

- ставит в известность спасательные подразделения МЧС, диспетчерскую службу администрации города.

Аварии на тепловых сетях редко сопровождаются гибелью людей, однако они создают существенные трудности жизнедеятельности населению, особенно в холодное время года.

Тепловые сети являются составной частью системы централизованного теплоснабжения и предназначены для транспортирования и распределения потребляемой тепловой энергии (теплоты).

Основным источником централизованного теплоснабжения в городе является ТЭЦ, которое отпускает тепло в виде горячей воды и пара.

Частота аварий на коммунально-энергетических сетях и затруднения, которые возникают при ликвидации последствий, ставят вопрос о компетентности работников различных организаций этой сферы. Поэтому следует уделять большее количество внимания профилактическим мерам, обучению работников коммунально-энергетических сетей. Причём особое внимание необходимо уделить непосредственно тем, кто отвечает за коммунальные сети в своей ежедневной работе – работникам домоуправлений и подобных организаций.

Для достижения наибольшей эффективности работ на месте ЧС требуется комплекс мер, включающий законодательную базу, фонды экономической поддержки, специальное техническое обеспечение, обеспечение средствами связи. Не мене важен и организационный аспект, позволяющий координировать действия специальных спасательных коммунальных служб разных уровней в чрезвычайных условиях.

Но, как показывает статистика, количество аварий и других ЧС не сокращается. Во многом данное обстоятельство объясняется сложной экономической ситуацией, изношенностью основных производственных и жилищных фондов, коммуникаций. Учитывая вышеперечисленное, можно сделать вывод о необходимости совершенствования системы ГО и ЧС, усиления всесторонней государственной поддержки всех коммунальных служб, наращивания процесса обмена опытом в области организации спасательных, ремонтных и иных неотложных работ.

Литература.

1. Гиршфельд В.Я., Кароль Л.А. «Общий курс электростанций». М. Энергия 1996 г.
2. Поярков К.М. «Электрические станции, подстанции, линии и сети». М. Высшая школа 1993 г.
3. Веников В.А., Путятин Е.В. «Аварийные работы на коммунальных сетях в очаге ядерного поражения». Высшая школа 1998 г.
4. <http://rudocs.exdat.com/docs/index-26944.html?page=20>
5. <http://market.elec.ru/nomer/15/fast-localization/>
6. <http://en-doc.ru/rekomendacii-86/9>
7. <http://www.evromash.ru/catalog/teplo/etvtp/tpsfo/>
8. http://dorkomteh.ru/excapedia/technic/gaz_mv-66-5557
9. <http://www.tiberis.ru/collections/svarochnyj-invertor/products/ewm-pico-162>
10. http://en-trans.spb.ru/burilnaya_mashina_gaz-66_bm-302
11. <http://www.masterbetonov.ru/content/view/340/230/>
12. приказ СРЦ от 25.02.2011 года №117 «О введении в действие регламента представления донесений, докладов при реагировании на чрезвычайные ситуации (происшествия)»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

*А.А. Полянская, Е.С. Поткина, студенты группы 17Б20,
научный руководитель: Счастливецва И.В.*

*Юргинский технологический институт (филиал) Национального исследовательского
Томского политехнического университета
652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26*

В процессе трудовой деятельности на человека воздействуют факторы производственной среды и трудового процесса, которые оказывают негативное влияние на здоровье. Однако полное исключение из производственной среды неблагоприятных факторов невозможно. В связи с этим остро встаёт вопрос по профилактике профессиональных и профессионально обусловленных заболеваний.

Термин «профессиональное заболевание» имеет законодательно-страховое значение. Список профессиональных заболеваний устанавливается в законодательном порядке. Во всем мире профес-

сиональные заболевания - главная причина смертности, связанной с производственной деятельностью. По оценке МОТ, ежегодно из 2,34 млн. смертей на рабочем месте лишь 321000 происходит вследствие несчастного случая на производстве. Причинами оставшихся 2,02 млн. смертельных случаев - являются различные виды профессиональных заболеваний. В России также наблюдается рост профессиональных заболеваний, что свидетельствует о неприемлемых условиях труда (диагр.1).

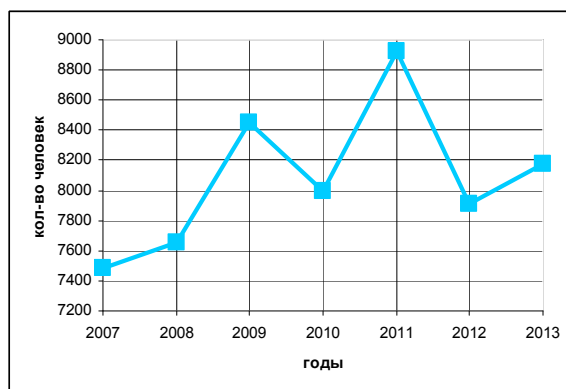


Диаграмма 1. Количество выявленных профессиональных заболеваний и отравлений в Российской Федерации

Причины возникновения профзаболеваний многообразны: тяжесть и напряженность, промышленные аэрозоли и пыли, аллергены, физические, химические, биологические и онкогенные факторы (диагр.2).[2]

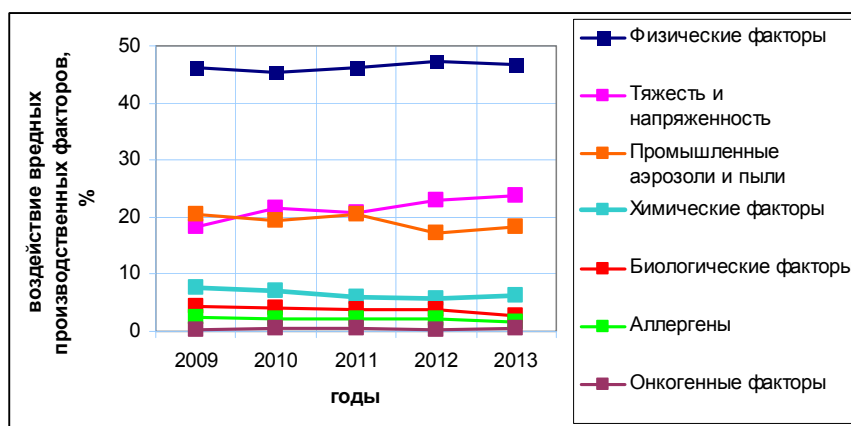


Диаграмма 2. Распределение профзаболеваний и отравлений в зависимости от воздействия вредных производственных факторов (%).

Мероприятия по профилактике профессиональных заболеваний являются индивидуальными в отношении каждой отдельной вредности и каждого отдельного производственного процесса.

К общим принципам профилактики относятся:

1. Гигиеническое нормирование профессиональных вредностей;
2. Изменение технологии производства;
3. Механизация и автоматизация производственных процессов;
4. Герметизация аппаратуры, в которой происходит обработка токсических или пылящих материалов;
5. Эффективная местная и общеобменная вентиляция;
6. Использование индивидуальных средств защиты;
7. Биологические методы профилактики: общеоздоровительные и специальные;
8. Предварительные и периодические медицинские осмотры лиц, работающих в условиях профессиональных вредностей, способных вызвать профессиональные заболевание;

9. Санитарно-просветительная работа [3].

В качестве биологических методов профилактики профессиональных заболеваний являются занятия физической культурой. Систематические занятия физическими упражнениями в комплексе с твердым режимом дня служит верным профилактическим средством против многих заболеваний, способствуют мобилизации силы, выносливости, энергичности, гибкости, уверенности в себе.

Имеются и медицинские противопоказания к физическим нагрузкам. К ним относят: острое инфекционное заболевание, сердечная недостаточность, нарушения ритма сердца, неконтролируемые заболевания обмена веществ, пороки сердца, заболевание крови и др. [1].

Адаптация человека к условиям производства без специальной психофизической подготовки может длиться от 1 года до 7 лет. Учебные заведения, обучающие профессиональной деятельности, для повышения качества выпускаемых специалистов развивают специфические физические качества для эффективного овладения конкретными профессиями. Часть физического воспитания связанная с подготовкой к трудовой деятельности получила название профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Сущность ППФП состоит в оптимальном использовании средств, методов и форм физического воспитания с целью достижения и поддержания на базе ОФП преимущественного развития психических и физических качеств, к которым предъявляют повышенные требования в процессе обучения и освоении профессии.

Для характеристики труда экономиста используются понятия его физической тяжести и нервно-психической напряженности. При этом под физической тяжестью труда понимают суммарный объем физических усилий за время работы. Нервно-психической напряженностью труда называют степень эмоциональной нагрузки при выполнении работы. Профессия экономиста относится к умственному труду, поскольку ее производственная деятельность позволяет полностью или частично исключить компонент физического труда. Регулярные нагрузки у экономистов часто приводят к появлению болей в мышцах рук, сухожилиях кисти и пальцев. Верным профилактическим средством в таких случаях является самомассаж, специальная физическая подготовка, способствующая развитию выносливости и подвижности пальцев. В профессии экономиста отмечается снижение компонента физического труда. Явление гиподинамии отрицательно сказывается на здоровье и закаленности многих специалистов. В этих условиях повышается роль специальных физических упражнений, направленных на ликвидацию дефицита двигательной активности работающих, закаливание, на их профессионально-прикладную физическую подготовку.

Существует немало форм физической культуры, которые используются для нормализации функционального состояния и осанки человека, а так же для профилактики заболеваний: утренняя гигиеническая гимнастика, ходьба и бег, подвижные спортивные игры, катание на лыжах и коньках.

Утренняя гигиеническая гимнастика – средство физической культуры, развивающее силу, гибкость, координацию движений. Зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, характерную современному человеку, усилить физическую и умственную работоспособность.

Ходьба и бег – неогценимое средство для улучшения деятельности центральной нервной системы. Такие физические упражнения играют большую роль в нормализации обменных процессов, функциональном состоянии кардиореспираторной системы.

Велосипедный спорт – колоссальное оздоровительное и общеукрепляющее средство. Езда на велосипеде является прекрасным средством профилактики таких болезней, как варикозное расширение вен и вегетососудистая дистония. В зимнее время велопрогулки можно заменить упражнениями на велотренажерах.

Катание на коньках рекомендуется при многих заболеваниях легких, обмена веществ, нервозах. Регулярное катание на коньках укрепляет здоровье, благоприятствует эмоциональной и физической разрядке, бодрит, повышает тонус организма и его сопротивляемость различным инфекциям.[1]

Таким образом, регулярные занятия физической культурой служат не только профилактикой профессиональных заболеваний, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности, благоприятствуют развитию необходимых черт личности, моральных и физических качеств.

Литература.

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта учебник.– М.:Academia, 2010. – 320 с.
2. Информационный портал Труд-Эксперт.Управление [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.trudcontrol.ru>.
3. Пивоваров Ю.П. Гигиена и экология человека.- М., 2009. – 270 с.