



ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ САНИТАРИЯ ҚОНДАЛАРИ, МЕЪЁРЛАРИ
ВА ГИГИЕНИК МЕЪЁРЛАРИ



ТАСДИҚЛАЙМАН”

Ўзбекистон Республикаси

Бош Давлат

санитария врач

С.С. САИДАЛИЕВ

“ 20 ” 09 2018 й.

• ФУҚАРО АВИАЦИЯСИ ҲАВОДАГИ ҲАРАКАТНИ БОШҚАРИШ
БЎЙИЧА ДИСПЕТЧЕРЛАР МЕҲНАТИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА
ШАРОИТЛАРИГА САНИТАРИЯ-ГИГИЕНА ТАЛАБЛАРИ

№ 0363-18 СанҚМваМ

Расмий нашр

Тошкент – 2018

ИШЛАБ ЧИҚАРУВЧИЛАР – ТАШКИЛОТЛАР:

- Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Санитария, гигиена ва касб касалликлари Илмий Текшириш Институти (ЎзР ССВ СГваКК ИТИ);
- Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Республика Давлат санитария эпидемиология назорати Маркази (ЎзР ССВ Республика ДСЭНМ);
- Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни 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 СГваКК ИТИ физик омилар 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 врач.
- Феофанов В.Н. - «LabourSystems» ОАЖ синов лабораториясининг мудири.
- Нигматова С.И. - Дававианазорати авиацион медицинаси бўлимининг бошлиғи.
- Джумаев Д.И. - Дававианазорати ХХБНАСБ 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 юрисконсультанти.

ИШЛАБ ЧИҚАРУВЧИЛАР – ТАШКИЛОТЛАР:

- Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Санитария, гигиена ва касб касалликлари Илмий Текшириш Институти (ЎзР ССВ СГваКК ИТИ);
- Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Республика Давлат санитария эпидемиология назорати Маркази (ЎзР ССВ Республика ДСЭНМ);
- Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни 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 СГваКК ИТИ физик омиллар лабораториясининг мудири.
Ташпулатова Г.А.	- ЎзР ССВ СГваКК ИТИ физик омиллар лабораториясининг катта илмий ходими, т.ф.д.
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 врач.
Феофанов В.Н.	- «Labour Systems» ОАЖ синов лабораториясининг мудири.
Нигматова С.И.	- Дававианазорати авиацион медицинаси бўлимининг бошлиғи.
Джумаев Д.И.	- Дававианазорати ҚХБНАСБ 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 юрисконсультанти.

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 муҳокама қилинди ва маъқулланди (_____-сонли баённома).

ЎзР ССВ қошидаги инсон мухитини ўраб турувчи потенциал нуқулай омилларни гигиеник регламентацияси бўйича Қўмитасида муҳокама қилинди ва маъқулланди (_____-сонли баённома).

Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги томонидан ҳуқуқий экспертиза ўтказилди (“___” 2018-йилдаги _____ - сонли хат)

Ушбу санитария нормалари ҳаводаги ҳаракатга хизмат кўрсатиш (бошқариш) билан банд бўлган диспетчерларнинг оптимал меҳнат шароитларини таъминлаш мақсадида ўрнатилди.

Ушбу санитария қоидалари, нормалари ва гигиеник нормативлари корхоналар, ташкилотлар ва мулк шаклидан қатъий назар бирлашмалар ва айрим шахслар томонидан риоя қилиниши шарт.

Ушбу санитария қоидалари, нормалари ва гигиеник нормативлари Давлат санэпидназорати марказларининг меҳнат гигиенаси бўйича врачлари, давлат ва бошқа органлар, шунингдек, ҳаводаги ҳаракатни бошқариш бўйича диспетчерлик пунктлари ҳоналарини лойиҳалаштирилиши, эксплуатация қилиниши, қурилиши ва реконструкция қилинишини амалга оширувчи юридик шахсларга мўлжалланган.

© - Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Санитария, гигиена ва касб касалликлари Илмий текшириш институти

1. Умумий қоидалар ва қўлланилиши доираси

1.1. Ушбу санитария қоидалари, нормалари ва гигиеник нормативлари Ўзбекистон Республикаси Меҳнат Кодекси, 2015 йил 26 августдаги ЎЗРҚ 393-сонли “Аҳолини санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида”ги, ЎЗРҚ 410-сонли 2016 йил 22 сентябрдаги «Меҳнатни муҳофаза қилиш тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикаси Қонунлари асосида ишлаб чиқилган.

1.2. Ушбу санитария қоидалари, нормалари ва гигиеник нормативлари ҳаводаги ҳаракатга хизмат кўрсатиш (бошқариш) билан банд бўлган (бундан буён – *ХХБ диспетчерлари*) диспетчерларига оптимал меҳнат шaroитларини яратиш ва саломатлик бузилиши хавфини камайтириш, меҳнат жараёни ва ишлаб чиқариш муҳити омилларини, ноқулай бўлган таъсирларни олдини олишга йўналтирилган ва ҳаводаги ҳаракатиш бошқариш бўйича диспетчерлик пунктлари хоналарини лойиҳалаштирилиши, эксплуатация қилиниши, қурилиши ва реконструкция қилинишини 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 шaroитларига 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 хавфсиз меҳнат шaroитларини таъминлаш бўйича санитария-гигиена тадбирларини, ҳамда меҳнат шaroитларига боғлиқ, умумий ва касб фаолиятига оид касалликларни олдини олиш мақсадида ходимларни маиший хизмати ва дам олиши, меҳнат режими, иш жойини ташкил этиш, жиҳозлар ва ишлаб чиқариш жараёнларига Ўзбекистон Республикасининг ҳуқуқий нормативларини амалга ошириши шарт.

2. ХХБ диспетчерларининг меҳнат шaroитлари ва иш жойларини ташкил этишга гигиеник талаблар.

2.1. Диспетчерлик пунктларининг хоналарига талаблар.

2.1.1. Диспетчерлик пунктларини ишлаб чиқариш ва санитария-маиший хоналарини ҳажм-лашшатириш ва конструктив ечимлари санитария қоидалари, нормалари ва гигиеник нормативларига ва Ўзбекистон Республикасининг бошқа қонун ҳужжатларига мувофиқ бўлиши керак.

2.1.2. ХХБ диспетчерлари учун мўлжалланган диспетчерлик пунктлари видео дисплейли терминаллар (бундан буён - *ВДТ*) билан жиҳозланган, хоналардаги иш жойлари эса гигиеник талабларга жавоб берадиган даражада табиий ва сунъий ёритилган бўлиши шарт.

2.1.3. Диспетчерлик пунктларининг хоналарида қулай меҳнат шароитларини таъминлаш мақсадида, уларни самарали окма-сўрма вентиляциян (шамоллатиш) ёки хавони кондициялаш ҳамда иситиш тизимлари билан жиҳозлаш 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 қурилишида Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан рухсат берилган материаллардан (лаклар, бўёқлар, полимер материаллари ва х.к.) фойдаланиш керак.

2.1.6. Диспетчерлик пунктлари хоналарининг ички интерьерларини пардозланишида диффуз акс этувчи материаллар қўлланиши 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 чиқариш бинолари интерьерларини ранг бериш отделкаси (пардозланиши) лойиҳасига мувофиқ бажарилиши керак.

2.1.8. Диспетчерлик пунктлари хоналарининг пол қопламаси намликка бардошли, тозалашга қулай, 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 йўриқномалар, меъёрларга асосан) ва сменада ишловчиларнинг (энг кўп сонли смена бўйича ёки сменанинг бир қисми бўйича) сонига мувофиқ амалдаги меъёрларга асосан белгиланади.

2.2. Иш жойига талаблар.

2.2.1. ХХБ диспетчерининг иш жойини ташкил этишда, видео дисплей терминаллари билан жиҳозланган иш жойларига қўйиладиган санитария қоидалари, нормалари ва гигиеник нормативларига мувофиқ амалга оширилади.

2.2.2. ХХБ диспетчерининг ўтирган ҳолда ишни бажариши учун иш жойининг жиҳозланиши эргономик талабларга жавоб бериши керак.

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

- ВДТ билан битта иш жойининг майдони 6 м^2 дан кам бўлмаган, ҳажми эса $20,0 \text{ м}^3$ дан кам бўлмаган ҳолда бўлиши керак;
- ВДТ ўрнатилган хоналардаги деразалар жалюзи туридаги бошқарилувчи мосламалар, пардалар, ёруғликни таркатувчи қалин дарпарда ва бошқа зарурийят бўлганда шовкиндан ва кўзни қамаштирувчи ялтироқ нарсалардан ҳимоялаш, ВДТ билан нормал ишлаш шароитини таъминловчи ва муомалада қулай бўлган бошқа материаллар билан жиҳозланган бўлиши керак;

- иш ҳужжатларини ва материалларни сақлаш учун шкаф, сейф ва стеллажлар ишлаш учун қулай бўлган жойларга жойлаштирилади, етарлича майдон бўлмаганда эса махсус хонада жойлаштирилиши мумкин;
- ВДТ билан жихозланган ХХБ диспетчерининг иш жойини ташкил этишда, диспетчернинг асосий иш ҳолати, меҳнатни ташкил этиш шакли, техник воситаларни жамланганлиги ҳамда бажариладиган фаолият характерининг ҳисоби билан эргономик талабларини ўзаро боғлиқлигида ва иш жойини (ўриндик, бошқарув органлари, маълумотларни акс эттириш воситалари ва ҳ.к.) барча элементлардаги конструкциялар билан мувофиқликда таъминлаш зарур.

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

- иш столи (пульт)нинг конструкцияси иш сатҳида зарур бўлган комплект жихозлари, унинг сони ва конструктив ўзига хос хусусиятлари (ВДТ ўлчами, клавиатураси, алоқа приборлари, телефонлар ва ҳ.к.) ва ҳужжатларни ҳисобга олиб, бажариладиган иш характерига боғлиқ равишда оптимал жойлашган бўлиши керак. Турли хил конструкциядаги, замонавий эргономик талабларга жавоб берадиган иш столларидан фойдаланишга рухсат берилди;
- стол (пульт)нинг иш сатҳини баландлиги 680—800 мм. чегарасида жойлаштирилиши, бундай имконият бўлмаса, столнинг иш сатҳини баландлиги 680 мм. дан кам бўлмаслиги керак. Иш столи сатҳининг баландлигидаги иш мосламалари, ўтирган ҳолатда уларга енгиллик билан етадиган, мустаҳкам фиксация ва эркин бошқаришни таъминлаши керак;
- конструктив ўлчамлар асосида ҳисобланган, иш столи сатҳининг модуль ўлчамлари- кенглиги 1200 мм; чуқурлиги 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 таъминлаш керак;
- технологик дастгоҳларни қўл билан бошқариш мосламалари, бошқаришга қулай, мотор майдони зонасида жойлаштирилиши, яъни: баландлиги бўйича —900—1300 мм, чуқурлиги бўйича — 400—500 мм керак;
- иш столида оёқ учун бўшлиқ бўлиб, баландлиги 600 мм дан, кенглиги - 500 мм дан, тизза сатҳи чуқурлигида -450 мм дан ва оёқларни узатиш даражасидан - 650 мм дан кам бўлмаган масофада бўлиши керак.

2.2.5. Диспетчерлик креслосига талаблар:

- иш ҳаракатлари эркинлигини таъминловчи ва меҳнат жараёнининг шароитлари, характерига жавоб берадиган креслолар турини танлаш, эргономик талаблардан келиб чиққан ҳолатда амалга оширилади;

- ХХБ диспетчери креслосининг конструктив ва пардозлаш материаллари мустаҳкам, оловбардош, нотоксик бўлиши керак. Ўриндик, суянчик, тирсакқўйгич ва бошқўйгич копламалари ҳаво ўтказмайдиган, электрланмайдиган, намликни ўзига тортмайдиган юмшоқ материаллардан тайёрланиши керак;
- кресло толиқиш ривожланишини олдини олиш ва кўл-оёқларда қон айланиши бузилишини истисно қилиш учун, бел ва елка-бўйин соҳасидаги мускулларни статистик қучланишини пасайтириш мақсадида гавда ҳолатини ўзгартириш учун шароитларни яратиш, меҳнат шароити жараёнида ХХБ диспетчериининг гавда иш ҳолатини физиологик рационал сақланишини таъминлаши керак;
- кресло кўтариб-айланадиган бўлиб, баландлиги, суянчик ва ўриндикни қиялик бурчаги ҳамда ўриндикни олди қирраси ва суянчик оралик масофаси бўйича созлана оладиган бўлиши керак. Креслонинг ҳар бир параметрининг созланиши мустақил, енгил бажариладиган ва мустаҳкам фиксацияга эга бўлиши керак;
- ўриндик сатҳи 400 мм. дан кам бўлмаган кенглик ва чуқурликка эга бўлиши, оркага 5° гача, олдинга 15° гача огиш бурчаги ўзгаришини эҳтимоли назарда тутилган бўлиши ва ўриндик сатҳи баландлиги эса 400 дан 550 мм гача ораликда созланиши ҳамда ўриндикни олдинги сатҳининг қирраси думалокланган шаклга эга бўлиши керак;
- таянч суянчик сатҳи 300 ± 20 мм баландликка эга бўлиши, 380 мм дан кам бўлмаган кенгликка ва горизонтал текислик яссилигининг эгилганлик радиуси -400 мм; суянчик вертикал яссилигининг эгилиш бурчаги $0^\circ \pm 30^\circ$ гача чегарада созланиши керак. Суянчик ва ўриндикнинг олди қисми оралиғи эса 260 дан 400 мм гача созланиши керак;
- тирсакқўйгични узунлиги 250 мм дан кам бўлмаган, кенлиги $-50-70$ мм бўлиши керак.

2.2.6. Оёқ тагига қўйиладиган тагликка бўлган талаблар:

- оёқ тагига қўйиладиган таглик 20° гача таянч огиш бурчаги ва 150 мм меъёридаги баландлик бўйича созланиши лозим;
- тагликнинг таянч сатҳининг кенлиги 300 мм дан кам бўлмаслиги, чуқурлиги -400 мм дан кам бўлмаслиги керак;
- оёқ тагига қўйиладиган тагликнинг сатҳи тарам-тарам бўлиши керак. Олдинги қирраси бўйича 10 мм баландликда бўрттик бўлиши кўзда тутилган бўлиши керак.

2.2.7. Дисплейга бўлган талаблар:

- ХХБ диспетчериининг иш жойидаги дисплей бош ҳолатини (бошни кўтариш ёки тушириш) ўзгаришини заруриятсиз, ундаги тасвири ҳар қандай қисмидан фарқлай оладиган даражада жойлаштирилиши керак;
- диспетчер томонидан экранни кузатиш бурчаги горизонтал йўналишга нисбатан қараши 30°дан ошмаслиги керак;

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

2.2.8. ХХБ диспетчерларининг иш жойларида ўрнатилган асбоблар, дастгоҳлар, ЭХМ ва бошқа нарсалар санитария қоидалари, нормалари ва гигиеник нормативларига мувофиқ бўлиши керак.

2.3. Иш жойини ёритилганлиги.

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

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

2.3.3. ХХБ диспетчерининг иш ҳужжатларини жойлаштириш зонасида стол (пульт)нинг сатҳини ёритилганлиги 300—500 лк, видеомонитор экрани — 200 лк; клавиатура — 400 лк ни ташкил этиши керак.

2.3.4. Газразрядли лампаларда юзага келувчи ёритиш пульсацияси коэффициентининг катталиги 10% дан ошмаслиги керак.

2.3.5. Ёритилганлик даражаси учун назорат меъёрий ҳужжатларга мувофиқ амалга оширилади.

2.4. Иш зонасининг микроклими ва ҳавосига бўлган талаблар.

2.4.1. Диспетчерлик пунктларидаги ишлаб чиқариш хоналари ХХБ диспетчерларининг иш жойларида, ишлаб чиқариш хоналарининг микроклими гигиеник талабларга мувофиқ оптимал кўрсаткичларни таъминлаши лозим: йилнинг совуқ даврида ҳаво ҳарорати $22-24^\circ\text{C}$, иссиқ даврида эса $-25-27^\circ\text{C}$, йилнинг фаслига боғлиқ бўлмаган равишда нисбий намлик — 40—60 %, ҳаво ҳаракатининг тезлиги — 0,1 м/с дан юқори бўлмаслиги керак.

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

2.4.3. ХХБ диспетчерларининг иш зонасида ҳаводаги ижобий ва салбий

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

2.4.4. Иш жойларидаги иш зонасида ҳаводаги кимёвий зарарли моддаларнинг таркиби амалдаги ГОСТлар, ҳамда ЎзР Соғлиқни сақлаш вазирлигининг норматив ҳужжатлари талабларига мувофик бўлиши керак.

2.5. Шовқин, вибрация, инфратовуш.

2.5.1. ХХБ диспетчерларининг иш жойларида шовқин, ишлаш жараёни кескинлигини ҳисоби, билан эквивалент даражаси бўйича 60дБА дан ошмаслиги керак.

2.5.2. ХХБ 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 кўрсаткичлари бўйича- вибротезлик 75 дБ ва виброжадаллик— 33 дБдан ошмаслиги керак.

2.6. Ионизация нурланишини ва ионизация қилинмайдиган электромагнит нурланишларини ва майдонларини йўл қўйиладиган параметрлари.

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

2.6.2. ХХБ диспетчерининг иш жойидаги электростатик майдон даражаси электростатик майдонида йўл қўйиладиган кучланиши санитария-гигиеник нормаларига мувофик бўлиши керак. Иш куни давомида ходимларнинг иш жойларида электростатик майдонларни кучланишини йўл қўйиладиган даражаси 20 кВ/м га тенглаштирилган. Электростатик майдонининг кучланиши 20 кВ/м дан кам бўлса электростатик майдонларда бўлиш вақти регламентланмайди.

2.6.3. Видеомонитор сатҳининг атрофидаги 50 см масофада, электромагнит майдонининг электрга оид кучланиши қўйидагилардан ортиқ 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) ХХБ диспетчерларининг иш жойларида 300 КГц дан 300 МГц гача диапазон частотасида электромагнит майдони (ЭММ) кучланиши қўйидаги (ПДУ) қийматларидан ошмаслиги керак:

Электрга оид, В/м:

- 0,06 дан 3 МГц гача частота учун – 50 ;
- 3 МГц дан 30 МГц 30 гача частота учун – 30 ;

30 МГц дан 300 МГц гача частота учун – 10 ;

Магнитга 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 вақтинчалик иш режимларида, ПДУ формула бўйича таъсир кўрсатиш вақти ва йўл қўйиладиган энергетик юкланишлардан келиб чикиб аникланади:

$$ППЭ_{пду} = \frac{ЭЭ_{пду}}{T}$$

унда: ЭЭ_{пду} – 200 мкВт/см² дан ташкил топган, иш куни давомида энергетик юкланишни охириги йўл қўйиладиган қиймати, Т-таъсир кўрсатиш вақти.

3. Меҳнат қилиш ва дам олиш режимларини ташкил этишга бўлган гигиеник талаблар.

3.1. ХХБ диспетчерларини меҳнат қилиш ва дам олиш режимлари Ўзбекистон Республикаси Меҳнат Кодекси ва бошқа амалдаги норматив ҳукукий ҳужжатларнинг 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 лаёқатлилигини оптимал таъминлаш учун, ўз ичига иш вақтини оладиган регламентланган танаффуслар ўрнатилиши зарур. Иш сменаси давомидаги регламентланган танаффусларнинг давомийлиги ва вақти, смена давомийлиги ва иш кескинлиги, оғирлиқ тоифасига боғлиқ равишда белгиланиши лозим.

3.4. Видеодисплей терминали билан жиҳозланган, диспетчерлик пульти билан бевосита ҳаводаги ҳаракатни бошқарувчи диспетчерларга, икки соатлик узлуксиз ишидан кейин 15 дақиқадан кам бўлмаган давомийликда регламентланган танаффус берилди.

3.5. ХХБ диспетчерларига тунги смена вақтида, қоида бўйича иш бошлангандан сўнг 4 соат вақт ўтиб, махсус жиҳозланган хонада бир соатлик танаффусни берилишини назарда тутиш зарур.

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

3.7. Асаб-ҳаяжонлилик кескинлигини, гиподинамия ва гипокинезия салбий таъсирини, кўриш фаолиятини толиқишини олдини олиш учун,

регламентланган танаффусларда комплекс жисмоний машқларни бажариш мақсадга мувофиқдир (1, 2, 3 ва 4- иловалар).

3.8. ХХБ диспетчерининг иши жараёнида, фаолият турини ўзгартирган ҳолда, ноқулай монотон таъсирни пасайтириш мумкин.

3.9. Ишни тугатиш ва кейинги кушни (сменани) бошланиши ўртасидаги ҳар кунлик дам олиш вақти 12 соатдан кам бўлмаслиги керак.

4. Даволаш – профилактика тадбирларини ташкил этишига бўлган талаблар.

4.1. ХХБ диспетчерлари меҳнат шaroитлари билан боғлиқ касалликни юзага келишини олдини олиш мақсадида белгиланган тартибда тиббий кўриқдан ўтадилар.

4.2. Ўтказилган тиббий кўриқ натижалари ва меҳнат фаолиятини ўзига хослигини инобатга олиб, ХХБ диспетчерлари учун даволаш-профилактик ва соғломлаштирувчи тадбирлар олиб борилади.

4.3. Аёлларни ҳомиладорлиги аниқланган вақтдан бошлаб ва фарзандини кўкрак орқали озиклантириши даврида видео дисплей терминали билан ишлаш тавсия қилинмайди.

4.4. Иш жойларида, видео дисплей терминал ва оргтехникалар билан жиҳозланган хоналарда чекиш катъиян ман этилади.

4.5. ХХБ диспетчерларга овқатланиш хонаси ташкил этилиб, таомларни иситиш учун мослама билан жиҳозланган ҳамда ичимлик суви билан таъминланган бўлиши керак.

1-Жадвал

Ишлаб чиқариш хоналари ҳавоси муҳитининг ионизация меъёрий кўрсаткичлари

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

2-Жадвал

ХХБ диспетчерларининг иш жойларида инфратовушнинг йўл қўйилган даражалари

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

Психофизиологик енгилланиш.

Психофизиологик енгилланишни ўтказилиши вақтида аутоген машғулоти усулини баъзи бир элементларини киритилиши тавсия қилинади. Бу усул мураккаб бўлмаган, сўз билан ўзини ўзи ишонтириш жисмоний машқлари ва руҳан ўзини бошқариш билан ўзаро боғлиқ бўлган комплекс усулларни қўллаш билан онгли равишда асосланган усулдир; бу вақтда энг муҳим диққат мушакларни бўшашиш (релаксация) маҳоратини эгаллашга қаратилади.

Тавсия қилинадиган сеансда тикланиш жараёни фазаларига мувофик, 3 та давр ажралиб туради.

1-давр – ходимларни ишлаб чиқариш шароитидан қалғитиш.

Бу давр ортган ҳаяжонланиш фазасига туғри келади. Бу вақтда сокинлик билан хушроҳанг мусика янграйди, қушларни сайраши эшитилади. Психофизиологик енгиллашишда хонанинг интерьери ва рангига оид жихозланиши муҳим аҳамиятга эга бўлади. Гавданинг қулай бўлган вазиятини эгаллаб, ходимлар руҳан тайёрланади ва мослашади.

2- давр - хотиржамланмоқ - тормозланишни (тўхташни) тиклаш фазасига мувофик. Бу давр учун гуллаётган майсазорларни, қайинзорларни, сокин ҳовуз сатҳини ва ҳ.к., фотослайдларни проекциялаш таклиф қилинади. Наушниклар орқали сокин мусика эшиттирилади, унинг фонда аутоген машқлари талаффуз қилинади:

- мен тўлиқ бўлашдим, хотиржамман (3 марта),
- менинг нафас олишим равон, хотиржамман (3 марта),
- менинг танам оғир, иссиқ, бўлашган, мен мутлақо бўлашганман, пешонам муздек, бошим енгил (3 марта).

Ифода хотиржам, секин, аста талаффуз қилинади. Функционал ёритиш сифатида яшил ранг қўлланилади. Вақт мобайнида ёруғлик равшанлиги аста-секин камайиб боради, охирида эса ёруғлик 1-2 дақиқага ўчирилади. Экран ҳам ўчади.

3- давр - активлашиш - юқори ҳаяжонланиш фазасига мувофик. Ҳаяжонланиш характерида – узгарувчан кизил рангли ёритилиш, тетик мусика, қуйидаги аутоген машғулоти тадбирлари қўлланилади:

- (чуқур нафас олиш, узун чуқур нафас чиқариш) мен бардам, соғ, хурсандман, менинг кайфиятим яхши (3 марта),
- (чуқур нафас олиш, узун чуқур нафас чиқариш) мен энергияга тўламан, мен ҳаракат қилишга тайёрман. (3 марта)

Бу даврнинг бошида ёруғлик ўчирилган, ундан кейин экранда кизил дор пайдо бўлиб, унда равшанлик аста- секин ортиб боради. Давр охирида тетик мусика янграйди.

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

Бир катор психофизиологик енгиллашув ҳолларида муסיкий дастурлар фоиида дам олишга, яхши кайфият ва якуний боскича тетикликка чакирувчи иборалар янтрайди.

Психофизиологик енгиллашув сеанслари алохида шовкинсиз хонада ўтказилиб, унда ҳаво муҳити оптимал даражада ва сунъий ёритилиши ёйма ёруғлик таркатувчи манбалари оркали ташкил этилиши керак. Дам олувчилар қулай бўлган креслоларга жойлашадилар.

Психофизиологик енгиллашув сеансларидан сўнг ходимларнинг чарчаши хисси камаяди, тетиклик, яхши кайфият сезилади.

Умумий ҳолат сезиларли даражада яхшиланади.

2-Илова

Умумий таъсир кўрсатувчи жисмоний дақиқа

1. Дастлабки ҳолат – ростланиб, оёқлар кенгликда қўйилади 1 – қўл орқага. 2-3 – қўллар томонларга ва юқорига, оёқ учига туриш. 4 – елка қисмини бўшаштириб, олдинга бир оз эгилиб қўллар пастга. 4-6 марта қайтарилсин. Секинлик темпи билан.
2. Дастлабки ҳолат – ростланиб, оёқлар кенгликда қўйилади, қўллар олдинга букилган, панжалар муштланган. 1 – гавдани чапга айлантатириш билан ўнг қўл билан олдинга «зарба». 2-дастлабки ҳолат. 3-4 шунинг ўзи, бошқа томонга. 6-8 марта қайтарилсин.
3. Дастлабки ҳолат – ростланиб, оёқлар кенгликда қўйилади, қўллар олдинга. 1 – гавдани ўнг томонга айлантатириш, ўнгга чап қўл билан силташ, ўнги билан орқа белга. 2 – дастлабки ҳолат, 3-4 – шунинг ўзи бошқа томонга.
Машқлар қўл ва оёқлар кенглигида, динамиклик билан бажарилади. 6-8 марта қайтарилсин. Тезлик темпи билан.
4. Дастлабки ҳолат – ростланиб, оёқлар кенгликда қўйилади, қўллар белда. 1-3 – белгача олдинги ҳолатни саклаб, тос суяги билан ўнгга 3 марта пружинадек йиғилиб – чўзилиб ҳаракатланиш.
4 – дастлабки ҳолат. Ҳар томонга 4-6 марта такрорланади. Ўртача темпда. Нафас олишни тўхтатмасдан.
4 та вариантдан иккитаси бажарилсин.

Кўз учун комплекс машқлар

1. Кўз мушакларини каттик кучлаб, кўзлар юмилсин, 1-4 ҳисобдан сўнг, кўзлар очилсин, кўз мушакларини бўшаштириб, 1-6 ҳисобига узокка қараш. Машқ 4-5 марта такрорлансин.
2. Икки кўз ўртасига қараш ва 1-4 ҳисобига нигоҳни бир оз ушлаб туриш. Кўзни чарчасга олиб бормаслик. Ундан кейин кўзни очиб, 1-6 ҳисобига узокка қараш. Машқ 4-5 марта такрорлансин.
3. Диагонал бўйича нигоҳ тезлик билан ўтказилсин: ўнгга юқорига – чапга пастга, кейин 1-6 ҳисобга тўғрига узокка, кейин чапга юқорига – ўнгга пастга 1-6 ҳисобига узокка қараш. Машқ 4-5 марта такрорлансин.
4. 1-4 ҳисобга кўз мушаклари кучланмасдан кўзлар юмилсин, кўзлар кенг очилсин ва 1-6 ҳисобга узокка қаралсин. Машқ 4-5 марта такрорлансин.
5. Бошни бурмасдан (бош тўғрига), секинлик билан айланма ҳаракат қилиш куз билан юқорига – ўнгга –пастга- чапга ва аксинча бошқа томонга: юқорига-чапга-пастга-ўнгга. Кейин 1-6 ҳисобига узокка қараш. Машқ 4-5 марта такрорлансин.
6. 30 см.гача бўлган узоклашган масофага нигоҳ бирон бир нарсага мустаҳкамлансин. 1-4 ҳисобига нигоҳ узокка ўтказилсин. Машқ 4-5 марта такрорлансин.
6 та вариантдан 3 таси бажарилсин.

Мия қон айланишини яхшилаш учун жисмоний дақиқа

1. Дастлабки ҳолат – стулда ўтириб 1-2 бош орқага қайрилсин ва майинлик билан орқага эгилсин. 3-4 – бош олдинга эгилсин, елка кўтариламасин. Машқ 4-6 марта такрорлансин. Секинлик темпи билан.
2. Дастлабки ҳолат – ўтириб, қўллар икки томонга, қафтлар олдинга, бармоқлар ёйилган. 1- ўнгга эгилиб ва имкон даражада қўллар билан елка қисми кучокланади. 2- шунинг ўзи чап томонга қайтарилади. 4-6 марта такрорлансин. Тезлик темпи билан.
3. Дастлабки ҳолат – стулда ўтириб, қўллар белда. 1-2 – ўнг қўлни орқага айлантириб, гавдани ва бошни ўнг томонга буриш. 3-4 – шунинг ўзи чап қўл билан. Машқ 4-6 марта такрорлансин. Секинлик темпи билан.
4. Дастлабки ҳолат – стулда ўтириб, қўллар белда. 1- бош ўнг томонга айлантирилсин. 2- шунинг ўзи чап томонга. Машқ 6-8 марта такрорлансин. Секинлик темпи билан.
4 та вариантдан 2 таси бажарилсин.

ФЙДАЛАНИЛГАН МЕЪЁРИЙ-УСЛУБИЙ ХУЖЖАТЛАР:

1. Ўзбекистон Республикасининг Меҳнат Кодекси.
2. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 26 августдаги № 393-сонли “Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида”ги Қонуни.
3. Ўзбекистон Республикасининг 2016 йил 22-сентябрдаги № 410-сонли “Меҳнатни муҳофаза қилиш тўғрисида”ги Қонуни.
4. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2013 йилдаги № 225-сонли “Тадбиркорлик фаолияти соҳасида руҳсат олиш тартиби тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Қонунини амалга ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори.
5. ЎЗР ССВнинг 2012 йил 10 июлдаги “Ходимларни тиббий кўрикдан ўтказиш тартиби тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида”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 кондициялаш”.
17. КМК 2.01.05-98 “Табиий ва сунъий ёритилганлик”.
18. ИШК 2.09.04-09 “Қорхоналарнинг маъмурий ва маиший 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.