



# **Мероприятия и рекомендации по поддержанию и сохранению здоровья работников ночных смен.**

Начальник отдела  
охраны здоровья  
работников предприятий ООО «Столица»  
Пронин И.В.

Москва, 2018

# Актуальность проблематики «ночных смен и сменной работы»

---



Актуальность проблемы ночных смен и влияния работы в ночное время на организм человека (работника) не вызывает сомнений.

Имеется тесная взаимосвязь между состоянием здоровья,  
производительностью труда и  
работой в ночное время или посменной работой.

# схема причинно-следственных связей нарушения состояния здоровья работников ночных смен



ПОСМЕННАЯ РАБОТА, РАБОТА В НОЧНЫЕ СМЕНЫ

нарушение сна

накопление дефицита отдыха

хроническое утомление и усталость

**ОТСРОЧЕННЫЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ:**

воздействие на личную жизнь, взаимоотношения в семье, образ жизни (увеличение и обострение конфликтных ситуаций в семье, депрессия, злоупотребление алкоголем, табаком и т.п.

**ОТСРОЧЕННЫЕ ПСИХО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОМАТИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ:**

- нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы (повышение АД, артериальная гипертония, увеличение риска развития инфаркта миокарда);
- метаболические нарушения и гормональной системы (ожирение, сахарный диабет и т.п);
- нервно – психических расстройства (ухудшение настроения, тревожность, агрессивность, нервозность, депрессия, и другие когнитивные расстройства);
- повышение риска онкологических заболеваний
- ослабление иммунной системы и снижение сопротивляемости организма (ОРЗ вирусной и бактериальной природы и другие);
- воздействие на репродуктивную систему

**БОЛЕЕ РАННИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ:**

-снижение внимания,  
- снижение производительности труда  
-высокий риск принятия неправильных решений  
-возникновение нештатных ситуаций  
-травматизм и аварийность на производстве ;



**ООО «Столица» успешно реализуется проект по охране здоровья работников предприятий, в частности предприятий энергетического комплекса, а именно:**

**в филиалах «Удмуртский», «Пермский» и «Нижегородский» ПАО «Т Плюс».**

**Анализ данных периодических медицинских осмотров, ежедневных предсменных осмотров, а также обращаемости в здравпункты на ТЭЦ показал, что из общего числа работников предприятий, а это порядка 8000 человек, практически 2/3 (в том числе и работники ночных смен), имеют факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.**

**В настоящее время ООО «Столица» активно занимается разработкой и практической реализацией комплексных программ и мероприятий по предупреждению и профилактике, а также минимизации воздействия на организм работника «фактора ночных смен», которые направлены на «разрыв» причинно-следственных связей в предложенной выше «СХЕМЕ», то есть предупреждение нарушений сна, предупреждение и выявление накопления состояния дефицита отдыха и далее предупреждение и выявление хронического утомления и усталости.**



**Цель разрабатываемых и внедряемых ООО «Столица» программ и мероприятий – достижение устойчивой работоспособности человека (работника) без признаков чрезмерного утомления и напряжения в течение длительного периода.**



**Важно отметить, что указанная медико-профилактическая деятельность ООО «Столица» осуществляется на основании научно обоснованных данных и практических исследований.**

В частности широко используются разработанные Государственным учреждением - Научно-исследовательский институт медицины труда РАМН и утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ -

***Методические рекомендации «МР 2.2.9.2311-07. 2.2.9. Состояние здоровья работающих в связи с состоянием производственной среды. Профилактика стрессового состояния работников при различных видах профессиональной деятельности. Методические рекомендации» (далее «Методические рекомендации»)***



## **«Методические рекомендации» :**

- **устанавливают требования к обеспечению проведения комплекса мер профилактики стрессового состояния работников при различных видах нервно-напряженного, зрительно-напряженного и физического труда, в том числе сменного;**

- **предназначены прежде всего**
  - для работников служб охраны труда и техники безопасности, а также физиологов и гигиенистов труда,**
  - специалистов медико-санитарных служб и территориальных лечебно-профилактических учреждений,**
  - административного аппарата предприятий различных форм собственности, занимающихся вопросами улучшения труда и сохранения здоровья работников.**

**MP 2.2.9.2311-07. 2.2.9. Состояние здоровья работающих в связи с состоянием производственной среды. Профилактика стрессового состояния работников при различных видах профессиональной деятельности. Методические рекомендации"**



**Данный документ – это руководство к действию.**

**В Методических Рекомендациях:**

**-приводятся рассчитанные вероятности развития случаев профзаболеваний в зависимости от тяжести трудового процесса и характера мышечных нагрузок как локальных, так и региональных и общих;**

**-даются научно обоснованные рекомендации к организации режимов труда и отдыха для лиц умственного труда с учетом уровня напряженности труда, для работников зрительно-напряженного труда, а также для работников физического труда;**

**- предлагаются периодичности и продолжительности перерывов на отдых, а также комплексы физических упражнений в том числе направленных на нормализацию функций высшей нервной деятельности, релаксации и аутотренинга, с учетом сменности трудовой деятельности;**

**-предлагаются различного рода мероприятия для коррекции неблагоприятного состояния работников при воздействии стресс-факторов;**



# MP 2.2.9.2311-07. 2.2.9. Состояние здоровья работающих в связи с состоянием производственной среды. Профилактика стрессового состояния работников при различных видах профессиональной деятельности. Методические рекомендации"



## Например:

Рекомендуемый рациональный режим труда и отдыха для лиц умственного труда (в частности в ночную смену)

N пп	Перерыв	Время проведения	Продолжительность		Заполнение перерыва
			1 группа	2 группа	

Ночная смена					
1	Перерыв для приема пищи	2,00 - 2,30	30 мин.	45 мин.	Прием горячей пищи в столовой
2	Регламентированный перерыв. Поочередный индивидуальный отдых при подмене отдыхающего наладчиком или другим оператором	Глубокие часы ночи	45 мин.	60 мин.	1. Комплекс физических упражнений для релаксации. 2. Короткий сон, отдых в специально оборудованном помещении. 3. Прием адаптогенов (горячий чай, кофе, кислородные коктейли) или выполнение комплекса активизирующих физических упражнений
3	Микропаузы	Индивидуально по мере необходимости	Через 1,5 ч работы	Через каждый час работы	Физические упражнения общего воздействия для отдельных функциональных систем и мышечных групп



**Прилагаются конкретные примеры комплексов упражнений и мероприятий, а именно:**

- КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ, КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ;**
- СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ В РЕЖИМЕ РАБОЧЕГО ДНЯ;**
- КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ВО ВРЕМЯ РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ ПЕРЕРЫВОВ;**
- МЕТОДИКА ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ;**
- КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА и другие**

**MP 2.2.9.2311-07. 2.2.9. Состояние здоровья работающих в связи с состоянием производственной среды. Профилактика стрессового состояния работников при различных видах профессиональной деятельности. Методические рекомендации"**



**Следует особо отметить, что указанными Методическими Рекомендациями отдельно подчеркивается о целесообразности и необходимости:**

- **проведения предсменного контроля** функционального состояния работников экстремальных видов деятельности, предъявляющих высокие требования к профессионально значимым функциям, особенно в стрессовых ситуациях;
- **проведения мониторинга функционального состояния организма человека в течение рабочей смены с помощью автоматизированной системы** регистрации и анализа информации с целью постоянного выявления "физиологической цены" производственной деятельности и создания "архива" или "банка" индивидуальных физиологических данных для обоснования рекомендаций, направленных на профилактику нарушений состояния здоровья.
- **формирование потребности в здоровом образе жизни как средстве повышения устойчивости к стрессу за счет полноценного питания, увеличения двигательной активности, борьбы с вредными привычками: курением, злоупотреблением алкогольными напитка- и т.п.**



Таким образом, основываясь на научно-обоснованных данных и рекомендациях ООО «Столица» разработаны и внедрены комплексные профилактические мероприятия или программы:

- программа (программно-аппаратный комплекс) «**Психофизиологического контроля за состоянием дежурного/оперативного персонала**»;
- **автоматизированный комплекс «Медосмотр**» - исключаящий человеческий фактор во время прохождения предсменных и предрейсовых осмотров;
- проект-программа «Здоровая команда» или «**Целевая программа по привитию навыков здорового образа жизни**», направленная на оздоровление работников популяризацию ЗОЖ, снижение массы тела и формирование навыков здорового питания
- **комплексы физических упражнений и гимнастики** в рамках проекта «Здоровая команда»
- **регулярные «Школы здоровья**» с проведением занятий по темам, утвержденным МЗ РФ;
- в рамках Программы мероприятий по профилактике профессиональных, производственно-обусловленных заболеваний и производственного травматизма проводится **анализ санитарно-гигиенических условий труда с учётом характерных особенностей и наличия воздействующих факторов и выдачей рекомендаций по их улучшению**



**К вышеуказанному блоку разработанных и  
успешно применяющихся программ и  
комплексов мероприятий ООО «Столица» будет  
также добавлен  
комплекс мероприятий по профилактике  
воздействий  
«фактора ночных смен»**

# Спасибо за внимание

**ООО «СТОЛИЦА»**

115114, г. Москва, 2-й Кожевнический пер., д. 12, стр.2. подъезд 3  
Тел./факс: +7 (495) 77-500-03 <http://www.mcs03.ru> [info@mcs03.ru](mailto:info@mcs03.ru)