

## Загальні питання гігієни праці водія.

**Медичні вимоги до здоров'я водія.** Праця водія – це поєднання фізичної і розумової роботи і вимагає від нього фізичної й психічної витривалості й пристосованості. Водій повинен мати добре здоров'я, здорову психіку й витривалість.

Відбір водіїв за такими якостями проводить медична комісія в спеціальних поліклініках відповідно до інструкції Міністерства охорони здоров'я. У цій інструкції наведено порядок медичного огляду осіб, які бажають мати посвідчення на право керування автомобілем.

В інструкції є перелік медичних протипоказань, які забороняють керувати автомобілем. Відповідно до цього переліку і визначається придатність людей, які проходять медичний огляд.

**Гігієнічні вимоги до посадки водія на робочому місці.** На роботу водія дуже впливає правильна його посадка за кермом автомобіля, яка визначає його "спокійне положення в стані готовності".

Водій повинен сидіти прямо, а його спина вільно прилягати до спинки сидіння. Крім того, ноги водія мають легко діставати до педалей, а руки, що лежать на рульовому колесі, трохи зігнуті в ліктях.

Спинка сидіння повинна бути трохи нахилена, щоб вага тіла рівномірно розподілялась на сидіння і спинку, а мускули стегна були максимально розслаблені. Зайвий нахил спинки погіршує видимість дороги й утруднює керування автомобілем.

Частина автомобілів, що перебувають в експлуатації, обладнана пристроєм, який дає можливість регулювати сидіння відповідно до фізичних особливостей водія.

Сидіння регулюють таким чином: спочатку висовують його так, щоб можна було легко діставати ногами до педалей, а руками – до рульового колеса, потім змінюють нахил спинки.

**Одяг водія.** Основне призначення одягу – підтримувати нормальну температуру тіла і захищати його від пилу, бруду і механічних пошкоджень шкіри. Одяг виготовляють з м'якої, еластичної тканини, яка не спричиняє подразнень шкіри. Крім

того, одяг повинен забезпечувати необхідний теплообмін між тілом і навколишнім середовищем.

Одяг не повинен заважати водієві під час керування автомобілем і порушувати нормальний теплообмін, а поясний пас не перешкоджати нормальному диханню.

Взуття водія має бути з жорсткою нековзною підошвою, з широким невисоким каблукком (не більше 2...3см). У будь – яку пору року необхідно користуватися бавовняними шкарпетками. Шкарпетки із синтетичних матеріалів не вбирають піт і погано охороняють ноги від охолодження.

Гумове взуття (кеди та ін.) непридатне для роботи, оскільки в ньому порушується вентиляція стопи, що приводить до підвищення пітливості, а іноді й до тріскання шкіри.

**Вібрація** – це коливання високої частоти і малої амплітуди. Джерела вібрації в автомобілі ті самі, що й для шуму. Прискорення, які виникають під час вібрації, зростають із збільшенням швидкості автомобіля, з погіршенням дороги, а також із зменшенням корисного навантаження.

Під впливом вібрації погіршується зорове сприйняття і точність дій, знижується увага, уповільнюється реакція. Якщо вібрація триває довго, вона спричиняє втому, головний біль.

Для зменшення коливань кузова на окремих автобусах застосовують пневматичну підвіску коліс, в якій пружними елементами є гумовокордні повітряні балони. Така підвіска забезпечує автобусу плавність ходу і цим самим зменшує стомлюваність пасажирів і водія.

**Профілактика утомленості.** Проблема утомленості в професійній роботі водія надзвичайно важлива.

Якщо водій стомився, швидкість його рухів уповільнюється. Перехід від одного руху до іншого утруднюється і потребує більше часу. Це пояснюється тим, що в робочі прийоми входять мікропаузи. Дії водія на органи керування автомобілем уповільнюються. Слід запобігати утомленості, особливо надмірній.

Що ж спричиняє утомленість? По-перше, підвищена тривалість робочого часу і погана організація режиму праці і відпочинку.

Керування автомобілем – це робота, яка ставить підвищені вимоги до органів чуття і рухливості психічних процесів.

Після кількох годин роботи з'являються перші ознаки утомленості, які, однак, не свідчать ще про зростання небезпеки під час керування автомобілем. Виникнення утомленості – явище природне. Але якщо час роботи водія починає перевищувати

встановлені норми, то кількість дорожньо-транспортних пригод зростає. Профілактика утомленості проводиться в кількох напрямках.

Основними з них є: забезпечення оптимальних умов праці відносно мікроклімату (температура, вологість, швидкість потоку повітря), зниження шумів і вібрацій, шкідливих хімічних домішок до повітря; створення додаткових зручностей на робочому місці; зменшення зусиль, необхідних для керування автомобілем, спрощення процесу керування, раціональна організація праці і відпочинку.

**Режим праці і відпочинку.** Відповідно до трудового права робочий час – це встановлений законом час, протягом якого водій повинен виконувати трудові обов'язки з дотриманням внутрішнього трудового розпорядку автотранспортного підприємства.

Основним завданням раціональної організації режиму праці водія є досягнення і підтримання протягом всієї робочої зміни високої ефективності праці із збереженням здоров'я.

Різні варіанти організації праці водія передбачають загальний місячний баланс робочого часу 178 годин. При п'ятиденному робочому тижні нормальна тривалість зміни визначається правилами внутрішнього трудового розпорядку або графіками змінності, які затверджує адміністрація, погодивши їх з фабрично-заводськими комітетами профспілок, з таким розрахунком, щоб загальна тривалість робочого тижня не перевищувала 41 годину.

При шестиденному робочому тижні нормальна тривалість зміни не повинна перевищувати 7 годин у звичайні дні і 6 годин у передвихідні і передсвяткові.

Щоб забезпечити безпеку руху, після 3 годин роботи слід зробити 15-хвилинну перерву, а після трьох наступних годин безперервної роботи – 30-хвилинну перерву для відпочинку.

Щоденний міжзмінний відпочинок, тобто перерва в роботі між закінченням однієї зміни і початком наступної, повинен бути не менше подвійної тривалості роботи в попередню зміну. Щотижневий безперервний відпочинок при п'яти-шестиденному тижні має становити не менш як 42 години. При підсумованому обліку робочого часу тривалість щотижневого відпочинку може бути більшою або меншою від 42, але не меншою 24 годин. Проте в середньому за обліковий період цей відпочинок повинен бути не менш як 42 години. Загальним вихідним днем є неділя. Другий вихідний день при п'ятиденному робочому тижні встановлюється графіком роботи автотранспортного підприємства. Щоб забезпечити безперервність роботи рухомого складу, можна надавати робітникам, що мають безпосереднє відношення до експлуатації автомобілів, вихідний день у різні дні тижня відповідно до графіків змінності