



ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ САНИТАРИЯ ҚОИДАЛАРИ, МЕЪЁРЛАРИ
ВА ГИГИЕНИК МЕЪЁРЛАРИ



“ТАСДИҚЛАЙМАН”
Ўзбекистон Республикаси
Бош Давлат
санитария врачи
С.С. САИДАЛИЕВ

“20” 09 2018 й.

ФУКАРО АВИАЦИЯСИ ҲАВОДАГИ ҲАРАКАТНИ БОШҚАРИШ
БҮЙИЧА ДИСПЕТЧЕРЛАР МЕҲНАТИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА
ШАРОИТЛАРИГА САНИТАРИЯ-ГИГИЕНА ТАЛАБЛАРИ

№ 0303-18 СанКМвАМ

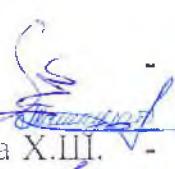
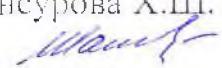
Расмий нашр

Тошкент – 2018

ИШЛАБ ЧИҚАРУВЧИЛАР – ТАШКИЛОТЛАР:

- Ўзбекистон Республикаси Соғликни саклаш вазирлиги Санитария, гигиена ва қасб қасалликлари Итимий Текшириш Институти (ЎзР ССВ СГвАКК ИТИ);
- Ўзбекистон Республикаси Соғликни саклаш вазирлиги Республика Давлат санитария эпидемиология назорати Маркази (ЎзР ССВ Республика ДСЭНМ);
- Ўзбекистон Республикаси Соғликни саклаш вазирлиги «Ўзбекистон ҳаво йўллари» МАК Давлат санитария эпидемиология назорати Маркази (ЎзР ССВ «Ўзбекистон ҳаво йўллари» МАК ДСЭНМ);
- Парвозлар хавфсизлиги учун назорат бўйича Ўзбекистон Республикасининг Давлат инспекцияси (Дававианазорати);
- «Ўзбекистон ҳаво йўллари» МАК Дирекцияси;
- «Ўзбекистон ҳаво йўллари» МАК «Ўзаэронавигация» Маркази Давлат корхонаси («Ўзаэронавигация» Маркази ДК).

ТУЗУВЧИЛАР:

- Магай М.П.  - ЎзР ССВ СГвАКК ИТИ физик омиллар лабораториясининг мудири.
- Шамансурова Х.Ш.  - ЎзР ССВ СГвАКК ИТИ саноат токсикологияси ва меҳнат гигиенаси лабораториясининг мудири.
- Туйчиев Ж.Т.  - ЎзР ССВ меҳнат гигиенаси бўйича етакчи мутахассиси, Республика ДСЭНМ меҳнат гигиенаси бўлимининг мудири.
- Ахунджанов Б.А.  - «Ўзбекистон ҳаво йўллари» МАК ДСЭНМ санитария бўлимининг мудири.
- Мухамедова Х.П.  - «Ўзбекистон ҳаво йўллари» МАК ДСЭНМ меҳнат гигиенаси бўйича санитария врачи.
- Феофанов В.Н.  - «LabourSystems» ОАЖ синов лабораториясининг мудири.
- Нигматова С.И.  - Дававианазорати авиацион медицинаси бўлимининг бошлиги.
- Джумаев Д.И.  - Дававианазорати ҲҲБНАСБ бошлиги.
- Кадырова Е.Э.  - «Ўзбекистон ҳаво йўллари» МАК ЕИФваАБД бошлиги.
- Шадиева К.И.  - «Ўзбекистон ҳаво йўллари» МАК ММБ бошлиғи.
- Зайцев А.И.  - «Ўзаэронавигация» Маркази директорининг ўринбосари.
- Пулатова М.И.  - «Ўзаэронавигация» Маркази юрисконсультантни.

ИШЛАБ ЧИҚАРУВЧИЛАР – ТАШКИЛОТЛАР:

- Ўзбекистон Республикаси Соғликни сақлаш вазирлиги Санитария, гигиена ва касб касалликлари Илмий Текшириш Институти (ЎзР ССВ СГвакКК ИТИ);
- Ўзбекистон Республикаси Соғликни сақлаш вазирлиги Республика Давлат санитария эпидемиология назорати Маркази (ЎзР ССВ Республика ДСЭНМ);
- Ўзбекистон Республикаси Соғликни сақлаш вазирлиги «Ўзбекистон ҳаво йўллари» МАК Давлат санитария эпидемиология назорати Маркази (ЎзР ССВ «Ўзбекистон ҳаво йўллари» МАК ДСЭНМ);
- Парвозлар хавфсизлиги учун назорат бўйича Ўзбекистон Республикасининг Давлат инспекцияси (Дававианазорати);
- «Ўзбекистон ҳаво йўллари» МАК Дирекцияси;
- «Ўзбекистон ҳаво йўллари» МАК «Ўзаэронавигация» Маркази Давлат корхонаси («Ўзаэронавигация» Маркази ДК).

ТУЗУВЧИЛАР:

Магай М.П.	- ЎзР ССВ СГвакКК ИТИ физик омиллар лабораториясининг мудири.
Ташпулатова Г.А.	- ЎзР ССВ СГвакКК ИТИ физик омиллар лабораториясининг катта илмий ходими, т.ф.д.
Шамансурова Х.Ш.	- ЎзР ССВ СГвакКК ИТИ саноат токсикологияси ва меҳнат гигиенаси лабораториясининг мудири.
Туйчиев Ж.Т.	- ЎзР ССВ меҳнат гигиенаси бўйича етакчи мутахассиси, Республика ДСЭНМ меҳнат гигиенаси бўлимининг мудири.
Ахунджанов Б.А	- «Ўзбекистон ҳаво йўллари» МАК ДСЭНМ санитария бўлимининг мудири.
Мухамедова Х.П.	- «Ўзбекистон ҳаво йўллари» МАК ДСЭНМ меҳнат гигиенаси бўйича санитария врачи.
Феофанов В.Н.	- «Labour Systems» ОАЖ синов лабораториясининг мудири.
Нигматова С.И.	- Дававианазорати авиацион медицинаси бўлимининг бошлиғи.
Джумаев Д.И.	- Дававианазорати ҲҲБНАСБ бошлиғи.
Кадырова Е.Э.	- «Ўзбекистон ҳаво йўллари» МАК ЕИФваАБД бошлиғи.
Шадиева К.И.	- «Ўзбекистон ҳаво йўллари» МАК ММБ бошлиғи.
Зайцев А.И.	- «Ўзаэронавигация» Маркази директорининг ўринбосари.
Пулатова М.И.	- «Ўзаэронавигация» Маркази юрисконсультантни.

ТАКРИЗЧИЛАР:

- Искандаров Т.И. - ЎзР ССВ СГвакК ИТИ лабораториясининг мудири,
ЎзР ФА академиги, т.ф.д., профессор.
- Заретдинов Д.А. - ТошВМОИ гигиена кафедрасининг мудири, т.ф.д.,
профессор.
- Миршина О.П. ЎзР ССВ бош етакчи мутахассиси, Республика
ДСЭНМ коммунал гигиенаси бўлимининг мудири,
т.ф.п.

ЎзР ССВ СГвакК ИТИ Илмий кенгаши мажлисида мухокама килинди ва
маъқулланди (_____ -сонли баённома).

ЎзР ССВ қошидаги инсон мухитини ўраб турувчи потенциал ишқулай
омилларни гигиеник регламентацияси бўйича Кўмитасида мухокама
килинди ва маъқулланди (_____ -сонли баённома).

Ўзбекистон Республикаси Адмия вазирлиги томонидан хуқукий
экспертиза ўтказилди ("___" 2018-йилдаги _____ - сонли хат)

Ушбу санитария нормалари хаводаги харакатга хизмат қўрсатиш (бошқариш)
билин банд бўлган диспетчерларнинг оптимал меҳнат шароитларини
таъминланаш мақсадида ўрнатилади.

Ушбу санитария коидалари, нормалари ва гигиеник нормативлари
корхоналар, ташкилотлар ва мулк шаклидан катъий назар бирлашмалар ва
айрим шахслар томонидан риоя килиниши шарт.

Ушбу санитария коидалари, нормалари ва гигиеник нормативлари Давлат
санэпидназорати марказларининг меҳнат гигиенаси бўйича врачлари, давлат
ва бошқа органлар, шунингдек, хаводаги харакатни бошқариш бўйича
диспетчерлик пунктлари хоналарини лойихалаштирилиши, эксплуатация
килиниши, курилиши ва реконструкция килинишини амалга оширувчи
юридик шахсларга мўлжалланган.

© - Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни саклаш вазирлигининг
Санитария, гигиена ва қасб касалликлари Илмий текшириш институти

1. Учумий қоидалар ва қўлланилии доираси

- 1.1. Ушбу санитария қоидалари, нормалари ва гигиеник нормативлари Ўзбекистон Республикаси Мехнат Кодекси, 2015 йил 26 августдаги ЎзРҚ 393-сонли “Аҳолини санитария-эпидемиологик осойиштаги тўғрисида”ги, ЎзРҚ 410-сонли 2016 йил 22 сентябрдаги «Мехнатни муҳофаза килиш тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикаси Конунлари асосида ишлаб чиқилган.
- 1.2. Ушбу санитария қоидалари, нормалари ва гигиеник нормативлари ҳаводаги харакатга хизмат кўрсатиш (бошқариш) билан банд бўлган (бундан бўён – *ХХБ диспетчерлари*) диспетчерларига оптимал меҳнат шароитларини яратиш ва саломатлик бузилиши ҳавфии камайтириш, меҳнат жараёни ва ишлаб чиқариш муҳити омилларини, нокулай бўлган таъсирларни олдини олишта йўналтирилган ва ҳаводаги харакатини бошқариш бўйича диспетчерлик пунктлари хоналарини лойихалаштирилиши, эксплуатация килиниши, қурилиши ва реконструкция килинишини амалга оширувчи юридик шахсларга, давлат ва бошқа органлар учун мўлжалланган.
- 1.3. Санитария қоидалари, нормалари ва гигиеник нормативлари *ХХБ диспетчерлари* учун меҳнат жараёнини ва профилактикага оид тадбирларни ташкил этиш, меҳнат шароитларига асосий гигиеник талабларни белгилайди.
- 1.4. Иш берувчилар *ХХБ диспетчерларининг меҳнатини ташкил этиш бўйича улар томонидан амалга ошириладиган фаолиятга мувофиқ санитария қоидалари, нормалари ва гигиеник нормативлари талабларини бажариши ва ҳавфсиз меҳнат шароитларини таъминлаш бўйича санитария-гигиена тадбирларини, ҳамда меҳнат шароитларига боғлиқ, умумий ва касб фаолиятига оид касалликларни олдини олиш мақсадида ходимларни майший хизмати ва дам олиши, меҳнат режими, иш жойини ташкил этиш, жиҳозлар ва ишлаб чиқариш жараёнларига Ўзбекистон Республикасининг ҳукукий нормативларини амалга ошириши шарт.*

2. ХХБ диспетчерларининг меҳнат шароитлари ва иш жойларини ташкил этишига гигиеник талаблар.

2.1. Диспетчерлик пунктларининг хоналарига талаблар.

- 2.1.1. Диспетчерлик пунктларини ишлаб чиқариш ва санитария-майший хоналарини ҳажм-плацлаштириш ва конструктив ечимлари санитария қоидалари, нормалари ва гигиеник нормативларига ва Ўзбекистон Республикасининг бошқа конун ҳужжатларига мувофиқ бўлиши керак.
- 2.1.2. *ХХБ диспетчерлари* учун мўлжалланган диспетчерлик пунктлари видео дисплейли терминаллар (бундан бўён - *ВДТ*) билан жиҳозланган, хоналардаги иш жойлари эса гигиеник талабларга жавоб берадиган даражада табиий ва сунъий ёритилиган бўлиши шарт.

2.1.3. Диспетчерлик пунктларининг хоналарида кулай меҳнат шароитларини таъминлаш максадида, уларни самарали окма-сўрма вентиляцион (шамоллатиши) ёки хавони кондициялаш хамда иситиш тизимлари билан жихозлаш керак.

2.1.4. Диспетчерлик пунктларининг товуш изоляцияси гигиеник талабларга жавоб бериб, ХХБ диспетчерининг иш жойида шовкиннинг меъёрий параметрларини таъминлаши керак.

2.1.5. Диспетчерлик пунктларини курилишида Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни саклаш вазирлиги томонидан рухсат берилган материаллардан (лаклар, бўёклар, полимер материаллари ва х.к.) фойдаланиш керак.

2.1.6. Диспетчерлик пунктлари хоналарининг ички интеръерларини пардозланишида диффуз акс этувчи материаллар кўлланиши билан акс этиш коэффициенти: шифт – 0,7—0,8; деворлар – 0,5—0,6; пол учун – 0,3—0,5 бўлиши керак.

2.1.7. ХХБ диспетчерлари хоналарининг ранг беришга оид безатилиши ишлаб чикариш бинолари интеръерларини ранг бериш отделкаси (пардозланиши) лойихасига мувофик бажарилиши керак.

2.1.8. Диспетчерлик пунктлари хоналарининг пол қопламаси намлика бардоили, тозалашга кулай, ўзи текис ва сирғанчик бўлмаган, антистатик хусусиятларга эга бўлган материаллардан бўлиши керак.

2.1.9. Санитария-маиший хоналарнинг таркиби технологик асослар ва талаблар бўйича корхонада ишловчиларнинг (корхона ихтиёридаги йўрикномалар, меъёрларга асосан) ва сменада ишловчиларнинг (энг кўп сонли смена бўйича ёки сменанинг бир кисми бўйича) сонига мувофик амалдаги меъёрларга асосан белгиланади.

2.2. Иш жойига талаблар.

2.2.1. ХХБ диспетчерининг иш жойини ташкил этишда, видео дисплей терминаллари билан жихозланган иш жойларига кўйиладиган санитария қоидалари, нормалари ва гигиеник нормативларига мувофик амалга оширилади.

2.2.2. ХХБ диспетчерининг ўтирган холда ишни бажариши учун иш жойининг жихозланиши эргономик талабларга жавоб бериши керак.

2.2.3. ВДТ билан жихозланган, ХХБ диспетчерларининг иш жойларига бўлган гигиеник талаблар:

- ВДТ билан битта иш жойининг майдони 6 m^2 дан кам бўлмаган, хажми эса $20,0 \text{ m}^3$ дан кам бўлмаган холда бўлиши керак;
- ВДТ ўрнатилган хоналардаги деразалар жалюзи туридаги бошқарилувчи мосламалар, пардалар, ёргуликни таркатувчи калин дарпарда ва бошка зарурият бўлганда шовкиндан ва кўзни камаштирувчи ялтирок нарсалардан ҳимоялаш, ВДТ билан нормал ишлаш шароитини таъминловчи ва муомалада кулай бўлган бошка материаллар билан жихозланган бўлиши керак;

- иш хужжатларини ва материалларни саклаш учун шкаф, сейф ва етеплажлар ишилди учун кулай бўлган жойларга жойлаштирилади, етарлича майдон бўлмаганди эса маҳсус хонада жойлаштирилиши мумкин;
- ВДГ билан жиҳозланган ХХБ диспетчерининг иш жойини ташкил этишда, диспетчернинг асосий иш ҳолати, меҳнатни ташкил этиш шакли, техник воситаларни жамланганлиги хамда бажариладиган фаолият характеристининг хисоби билан эргономик талабларини ўзаро боғлиқлигидаги ва иш жойини (ўрийдик, бошкарув органлари, маълумотларни аке эттириш воситалари ва х.к.) барча элементлардаги конструкциялар билан мувофиқликда таъминлаш зарур.

2.2.4. Иш столи (пульти)га бўлган гигиеник талаблар:

- иш столи (пульти)нинг конструкцияси иш сатхиди зарур бўлган комплект жиҳозлари, унинг сони ва конструктив ўзига хос хусусиятлари (ВДТ ўлчами, клавиатураси, алоқа приборлари, телефонлар ва х.к.) ва хужжатларни хисобга олиб, бажариладиган иш характеристига боғлик равишда оптимал жойлашган бўлиши керак. Турли хил конструкциядаги, замонавий эргономик талабларга жавоб берадиган иш столларидан фойдаланишига рухсат берилади;
- стол (пульт)нинг иш сатхини баландлиги 680—800 мм. чегарасида жойлаштирилиши, бундай имконият бўлмаса, столнинг иш сатхини баландлиги 680 мм. дан кам бўлмаслиги керак. Иш столи сатхининг баландлигидаги иш мосламалари, ўтирган ҳолатда уларга енгиллик билан етадиган, мустаҳкам фиксация ва эркин бошкаришини таъминлаши керак;
- конструктив ўлчамлар асосида хисобланган, иш столи сатхининг модуль ўлчамлари- кенглиги 1200 мм; чукурлиги 800-1000 мм. дан кам бўлмаслиги керак;
- видеомонитор (дисплей) экрани ХХБ диспетчерининг кўзи учун оптимал масофада (оптимал масофа 600—700 мм), лекин 500 мм дан кам бўлмаган масофада жойлаштирилиши керак;
- кириш-чикиш маълумотлари мосламаларини жойлаштирилиши экранни оптимал кўринишини таъминлаши керак;
- технологик дасттохларни кўл билан бошкариш мосламалари, бошкаришга кулай, мотор майдони зонасида жойлаштирилиши, яъни: баландлиги бўйича -900—1300 мм, чукурлиги бўйича - 400—500 мм керак;
- иш столида оёқ учун бўшлиқ бўлиб, баландлиги 600 мм дан, кенглиги - 500 мм дан, тизза сатхи чукурлигига -450 мм дан ва оёкларни узатиш даражасидан - 650 мм дан кам бўлмаган масофада бўлиши керак.

2.2.5. Диспетчерлик креслосига талаблар:

- иш характеристлари эркинлигини таъминловчи ва меҳнат жараёнининг шароитлари, характеристига жавоб берадиган креслолар турини танлаш, эргономик талаблардан келиб чиккан ҳолатда амалга оширилади;

- XXБ диспетчери креслосининг конструктив ва пардоzlаш материаллари мустахкам, оловбардош, иотоксик бўлиши керак. Ўриндик, суюнчик, тирсаккўйгич ва бошкўйгич копламалари хаво ўтказмайдиган, электрлаймайдиган, намликни ўзига тортмайдиган юмшок материаллардан тайёрланиши керак;
- кресло толикиш ривожланишини олдини олиш ва кўл-оёкларда кон айланини бузилишини истисно қилиш учун, бел ва елка-бўйин соҳасидаги мушакларни статистик кучланишини пасайтириш мақсадида гавда холатини ўзгартириш учун шароитларни яратиш, меҳнат шароити жараёнида XXБ диспетчерининг гавда иш холатини физиологик рационал сакланишини таъминлаши керак;
- кресло кўтариб-айланадиган бўлиб, баландлиги, суюнчик ва ўриндикни киялик бурчаги ҳамда ўриндикни олди кирраси ва суюнчик оралиқ масофаси бўйича созлана оладиган бўлиши керак. Креслонинг ҳар бир параметрининг созланиши мустакил, сигил бажариладиган ва мустахкам фиксацияга эга бўлиши керак;
- ўриндик сатхи 400 мм. дан кам бўлмаган кенглик ва чукурликка эга бўлиши, оркага 5° гача, олдинга 15° гача оғиш бурчаги ўзгаришини эҳтимоли назарда тутилган бўлиши ва ўриндик сатхи баландлиги эса 400 дан 550 мм гача оралиқда созланиши ҳамда ўриндикни олдинги сатхининг кирраси думалокланган шаклга эга бўлиши керак;
- таянч суюнчик сатхи 300 ± 20 мм баландликка эга бўлиши, 380 мм дан кам бўлмаган кенгликка ва горизонтал текислик яссилигининг эгилиганлик радиуси -400 мм; суюнчик вертикал яссилигининг эгилиш бурчаги $0^{\circ} \pm 30^{\circ}$ гача чегарада созланиши керак. Суюнчик ва ўриндикни олди кисми оралиғи эса 260 дан 400 мм гача созланиши керак.;
- тирсаккўйгични узунлиги 250 мм дан кам бўлмаган, кенглиги $-50—70$ мм бўлиши керак.

2.2.6. Оёқ тагига кўйиладиган тагликка бўлган талаблар:

- оёқ тагига кўйиладиган таглик 20° гача таянч оғиш бурчаги ва 150 мм меъёридаги баландлик бўйича созланиши лозим;
- тагликни таянч сатхининг кенглиги 300 мм дан кам бўлмаслиги, чукурлиги – 400 мм дан кам бўлмаслиги керак;
- оёқ тагига кўйиладиган тагликни тагликни таянч сатхи тарам-тарам бўлиши керак. Олдинги кирраси бўйича 10 мм баландликда бўртик бўлиши кўзда тутилган бўлиши керак.

2.2.7. Дисплейга бўлган талаблар:

- XXБ диспетчерининг иш жойидаги дисплей бош холатини (бошни кўтариш ёки тушириш) ўзгаришини заруриятисиз, ундаги тасвирини ҳар кандай кисмидан фарқлай оладиган даражада жойлаштирилиши керак;
- диспетчер томонидан экранни кузатни бурчаги горизонтал йўналишга нисбатан қараши 30° дан ошмаслиги керак;

• дисплей конструкцияси берилган холатнинг фиксацияси билан $\pm 30^\circ$ мөърида вертикал ўки атрофида горизонтал текисликда гавдани айланиши йўли билан фронтал экранни кузатиш имкониятини таъминлаши керак.

2.2.8. ХХБ диспетчерларининг иш жойларида ўрнатилган асбоблар, дастгохлар, ЭХМ ва бошқа нарсалар санитария коидалари, нормалари ва гигиеник нормативларига мувофик бўлиши керак.

2.3. Иш жойини ёритилганини.

2.3.1. ХХБ диспетчерлари учун ишлаб хоналарининг табиий ёритилганини ёруғлик ўринлари орқали ва аралаш ёритиш 3,0% дан кам бўлмаган, ён томонидан эса - 1,2 % кам бўлмаган табиий ёритилганилик коэффициентини (ТЁК) таъминланиши керак.

2.3.2. Диспетчерлик хоналарининг сунъий ёритилишини аралаш ёки умумий ёритиш системаси билан таъминланган бўлиши керак. Улар иш жойи сатхини кўзни қамаштирувчи шуълани юзага келишини яратиши керак эмас. Маҳаллий ёритиш учун мўлжалланган ёритгичлар турли хил йўналишлар ориентациясида ўзгариши ва ёритишни кўпайтириш ва камайтириш имконига эта бўлиши керак. Тўғридан тўғри ёруғлик оқимини кўзга тушиши ва кўзни камайтириш аксидан ҳимоя қилувчи ёритиш арматурасига эта бўлиши керак.

2.3.3. ХХБ диспетчериининг иш хужжатларини жойлаштириш зonasида стол (пульт)нинг сатхини ёритилганини 300—500 лк, видеомонитор экрани – 200 лк; клавиатура – 400 лк ни ташкил этиши керак.

2.3.4. Газразрядли ламналарда юзага қилувчи ёритиш пульсацияси коэффициентининг катталиги 10% дан ошмаслиги керак.

2.3.5. Ёритилганилик даражаси учун назорат мөърий хужжатларга мувофик амалта оширилади.

2.4. Иш зонасининг микроқўими ва ҳавосига бўлган талаблар.

2.4.1. Диспетчерлик пунктларидағи ишлаб чиқариш хоналари ХХБ диспетчерларининг иш жойларида, ишлаб чиқариш хоналарининг микроқўими гигиеник талабларга мувофик оптимал кўрсаткичларни таъминлани лозим: Йилнинг совук даврида ҳаво ҳарорати $22-24^\circ\text{C}$, иссик даврида эса $-25-27^\circ\text{C}$, йилнинг фаслига боғлик бўлмаган равишда нисбий намлик – 40—60 %, ҳаво ҳаракатининг тезлиги – 0,1 м/с дан юкори бўлмаслиги керак.

2.4.2. Иш жойларида микроқўимни оптимал даражада таъминлаш даврида, ҳаво ҳарорати баландлик ва горизонтал йўналиши бўйича 3°C гача ўзгариши мумкин, смена давомида эса 4°C гача рухсат берилади, шу билан бирга ҳаво ҳарорати йўл кўйиладиган мөъридан четланиши мумкин эмас.

2.4.3. ХХБ диспетчерларининг иш зonasида ҳаводаги ижобий ва салбий

аэроионларнинг таркиби яшаш, жамоат ва ишлаб чикариш биноларида ионизация даражасини йўл кўйилган санитария нормаларига мувофик бўлиши керак (1-жадвал).

2.4.4. Иш жойларида иш зонасида хаводаги кимёвий зарарли моддаларнинг таркиби амалдаги ГОСТлар, ҳамда ЎзР Соғликни саклаш вазирлитининг норматив ҳужжатлари талабларига мувофик бўлиши керак.

2.5. Шовқин, вибрация, инфратовуи.

2.5.1. XXБ диспетчерларининг иш жойларида шовкин, ишлаш жараёни кескинлигини хисоби, билан эквивалент даражаси бўйича 60дБА дан ошмаслиги керак.

2.5.2. XXБ диспетчерларининг иш жойларида инфратовуш даражаси, иш жойларида инфратовуш санитария нормалари талабларига мувофик бўлиши керак (2-жадвал).

2.5.3. Вибрация коррекцияланган норматив ва коррекцияланган эквивалент кўрсатгичлари бўйича- вибротезлик 75 дБ ва виброжадаллик- 33 дБдан ошмаслиги керак.

2.6. Ионизация нурланишини ва ионизация қилинмайдиган электромагнит нурланишиларини ва майдонларини йўл кўйиладиган параметрлари.

2.6.1. Рентген нурланишининг эквивалент дозасини куввати экран сатхидан ва асбоб корпусининг ҳар бир томонидан 10 см масофада 1 мкЗв/соат дан ошмаслиги керак.

2.6.2. XXБ диспетчериининг иш жойидаги электростатик майдон даражаси электростатик майдонида йўл кўйиладиган кучланиши санитария-гиеник нормаларига мувофик бўлиши керак. Иш куни давомида ходимларнинг иш жойларида электростатик майдонларни кучланишини йўл кўйиладиган даражаси 20 кВ/м га тенглантирилган. Электростатик майдонининг кучланиши 20 кВ/м дан кам бўлса электростатик майдонларда бўлиш вакти регламентлашмайди.

2.6.3. Видеомонитор сатхининг атрофидаги 50 см масофада, электромагнит майдонининг электрга оид кучланиши куйидагилардан ортик бўлмаслиги керак:

- 5 Гц-2 КГц – 25 В/м диапазон частотасида;
- 2 КГц-400 КГц 2,5 В/м диапазон частотасида;

2.6.4. Иш куни давомида (8 соат) XXБ диспетчерларининг иш жойларида 300 КГц дан 300 МГц гача диапазон частотасида электромагнит майдони (ЭММ) кучланиши куйидаги (ПДУ) кийматларидан ошмаслиги керак:

Электрга оид, В/м:

$$\begin{aligned} & 0,06 \text{ дан } 3 \text{ МГц гача частота учун } - 50 ; \\ & 3 \text{ МГц дан } 30 \text{ МГц } 30 \text{ гача частота учун } - 30 ; \end{aligned}$$

30 МГц дан 300 МГц гача частота учун – 10 ;

Магнитта оид, А/м, таркиб бўйича :

0.06 дан 3 МГц гача частота учун – 5 ;

8 соатлик иш учун иш жойларида ПДУ 300 МГц дан 300ГГц гача частота диапазонларида энергия оқими зичлиги бўйича 25 мкВт/см² ни ташкил этади. Бошқа вақтиналиқ иш режимларида, ПДУ формула бўйича таъсир кўрсатиш вакти ва йўл кўйиладиган энергетик юкланишлардан келиб чикиб аникланади:

$$ППЭ_{ПДУ} = \frac{\mathcal{E}_{ПДУ}}{T}$$

уида: ЭЭпду – 200 мкВт/см² дан ташкил топган, иш куни давомида энергетик юкланишини охирги йўл кўйиладиган киймати, Т-таъсир кўреатиш вакти.

3. Мехнат қилиши ва дам олиш режисмларини ташкил этишига бўлган гигиеник талаблар.

3.1. ХХБ диспетчерларини меҳнат қилиш ва дам олиш режимлари Ўзбекистон Республикаси Мехнат Кодекси ва бошқа амалдаги норматив хукукий ҳужжатларниң талабларига мувофиқ бўлиши керак.

3.2. ХХБ диспетчерларининг иши мунтазам дам олиш кунлари, ишлаб чиқариш жараёнини узлуксизлигини таъминловчи ва сменали жадвал бўйича амалга оширилади.

3.3. Иш сменаси давомида ХХБ диспетчерларини саломатлигини ва ишга лаёкатлилигини оптимал таъминлаш учун, ўз ичига иш вақтини оладиган регламентланган танаффуслар ўрнатилиши зарур. Иш сменаси давомидаги регламентланган танаффусларниң давомийлиги ва вакти, смена давомийлиги ва иш кескинилиги, оғирлик тоифасига боғлик равишда белгиланиши лозим.

3.4. Видеодисплей терминални билан жихозланган, диспетчерлик пульти билан бевосита ҳаводаги харакатни бошқарувчи диспетчерларга, икки соатлик узлуксиз ишидан кейин 15 дақиқадан кам бўлмаган давомийтида регламентланган танаффус берилади.

3.5. ХХБ диспетчерларига тунги смена вактида, коида бўйича иш бошлангандан сўнг 4 соат вакт ўтиб, махсус жихозланган хонада бир соатлик танаффусни берилишини назарда тутиш зарур.

3.6. ХХБ диспетчерларини дам олиш хоналари гигиеник талабларга, шу жумладан, микроклим ва шовкин меъёрий кўрсаткичларига жавоб бериши керак. Деразалар товуш ютиш мосламалари ва пардалар билан жихозланган бўлиши керак.

3.7. Асаб-хаяжонлилик кескинилигини, гиподинамия ва гипокинезия салбий таъсирини, кўриш фаолиятини толикишини олдини олиш учун,

регламентлаиган танаффусларда комплекс жисмоний машқларни бажариш максадга мувофикдир (1, 2, 3 ва 4- иловалар).

3.8. ХХБ диспетчерининг или жараёнида, фаолият турини ўзгартирган холда, нокулий монотон таъсирни пасайтириш мумкин.

3.9. Ишни тугаш ва кейинги кунни (сменани) бошланиши ўртасидаги хар кунлик дам олиш вакти 12 соатдан кам бўлмаслиги керак.

4. Даволалии – профилактика тадбирларини ташкил этишига бўлган талаблар.

4.1. ХХБ диспетчерлари меҳнат шароитлари билан бөглиқ касалликий юзага келишини олдини олиш максадида белгиланган тартибда тиббий кўрикдан ўтадилар.

4.2. Ўтказилган тиббий кўрик иатижалари ва меҳнат фаолиятини ўзига хослигини инобатта олиб, ХХБ диспетчерлари учун даволаш-профилактик ва согломлантирувчи тадбирлар олиб борилади.

4.3. Аёлларни ҳомиладорлиги аникланган вактдан бошлаб ва фарзандини кўкрак оркали озиклантириши даврида видео дисплей терминални билан ишлаш тавсия килинимайди.

4.4. Иш жойларида, видео дисплей терминал ва оргтехникалар билан жихозланган хоналарда чекиш катъиин ман этилади.

4.5. ХХБ диспетчерларга овкатланиш хонаси ташкил этилиб, таомларни иситиш учун мослама билан жихозланган ҳамда ичимлик суви билан таъмишланган бўлиши керак.

1-Жадвал

Ишлаб чиқариш хоналари ҳавоси мухитининг ионизация мөъёрий кўрсаткичлари

Даражалари	1 см ³ ҳаводаги ионларнинг сони		Полярность (қарама- каршиликлар) кўрсаткичи (П)
	п ⁺	п ⁻	
Минимал	400	600	-0,2
Оптимал	1500-3000	3000-5000	От -0,5 до 0
Максимал кўйиладигани	йўл 50000	50000	От -0,05 до +0,05

2-Жадвал

ХХБ диспетчерларининг иш жойларида инфратовушинг йўл кўйилган даражалари

Ўртагеометрик частоталар билан октава полосаларида дБ да товуш босимиининг даражалари, Гц				Умумий даражасидаги товуш босими, дБ Лин
2	4	8	16	Лин
105	105	105	105	110

Психофизиологик енгилланиш.

Психофизиологик енгилланишни ўтказилиши вактида аутоген машгулоти усулинин баъзи бир элементларини киритилиши тавсия килинади. Бу усул мураккаб бўлмаган, сўз билан ўзини ўзи ишонтириш жисмоний машклари ва руҳан ўзини бошқариш билан ўзаро боғлик бўлган комплекс усулларни кўйллаш билан оигли равишда асосланган усулдир; бу вактда энг муҳим диккат мушакларни бўшашиб (релаксация) маҳоратини эгаллашга каратилади.

Тавсия килинадиган сеансда тикланиш жараёни фазаларига мувофик, З та давр ажралиб туради.

1-давр – ходимларни ишлаб чиқарими шароитидан чалғитиш. Бу давр ортган ҳаяжонланиш фазасига туғри келади. Бу вактда сокинлик билан хуশоҳант мусика янғрайди, күшларни сайраши эшитилади. Психофизиологик енгиллашибда хонанинг интерьери ва рангига оид жихозланиши муҳим аҳамиятга эга бўлади. Гавданинг кулай бўлган вазиятини эгаллаб, ходимлар руҳан тайёрланади ва мослашади.

2- давр - хотиржамланмок - тормозланишни (тўхташни) тиклаш фазасига мувофик. Бу давр учун гуллаётган майсазорларни, кайнзорларни, сокин ҳовуз сатхини ва ҳ.к., фотослайдларни проекциялаш таклиф килинади. Наушниклар оркали сокин мусика эшиттирилади, унинг фонида аутоген машклари талаффуз килинади:

- мен тўлик бўшашдим, хотиржамман (З марта),
- менинг нафас олиним равон, хотиржамман (З марта),
- менинг танам оғир, иссик, бўшашган, мен мутлако бўшашганман, пешонам муздек, болим енгил (З марта).

Ифода хотиржам, секин, аста талаффуз килинади. Функционал ёритиши сифатида яшил ранг кўлланилади. Вакт мобайнида ёруғлик равшанлиги аста-секин камайиб боради, охирида эса ёруғлик 1-2 дақикага ўчирилади. Экран хам ўчади.

3- давр - активланиш - юкори ҳаяжонланиш фазасига мувофик. Ҳаяжонланиш характеристида – узгарувчан кизил рангли ёритиши, тетик мусика, куйидаги аутоген машгулот тадбирлари кўлланилади:

- (чукур нафас олиш, узун чукур нафас чиқариш) мен бардам, сог, курсандман, менинг кайфиятим яхши (З марта),
- (чукур нафас олиш, узун чукур нафас чиқариш) мен энергияга тўламан, мен ҳаракат килингта тайёрман.(З марта)

Бу даврният бошида ёруғлик ўчирилган, ундан кейин экранда кизил дөғ пайдо бўлиб, унда равшанлик аста- секин ортиб боради. Давр охирида тетик мусика янғрайди.

Бундай сеанслар икки циклдан иборат бўлиши мумкин. Бундай холларда мусикий жўрлик 10 дақика давомида ягона дастур бўйича ўтказилади.

Бир катор психофизиологик енгиллашув ҳолларида мусикий дастурлар фошида дам олишга, яхши кайфият ва якуний боскичда тетикликка чакирувчи иборалар янграйди.

Психофизиологик енгиллашув сеанслари алохида шовқинсиз хонада ўтказилиб, унда ҳаво мухити оптимал даражада ва сунъий ёритилиши ёйма ёруғлик тарқатувчи маңбалари орқали ташкил этилиши керак. Дам олувчилик қулай бўлган креслоларга жойлашидилар.

Психофизиологик енгиллашув сеансларидан сўнг ходимларниң ҷарчаш ҳисси камаяди, тетиклик, яхши кайфият сезилади.

Умумий ҳолат сезиларли даражада яхшиланади.

2-Илова

Умумий таъсир кўрсатувчи жисмоний дақиқа

1. Дастребки ҳолат – ростланиб, оёклар кенгликда кўйилади 1 – кўл оркага. 2-3 – кўллар томонларга ва юкорига, оёқ учига туриш. 4 – елка қисмини бўшацитириб, олдинга бир оз эгилиб кўллар пастга. 4-6 марта кайтарилсин. Секундик темпи билан.
2. Дастребки ҳолат – ростланиб, оёклар кенгликда кўйилади, кўллар олдинга букилган, панжалар муштланган. 1 – гавдани чапга айлантириш билан ўнг кўл билан олдинга «зарба». 2-дастребки ҳолат, 3-4 шунинг ўзи, бошка томонга. 6-8 марта кайтарилсин.
3. Дастребки ҳолат – ростланиб, оёклар кенгликда кўйилади, кўллар олдинга. 1 – гавдани ўнг томонга айлантириш, ўнгга чап кўл билан силташ, ўнги билан орқа белга. 2 – дастребки ҳолат, 3-4 – шунинг ўзи бошка томонга.
Машқлар кўл ва оёклар кенглигига, динамиклик билан бажарилади. 6-8 марта кайтарилсин. Тезлик темпи билан.
4. Дастребки ҳолат – ростланиб, оёклар кенгликда кўйилади, кўллар белда. 1-3 – белгача олдинги ҳолатни саклаб, тос суяги билан ўнга 3 марта иружинадек йигилиб – чўзилиб харакатланаси. 4 – дастребки ҳолат. Ҳар томонга 4-6 марта тақорорланади. Ўртacha темпида. Нафас олишни тўхтатмасдан.
4 та вариантдан иккитаси бажарилсин.

3-Илова

Күз учун комплекс маниқлар

1. Күз мушаклариниң каттик күчлаб, күзлар юмилсін, 1-4 хисобдан сүнг, күзлар очилсін, күз мушакларини бүшаштириб, 1-6 хисобига узокқа қараң. Машқ 4-5 марта тақрорлансын.
2. Иккі күз үртасында қараң ва 1-4 хисобига нігохни бир оз ушлаб туриш. Күзни чарчашига олиб бормасыл. Үндан кейин күзни очиб, 1-6 хисобига узокқа қараң. Машқ 4-5 марта тақрорлансын.
3. Диагонал бүйіча нігох тезлік билан үтказылсın: үнгің қорыға – чаптаға пастта, кейин 1-6 хисобға тұғриға узокқа, кейин чаптаға қорыға – үнгің пастта 1-6 хисобига узокқа қараң. Машқ 4-5 марта тақрорлансын.
4. 1-4 хисобға күз мушаклары күчләмасдан күзлар юмилсін, күзлар көнт очилсін ва 1-6 хисобға узокқа қаралсın. Машқ 4-5 марта тақрорлансын.
5. Бонни бурмаедан (бош тұғриға), секинлик билан айланма харакат килин күз билан қорыға – үнгің –пастта- чаптаға ва аксинча бошқа томонға: қорыға-чаптаға-пастта-үнгің. Кейин 1-6 хисобига узокқа қараң. Машқ 4-5 марта тақрорлансын.
6. 30 см.гача бүлгән узоклашған масофага нігох бирон бир нарсага мустақамлансын. 1-4 хисобига нігох узокқа үтказылсın. Машқ 4-5 марта тақрорлансын.
6 та вариантдан 3 таси бажарылсın.

4-Илова

Мия кон айланишини яхшилаш учун жисмоний дақықа

1. Дастьлабки ҳолат – стулда үтириб 1-2 бош орқага қайрилсін ва майинлик билан орқага әгілсін. 3-4 – бош олдинга әгілсін, елка күтарилемасын. Машқ 4-6 марта тақрорлансын. Секинлик темпи билан.
2. Дастьлабки ҳолат – үтириб, күллар иккі томонға, кафтлар олдинга, бармоклар ёйилған. 1- үнгің әгилиб ва имкон даражада күллар билан елка кисми күчкеланады. 2- шунинг үзи чап томонға қайтарылады. 4-6 марта тақрорлансын. Тезлік темпи билан.
3. Дастьлабки ҳолат – стулда үтириб, қүллар белда. 1-2 – үнг қүлини орқага айлантириб, гавдани ва бошни үнг томонға буриш. 3-4 – шунинг үзи чап күл билан. Машқ 4-6 марта тақрорлансын. Секинлик темпи билан.
4. Дастьлабки ҳолат – стулда үтириб, күллар белда. 1- бош үнг томонға айлантирилсін. 2- шунинг үзи чап томонға. Машқ 6-8 марта тақрорлансын. Секинлик темпи билан.
4 та вариантдан 2 таси бажарылсін.

ФОЙДАЛАНИЛГАН МЕЪЁРИЙ-УСЛУБИЙ ҲУЖЖАТЛАР:

1. Ўзбекистон Республикасининг Мехнат Кодекси.
2. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 26 августдаги № 393-сонли “Ахолининг санитария-эпидемиологик осойниталиги тўғрисида”ги Конуни.
3. Ўзбекистон Республикасининг 2016 йил 22-сентябрдаги № 410- сонли “Мехнатни муҳофаза килиш тўғрисида”ги Конуни.
4. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2013 йилдаги № 225-сонли ““Тадбиркорлик фаолияти соҳасида руҳсат олиш тартиби тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Конунини амалга ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори.
5. ЎЗР ССВнинг 2012 йил 10 июлдаги “Ходимларни тиббий кўрикдан ўтказиш тартиби тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳакида”ги 200- сонли буйруғи.
6. «Санитарные правила и нормы при работе на персональных компьютерах, видеодисплейных терминалах и оргтехнике» № 0224-07- сонли СанҚвам.
7. «Санитарные нормы и правила при работе с источниками электромагнитных полей радиочастот» № 0269-09 - сонли СанҚвам.
8. «Санитарные нормы допустимых уровней электростатических полей на рабочих местах» № 0335-16 - сонли СанҚвам.
9. «Гигиенические нормативы предельно-допустимые концентрации (ПДК) вредных веществ в воздухе рабочей зоны» № 0294-11- сонли СанҚвам.
10. «Санитарные нормы уровней инфразвука на рабочих местах» № 0334-16 - сонли СанҚвам.
11. «Санитарные нормы общей и локальной вибрации на рабочих местах» № 0326-16- сонли СанҚвам.
12. «Санитарно-гигиенические нормы микроклимата производственных помещений» № 0324-16 - сонли СанҚвам.
13. «Санитарные правила и нормы допустимых уровней ионизации воздуха помещений жилых, общественных и производственных зданий» № 0124-01- сонли СанҚвам.
14. «Санитарные нормы допустимых уровней шума на рабочих местах» № 0325-16 - сонли СанҚвам.
15. Норма радиационной безопасности (НРБ-2006) и основные санитарные правила обеспечения радиационной безопасности (ОСПОРБ- 2006).
16. КМК 2.04.05-97 “Иситиш, вентиляция ва кондишиялаш”.
17. КМК 2.01.05-98 “Табиий ва сунъий ёритилганлик”.
18. ИШК 2.09.04-09 “Корхоналарнинг маъмурий ва майший бинолари”.
19. КМК 2.09.02-85 “Ишлаб чиқариш бинолари”.
20. КМК 2.08.04-04 “Маъмурий бинолар”.
21. ГОСТ 12.1.005-88 ССБТ. Общие санитарно-гигиенические требования к воздуху рабочей зоны.

22. ГОСТ 12.1.003-83 Система стандартов безопасности труда. Шум. Общие требования безопасности.
23. ГОСТ 12.2.032-78 Система стандартов безопасности труда (ССБТ). Рабочее место при выполнении работ сидя. Общие эргономические требования.
24. ГОСТ 12.1.012-2004 «Система стандартов безопасности труда. Вибрационная безопасность. Общие требования».
25. ГОСТ 24940-96 «Здания и сооружения. Методы измерения освещенности».
26. Doc ICAO 9426-AN/924 “РУКОВОДСТВО ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ОБСЛУЖИВАНИЯ ВОЗДУШНОГО ДВИЖЕНИЯ”.
27. Положение о медицинском освидетельствовании авиационного персонала ГА РУз, зарегистрирован Министерством юстиции Республики Узбекистан № 1186 от 2 ноября 2002 года.
28. Проведение работ по оценке условий труда и аттестации рабочих мест в территориальном отделении Ташкентского центра автоматизированной системы управления воздушным движением (ТО ТЦ АС УВД) Центра «Узэронавигация».
29. Положение о рабочем времени и времени отдыха специалистов, непосредственно осуществляющих УВД (ОВД) 31.10.2016г Утв. Директором Центра «Узэронавигация».
30. «Ўзэронавигация» маркази жамоа шартномаси.