

ПРАВИЛА РОБОТИ В УМОВАХ НИЗЬКОЇ ТЕМПЕРАТУРИ

1. Загальні положення

1.1. Ці правила встановлюють вимоги до безпечної організації праці при роботі на відкритому повітрі або в неопалюваних приміщеннях у холодну пору року (температура повітря нижча за +4 °C).

1.2. Працівники зобов'язані дотримуватися правил техніки безпеки, охорони праці та особистої гігієни.

2. Підготовка до роботи

Перед виходом на холод:

- Перевірити справність робочого одягу, взуття та засобів індивідуального захисту (ЗІЗ).
- Одягнутися багат шарово (термобілізна, теплий одяг, вітрозахисна куртка).
- Уникати тісного одягу — він погіршує кровообіг.
- Одяг повинен бути сухим, без пошкоджень.

3. Робочий режим

Рекомендований режим праці та відпочинку в умовах холоду:

Температура повітря, °C Безвітряна погода При вітрі > 5 м/с

від 0 до -10 2 години праці / 10 хв перерви 1,5 години праці / 15 хв перерви

від -11 до -20 1 година праці / 15 хв перерви 40 хв праці / 20 хв перерви

нижче -20 30 хв праці / 30 хв обігріву Робота дозволяється лише в аварійних випадках

Під час перерв — обігріватися у спеціальних приміщеннях або транспорті з обігрівом.

4. Харчування та рідина

- Вживати **теплі напої** (чай, компоти, відвари), **не менше 1–1,5 л на день**.
- Заборонено вживати алкоголь — він сприяє переохолодженню!
- Їжа повинна бути **калорійною**, з підвищеним вмістом білків і жирів.

5. Ознаки переохолодження та обмороження

Слід негайно припинити роботу та звернутися до керівника або медпрацівника, якщо з'являються:

- Оніміння пальців рук чи ніг.
- Тремтіння, втрата чутливості.
- Знебарвлення шкіри (бліда, сіра, синюшна).
- Загальна слабкість, сонливість.

6. Заборонено під час роботи в холодну погоду

Працювати на відкритому повітрі без належного теплого одягу.

Перебувати тривалий час у вологому або мокрому взутті.

Торкатися металевих предметів без рукавиць.

Залишати працівника наодинці при температурі нижче -10°C .

Використовувати саморобні нагрівачі чи відкритий вогонь у якості джерела тепла.

7. Обов'язки керівника

- Забезпечити працівників ЗІЗ, термосами, утеплювальними засобами.
- Контролювати дотримання режиму праці та перерв.
- Організувати пункти обігріву або приміщення для відпочинку.
- Проводити інструктажі з безпеки щотижня у зимовий період.
- Вести журнал обліку температури повітря.

Пам'ятайте:

- Холод — не випробування на витривалість, а фактор небезпеки.
- Бережіть своє здоров'я — дотримуйтеся правил теплового захисту.
- Кожен працівник має право відмовитися від роботи, якщо існує **пряма загроза переохолодження**.