

## **ПЕРЕХІД НА ЗИМОВИЙ ЧИ ЛІТНІЙ ЧАС: ПРАЦЮЄМО БЕЗПЕЧНО!**

Щороку в останні вихідні жовтня у ніч із суботи на неділю країна переходить на зимовий час. Зміна навіть на одну годину впливає на **біологічний ритм людини, її здоров'я, уважність, реакцію та здатність концентруватися.**

У перші кілька днів після переходу на інший час організму працівника потрібна адаптація – тому підвищується ризик **помилки, нещасних випадків і аварій.**

Перехід на інший час збиває внутрішній “біологічний годинник”, який керує сном, рівнем енергії, концентрацією, апетитом і навіть тиском.

### **Що відбувається в перші 3-5 днів після переходу:**

- знижується **концентрація уваги та координація рухів;**
- зменшується **швидкість реакції**, особливо у водіїв та операторів машин та механізмів;
- з'являється **сонливість або роздратованість**, порушується режим сну;
- відчувається **головний біль, коливання артеріального тиску;**
- змінюються **умови освітлення робочих місць;**
- зростає ймовірність **аварій і травм на роботі.**

Далі наведено опис заходів, яких пропонується дотримуватися протягом перших декількох тижнів після переходу на зимовий чи літній час.

### **Рекомендації для роботодавців**

#### ***1. Проведіть позаплановий інструктаж з охорони праці.***

Нагадайте працівникам про підвищену небезпеку в період адаптації, необхідність дотримання технологічних процесів і вимог безпеки.

Особливу увагу приділіть працівникам, які виконують роботи підвищеної небезпеки (на висоті, біля рухомих механізмів, під напругою, на транспорті тощо).

#### ***2. Перевірте освітлення робочих зон.***

Темніє раніше – забезпечте достатню освітленість територій, сходів, складів, проходів, місць навантаження/розвантаження.

Використовуйте енергоефективне освітлення, перевірте лампи й вимикачі. Освітлення має відповідати ДБН та гігієнічним нормативам.

### ***3. За потреби скоригуйте графіки робіт.***

Особливо це стосується зовнішніх або змінних робіт. Початок зміни можна перенести, щоб уникнути роботи в сутінках чи темряві.

### ***4. Контролюйте режим праці та відпочинку.***

Втомлений працівник помиляється частіше. Нагадуйте про перерви, чергування робіт, відновлення сил.

Запровадьте короткі перерви кожні 2-3 години, особливо для операторів, які виконують монотонні завдання.

### ***5. Перевірте технічний стан обладнання та засобів безпеки.***

Огляньте інструменти, обладнання, машини, засоби колективного захисту, аварійне освітлення, системи сигналізації.

Не експлуатуйте машини, механізми, устаткування підвищеної небезпеки без технічного огляду чи експертного обстеження.

Зверніть увагу на ковзкі поверхні біля входів, сходів, рамп.

### ***6. Надайте інформаційну підтримку працівникам.***

Розмістіть у побутових приміщеннях або на стендах поради щодо адаптації до зміни часу, правил сну, харчування, розвантаження очей та нервової системи.

Переконайтеся, чи належним чином працюють канали зворотного зв'язку з працівниками.

## **Рекомендації для працівників**

### ***1. Дайте організму час на адаптацію.***

У перші 3–5 днів намагайтеся лягати спати й прокидатися у звичний для себе час, щоб поступово звикнути до нового ритму.

Повноцінний сон (7-8 годин) – найкраща профілактика втоми та неувважності.

## ***2. Працуйте у спокійному темпі.***

Не намагайтеся “надолужити” втрачений час. Краще зробити повільніше, але без помилок.

Особливо важливо для операторів машин, електрозварників, монтажників, будівельників.

## ***3. Будьте уважними до небезпечних зон.***

Темніє раніше – не завжди добре видно перешкоди чи рухомі частини. Використовуйте переносні ліхтарі або додаткове освітлення, не переміщуйтеся темними ділянками.

## ***4. Відчуваєте втому чи сонливість?***

Зробіть коротку перерву 5-10 хвилин для відпочинку очей або легкої розминки.

Короткі фізичні паузи знижують ризик травм і підвищують концентрацію.

## ***5. Використовуйте засоби індивідуального захисту.***

Не нехтуйте каскою, рукавицями, спецодягом, сигнальними жилетами. Вони можуть стати вирішальними у критичній ситуації.

## ***6. Слідкуйте за своїм станом.***

Якщо відчуваєте запаморочення, розсіяність чи проблеми з концентрацією – повідомте керівника або зверніться до медпрацівника.

## **ПАМ'ЯТАЙТЕ:**

Зміна часу – не дрібниця!

У період адаптації **уважність, дисципліна та дотримання правил безпеки** особливо важливі.

Навіть дрібна неувважність може призвести до травми – а вчасний відпочинок і належна організація праці допоможуть цього уникнути.