



Ежемесячный производственно-технический журнал

Промышленная экологическая безопасность, охрана труда

№ 7 (114) август, 2016

**Госстройнадзор выступает
за введение более
жесткого контроля**
над проектными организациями

стр. 36

**Практические вопросы
организации системы
предотвращения пожаров**
в нефтяной отрасли

стр. 8



«Пояс поясничный»

позволяет повысить производительность труда и снизить травматизм

Боль в спине возникает у каждого второго человека старше 30 лет. Увеличение нагрузки на поясничный отдел позвоночника и суставы увеличивает риск травм, заболеваний остеохондроза, который крайне сложно распознать на ранних и тяжело вылечить на поздних стадиях.



Причиной такого широкого распространения остеохондроза стало в первую очередь отсутствие осведомленности о вредности такого фактора рабочей среды и трудового процесса как тяжесть труда и тот образ жизни, к которому мы все привыкли, отказаться от которого все сложнее и сложнее. Эта болезнь поражает людей в социально активном возрасте, длится долго, протекает подчас тяжело и поэтому причиняет обществу значительный экономический ущерб.

Наибольшее распространение профзаболеваний имеет место на предприятиях металлургической, транспортной, железнодорожной, угольной отраслей, РУСАЛ, МЧС. В структуре профпатологии 41 % случаев составляют заболевания, возникшие от физических перегрузок, перенапряжения.



Профессиональные заболевания от физических перегрузок наблюдаются в самых различных профессиях. И важно понимать, что за этой статистикой скрываются качество жизни работников и судьбы их семей.

Ответим на вопрос — какие же пути ведут к снижению влияния вредных факторов на заболевания поясничного отдела позвоночника?

Наименее затратное решение в снижении травм и профессиональных заболеваний — применение средства индивидуальной защиты, коим является «Пояс поясничный».

«Пояс поясничный» в искробезопасном исполнении надежно фиксирует поясничный отдел позвоночника. Обеспечивает защиту от чрезмерных физических перегрузок. Равномерно распределяя нагрузку на мышцы поясницы, временно выполняет функцию на-

пряженных мышц, не давая им напрягаться до спастического состояния. Наличие в поясе специальных вкладышей обеспечивает постоянный локальный массаж и релаксацию мышц поясницы, тем самым способствуя уменьшению или исчезновению болевого синдрома. За счет эластичности и при соблюдении режима носки не приводит к атрофии мышц спины, так как не ограничивает движения.

Необходимость профилактики снижения заболеваемости ПОХ очевидна и крайне актуальна. Но многие предприятия испытывают соблазн сэкономить на охране труда, сократив расходы на нее, особенно в период спада экономики. Остается верным утверждение, что жизнеспособность экономики предприятия и его эффективность возможны только при надлежащем обеспечении профилактических мероприятий.



Результаты применения «Пояса поясничного»:

- снижается заболеваемость пояснично-крестцового отдела позвоночника (остеохондроз, протрузии, грыжи дисков и т.д.);
- сокращаются сроки лечения после операций, травм и другой патологии пояснично-крестцового отдела позвоночника;
- ускоряется реабилитация с восстановлением утраченных функций;
- обеспечивается более комфортное пребывание в неудобном положении;
- уменьшаются боли в период обострения хронических заболеваний позвоночника;
- увеличивается производительность труда, повышается экономика предприятия за счет снижения нахождения работника на больничном.

«Пояс поясничный» прошел испытания на угольных и промышленных предприятиях РФ, показал высокую эффективность, что в дальнейшем обеспечило его широкое применение на рабочих местах с физическими и статическими нагрузками на позвоночник.

Нормативно-правовые требования

«Пояс поясничный» включен в Типовые нормы бесплатной выдачи специальной одежды, специальной обуви и других средств индивидуальной защиты работникам угольной и сланцевой промышленности (Приказ Минтруда России от 2 августа 2013 года № 341н).

Эффективность, доказанная на практике

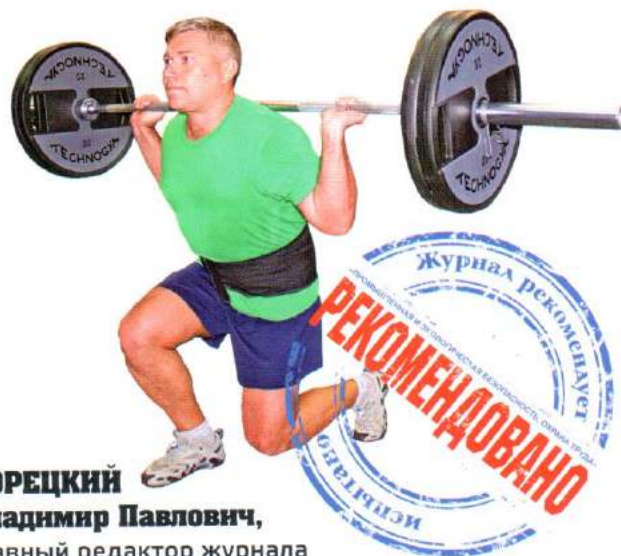
«Пояс поясничный» успешно применяется на передовых угледобывающих и промышленных предприятиях, включая ОАО «УК «Кузбассразрезуголь», ОАО «Южкузбассуголь», ОАО «Южный Кузбасс», ОАО «Евразруда», ОАО «Распадская» и другие.

Имеется документальное подтверждение его эффективности в применении. Совместными действиями с эксклюзивными поставщиками — ООО «Кузбасслегпром» и ГК «Восток-Сервис» — проводится работа по изучению применения «Пояса поясничного» для поддержки и защиты позвоночника на предприятиях ОАО РЖД, МРСК, Аллюминиевых предприятиях РФ, МЧС. Изделие входит в каталог ГК «Восток-Сервис» и обозначено как «Пояс профилактический ФИКСАР» и «Пояс профилактический Фиксар-1».

Снижение заболеваемости опорно-двигательного аппарата работников филиалов УК «Кузбассразрезуголь», находящихся в группе риска (имевших случаи заболевания)



Уровень заболеваемости опорно-двигательного аппарата работников филиалов УК «Кузбассразрезуголь», получивших «Пояс поясничный», снизился за год в три раза.

Испытано издательством журнала**КОРЕЦКИЙ**

Владимир Павлович,

главный редактор журнала

«Промышленная и экологическая безопасность, охрана труда»

Пояс поясничный «ФИКСАР» фиксирует брюшную полость и позвоночник, чего не происходит при использовании кожаного атлетического пояса, который оставляет возможность свободного движения позвонков. Не мешает работе диафрагмы при интенсивном дыхании во время нагрузки.

Пояс опробован мной на двух упражнениях: выпадах со штангой и жиме штанги лежа.

Выпады со штангой без пояса я выполняю с весом 80-85 килограмм из-за слабой спины. Пояс поясничный «ФИКСАР» позволил увеличить поднимаемый в этом упражнении вес до 100 килограмм. Спина и мышцы живота защищены от излишней нагрузки.

Второе упражнение — жим штанги лежа. Многие заблуждаются насчет его безопасности для мышц спины. На самом деле травмы поясничного отдела при выполнении жима не редкость. Использование пояса «ФИКСАР» позволило повысить вес штанги при одnorазовом жиме со 122,5 килограмм (без пояса) до 127 килограмм (с поясом).

Пояс «ФИКСАР» испытания прошел. При работе с большими весами необходима подготовка и подстраховка со стороны опытного тренера.