после прохождения инструктажа и обучения работник может приступить к работе. Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.



3. Анализ рисков рабочей среды

Анализ рисков рабочей среды представляет собой совокупность действий, которые позволяют системно и эффективно заниматься рабочей средой предприятия. Анализ рисков используется как средство оценивания рисков рабочей среды, а также средство обнаружения и управления факторами опасности.

Анализ рисков следует начать с ознакомления с рабочей средой на всех рабочих местах предприятия, в том числе во всех подразделениях. Для ликвидации обнаруженных недостатков составляется программа деятельности, в которой определяются лица, ответственные за решение проблемы и временной график. Выполнение программы деятельности не может сопровождаться расходами со стороны работника.

К проведению анализа рисков следует привлекать и работников.

Анализ рисков оформляется письменно – на бумаге или в электронном виде – и должен быть доступен как работникам, так и руководству, а при необходимости также инспектору труда. О письменно оформленных результатах анализа рисков и о принимаемых мерах работники информируются через уполномоченных по рабочей среде, членов совета по рабочей среде и доверенных лиц работников.

До начала проведения анализа рисков полезно рассмотреть статистику о нетрудоспособности предприятия и оценить наличие в рабочей среде факторов, которые могут обусловить заболевания.

Если в рабочей среде обнаруживаются проблемы, которые могут вызвать заболевание, их нужно учесть при расстановке приоритетов и составлении программы деятельности.

Анализ рисков должен содержать следующие этапы:

1. Выявление и картографирование рисков для здоровья

Анализ рисков начинается с картографирования рабочей среды, которое можно проводить посредством бесед с работниками либо использования опросных листов и анкет. Цель картографирования – выяснение возможных недостатков рабочей среды.

2. Выявление подверженных опасности лиц

Выявите, кто подвержен опасности и каким образом. Оцените риски для здоровья и безопасности работника, учитывая его возрастные и половые особенности, в том числе особые риски для беременных и кормящих грудью работниц, несовершеннолетних работников или работников с физическими и/или психическими недостатками. Оцените риски, связанные с рабочими местами, использованием средств труда и его организацией. При выявлении подверженных опасности не забудьте о посетителях предприятия, партнёрах по сотрудничеству и подрядчиках.

3. Описание и оценивание

Обнаруженные в рабочей среде недостатки следует описать и оценить риски в отношении лиц, находящихся в рабочей среде. При необходимости следует измерить параметры факторов опасности (www.tooelu.ee).

При описании проблемы обратите внимание на следующее:



1. можно ли избежать воздействия фактора опасности;
2. можно ли заменить опасный фактор безопасным или менее опасным фактором;
3. проведен ли инструктаж и обучение работников надлежащим образом;
4. можно ли приспособить подходящим для работника образом условия работы, рабочее место, средства труда или организацию труда;
5. можно ли общие меры и средства защиты предпочесть использованию индивидуальных средств защиты.

4. Программа деятельности и превентивная деятельность

Программа деятельности анализа рисков представляет собой продуманный план, содержащий временной график и описание, в котором по принципу приоритетности определяются действия и ответственные лица по устранению обнаруженных недостатков. Проблемы, которые невозможно решить сразу, не должны остаться без рассмотрения. Программа деятельности должна быть реалистичной и учитывать фактические возможности предприятия.

Анализ рисков рабочей среды



Важно, основательно продумать программу деятельности – так Вы обеспечите по возможности реальное достижение Ваших целей и соблюдение сроков.

Планирование и реализация действий по снижению или избеганию рисков для здоровья на всех этапах работы предприятия, а также в целях развития физического, душевного и социального благополучия работников и представляет собой превентивную деятельность работодателя.

Руководство: “Налогообложение расходов, связанных с трудовым здравоохранением и безопасностью труда”.

5. Контроль выполнения программы деятельности

На последнем этапе анализа рисков разрабатывается система контроля программы деятельности, которой должно быть определено, когда и каким образом можно будет подтвердить, что применяемые меры принесли результаты. Также определяется частота пересмотров анализа рисков и программы деятельности.

Пересмотры анализа рисков и адаптация к изменённым условиям

Анализ рисков пересматривается, если изменилась организация труда, что, в свою очередь, влияет на рабочую среду. Также следует оценивать риски в отношении новых средств труда и технологий, появления новых данных о влиянии факторов опасности на здоровье работника, а также если по причине несчастного случая или опасной ситуации уровень риска изменился, по сравнению с первоначальным уровнем, либо если врач трудового здравоохранения в ходе проверки установил связанное с работой заболевание работника.

Консультации и добрые обычаи

При проведении анализа рисков можно также воспользоваться помощью лиц, оказывающих услуги трудового здравоохранения за пределами предприятия, если предприятие не может обеспечить необходимые знания собственными силами. Например, может потребоваться помощь при выборе метода картографирования, при оценивании рисков или при предложении по исправлению ситуации. Лица, оказывающие услуги трудового здравоохранения, зарегистрированы в Департаменте здравоохранения (Terviseamet).

Дополнительная информация об анализе рисков рабочей среды

Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.



Примеры добрых обычаев

В парикмахерском салоне работает три парикмахера и один ученик. У владелицы салона Мари были сложности с тем, что работники склонны уходить с работы самое большее через пару лет, а на обучение новых работников тратится много времени. В печати и на профессиональных форумах как-то говорилось о том, что краски для волос и жидкость для химической завивки могут вызывать аллергию. Мари связалась с профессиональным консультантом, чтобы тот помог ей выбрать как можно более безопасные продукты. При встрече с консультантом зашел разговор и том, как Мари могла бы снизить текучесть кадров, и как следовало бы вообще заниматься работой с персоналом. Они составили анализ рисков и картографировали рабочую среду салона. Мари начала организовывать еженедельные собрания персонала, где есть возможность обсудить условия труда, найти решения проблем и друг друга поддержать. Обязательный пункт повестки дня на этих собраниях – планирование смен, так что теперь у персонала есть возможность взять отгул, напр., в первый школьный день ребенка, или когда необходимо сходить к зубному врачу, а также по круглым годовщинам.





4. Временная нетрудоспособность

Безопасная и благоприятная для здоровья физическая и социально-психологическая рабочая среда способствует сохранению здоровья работников. Поэтому в настоящем руководстве при решении описанных проблем следует рассмотреть и предотвращение заболеваний работников. При проведении анализа рисков предприятие должно обратить внимание также и на нетрудоспособность работников. Цель этого – оценить наличие факторов в рабочей среде, которые могут повлиять на заболевания работников. Настоящий подпункт описывает средство, которым можно воспользоваться при желании расширить работу по анализу рисков и более основательно подойти к снижению и предотвращению заболеваний на Вашем предприятии.

Нетрудоспособность на Вашем предприятии

Для того чтобы оценить основные причины временной нетрудоспособности на предприятии, следует исследовать статистику о нетрудоспособности.

При помощи неё можно будет выяснить число заболеваний в разрезе рабочих мест или отделов/подразделений предприятия. Полученные результаты помогут прийти к заключению, каким образом лучше всего предотвращать обуславливающие заболевание факторы.

Предприятие должно внедрить политику нетрудоспособности, которая будет способствовать созданию открытой и доверительной атмосферы в рабочей среде. Целью этого является обеспечение такого положения, когда и руководство, и работники знают об отношении предприятия к трудовому здравоохранению, развитию здоровья работников, предотвращению нетрудоспособности, а также о действиях в случае возникшей нетрудоспособности.

Действия по снижению заболеваемости

Меры по снижению временной нетрудоспособности будут приносить наибольшие результаты в том случае, если учитывать особенности рабочей среды предприятия и социально-психологические особенности рабочего пространства. Полезно будет скомбинировать общие меры с направленными на каждого конкретного работника решениями, например, согласование рабочих заданий и согласование условий труда с состоянием здоровья работника.

Сохранение рабочего места и возвращение на рабочее место. Для работника, у которого возникли проблемы со здоровьем, важно найти подходящее решение для продолжения работы. Для работодателя это может означать необходимость преобразования рабочего места, согласования рабочих заданий и консультирование с врачом трудового здравоохранения в целях нахождения возможностей для того, чтобы работник смог остаться на работе или вернуться на неё при особых условиях.

Важно, чтобы как руководители, так и коллеги отнеслись с пониманием к работникам, которые возвращаются на работу при особых условиях. Особыми условиями может быть возвращение на работу с неполным рабочим временем, со сниженной рабочей нагрузкой либо выполнение рабочих заданий, отличающихся от предыдущих.



Согласование рабочих заданий

Работодатель, работник и врач трудового здравоохранения должны сотрудничать по согласованию рабочих заданий работника в восстановительный период в соответствии с его состоянием здоровья и работоспособностью.

Примеры согласования рабочих заданий:

- работники, которые испытывают боли в тазобедренной области, коленях или спине, могут выполнять более лёгкие рабочие задания на приспособленном для их потребностей сидячем месте. Например, работу можно приспособить таким образом, чтобы обслуживающему клиентов работнику можно было менять сидячее и стоячее положение.
- согласование рабочего дня таким образом, что снизилась рабочая нагрузка. Например, можно предложить работнику возможность выполнять более простые рабочие задания, работать в более медленном темпе, раньше уходить с работы или делать больше перерывов на отдых, чтобы было возможно в сидячем положении подержать ноги поднятыми вверх либо полежать для расслабления спины.

Развитие рабочей среды способствует предотвращению травм и заболеваний работников

Заболевания работников и сопровождающую их нетрудоспособность помогут предотвратить также и действия предприятия по развитию здоровья. Оздоровительные действия (в т.ч. здоровый образ жизни) могут способствовать скорейшему возвращению выздоровевшего работника на своё рабочее место. Работодатель может при помощи простых средств создать среду, которая упрощает и способствует совершению здорового выбора. Например, можно организовать на рабочем месте проведение стимулирующей зарядки, предложить возможности занятий спортом и здоровое питание на предприятии. Важно, чтобы предлагаемые работникам возможности принимались с их стороны добровольно.

Руководство предприятия для достижения таких результатов на рабочем месте должно осознавать необходимость действий по развитию здоровья, обладать необходимыми навыками и знаниями. Это касается как развития общего благополучия, так и более конкретного диалога с находящимися на листе нетрудоспособности или возвратившимися после заболевания работниками.

В Эстонии множество предприятий приступили к развитию здоровья своего рабочего пространства и благополучия на рабочих местах таким образом, превышая обязательства, установленные правовыми актами в области трудового здравоохранения и безопасности труда. Такие предприятия объединились под т.н. девизом создания рабочих мест, способствующих развитию здоровья, и активно общаются между собой в сети, которую координирует Институт развития здоровья (Tervise Arengu Instituut – TAI).

Дополнительная информация о нетрудоспособности

Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.



5. Химикаты



Вредное/Раздражающее



Окисляющее



Взрывоопасное



Летальное/Ядовитое



Едкое



Огнеопасное



Опасно для окружающей среды

Рисунок 1. Символы опасности (действуют до 1 июня 2015 г.)

Опасные химикаты и содержащие их изделия обозначаются знаками опасности различных типов – см. пиктограммы. Фразы риска на этикетке говорят о степени опасности, например, «может вызвать раковые заболевания», «при вдыхании может вызвать аллергию», «опасен при соприкосновении с кожей» и т.д..

Опасные химикаты, с которыми происходит соприкосновение на работе, могут повреждать дыхательные пути, вызывать рак, повреждать репродуктивные органы, вызывать аллергию и повреждать нервную систему. Многие болезни проявляются лишь годы спустя, вследствие чего важно предотвратить ущерб здоровью, избегая соприкосновения работника с опасными химикатами или уменьшая его.

Эта глава касается, главным образом, парикмахерских.

Выясните возможные проблемы

Оценивая рабочую среду на предмет наличия химикатов, особое внимание следует уделить следующим аспектам.

Вещества, вызывающие аллергию

Жидкости, используемые для химической завивки волос, вещества, используемые для блондирования волос, и окислительные краски для волос содержат вещества, способные при попадании на кожу или вдыхании вызывать аллергию. Также аллергическую экзему могут вызывать, например, и используемые в шампунях отдушки.

Органические растворители

Краски для волос и жидкости для снятия лака для ногтей могут содержать органические растворители, которые сушат кожу и способствуют возникновению экземы.

Раздражающие вещества

Жидкости для химической завивки, фиксаторы и вещества для блондирования могут раздражать дыхательные пути.

Используйте знаки опасности и карту безопасности

Информация о свойствах химического вещества представлена знаками опасности на упаковке и в карте безопасности (инструкции по применению от дистрибьютора).

Решение проблем

Косметическая продукция и продукты для ухода за волосами

К косметической продукции не применяются обычные маркировка химикатов и требования, касающиеся карт безопасности. Таким образом, закон не требует предъявления карты безопасности. Состав продукта все-таки должен быть указан на упаковке.

Получайте информацию о веществах и продуктах

Во избежание соприкосновения с опасными химикатами и содержащими их материалами нужно знать:

- какие вещества используются на рабочем месте. Ищите на маркировке химикатов и карте безопасности информацию о степени опасности вещества;
- определите, каким образом работники соприкасаются с химикатами, например, вдыхают ли они пары, имеется ли контакт с кожей и т.д.;
- оцените продолжительность и частоту контакта с этими веществами в течение рабочего дня;



Вредное/Раздражающее



Газ под давлением



Окисляющее



Опасно для здоровья



Взрывоопасное



Летальное/Ядовитое



Едкое



Огнеопасное



Опасно для окружающей среды

Рисунок 2. Пиктограммы опасности (действуют с 1 июня 2015 г.)

- составьте специфическую инструкцию по безопасности для рабочего места в соответствии с использованием химикатов и картой безопасности.

Заменяйте опасные химикаты

Заменяйте опасные химикаты и процедуры безопасными. Выбирайте продукты, которые не содержат ненужных добавок, например, отдушек или красителей. Выясните, можно ли заменить пыльные (порошковые) продукты, например, вещества для блондирования, менее пыльными, например, гранулами или кремами. Вместо аэрозольного пульверизатора используйте бутылочки с резиновой грушей.

Всегда пользуйтесь самым безопасным методом работы. Избегайте прямого контакта с химикатами, используя расфасованные продукты в одноразовых упаковках.

Вентиляция

Обеспечьте, чтобы при использовании опасных продуктов, таких как, например, жидкости для химической завивки, краски для волос и вещества для блондирования в помещении имелась достаточная вентиляция. Вытяжка должна располагаться как можно ближе к месту смешивания, нанесения и смывания красок для волос или веществ для блондирования.

При организации работ выделите особо загрязняющую работу – например, смешивание компонентов – таким образом, чтобы посторонние лица не должны были соприкасаться с ней. Для смешивания химикатов используйте вытяжной шкаф.

Индивидуальные средства защиты

Если контакта с опасными химикатами невозможно избежать иным путем, следует использовать подходящие индивидуальные средства защиты, например, маски и защитные перчатки.

Дополнительная информация о химических факторах опасности

Правовые акты: постановление министра социальных дел «Требования и порядок идентификации, классификации, упаковки и маркировки опасных химикатов».

Регламент Европейского Парламента и Совета (ЕС) № 1272/2008 от 16 декабря 2008 г. по классификации, маркировке и упаковке веществ и смесей.

Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.



6. Вещества, раздражающие кожу

Кожа защищает нас от внешних воздействий. Если на кожу падает слишком большая нагрузка, а защищающий её жировой слой исчезает, кожа не успевает восстанавливаться, и, к примеру, вызывающие аллергию вещества легче проникают сквозь кожу. Также существуют химикаты, способные проникать через все слои кожи и вызывать экзему. Экзема выражается в том, что кожа становится сухой, краснеет и чешется. На коже могут возникать небольшие водяные пузырьки или трещины.

Выясните возможные проблемы

При оценивании вредного воздействия на кожу следует обратить внимание на следующие аспекты.

Вредные для кожи вещества

Растворители и прочие химикаты могут повреждать кожу. В случае необходимости прочтите также главу, касающуюся химикатов.

Влажная работа

Если руки находятся во влажной среде либо если работают во влагонепроницаемых защитных перчатках более двух часов в день, то это считается работой в мокрых условиях.

Решение проблем

Независимо от того, является ли причиной раздражения кожи работа во влажной среде, работа с вызывающими аллергию веществами или создающаяся в процессе работы пыль, соприкосновение с факторами опасности следует ограничить настолько, насколько это возможно.

Прежде всего, следует выяснить, можно ли раздражающие кожу вещества и процессы заменить безопасными или менее опасными. Если это невозможно, следует выяснить, можно ли вентилировать процесс. В качестве последней возможности следует взвесить использование индивидуальных средств защиты, например, защитных перчаток.

Если при выполнении работы используются защитные перчатки, следует обратить особое внимание на следующее.

Целые, чистые и сухие перчатки

Подходящие защитные перчатки должны быть доступны работникам, и их следует использовать правильно. Это значит, что перчатки должны быть изнутри целыми, чистыми и сухими. Их нельзя носить дольше, чем это необходимо, при этом следует использовать шерстяные перчатки в качестве поддевки. Если есть возможность, следовало бы запретить использование перчаток из латекса, которые могут вызывать аллергию.

Используйте холодную воду

Руки следует мыть прохладной водой и хорошо вытирать. Во время работы нельзя носить наручные часы и кольца, поскольку украшения задерживают на коже влагу и способствуют возникновению влажной среды. Во время перерывов на отдых и по окончании работы следует нанести на руки жирный крем. Помните, что крем не заменяет перчаток.

Дополнительная информация о веществах, раздражающих кожу

Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.



7. Внутренний климат

Неблагоприятный внутренний климат выражается в том, что Вы, находясь в помещении, ощущаете неудобства либо возникают проблемы со здоровьем. Симптомы время от времени отступают и исчезают, если Вы покидаете здание.

Признаки неблагоприятного внутреннего климата:

- признаки раздражения слизистой глаз, носа или горла
- признаки раздражения кожи
- головная боль или чувство тяжести в голове
- неестественная усталость или трудно сосредоточиться
- тошнота и головокружение

Неблагоприятный внутренний климат может повлиять на протекание многих болезней, прежде всего, это касается заболеваний дыхательных путей и таких хронических заболеваний как астма, бронхит и гайморит.

Наиболее распространенными проблемами в этой сфере являются сквозняки и жара, а иногда также и интенсивные запахи косметической продукции. Помимо этого, могут возникать проблемы и из-за недостаточных вентиляции, уборки и освещения.

Выясните возможные проблемы

Для оценивания возможных проблем с внутренним климатом обратите внимание на следующие аспекты.

Жара и сквозняк

Восприятие человеком жары формируется преимущественно факторами окружающей среды: температура воздуха, влажность воздуха и движение воздуха. Факторами воздействия являются также прямой солнечный свет, режим работы, адаптационная способность работника к условиям труда, одежда, характер работы (физическое напряжение). В случае чрезмерной жары следует применить меры по снижению температуры. Реорганизацию следует провести также в том случае, если в помещении сквозняк, мёрзнут ноги либо имеются колебания температуры воздуха в течение рабочего дня.

Качество воздуха

Если в помещении постоянно присутствуют, например, запахи косметической продукции, или если там часто находится много людей сразу, возникают проблемы с качеством воздуха. На качество воздуха влияет и недостаточная уборка.

Проблемы могут быть вызваны также влажностью и плесенью, освещением и дневным светом и курением.

Решение проблем

При решении проблем с внутренним климатом в первую очередь следует заняться теми проблемами, которые больше всего влияют на внутренний климат. При регулировании внутреннего климата избегайте возникновения новых проблем.

Жара, холод и сквозняки

Жара может быть обусловлена, к примеру, проникающим через большие окна солнцем или плохо утеплёнными кровельными поверхностями. Тепло может исходить и изнутри здания, например, от светильников, людей, радиаторов и



фенов.

Проникновение тепла через окна можно ограничить, установив на окна солнцезащитные шторы и научив работников их использовать. Не забывайте регулировать радиаторы на более холодный режим. Если термостатные вентили не работают, их следует отдать в ремонт. Если тепло проникает через стены или крышу, их следует лучше изолировать. Одна из возможностей снижения жары заключается в повышении эффективности вентиляции. Если двери выходят прямо во двор, на уровне ног может быть холодно. От этого может помочь строительство прихожей или воздушный занавес.

Качество воздуха

Откройте окна и проветрите помещения. При необходимости нужно, например, во время перерывов на отдых, обязательно активно проветривать помещения. Для обычной вентиляции помещений используйте вентиляционные отдушины. Такая естественная вентиляция лучше всего подходит для помещений с относительно большой площадью при наличии небольшого числа людей. Также можно соорудить вентиляционные системы на основе естественной вентиляции.

Если же естественной вентиляции недостаточно, нужно установить принудительную вентиляцию, которая будет снабжать помещение замещающим воздухом подходящей температуры. Принудительная вентиляция не должна вызывать сквозняка. Наружный воздух нужно заводить в помещение из такого места, где он по возможности чистый.

Для проектирования систем, базирующихся как на естественной, так и на принудительной вентиляции, следует обязательно обращаться за помощью к специалистам.

Если плохое качество воздуха связано с недостаточной уборкой, следует усилить уборку. Содержите помещения в порядке, чтобы их можно было как следует убирать.

Освещение

Светильники нельзя затемнять, и они должны давать достаточно света. Пусть цветовая температура искусственного освещения будет как можно более естественной.

Дополнительная информация о внутреннем климате

Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.



8. Эргономичная рабочая среда

Эргономичная рабочая среда помогает избежать возникновения проблем с костно-мышечной системой.

При работе в плохом рабочем положении или, например, поднятии, толкании и тяге тяжелых предметов могут возникать боли в шее, плечах и спине. Боли в плечах и шее могут возникать также при работе с поднятыми руками и работе, требующей хорошей видимости. Боли в руках могут вызываться, например, такими работами, которые выполняются с использованием инструментов и требуют большой точности.

Выясните возможные проблемы

Для того чтобы узнать, является ли рабочая среда эргономичной, следует обратить внимание на следующие аспекты.

Обременительные рабочие положения и движения

Различные рабочие задания по-разному обременяют участки тела. Риск возникновения боли тем выше, чем дольше и интенсивнее выполняется работа в неподходящей рабочей позе.

Рабочие положения, больше всего нагружающие шею, плечи, спину и руки, могут быть связаны, например, с мытьем и стрижкой волос. Особенно внимательным следует быть при работе с поднятыми руками, например, в положении, когда руки отведены далеко от туловища или вытянуты на высоте плеч; также в том случае, когда работа производится в труднодоступных местах.

Спина и шея нагружаются, когда неоднократно или в течение долгого времени производятся наклоны вперед либо повороты спины или шеи. Это может потребоваться, например, при работе возле нецелесообразно расположенных кресел-моек.

Односторонняя и обременительная работа

Односторонней и обременительной работой может быть, например, стрижка волос. Односторонней и обременительной работа является в том случае, если большую часть дня работу выполняют в вынужденном положении, при помощи одного и того же средства труда и однообразных движений.

Поднятие и перемещение тяжестей (тяга и толкание)

Поднятие может быть тяжелым или неудобным, например, при поднятии средств труда, устройств и материалов. Поднятие может быть также неудобным, если груз трудно захватить, например, если ящики, средства труда и канистры помещены на самую нижнюю полку или в тесную кладовку. Поднятие тяжестей более обременительно, когда его выполняют вытянутыми руками, когда поднимают выше плеч, либо если во время поднятия спина согнута или повернута, а также в том случае, если у предметов, которые нужно поднимать, нет ручек.

Решение проблем

Для того чтобы создать эргономичную рабочую среду, следует обратить внимание на следующее:

- для выполнения тяжелой работы используйте подходящие технические вспомогательные средства



- обеспечьте достаточное пространство для выполнения работы, стабильную поверхность основания и достаточное освещение
- односторонняя и обременительная работа в течение рабочего дня чередуется с другой работой или перерывами на отдых
- позаботьтесь, чтобы рабочее место было настроено под конкретного работника.

Обременительные рабочие положения и движения

Неподходящих рабочих положений и движений Вы можете избежать, тщательно планируя работы. Обеспечьте, чтобы при выполнении работы было достаточно места, и чтобы использовались подходящие средства труда и оборудование. Люди по росту отличаются, и поэтому, в случае если оборудованием и инвентарем пользуется много людей, должна быть возможность подстраивать их индивидуально – как под парикмахера, так и под клиента. Приобретайте инструменты и средства труда, позволяющие выполнять работу на подходящей высоте – это значит чуть выше локтя, если речь идет о работе, требующей точности и хорошей видимости, примерно на высоте локтя, если речь идет о более легкой работе, и между локтем и серединой бедра, если работа требует применения силы. До покупки нового оборудования и инвентаря выясните свои потребности и составьте их список. С точки зрения рабочего положения также важны хорошие освещение и видимость.

Односторонняя и обременительная работа

Проблемы с односторонней и обременительной работой, в основном, следует решать, думая о целом. Используемые инструменты обязательно должны быть в исправности, чтобы Вы могли работать в удобном рабочем положении, совершая удобные движения, чтобы не возникла необходимость прилагать излишние усилия. Работу также следует оптимальным образом разделить на смены или чередовать с перерывами на отдых. Другие проблемы рабочей среды также могут существенно влиять на возникновение проблем с костно-мышечной системой, например, плохая социально-психологическая среда или постоянная спешка.

Поднятие, тяга и толкание

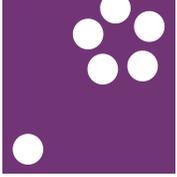
Лучшим решением проблем, связанных с поднятием, переноской, тягой и толканием тяжестей являются подходящие технические вспомогательные средства, а также обучение работников использованию безопасных методов труда.

Работу нужно обязательно запланировать и организовать таким образом, чтобы предметы не нужно было поднимать больше, чем это крайне необходимо.

Дополнительная информация об эргономичной рабочей среде

Выбор материалов, рассматривающих поднятие, перемещение, толкание тяжестей, а также однообразную и обременяющую, однообразную и повторяющуюся работу, рабочие позы и движения можно найти на портале www.tooelu.ee.

Правовой акт: постановление «Требования трудового здравоохранения и безопасности труда, предъявляемые к перемещению тяжестей вручную».



9. Социально-психологическая рабочая среда

Неблагоприятная социально-психологическая рабочая среда приводит к стрессу и «синдрому сгорания» на работе. Характерными физическими симптомами являются учащённое сердцебиение, напряжение в мышцах и головная боль. Кроме того, могут возникнуть расстройства памяти и трудности при сосредоточении, нервозность, угнетённость и усталость. Учащаются также расстройства сна и злоупотребление алкоголем.

Следствием неблагоприятной социально-психологической рабочей среды являются также частая заболеваемость работников, низкая производительность труда, конфликты внутри коллектива и текучка кадров.

Неблагоприятная социально-психологическая рабочая среда, которая держится в течение длительного времени, может привести работников к депрессии и спровоцировать сердечнососудистые заболевания.

Выясните возможные проблемы

При оценке социально-психологической рабочей среды работу и организацию следует рассматривать как единое целое. Большая рабочая нагрузка особенно изнуряет, если прав в принятии решений у работника недостаточно и в работе у него нет социальной поддержки. При оценке проблем связанных с социально-психологической рабочей средой следует учитывать следующие аспекты.

Большая рабочая нагрузка и нехватка времени

Работа в течение длительного времени с большой нагрузкой и в спешке является психологически обременительной, также как и предъявление противоречивых требований к работе, например, когда ожидают хорошего качества очень срочно. Проблемы могут возникать и в том случае, когда работник должен выполнять как заранее запланированные, так и добавляющиеся в текущем порядке задания.

Мало прав принимать решения в отношении собственной работы

Проблемы из-за недостаточных прав принимать решения в отношении собственной работы могут возникать в том случае, когда сам работник редко может повлиять на свою рабочую нагрузку, перерывы на отдых, методы работы, темп, время и качество.

Общение с клиентами (эмоциональные требования)

Иногда общение с клиентами может быть психологически обременительным. Например, в том случае, если нужно скрывать свои чувства и вести себя всегда вежливо, улыбаться и уступать клиенту, хоть клиент и ведет себя неприятно. Социально-психологические проблемы, связанные с работой, могут увеличиваться также из-за недоразумений, вызванных недостаточным владением языком, и слабого знания чужих культурных корней.

Конфликты, ущемление и притеснение

Вы должны обращать внимание на то, имеются ли конфликты между работниками или работниками и руководством, переросшие в личные нападки, и есть ли работники, которые неоднократно и на протяжении длительного времени вынуждены терпеть унижительные ситуации. Обратите внимание также на то, что некоторые работники могут считать унижительным надменный тон речи. Обратите внимание также на то, не возникают ли нежелательные унижительные ситуации сексуального характера.



Меняющееся рабочее время и работа в ночное время

Изменчивость рабочего времени или работа за рамками обычного рабочего времени является обременительной физически и психологически. Например, работнику может быть трудно сочетать работу с личной жизнью, если приходится работать подряд по субботам и воскресеньям либо часто работать по вечерам. Особенно сложно это может быть тогда, когда рабочее время нельзя планировать достаточно заблаговременно.

Решение проблем

Для создания благоприятной социально-психологической рабочей среды важно, чтобы

- работодатель сосредоточился на тех проблемах, которые можно решить
- созданию благоприятной социально-психологической рабочей среды была посвящена определённая часть будней предприятия
- работодатель был осведомлён о влияниях на социально-психологическую рабочую среду со стороны существенных изменений, например, изменений рабочих заданий и организации труда
- внутри предприятия осуществлялось тесное сотрудничество, например, с советом по рабочей среде
- уделялось внимание также и тем обстоятельствам, которые способствуют формированию позитивной социально-психологической рабочей среды, поскольку это повышает трудовое рвение и позволяет сохранить хорошие отношения в коллективе.

Зачастую для предотвращения социально-психологических проблем необходимо комбинировать различные решения, в зависимости от характера конкретной проблемы. При создании хорошей социально-психологической рабочей среды следовало бы обращать внимание на следующие аспекты.

Адаптация рабочей нагрузки

При адаптации рабочей нагрузки следует считаться с имеющимися профессиональными, личными и социальными ресурсами, а также с желаемым уровнем обслуживания. Избегайте долговременной спешки. Обеспечьте, чтобы руководство и работники обсуждали между собой решения, связанные с работой, а клиенты знали, какого уровня обслуживания они могут ожидать.

Право принятия решений в рамках своей работы

Обеспечьте, чтобы у работников имелось право принятия решений в отношении собственной работы, привлекая работников к планированию работы. Также у работников должна быть возможность влиять на свои темп работы, качество, приемы работы и порядок выполнения своих рабочих заданий.

Поддержка коллег и руководства

Совместные перерывы и регулярные общие собрания предоставляют возможность объединиться с коллегами и руководством, поговорить о рабочих проблемах и услышать хорошие идеи по улучшению работы. Поддержку можно также предложить путём предоставления конструктивной обратной связи относительно работы. В части общения с клиентами важно, чтобы руководство утвердило чёткие инструкции по рассмотрению жалоб и общению с неприятными клиентами.



Поддержка коллег и руководства особенно важна, если у работника отсутствуют предпосылки, необходимые для выполнения своих рабочих заданий, либо если он чувствует себя неуверенно, оттого что сам несет ответственность за задания. Важно осознать, что на малом предприятии хорошие отношения между работниками и руководством имеют решающее значение.

Конфликты, ущемление и притеснение

Обеспечьте политику в отношении персонала, поддерживающую открытость и терпимость, а также оберегающую от травли и сексуальных притеснений. Если работник чувствует плохое к себе отношение, следует всегда относиться к этому серьёзно и избегать персонификации проблемы. Используйте при необходимости разрешение конфликта или примирение.

Возможности для развития

Основательное повышение квалификации должно обеспечивать, чтобы профессиональные и личные умения работников всегда соответствовали бы заданиям, которые они должны выполнять. Возможности развития можно создать путём обеспечения для работников основательного инструктажа, поддержки со стороны коллег и руководства, конструктивной обратной связи на работе и целенаправленного дополнительного обучения/ повышения квалификации.

Уменьшите неудобства, которые вызывают меняющееся рабочее время, работа в непривычное рабочее время и по выходным дням

По возможности в большей степени привлекайте работников к составлению своего графика рабочего времени, чтобы они сами имели возможность влиять на своё рабочее время. Обеспечьте заблаговременное предупреждение работников о рабочих сменах, чтобы им было нетрудно поменяться сменами. Неуверенность в работе При необходимости в вечерние смены и в выходные дни используйте замещающий персонал.

Дополнительная информация о социально-психологической рабочей среде

Подборку материалов, касающихся стресса и прочих социально-психологических факторов опасности, можно найти на портале www.tooelu.ee.



10. Молодые работники, беременные и кормящие грудью работницы

В рабочей среде больше всего опасности подвержены беременные и кормящие грудью женщины, а также молодые работники.

Молодые работники

Молодым работникам следует уделять особое внимание на рабочем месте, поскольку по причине их неопытности и физического развития связанные с работой нагрузки и риски ущерба здоровью могут влиять на них больше, чем на старших работников. Нужно обратить особое внимание на проведение инструктажа и обучение молодых работников.

В отношении молодёжи в возрасте до 18 лет действуют те же общие правила рабочей среды, как и для других работников. Дополнительно для молодых работников в возрасте до 18 лет установлены особые правила. Для несовершеннолетних работников работодатель должен создать подходящие условия труда и быта. Несовершеннолетнего работника в возрасте 13-14 лет или 15-16 лет, обязанного посещать школу, можно допускать к работе только для выполнения несложных рабочих обязанностей, которые не требуют сильного физического или умственного напряжения (т.н. «лёгкая работа»). Работодатель не может заключить трудовой договор с несовершеннолетним работником и не может допустить его к работе, превышающей его физические или умственные способности либо представляющей опасность, которую несовершеннолетний не сможет вовремя заметить и предотвратить по причине недостаточного опыта или обучения либо которая угрожает здоровью несовершеннолетнего работника по причине характера работы или факторов опасности рабочей среды.

Правовой акт: постановление «Перечень факторов опасности рабочей среды и работ, в случае которых несовершеннолетнего запрещено допускать к работе».

Правовой акт: постановление «Лёгкие работы, разрешённые для несовершеннолетних».

Нужные материалы можно найти в портале www.tooelu.ee.

Беременные и кормящие грудью работницы

Работодатель должен обеспечить для беременной или кормящей грудью работницы рабочую среду, не представляющей угрозу для беременности или кормления грудью. В анализе рисков следует дать предварительную оценку возможного соприкосновения беременных или кормящих грудью женщин с факторами рабочей среды, которые представляют угрозу эмбриону или новорожденному.



При оценивании рисков ущерба здоровью беременной или кормящей грудью работницы работодатель обязан, прежде всего, учитывать следующие факторы опасности рабочей среды:

1. сотрясения, вибрация и обуславливающие её средства труда;
2. шум;
3. постоянная высокая или низкая температура воздуха;
4. соприкосновение с органическими растворителями (бензин);
5. соприкосновение с химикатами, причиняющими ущерб здоровью через кожу, которые обозначаются фразами риска R21, R24 и R27;
6. перемещение тяжестей вручну;
7. вынужденные позы или движения, обуславливающие физическую усталость или чрезмерную нагрузку, в том числе постоянная работа стоя или сидя, быстрый темп работы или прочие подобные факторы;
8. обуславливающая чрезмерную умственную нагрузку работа, в том числе работа с повышенным вниманием.

Более подробную информацию можно найти на портале www.tooelu.ee.

Правовой акт: постановление «Требования трудового здравоохранения и безопасности труда, предъявляемые к работе беременных и кормящих грудью женщин».



Руководство по рабочей среде

Парикмахерские и прочие косметические услуги

Другие руководства по рабочей среде

В связи с определёнными рабочими заданиями может возникнуть необходимость ознакомиться также со следующими руководствами:

- офисная работа – смотри руководство
Офисная работа
- сфера питания – смотри руководство
Предприятия питания и бары
- работа по очистке – смотри руководство
Работы по очистке

