

«Проверки состояния внутрисменной дисциплины труда и производства показывают, что в цехах продолжают иметь место факты грубого нарушения Правил внутреннего трудового распорядка — бездельничание, опоздания на работу и преждевременный уход, сон в рабочее время, нахождение в нетрезвом состоянии на рабочем месте» — такой вывод сделали специалисты «Нортруда», проводившие в январе и феврале ночные рейды по цехам и производствам комбината.

По мнению нортрудовцев, нарушениям способствовало отсутствие постоянного контроля сменных руководителей за работой персонала. Сказалась также несвоевременная выдача сменных заданий.

Обратимся к фактам: 4 февраля в обжимном

цехе семеро обработчиков металла и слесарь в течение 50 минут ожидали выдачи задания на ночную смену. В этом же цехе, но уже 9 числа за 40 минут до конца вечерней смены проверяющие не смогли найти сразу шестерых обработчиков металла, которые самовольно, не предупредив мастера, покинули рабочие места. А в это самое время на пятом посту стана «2500» четвертого листопркатного цеха почти в течение часа бездельничали четверо операторов и вальцовщиков. В этом же цехе в 4 утра 27 января при перевалке опорных валков один из слесарей энергослужбы находился в мастерской, а машинист крана почивала на стульях в помещении поста управления, хотя оба они имели задание на участие в перевалке. Преждевременные уходы от 15 минут до часа выяв-

лены в кислородно-конвертерном цехе, ЛПЦ-10, ЛПЦ-4.

В начале четвертого ночи 10 февраля на второй аглофабрике в состоянии средней степени алкогольного опьянения обнаружен один из контролеров ОТК. 19 февраля во время ночной рабочей смены «впали в спячку» дежурный слесарь ПСЦ, бункеровщик, дробильщик, машинист пластинчатого питателя и дежурный электрик дробильно-обогадательной фабрики сульфидных руд ГОП.

А пока одни дремали, другие в эту темную ночь спешили покинуть территорию производства за полчаса, а то и за час до окончания смены. Среди таковых оказались аппаратчики ЛПЦ-3, слесарь и миксеровой ККЦ, машинисты кранов ЛПЦ-10 и обжимного цеха...

## 12 часов — приговор здоровью

Безусловно, при работе во вредных условиях — нагревающий микроклимат, повышенные параметры вибрации и т.д. — должны быть введены регламентированные режимы труда: определены периоды, когда человек работает и когда отдыхает.

Допустим, при выполнении горячих ремонтов в ковшах ежедневно, в зависимости от температуры среды необходимо устанавливать 10-15-минутный перерыв. И труд машинистов кранов, работающих в условиях общей вибрации, обрубщиков металла необходимо чередовать с отдыхом. Хотя на практике этот режим труда и отдыха выполняется далеко не везде. Так что даже если человек ночью отдыхает, он не обязательно нарушитель правил внутреннего распорядка. Другое дело — во время рабочей смены он не должен спать. Периоды, отведенные на отдых, предполагают разминку, проведение специальных лечебных и профилактических процедур. Так, при локальной вибрации необходимы самомассаж, тепловые ванночки для кистей рук.

Но, говоря о ночных сменах, не следует забывать, что сегодня на нашем предприятии нагрузка на человеческий организм все-таки значительно ниже, чем они были лет десять назад даже у горняков, сталеваров, которые трудятся весьма интенсивно.

Проблема же, на мой взгляд, заключается не столько в ночных сменах, сколько в самом режиме труда, который сейчас на комбинате преобладает. Речь идет о сменах по 12 часов вместо восьми.

Многие цехи выбрали именно такой график. Но при увеличении продолжительности смены процесс утомления к концу смены резко возрастает. И еще одна сторона «медали»: нынче все предельно допустимые концентрации вредных веществ рассчитаны только на 8-часовое пребывание работника во вредной среде. Так что с точки зрения гигиены, физиологии работа по 12 часов нерациональна и даже вредна для здоровья человека. За это время работник получает колоссальную нагрузку: физическую, статическую, динамическую, передозировку химическими веществами.

И еще один момент: за оставшиеся в сутках 12 часов организм не восстанавливается, токсические вещества, попавшие в организм, не успевают нейтрализоваться. А человек опять приходит на работу и получает новую дозу вредностей, которые наслаиваются и впоследствии выпливаются в серьезные заболевания. Так что по меньшей мере 16 часов отдыха между сменами необходимы.

Конечно, многим работникам комбината пришелся по вкусу новый график работы. Редко кто задумывается о его вредном влиянии на организм. К примеру, все мы знаем, что ночью не должны работать женщины. Но предложите хоть одной сменить место работы — откажется. Увы, материальная сторона преобладает над желанием сохранить здоровье — за многими работницами стоят дети.

Да, в условиях черной металлургии невозможно отменить круглосуточный режим работы. И человек осознанно совершает насилие над своим организмом. Но ведь за это люди и получают материальное вознаграждение, отпуска, зарплату, льготы. И «вредный» стаж идет не только за вредное производство, но и за то, что приходится работать посменно.

Значит, выход один: человек должен прийти на работу подготовленным, отдохнувшим. А вот задача руководителей — контролировать занятость подчиненных во время смены, помнить, что с увеличением продолжительности труда, особенно в ночные смены, возрастает травмоопасность.

**С. БАБИКОВ,**  
ведущий специалист отдела охраны труда и техники безопасности.

### ГОТОВИМСЯ К СМЕНЕ

#### УМЕРЕННОСТЬ ПЛЮС ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ

Тем, кто работает по трехсменному графику, в первую смену полезно с утра делать гимнастические упражнения на протяжении 5-10 минут.

А вот перед дневной и вечерней сменой заниматься гимнастикой нецелесообразно: нагрузка в дневные часы обеспечивает к началу работы достаточно высокий уровень физиологических функций — дыхания, кровообращения.

Зато при работе в вечернюю смену утром стоит поспать подольше, но вот вставать следует все-таки не позднее 8 часов. Сделав зарядку, примите душ, позавтракайте и принимайтесь за необходимые дела. Около часа дня пообедайте и начинайте собираться на работу.

Подготовка к работе в ночь также имеет свои особенности. Придя домой после ночной смены, необходимо принять душ, если такой возможности нет на работе. Затем — завтрак и пяти-шестичасовой сон. Проснуться желательно часа в два-три дня, освежиться холодной водой, совершить небольшую прогулку на свежем воздухе — 20-30 минут. После этого пообедайте и занимайтесь домашними и другими делами. Закончив дела, примите легкую пищу и ложитесь спать еще часа на два. Этот сон важен: он восстанавливает бодрость для работы в ночную смену.

Особое внимание следует уделить правильному приему и составу пищи. В связи с тем, что рабочие металлургических предприятий испытывают большую нагрузку на организм, их питание должно способствовать уравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Пища, перегруженная легкоусвояемыми углеводами (сахаром, кондитерскими изделиями), жареными, мясными блюдами, повышает нервно-психическую и эмоциональную возбудимость, а овощи, фрукты, молоко, молочнокислые продукты и вареное мясо снижают ее. Не рекомендуется перед рабочей сменой употреблять в пищу продукты, которые трудно и длительно перевариваются в желудочно-кишечном тракте — блюда из бобов, грибов, пережаренные изделия. Такая пища долго переваривается и создает чувство тяжести под ложечкой.

Полезно ежедневно ходить пешком на работу или с работы. Это снимает утомление, улучшает мозговое кровообращение. И в выходные следует позаботиться о предстоящей трудовой неделе. Отдыхать лучше на природе: туризм, лыжные прогулки, рыбалка. Созданию хорошего настроения способствуют посещения театров, чтение хороших книг. А с хорошим настроением придут и работоспособность, и здоровье.

**С. МАЙБОРОДА,**  
санитарный врач МСЧ ММК.

## В СВОИ ПРАВА ВСТУПАЕТ НОЧЬ...



Эта подборка посвящена теме ночных смен на нашем предприятии. Признаться, не часто мы обращаемся к этой проблеме: как нечто привычное воспринимается тот факт, что агрегаты комбината должны работать круглые сутки. Но ведь возле них стоят люди. Им, вопреки биологическим законам природы, приходится и ночью включать в работу свои силы, энергию.

## МНЕНИЕ ВРАЧА И СЕРДЦЕ БЬЕТСЯ СПОКОЙНЕЕ

На практике мы уже убедились: чаще болеют все-таки те, кто работает в смене.

Не секрет, что физиологические функции человека в течение суток меняются в строго определенной последовательности. Большинство из них — температура тела, деятельность нервной системы, активность, работа сердца — в дневные часы повышаются, а в ночные — наоборот.

В связи с установившейся суточной периодичностью жизнедеятельности организм человека в различные отрезки времени неодинаково реагирует на физическую и нервно-психическую нагрузку, а его работоспособность и производительность труда в течение суток подвержены определенным колебаниям. В соответствии с суточным циклом наивысший уровень работоспособности отмечается в утренние и дневные часы с 8 до 20 часов. В вечерние же она падает и достигает минимума к 4 часам утра. Если время работы совпадает с периодом подъема, то человек способен выполнить максимум работы при минимальных затратах энергии и сил.

Именно с учетом этих закономерностей и следует определять сменность работы предприятий: начало и окончание работы в сменах, перерывы на отдых и сон. При прочих равных условиях утренние и дневные часы являются более предпочтительными для работы, так как в этом случае она начинается после полноценного ночного отдыха и совпадает со временем биологической активности, когда высока работоспособность человека.

Напротив, в вечерние часы работа начинается при определенном наслоении утомления, вызванного предшествующим бодрствованием и бытовой нагрузкой на человека. Кроме того, к этому времени снижается активность физиологических функций.

Ночная работа, вступающая в противоречие с физиологическим ритмом, полностью не соответствует физиологическим потребностям человека. Она требует от организма перестройки устоявшегося суточного стереотипа, а это влечет за собой напряжение не-

рвной деятельности. При работе в ночные смены утомление наступает быстрее, так как многовековая привычка спать ночью обуславливает снижение в ночные часы возбудимости и лабильности нервных процессов. В результате — снижается внимание и удлиняется время трудовых операций, отмечается большее число ошибок, приводящих к браку и травматизму, понижается часовая выработка.

Учитывая неблагоприятное воздействие ночных смен на здоровье и производственные показатели, необходимо за счет применения наиболее рациональных графиков сменности максимально сокращать работу в ночное время.

Поскольку на неблагоприятные для работы ночные условия в большей степени реагируют организмы женщин, подростков и людей пожилого возраста (старше 50 лет), целесообразно этих работников по возможности освободить от ночных смен. Не следует забывать, что физиологические функции после работы в ночные часы значительно замедлены и организм требует более длительного отдыха. Поэтому с физиологической точки зрения вполне оправдано сокращение ночной работы в сравнении с дневной. Эта мера позволяет в установленном законом порядке увеличивать время отдыха для работающих в ночные смены.

При работе ночью обязательно должны предоставляться перерывы на обед и регламентированный отдых. Во время перерывов целесообразно проводить производственную гимнастику. Дополнительным фактором, стимулирующим работоспособность, может стать и трансляция музыки, конечно, если тому нет противопоказаний.

В соответствии с естественным суточным ритмом природных процессов должен строиться и график смен: работа с утра, вечерняя смена, ночная, потом отдых.

**Г. КРУТИКОВА,**  
заведующая терапевтическим отделением поликлиники N 1 МСЧ комбината.