**Тяжелый труд: о безопасной работе на открытом воздухе**

Работники ряда организаций и предприятий (строители, энергетики, нефтяники, дорожники, геологи, водители, сельскохозяйственные рабочие и др.) осуществляют свою деятельность на открытом воздухе. Для этих работников существует потенциальный риск получения серьезных травм в условиях низких температур связанных с климатическими и погодными факторами: температурой воздуха, влажностью, ветром, осадками, а так же с тяжестью выполняемой работы. Среди них: переохлаждение, обморожение и др.

В соответствии с Федеральным законом от 30.03.1999 № 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения", Трудовым Кодексом Российской Федерации, руководители предприятий, организаций, учреждений вне зависимости от форм собственности обязаны обеспечить безопасные для человека условия труда, выполнение требований санитарных правил и иных нормативных правовых актов Российской Федерации, связанных с условиями труда.

Действующими нормативными документами предусмотрены требования по обеспечению безопасных условий труда работников, занятых на работах в холодное время на открытом воздухе, защите работников от переохлаждения, которые включают следующие мероприятия:

– к работе на холоде допускаются лица, прошедшие медицинские осмотры в соответствии с действующими приказами Минздрава России и не имеющие противопоказаний;

– лиц, приступающих к работе на холоде, следует проинформировать о его влиянии на организм и мерах предупреждения охлаждения;

– работающие на открытой территории в холодный период года должны быть обеспечены комплектом СИЗ от холода, имеющим различную, в зависимости от климатического региона, теплоизоляцию; во избежание локального охлаждения тела работников и уменьшения общих теплопотерь с поверхности тела их следует обеспечивать рукавицами, обувью, головными уборами;

– особое внимание должно быть уделено режиму труда (в том числе допустимой продолжительности однократного за рабочую смену пребывания на открытой территории в различных климатических регионах в зависимости от категории выполняемых работ и температуры воздуха) и отдыха работающих;

 – в целях нормализации теплового состояния должны быть обустроены места обогрева работающих. Температура воздуха в местах обогрева должна поддерживаться на уровне 21–25 °C. Помещение следует оборудовать устройствами для обогрева кистей и стоп, температура которых должна быть в диапазоне 35–40 °C;

 – в целях более быстрой нормализации теплового состояния организма и меньшей скорости охлаждения в последующий период пребывания на холоде в помещении для обогрева следует снимать верхнюю утепленную одежду;

– во избежание переохлаждения работникам не следует во время перерывов в работе находиться на холоде в течение более 10 мин. при температуре воздуха до –10 °C и не более 5 мин. при температуре воздуха ниже –10 °C;

– перерывы на обогрев могут сочетаться с перерывами на восстановление функционального состояния работника после выполнения физической работы;

– в обеденный перерыв работник должен быть обеспечен горячим» питанием. Начинать работу на холоде следует не ранее чем через 10 мин. после приема горячей» пищи (чая и др.);

– при температуре воздуха ниже –30 °C не рекомендуется планировать выполнение физической работы категории выше IIа. При температуре воздуха ниже –40 °C следует предусматривать защиту лица и верхних дыхательных путей;

– при отсутствии защиты лица и органов дыхания работы на открытой территории не должны проводиться при сочетаниях температуры воздуха и скорости ветра, представляющих опасность обморожения через 1 мин.

При появлении признаков переохлаждения (побеление кожи, понижение ее температуры, потеря чувствительности, озноб, неконтролируемая мышечная дрожь, мышечная слабость) необходимо перейти в безветренное тёплое место и постепенно отогреваться. Рекомендуется выпить горячее питье (предпочтительнее чай, морс). Нельзя выбирать в качестве согревающего напитка алкоголь и кофе, так как они стимулируют расширение сосудов на поверхности тела, что приводит к более быстрым потерям тепла. Если симптомы переохлаждения не исчезли, необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью.