

ỦY BAN NHÂN DÂN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG CAO ĐẲNG LÝ TỰ TRỌNG TP .HỒ CHÍ MINH



TIỂU LUẬN MÔN
AN TOÀN LAO ĐỘNG

Khoa : XÂY DỰNG
GVHD : Huỳnh Văn Quang
SVTT : Nguyễn Thanh Thương
MSSV :19003459

TP. HỒ CHÍ MINH – 07 / 2021

LỜI MỞ ĐẦU

Quá trình lao động tạo ra của cải vật chất cho xã hội, con người luôn phải tiếp xúc với máy móc, trang thiết bị, công cụ và môi trường ... Đây là một quá trình hoạt động phong phú, đa dạng và rất phức tạp, vì vậy luôn phát sinh những mối nguy hiểm và rủi ro ... làm cho người lao động có thể bị tai nạn và mắc bệnh nghề nghiệp. Không chỉ ở nước ta, tai nạn lao động là vấn đề luôn phát sinh trong quá trình hoạt động sản xuất ở bất kỳ lúc nào .

Xây dựng là ngành sản xuất đang phát triển, thu hút nhiều lao động, góp phần phát triển kinh tế. Song, xây dựng là ngành lao động tạo ra nhiều rủi ro, nguy hiểm cho người lao động .

Theo kinh nghiệm cho biết có nhiều trường hợp tai nạn lao động xảy ra do nguyên nhân liên quan đến những thiếu sót trong hồ sơ thiết kế, chủ yếu là thiếu biện pháp bảo hộ lao động. Điều quan trọng nhất trong thiết kế tổ chức xây dựng và thiết kế thi công là phải đề ra được biện pháp thi công tối ưu với yêu cầu trước tiên là phải đảm bảo an toàn lao động, sau đó mới đến vấn đề kinh tế và các yếu tố khác.

ĐỀ 23

NỘI DUNG : CÁC TƯ THẾ AN TOÀN LAO ĐỘNG

- Công nghệ thường thay đổi nhanh hơn và thường vượt khả năng thích ứng của con người. Là một công nhân xây dựng, bạn hiểu sự khác nhau của một công cụ thích hợp cho công việc và một công cụ không thích hợp. Tương tự, bạn cũng hiểu thế nào là một tư thế làm việc thoải mái và không thoải mái. Ecgonômi là kết quả một quá trình xem xét và tổ chức các mối tương quan giữa công nhân, nơi làm việc và môi trường làm việc. Ecgonômi đóng vai trò quan trọng trong việc làm nhân tính hoá công việc, nâng cao năng suất và cải thiện tình trạng an toàn và sức khỏe.
- Ngay cả khi đã có công nghệ mới và hiện đại, nhiều công việc nặng nhọc vẫn phải làm bằng tay. Công cụ, thiết bị và máy móc trong nhiều trường hợp đã lỗi thời, được thiết kế tồi hoặc bảo dưỡng kém.
- Nhiều công nhân làm việc trên công trường có tay nghề thấp. Công nhân vẫn thường xuyên phải mang vác các vật nặng lên xuống cầu thang, giàn giáo, thang dẫn và thường có những bệnh nghề nghiệp như đau cột sống, đau cơ.
- Trong xây dựng có rất nhiều loại hình công việc và quy trình làm việc khác nhau tùy theo từng công đoạn công việc. Cần lưu ý xem xét các vấn đề sau:

❖ Ghi nhớ

- Tư thế làm việc, cả đứng và ngồi;
- Công việc đặc biệt căng thẳng hay quá sức;
- Sử dụng các công cụ và thiết bị cầm tay.

❖ Thảo luận

- Máy móc đã làm biến đổi phương pháp thi công xây dựng như thế nào trong vài năm qua?
- Những ảnh hưởng tích cực và tiêu cực của cần cẩu tháp và máy xúc đến công việc của bạn?

❖ Công việc căng thẳng và nặng nhọc

- Làm việc chân tay nặng nhọc liên tục sẽ làm tăng nhịp thở và nhịp tim. Nếu không có thể lực tốt, bạn sẽ rất chóng bị mệt mỏi. Khi làm việc với sự phát huy tối đa về thể lực, nhiều rủi ro sẽ có thể xảy ra. Dùng sức mạnh của máy móc để làm những công việc nặng nhọc sẽ góp phần hạn chế những rủi ro này, đồng

thời tạo ra thêm những cơ hội làm việc cho những người không có đủ sức khỏe làm việc nặng. Nhưng mặt trái của vấn đề là những công việc không đòi hỏi nhiều sức lực lại buồn tẻ và chóng mặt đầu óc. Vì vậy, khối lượng công việc không quá nặng nề, thay đổi liên tục trong ngày và những khoảng thời gian nghỉ ngơi bổ ích là những yếu tố rất quan trọng.

❖ Thảo luận

- Sự khác biệt về chiều cao và trọng lượng công nhân có ảnh hưởng tới công việc không?
- Công nhân có cố tìm cách chối từ công việc nào trên công trường bạn không?
- Hãy nêu tên một vài công việc nặng nhọc? Có phương pháp nào có thể thay thế để có thể giảm bớt sự căng thẳng không?

❖ Tải trọng tĩnh

- Lối làm việc thông thường nhất là đều nhịp. Khi cưa bằng cưa tay, chỉ có cánh tay cầm cưa làm việc động, còn tay kia làm việc tĩnh. Tải “động” này làm cho cánh tay hoạt động có thể thay đổi liên tục giữa hai trạng thái co và duỗi. Nếu ở tư thế này, ta nhấc một vật và treo lên cơ bắp thì coi như cơ bắp phải chịu một tải trọng “tĩnh”. Tải trọng tĩnh làm cho cơ bắp chóng mỏi vì phải co liên tục, và sau một khoảng thời gian ngắn, ta cảm thấy đau các bắp thịt. Tải trọng đó nếu tiếp tục tác động lên cơ trong khoảng thời gian dài sẽ làm tăng áp lực tim, huyết áp cũng sẽ tăng lên vì máu còn tụ lại trong cơ.
- Trên công trường xây dựng có nhiều loại công việc có tải trọng tĩnh lớn mà công nhân phải chịu đựng. Hoàn thiện tường và trần, sơn và lắp điện là những công việc đòi hỏi công nhân phải liên tục để tay ở tư thế giơ lên quá vai. Khi đó, tốt nhất là nên thường xuyên thay đổi tư thế.

❖ Tư thế làm việc

- Trên công trường, công nhân làm việc ở nhiều tư thế khác nhau và những tư thế làm việc tốt vẫn ít được chú ý tới. Và người ta vẫn còn tranh luận về vấn đề công việc xây dựng không thể tránh khỏi những tư thế làm việc khó và thay đổi. Hiện nay, những nguyên tắc được phát triển lên để tạo ra những tư thế làm việc tốt trong công nghiệp cũng được ứng dụng trong xây dựng.
- Những tư thế làm việc khó khăn sẽ làm mất thời gian hơn để hoàn thành công việc và dẫn tới sự mệt mỏi. Ví dụ, làm việc với một cánh tay giơ lên sẽ chóng

làm mỗi cơ vai, và công việc yêu cầu phải cúi hoặc vận người sẽ gây ra chứng căng thẳng vùng lưng (Hình 33). Một tư thế làm việc bất tiện sẽ càng lúc càng tiêu tốn thời gian để hoàn thành công việc và gia tăng khả năng bị chấn thương hoặc làm hỏng vật liệu, dụng cụ.



Hình 33. Tại những chỗ không bắt buộc, không nên làm việc với những bề mặt phía trên đầu, có thể làm tăng sự căng thẳng ở vùng lưng, tay và cổ

❖ Các tư thế ngồi và đứng

- Tư thế làm việc được xác định bởi phương pháp thi công và công cụ sử dụng. Khi cân nhắc các tư thế, phải tính đến tầm với và lực cơ bắp của công nhân. Nên làm việc với tư thế ngồi ở bất cứ chỗ nào có thể. Tuy nhiên, trong xây dựng, ở những nơi phải sử dụng lực cơ bắp cao, với xa và di chuyển thì tư thế đứng thường không thể tránh khỏi.
- Một chỗ làm việc được thiết kế tốt phải tạo khả năng cho công nhân có thể hoạt động ở những tư thế khác nhau, bao gồm cả đứng và ngồi. Chỗ đó cũng phải cho phép công nhân có thể đi lại thư giãn đôi chút trong ngày làm việc.

- Mặc dù, trong xây dựng, số công trường cố định là rất ít, nhưng có nhiều công việc có thể cải thiện các tư thế khó khăn bằng những biện pháp đơn giản và rẻ tiền. Chẳng hạn, tư thế làm việc khi hàn rất bất tiện, và một chiếc ghế ba chân đơn giản, gọn nhẹ sẽ rất có ích.

❖ Những điểm cần nhớ

- Nên ngồi làm việc bất cứ lúc nào có thể.
- Để vật liệu, công cụ và thiết bị điều khiển trong tầm với.
- Đảm bảo đứng đủ gần để làm việc.

❖ Thảo luận

- Hãy mô tả những tư thế làm việc mà bạn thấy ở công trường của bạn: có những cách nào để cải thiện những tư thế đó?
- Hãy giơ tay thẳng ra một lúc, bạn cảm thấy thế nào?
- Cúi người về phía trước và giữ nguyên tư thế đó, bạn cảm thấy thế nào?

❖ Làm việc trong cabin

- Máy móc có cabin cho người điều khiển được sử dụng rất rộng rãi trong xây dựng như cần cẩu tháp, máy xúc, máy kéo và xe tải. Trong những năm gần đây, các nhà sản xuất đã dành sự quan tâm rất lớn tới các điều kiện làm việc của người điều khiển phương tiện. Cần có chế độ kiểm tra và bảo dưỡng thường xuyên nếu muốn duy trì những điều kiện đó trong suốt thời gian tồn tại của máy móc. Dưới đây là một số điểm chính cần kiểm tra:
- ✓ Có phương tiện lên xuống cabin dễ dàng không?
- ✓ Các thiết bị điều khiển có bố trí hợp lý cho công việc và nằm trong tầm với hay không?
- ✓ Kết cấu cabin có vững chắc không? 03 cửa sổ và bộ phận cách âm không? Đèn có hoạt động không?
- ✓ Ghế điều khiển tốt không? Có thể điều chỉnh và cố định chắc chắn không?
- ✓ Các trang thiết bị có làm đúng chức năng không?
- ✓ Ống xả có bố trí cách biệt cabin và hoạt động tốt không?
- ✓ Có nắp và thành chắn động cơ không?

KẾT LUẬN

Ngành công nghiệp an toàn lao động nói chung, hay nên công nghiệp xây dựng nói riêng đang rất phát triển và trở thành một trong những ngành chủ lực của Việt Nam. Kéo theo sự phát triển đó, tai nạn lao động ngày càng gia tăng. Vì vậy để có thể đáp ứng những nhu cầu đời sống cũng như công việc, chúng ta cần đưa ra những biện pháp cụ thể để có thể giảm thiểu được những rủi ro trong quá trình thực hiện , để bảo vệ chính bản thân gia đình, người thân và cho cả xã hội. Để việc thực hiện an toàn lao động có hiệu quả tốt nhất, trước hết cần có sự vào cuộc của các cơ quan quản lý nhằm tăng cường hoạt động, chất lượng kĩ thuật, hướng dẫn người lao động về các biện pháp, kĩ thuật giữ gìn sự an toàn và phải có trách nhiệm.

~~~~~**HẾT**~~~~~