

## Чтобы не болела спина

Russian

### Рекомендации для операторов мобильных агрегатов и водителей (Drive away bad backs - Advice for mobile machine operators and drivers)

Операторы мобильных агрегатов и водители часто жалуются на боль в спине. Для этого может быть целый ряд причин, и не все они связаны с работой. Но боль в спине может усугубиться от долгого вождения в плохо прилаженном сидении, ударов и толчков на неровной дороге (вибрация всего тела) и от ручного подъема грузов.

#### **Боли в спине можно избежать таким способом:**

- Убедитесь, что Ваша машина достаточно велика и мощна для той работы, которую Вы собираетесь выполнять и для тех условий, в которых Вы должны работать. Если Вы в этом не уверены, обсудите вопрос с Вашим начальником.
- Убедитесь, что машина надлежащим образом обслуживалась и все неисправности удалялись (например, поломанная подвеска сидения или неисправности тормозов, связка рулевого механизма и детали подвески), и что шины накачаны в соответствии с требованиями.
- Сообщайте о всех проблемах с автомобилем и других проблемах, связанных с Вашей работой.
- Подгоните сидение таким образом, чтобы оно было для Вас удобным и поддерживало нижнюю часть спины, чтобы Вы смогли ясно все видеть, не перекашиваясь, не поворачиваясь и не нагибаясь.
- Убедитесь, что Вы можете использовать органы управления не перекашиваясь, не поворачиваясь и не нагибаясь.
- Если Ваше сидение регулируется, убедитесь, что оно правильно отрегулировано по Вашему весу.
- Выберите такой маршрут, который избегал бы неровностей, и, если это возможно, двигайтесь медленнее, чтобы избежать ухабов и толчков.
- Поверхность земли там, где работают или ездят машины, должна содержаться в хорошем состоянии. Удалите крупные камни и препятствия и выровняйте ухабы и выбоины.
- Рулите, тормозите, увеличивайте скорость и пользуйтесь оборудованием (например ковшом экскаватора) ровно и плавно.
- Избегайте неправильной осанки – не сидите в сидении согнувшись, не нагибайтесь все время вперед и не ведите машину с перекошенной спиной.
- Если можете, регулярно делайте перерывы и слишком долго не сидите в том же положении.
- Не прыгивайте с автомобиля и не делайте резких движений, которые могли бы напрячь Вашу спину.
- Избегайте подъема и перемещения неудобных и тяжелых грузов.
- Если у Вас болит спина, сообщите об этом своему начальнику.
- Вместе с Вашим работодателем выполняйте инструкции по технике безопасности и проходите соответствующее обучение.

#### **Если у Вас болит спина**

Избегайте деятельность, которая может усилить боль спины. Однако активность надо сохранять, так как боль спины редко представляет собой серьезную проблему. Попробуйте простые обезболивающие средства. Если Вы обеспокоены, или если боль продолжается или ухудшается, обратитесь к доктору.

#### **Больше информации**

Обратитесь к Вашему начальнику – он обязан оценить и контролировать степень риска и дать информацию и обучение. Вы также можете обсудить проблемы с коллегами, представителями профсоюза по технике безопасности и с представителями рабочих. Смотрите буклет HSE (Инспекция по Технике Безопасности) INDG242 (rev1) *Control back-pain risks from whole-body vibration* (Контроль риска спинной боли и вибрации всего тела) или смотрите сайт [www.hse.gov.uk/msd](http://www.hse.gov.uk/msd) и [www.hse.gov.uk/vibration](http://www.hse.gov.uk/vibration).

В этом руководстве приведены замечания о рекомендуемой практике, которые не являются обязательными, но которые могут Вам помочь в Ваших решениях. Это руководство можно купить пачками по 25 экз. из издательства HSE Books, ISBN 0 7176 6120 2. Единичные экземпляры можно получить бесплатно, также от HSE Books, тел.: 01787 881165.

© *Авторские права принадлежат королевской власти* Эту публикацию можно свободно воспроизводить – кроме использования в целях рекламы или коммерческих целей. Первая публикация - 06/05. Указывайте источник – HSE (Инспекция по технике безопасности).

INDG404 06/05 C1850

Отпечатано и выпущено Инспекцией по Технике Безопасности (Health and Safety Executive)