реакторі 14 березня 11 людей зазнали поранень, зокрема важких.

Список використаних джерел

1. Арутюнян Р. В., Большов Л. А., Боровой А. А., Велихов Е. П. Системный анализ причин и последствий аварии на АЭС «Фукусима-1» / Ин-т проблем безопасного развития атомной энергетики РАН. — М. : ИБРАЭ РАН, 2018. — 408 с. — ISBN 978-5-9907220-5-7.
2. Отчёт парламентской комиссии Японии об аварии на АЭС Фукусима-дайити:
3. The official report of The Fukushima Nuclear Accident Independent Investigation Commission. Executive summary : [англ.] : [арх. 25 октября 2012] / The National Diet of Japan. — 2012. — 88 p.
4. Chapter 1. Was the accident preventable? : [арх. 25 октября 2012] // The official report of The Fukushima Nuclear Accident Independent Investigation Commission. : [англ.] : [арх. 25 октября 2012] / TheNationalDietofJapan. — 2012. — 57 p.

Мельник Григорій Іраклійович
курсант ННІ №1 НАВС
Науковий керівник: **Білоус О.В.**
викладач кафедри тактичної підготовки
Навчально-наукового інституту № 3

ВТОМА ЯК ФАКТОР, ЩО ВПЛИВАЄ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

Виходячи з того, що причинами травмування та загибелі під час виконання працівниками поліції професійних обов'язків є не лише небезпечні умови професійної діяльності, а й особисті фактори працівників. Один із таких факторів – втома. Втома – важливий фактор, що сприяє травматизму серед поліцейських та викликає проблеми зі здоров'ям. Тривала понаднормова робота, значне навантаження і недостатній відпочинок – ось її головні джерела.

В загальному розумінні втома визначається як сукупність змін у фізіологічному та психологічному стані організму, що розвивається в результаті діяльності та впливає на ефективність працездатності особи. Так, спробу науково визначити суть втоми робили ще Галілей, Прохаска, а систематичне вивчення процесів втоми почалося з середини XIXст. і триває досі.

Ознаки втоми

До основних ознак втоми, які ми можемо замітити одразу, можна віднести: головний біль, дратівливість, нервозність, відчуття знесилення, неуважність та порушення концентрації, погіршення пам'яті, уповільнення мислення, зниження цікавості до роботи.

Фізіологічними ознаками розвитку втоми є артеріальний кров'яний тиск, частота пульсу, систолічний і хвилинний об'єм крові, зміни у складі крові. Від виду діяльності залежить і вид втоми. Діяльність може бути як розумова так і фізична. Від цього маємо два види втоми – фізичната розумова.

Фізична втома

Фізична втома, логічно що, розвивається в процесі фізичної праці. Вона викликає фізичне напруження організму, при ньому продовження роботи стає неможливим і її виконання автоматично припиняється, після чого організм переходить у фазу відновлення сил. Це відновлення відбувається інтенсивно і проходить, відносно, у короткий період. Тому втому можна охарактеризувати, як сформоване у ході еволюції пристосування людського організму до навантажень.

Розумова втома

Помірна розумова праця може виконуватися досить довго. Розумова праця не має чітких меж між напруженням організму під час роботи і переходом у фазу відновлення сил. Втома при розумовій праці виявляється в нервовому напруженні, зниженні концентрації уваги, погіршенні оперативної пам'яті і логічного мислення, сповільненні реакцій на подразники.

Відновлювальні процеси після розумової праці відбуваються повільніше, ніж після фізичної праці. Несприятливі порушення в організмі працівника часто не ліквідуються повністю, а акумулюються, переходячи в хронічну втому, або перевтому та різні захворювання. Найбільш поширеними захворюваннями працівників розумової праці є неврози, гіпертонії, атеросклерози, виразкові хвороби, інфаркти та інсульти, що є неприпустимим для працівників поліції

Втома породжує у поліцейського стан, який призводить до помилок у роботі, небезпечних ситуацій і нещасних випадків. Вченінаводятьдані, яківказують, що кожному четвертому нещасномувипадку передувала явно вираженавтома.

МОЗ про боротьбу зі втомою

Для того щоб боротись зі втомою. Нам потрібно уміти визначати, коли ми в цьому стані. Це можна зробити за допомоги ознак, котрі були згадані вище. Якщо ж поліцейський розуміє, що він втомився, потрібно дозволити собі деякий час перепочити, тому що через його необачність може постраждати не тільки він.

Проте наша основна боротьба несе в собі превентивний характер. Міністерство Охорони Здоров'я України рекомендує такі заходи:

Повноцінний сон.

Дорослій людині рекомендовано спати не менше 7 годин на добу. Перед сном потрібно знизити рівень емоційного навантаження, не дивитись гострих фільмів чи передач, не заходити у соціальні мережі. Цей час краще буде посвятити рідним.

Правильне харчування.

Саме через їжу людина поповнює свої енергетичні запаси, а організм одержує корисні речовини.

Регулярне фізичне навантаження

Регулярні заняття спортом виробляють у організму привичку та виробляють збільшують його працездатність. Це можуть бути будь-які заняття – від фігурного катання до занять борьбою.

Відмова від шкідливих звичок

Куріння та алкоголь часто використовують для того, щоб розслабитись. Проте, вони аж ніяк в цьому нам не можуть допомогти, навпаки, вони виснажують організм і приносять надзвичайно велику шкоду організму.

Оптимізм та почуття гумору

Неабияк на нашу працездатність впливають негативні емоції. Вони виснажують організм, тим самим впливають на працездатність. Потрібно побудувати у колективі та родині оптимістичні настрої.

Вчені про втому

Спробу описати втому, у свій час, робив ще Галілей, Прохаска, проте це були лише спроби. На мою думку, цікаво і обґрунтовано змогли описати втому А.Ю. Павлов та Коваленко Р.В.

Коваленко казав, те що втома – це зниження продуктивності діяльності через витрату енергетичних ресурсів організму людини. На його думку, втома виникає в значній мірі через зовнішні чинники, такі як пора року, погода, час доби і тд. Я погоджуюсь із ним, проте не на сто відсотків. У своїй літературі він робить акцент саме на зовнішні чинники. На мою ж думку, першу чергу у втомі відіграє фізичний та розумовий стан людини. Зрозуміло, що зимою через недостатню кількість вітамінів ми будемо втомлюватись з більшою ймовірністю. Але це аж ніяк не головний чинник.

Павлов у свою чергу, робить акцент саме на внутрішній стан людини. Його визначення звучить так: втома - це тимчасове зниження працездатності організму або органу внаслідок інтенсивної або тривалої роботи, яке виявляється в зниженні кількісних і якісних показників роботи і погіршенні координації робочих функцій. Різницю можна замітити з першого погляду. На мою думку саме він правильно зміг описати втому. Тому що, головним важелем який веде до втоми є надмірна праця, а зовнішні ознаки, такі як харчування, пора року і погода є супутніми ознаками, які впливають на це, але лише впливають. Вони не викликають втому. Вони лише можуть збільшити або зменшити ймовірність її виникнення.

Висновки. Із мого дослідження можна зробити висновки, що втома поділяється на два види – розумову та фізичну. Втома виникає у процесі роботи і несе в собі негативний характер. Для того щоб цей негативний вплив нас не переслідував під час служби, ми повинні дотримуватись рекомендацій МОЗ і слідкувати за своїм станом. Якщо ж ми не будемо за цим слідкувати,

подальша служба у органах Національної поліції може бути під знаком запитання, так як хвороби, які може викликати часта втома не допускаються у працівників поліції і керівництво має повне право звільняти поліцейських із такими захворюваннями.

Список використаних джерел

1. [Електронний ресурс] режим доступу https://moz.gov.ua/article/health/jak-pododati-vidchuttja-vtomi-i-vchasno-rozpiznati-perevtomu

2. [Електроний ресурс] режим доступу https://oppb.com.ua/content/negatyvnyy-vplyv-vtomy-i-perevtomy-na-bezpeku-pracі.

3. В. Бондаренко, О. Рябуха, А. Мартишко, Ю. Давигора, Відновлення фізичної працездатності працівників національної поліції України, Навчально-методичний посібник, Київ 2020 рік

Лудан Анастасія Русланівна
курсант 1-го курсу ННІ №1 НАВС
Науковий керівник: **Ліщук Б.В.**
старший викладач кафедри тактичної підготовки,
кандидат юридичних наук

ОСНОВНІ ПІДХОДИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ЧОРНОБИЛЬСЬКОЇ КАТАСТРОФИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Всім відомо, що 26 квітня 1986 року – день найбільшої в історії людства техногенної катастрофи. Понад 30 років минуло з моменту аварії на Чорнобильській АЕС, але її наслідки не дають забути про цю подію, яка залишила досить великий слід у історії.

Протягом 2015 – початку 2016 року було вирішено питання безпечного поводження та зберігання пошкодженого ядерного палива та повністю звільнені басейни витримки блоків № 1 та № 2. Незважаючи на відсутність досвіду зняття з експлуатації великих промислових ядерних установок, на майданчику ЧАЕС виконано великий обсяг робіт, які досі тривають та сприяють покращенню ситуації на території.

Досліджуючи це питання, можна визначити низку завдань та заходів, які проводяться в Чорнобильській зоні:

- демонтаж зовнішніх відносно ядерного реактора систем та елементів установок, що не впливають на безпеку та не потрібні для виконання робіт на наступних етапах;

- укріплення бар'єрів, які запобігають поширенню радіоактивних речовин у навколишнє середовище;

- надійна консервація частин установок, які не демонтуються;