

# ОХРАНА ТРУДА

## И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕДПРИЯТИЯ

Промышленная,  
экологическая,  
пожарная, информационная,  
экономическая безопасность,  
производительность труда

№ 10 (749)

Специализированная газета

5 – 18 июня 2020 г.

### НОВОСТИ

#### Отдохнем на родине

На заседании президиума Координационного совета при Правительстве по борьбе с распространением новой коронавирусной инфекции на территории РФ россиянам рекомендовали воздержаться от туристических поездок за рубеж, чтобы исключить малейшую возможность повторного завоза инфекции в Россию. Такая точка зрения основывается на мнении Всемирной организации здравоохранения, которая считает риск дальнейшего развития пандемии высоким и пока не дает рекомендаций по снятию ограничений на международные поездки. Как альтернатива зарубежному отдыху предлагаются курорты нашей страны. Так, с 1 июня во многих регионах уже начали работать санатории с медицинской лицензией. При благоприятной эпидемиологической ситуации можно будет говорить о запуске курортов в полном объеме. Субъектам РФ необходимо следовать всем рекомендациям Роспотребнадзора, чтобы это случилось в ближайшее время.

#### Временные правила

Утверждены санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)». Соответствующее Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22.05.2020 № 15 зарегистрировано в Минюсте России. Документ имеет временный характер и будет действовать до 1 января 2021 года. Правила устанавливают требования к комплексу организационных, профилактических, санитарно-противоэпидемических мероприятий, проведение которых обеспечивает предупреждение возникновения и распространения случаев заболевания COVID-19 на территории РФ.

#### Проверки на расстоянии

Приказом Ростехнадзора от 27.05.2020 № 201 утверждены новые методические рекомендации по осуществлению государственного надзора. Согласно документу, до 31 декабря 2020 года проверки соответствия требованиям промышленной безопасности и лицензионным требованиям будут проходить путем дистанционного взаимодействия. Речь идет о контроле в отношении юрлиц и ИП, осуществляющих экспертизу промышленной безопасности, занимающихся обращением взрывчатых материалов промышленного назначения, маркшейдерскими работами, эксплуатирующих взрывопожароопасные и химически опасные производственные объекты I, II и III классов. В рекомендациях приведены требования к формату документов или информации, запрашиваемых и получаемых в ходе проверки, и перечни документов, необходимых для осуществления государственного надзора.

#### День за три

Минтруд России информирует о том, что пенсионный стаж медработников, работающих с зараженными коронавирусом, в 2020 году будет идти из расчета день за три. Уже подготовлен соответствующий проект постановления. Сведения о трудовой деятельности медицинских работников, осуществляющих оказание медицинской помощи пациентам с подтвержденным диагнозом COVID-19 или с подозрением на эту инфекцию, должны будут подавать работодатели в территориальные органы Пенсионного фонда в составе сведений индивидуального персонифицированного учета в системе обязательного пенсионного страхования.

### АКТУАЛЬНО

## ПЛЮС МАСКИ И ПЕРЧАТКИ

### ПЕРЕЧЕНЬ ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОХРАНЕ ТРУДА, ФИНАНСИРУЕМЫХ ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ ФСС, МОЖЕТ БЫТЬ РАСШИРЕН



Минтруд РФ предлагает возмещать работодателям расходы на закупку средств защиты от коронавирусной инфекции

**Сегодня за счет средств Фонда социального страхования работодатели могут возместить часть расходов на охрану труда работников. В условиях угрозы распространения коронавируса Минтруд предлагает расширить существующий перечень.**

По данным Минтруда РФ, ежегодный объем средств страховых взносов, возмещенных работодателям на обеспечение предупредительных мер, превышает 10 миллиардов рублей. Сейчас за счет этих сумм можно финансировать проведение специальной оценки условий труда, обучение по охране труда, приобретение средств индивидуальной защиты, приборов контроля за режимом труда и отдыха водителей, аптек для оказания первой помощи, санаторно-курортное лечение вредников и некоторые другие мероприятия.

В нынешних условиях министерство предлагает возмещать работодателям расходы на противодействие рас-

пространению коронавирусной инфекции. Проект приказа уже подготовлен и согласован с отраслевыми ведомствами. Согласно документу, Перечень предупредительных мероприятий на 2020 год может быть расширен следующими пунктами:

- приобретение средств индивидуальной защиты органов дыхания (одноразовых масок, респираторов, многоразовых тканевых масок), лицевых щитков, бахил, противочумных костюмов, одноразовых халатов;
- приобретение дезинфицирующих средств, жидких антисептиков и дозирующих устройств для обработки рук;
- приобретение устройств и дезинфицирующих средств для комплексной обработки транспортных средств, упаковки материалов, оборудования, продуктов, служебных помещений, контактных поверхностей;
- приобретение устройств для бесконтактного контроля температуры тела работника;
- проведение лабораторного обследования работников на COVID-19.

#### ЦИТАТА

*«Расходы на закупку масок, перчаток, термометров для бесконтактного измерения температуры, установку в помещениях санитайзеров, проведение тестов на коронавирус работодатели смогут возместить за счет средств страховых взносов. Расширение перечня мероприятий, подлежащих финансированию за счет страховых взносов, поможет предприятиям при возобновлении работы обеспечить защиту здоровья сотрудников», – сказал министр труда и социальной защиты РФ Антон КОТЯКОВ.*

Если приказ будет утвержден, работодатели смогут получать компенсацию этих расходов из средств Фонда социального страхования. При этом ее размер не может превышать сумму 20 % страховых отчислений предприятия за 2019 год.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

### ВНИМАНИЕ!

## ПОДПИСКА – 2020

20 ИЮНЯ ЗАВЕРШАЕТСЯ ПОДПИСНАЯ КАМПАНИЯ НА II ПОЛУГОДИЕ 2020 ГОДА



Выписать газету «Охрана труда и безопасность предприятия» можно как в почтовом отделении, так и онлайн. Оформить и оплатить подписку, не выходя из офиса, очень просто. Достаточно зайти на сайт [podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru) и в строке поиска ввести ИНДЕКС – ПР 698 или написать название нашей газеты.

Цена подписки на 6 месяцев  
II полугодия 2020 года –  
478 руб. 56 коп.

По вопросам подписки через редакцию  
обращаться по телефонам:  
(347) 273-61-39, 8-917-785-28-29.

Безналичным расчетом через подписные  
агентства:  
«Урал-Пресс-Евраз» – (347) 216-35-67;  
«Ваш Выбор +В» – (347) 246-10-65;  
«Стерлитамак – печать» – (3473) 25-32-50.



# ПОСТРАДАЛА МОЛОДЕЖЬ

## ПО ОЦЕНКАМ МОТ, БОЛЬШЕ ВСЕГО БЕЗРАБОТНЫХ В СВЯЗИ С КОРОНАВИРУСОМ СТАЛО СРЕДИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

*Исследование Международной организации труда, посвященное влиянию COVID-19 на рынок труда, показало, что за период пандемии более одной шестой всех молодых людей лишились работы. Причем женщин проблема безработицы затронула гораздо серьезнее.*

Такие данные приведены в 4-м выпуске бюллетеня «Вестник МОТ: COVID-19 и сфера труда». В статье отмечается, что для молодых людей пандемия стала тройным ударом: лишила их занятости, сорвала учебу и профессиональную подготовку, а также помешала впервые устроиться на работу. Приведенные данные свидетельствуют, что еще в прошлом году безработица среди молодежи была на высоком уровне – 13,6 процента, то есть больше 267 миллионов молодых людей во всем мире не работали и не учились. А те молодые люди от 15 до 24 лет, которые все-таки имели работу, чаще других возрастных групп трудились за низкую зарплату и без официального оформления. «Эконо-



Сегодня резко выросла безработица в молодежной среде

мический кризис, связанный с COVID-19, бьет по молодым людям, особенно по женщинам, сильнее, чем по любой иной категории, и ощущают они это раньше других», – утверждает **Генеральный директор МОТ Гай РАЙДЕР**. По его мнению, нужны сроч-

ные меры для улучшения этого положения, чтобы молодежь нашла применение своим талантам и не осталась на обочине, в противном случае может пострадать будущее всех нас. Согласно выводам МОТ, чтобы выйти из этого кризиса, необходимы все-

объемлющие программы гарантий занятости и профессиональной подготовки в развитых странах, а также программы, стимулирующие рост занятости в странах с низким и средним уровнем дохода.

**Марат ШАФИКОВ**

# ОТСРОЧИТЬ МЕДОСМОТР

**РАБОТОДАТЕЛЯМ РАЗРЕШИЛИ ПЕРЕНОСИТЬ СРОКИ МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ ПЕРСОНАЛА**

*Медосмотры можно будет сместить на срок до 6 месяцев в случае введения режима повышенной готовности или режима ЧС. Сделать это работодателям позволяет недавно вступивший в силу Приказ Минздрава России от 18.05.2020 № 455н.*

На всех ли работников будет распространяться данная норма? Оказывается, нет. Во-первых, медосмотры в положенный срок по-прежнему должны будут проходить те работники, условия труда которых отнесены к подклассам 3.3 (когда уровни воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов способны вызвать стойкие функциональные изменения в организме работника, приводящие к появлению и развитию профессиональных заболеваний легкой и средней степени тяжести) и 3.4 (когда вредные и (или) опасные производственные факторы могут привести к появлению и развитию тяжелых форм профессиональных заболеваний).

Во-вторых, перенос медосмотров запрещен для занятых видами труда, перечисленными в пунктах 14–26 перечня работ, при выполнении которых проводят обязательные медосмотры. Так, приказ не распространяется на работников общепита, медицинский персонал лечебно-профилактических учреждений, сотрудников образовательных организаций всех типов и видов, а также детских организаций, не осуществляющих образовательную деятельность (спортивных секций, творческих, досуговых организаций).

**Андрей ВАСИЛЬЕВ**

# ОСТОРОЖНО, МОШЕННИКИ!

**РОСПОТРЕБНАДЗОР ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ ГРАЖДАН ОТ ОБМАНА НА ФОНЕ ПАНДЕМИИ**

*Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека напоминает, что на фоне сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 активизировались различные виды мошенников, которые, используя всеобщую панику, обманывают граждан различными способами.*

Так, ведомство советует с опаской относиться к предложениям приобрести на условиях предоплаты «уникальные» товары: особые фильтры, очистители воздуха, лекарства и т.п. Сегодня такие продажи нередко организуют недобросовестные граждане и юридические лица.

Также для обмана потребителей используют разные новые аспекты возникшей ситуации: оплата якобы выписанного штрафа, обязательное проведение платного анализа или выдача особого пропуска на передвижение, услуги по поиску работы.

Кроме того, мошенники пытаются проникнуть в квартиру с целью совершения кражи под

**КСТАТИ**  
Бесплатные консультации специалистов можно получить по номеру телефона «горячей линии» для потребителей финансовых услуг 8-800-100-29-26, а также по телефону Единого консультационного центра Роспотребнадзора 8-800-555-49-43.

новыми предложениями: визит врача, социального работника, сотрудника компании, проводящей санитарную обработку помещений и др.

Много обманщиков и в интернете: доверчивым пользователям предлагают перейти по опасным ссылкам и оставить свои персональные данные.

В связи с этим Роспотребнадзор рекомендует использовать только достоверные источники. Информация для потребителей размещена в специальном разделе на официальном сайте ведомства. Также для граждан работает специальный портал, где размещены справочные материалы в сфере защиты прав потребителей.

**Ксения ЛАРИНА**

# ПСИХОЛОГ ДЛЯ ВРАЧА

**ПРЕДЛОЖЕНЫ МЕРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ МЕДРАБОТНИКОВ**

*В связи со вспышкой COVID-19 многие медицинские работники оказались в сложных условиях. Постоянный стресс стал нормой для многих из них, что отрицательно сказалось на состоянии здоровья. Помочь компенсировать эмоциональный вред, нанесенный медикам, призваны разработанные Минздравом России рекомендации.*

## Снять стресс

В Письме Министерства здравоохранения РФ от 7 мая 2020 года № 28-3/И/2-6111 содержатся рекомендации по психологическому сопровождению деятельности руководителей медицинских организаций и их структурных подразделений в условиях оказания медицинской помощи пациентам с COVID-19. Как отмечается в документе, недостаточное внимание к вопросу профилактики и коррекции факторов психологической напряженности может приводить к эмоциональному выгоранию и профессиональной деформации даже высококлассных специалистов, ухудшению психологического климата в давно сложившемся коллективе.

В период пандемии естественным истощающим фактором становится

стресс. Развивается он на фоне переживаний в связи с непредсказуемостью ситуации, из-за тяжелых физических и психологических условий труда, естественной тревоги или страха заражения себя, своих близких и коллег по работе; человеческих потерь при оказании медицинской помощи; риска совершить ошибку в экстремальных условиях деятельности и других факторов.

Поэтому в рекомендациях в том числе содержатся меры, которые могут быть приняты руководителем медицинского учреждения совместно со службой психологического сопровождения для снижения психологической нагрузки на персонал, специальные меры по поощрению деятельности работников, по поднятию морального духа и поддержанию здорового климата в коллективе.

## В ПОМОЩЬ

*В приложениях к рекомендациям приведены двигательные упражнения на релаксацию, помогающие снять физическое и эмоциональное напряжение, меры по предупреждению психологического неблагополучия у медицинских работников, по совладанию со стрессом в условиях пандемии COVID-19, а также рекомендации для населения по сохранению психического здоровья.*



Врачам просто необходима психологическая разгрузка

## Все условия

Кроме того, предложены специальные меры по охране труда. Это поощрение регулярных перерывов, создание условий для удовлетворения медицинским персоналом первичных потребностей (организованное питание, питьевая вода, возможности соблюдения личной гигиены во время и после длительных смен). Важная мера – обеспечение сотрудникам режима сна и отдыха, оказание психологической помощи при расстройствах сна (учет при составлении графика работы индивидуальных особенностей и предпочтений сотрудников). Также рекомендовано выделить специальные

пространства для отдыха и двигательной активности работников (с возможностью поиграть в пинг-понг, аэрохоккей, побоксовать с грушей и т.п.). Для персонала, оказывающего помощь пациентам, нужно организовать работу в команде из двух человек для взаимной поддержки, уменьшения стресса и усиления физической безопасности. При этом стоит объединять молодых работников с более опытными коллегами. И, наконец, важно предоставлять полную и четкую информацию о том, как, в каком порядке и когда будут производиться оплата, начисляться льготы, компенсации.

**Маргарита СОЛНЦЕВА**



# В ЧЁМ ПРИЧИНА?

## ТРАВМООПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ: АНАЛИЗИРУЕМ И ПРЕДУПРЕЖДАЕМ

*При устранении причин производственного травматизма обычно больше внимания уделяется техническим причинам и проблемам организационного характера – неправильному руководству и недостаточному контролю за проведением работ. Но зачастую в трагедии приводит травмоопасное поведение самого работника.*

### Давний интерес

Психологические предпосылки травматизма на производстве впервые заинтересовали исследователей в начале 20 века. Такие знания потребовались страховщикам, мечтающим снизить расходы по выплатам в связи с несчастными случаями. Психологи выяснили, что из группы людей на одной и той же работе выделялись те, которые травмировались чаще других. Чуть позже получила широкое распространение теория психологической предрасположенности к несчастным случаям Карла Марбе. Ученый утверждал, что склонность к травматизму зависит от способности человека переключаться, то есть быстро приспосабливаться к новой ситуации. Те, у кого эта способность была понижена, оказывались в наибольшей степени предрасположены к несчастным случаям.

### С риском или нет?

Неспособность отдельных людей избежать несчастных случаев при выполнении какого-либо вида профессиональной деятельности психологи считают непригодностью к этой работе. В свое время было проведено множество тестов, помогающих оценить психологическую устойчивость работников, способность



Доброжелательные отношения в коллективе снижают риск несчастных случаев

к конкретному роду занятий, склонность к риску. Вот один из них. Испытуемых приглашали к специально вырытому рву, на дне которого были разбросаны осколки от бутылок, показывали им опасность, а потом завязывали глаза и отводили на 5 метров назад. Участники по очереди должны были подходить к краю рва. Согласно выводам эксперимента, предрасположены к несчастным случаям были те, кто с первого шага проявлял осторожность или же, напротив, смело шагнул до самого края рва – так, что приходилось останавливать их от падения. Самыми устойчивыми были признаны испытуемые, которые делали

несколько безопасных шагов вперед и потом ни за что не хотели сдвигаться с места. Существующие сегодня системы тестирования более современны и безопасны, позволяют определить поведение с риском с большой точностью.

### Обратите внимание

Руководители подразделений могут и самостоятельно вычислить работников со склонностью к травматизму. Для этого нужно обратить внимание на несколько признаков. Так, по свойствам характера чаще других рискуют агрессивные, самоуверенные, слабо дисциплинированные работники, проявляющие неуважение к другим людям, а также тревожные и чрезмерно замкнутые. По возрастным характеристикам травмам больше подвержена молодежь в возрасте до 25 лет (первый пик травматизма). Это происходит в основном из-за отсутствия опыта. Второй скачок числа несчастных случаев («вторичная беспечность») характерен для персонала со стажем 5 лет. У таких рабочих появляется уверенность в своих силах, ощущение, что «все по плечу», и это может приводить к снижению профессиональной бдительности, а значит, несчастным случаям.

В группе риска также находятся утомленные работники, независимо от возраста. Усталость, вызванная процессом труда, снижает работоспособность и защитные реакции. Точно так же, как болезнь и состояние стресса, влияющие на точность движений, мешающие оценивать сигналы окружающей среды, нарушающие контроль за процессом труда.

Наблюдая за подчиненными, руководитель работ должен быть внимателен ко всем этим факторам и вовремя принимать меры для устранения причин, приводящих к травмоопасному поведению.

### Лекарство от травматизма

Для профилактики несчастных случаев большое значение имеет настроение в коллективе. Любые конфликты – с коллегами, с руководством – резко повышают вероятность травматизма. И, наоборот, доброжелательные отношения, атмосфера взаимопомощи снижают риски.

Обычно наиболее распространенное мнение, особенно если его придерживаются лидеры, становится групповой нормой. Поэтому очень важно формировать положительный групповой настрой в отношении безопасности труда с опорой на авторитетных в коллективе работников. Ведь, если уважаемый старший товарищ не одобряет рискованного поведения, молодой коллега вряд ли станет работать без страховки.

Серьезно относиться к правилам безопасности поможет правильная организация процесса обучения и инструктажа, особенно на рабочих местах. Простое зачитывание инструкций обезценивает важную информацию. А вот реальные примеры, демонстрация работы оборудования, инструктаж в формате «Вопрос-ответ» помогут сформировать правильные навыки еще до начала работы.

И еще. По мнению психологов, для профилактики травматизма не меньше, а даже большее значение имеют позитивные санкции, поощрения. Люди, получившие премию за безопасный труд, в дальнейшем значительно реже нарушают требования безопасности, чем оштрафованные.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

### ТРИ РЕЖИМА

*Отечественные психологи оценили уровень травмоопасности работников на основе классификации режимов труда. В минимальном режиме решаются простые задачи в благоприятных условиях (водитель управляет автомобилем летом на малозагруженной автостраде). В оптимальном работа ведется с большой нагрузкой и продолжительностью и требует особого внимания (работа водителя в городских условиях в часы пик). Экстремальный режим характеризуется усложнением процесса деятельности, возможно, аварийной ситуацией (ДТП). Ошибки и несчастные случаи могут произойти при работе в любом из этих режимов. Однако наиболее подвержены риску работники в экстремальном (из-за нехватки возможностей) и, как ни парадоксально, в минимальном режимах (из-за чрезмерного расслабления, пренебрежения к задачам).*

### ПРОФЗАБОЛЕВАНИЕ

# Я ВАС НЕ СЛЫШУ!

## КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ТУГОУХОСТИ

*Побывать в тишине сегодня можно разве что в парке или за городом. Но особенно тяжело приходится работникам шумных производств. Многие из них теряют слух...*

### В грохоте машин

Самые громкие производства – металлургические, горные, строительные, нефтяные, дерево- и камнеобрабатывающие, печатные, ткацкие. Рискуют потерять слух также летчики, водители спецтехники, дорожные рабочие и даже диджеи. Требования к уровню шума на рабочих местах регулируют СанПиН 2.2.4.3359-16. Согласно документу допустимый уровень шума на рабочих местах – 80 дБА. Однако на шумных производствах он обычно гораздо выше. Именно поэтому профессиональная тугоухость занимает третье место в структуре профзаболеваний.



Работать в шумном цехе можно только в наушниках или берушах

### Как это происходит?

Когда шум долго воздействует на уши, начинает страдать спиральный орган – отдел слухового анализатора, который передает звук нервным волокнам внутреннего уха. Его волосковые клетки постепенно отмирают,

их становится все меньше, в результате ухудшается качество преобразования звука и развивается тугоухость. Первые симптомы появляются через 5 – 7 лет работы на шумном производстве. Слух становится хуже, а в голове и ушах появляется шум. Качество жизни человека заметно падает. Возникает тревожность, развиваются депрессив-

ные состояния. Это серьезный повод для обращения к врачу сурдологу-оториноларингологу, который направит на анализы и необходимые исследования – пороговую тональную аудиометрию и тест на феномен усиления нарастания громкости. Важно диагностировать профзаболевание именно на этой стадии, когда еще можно остановить дальнейшее его прогрессирование. Тем более что на поздних этапах болезнь уже необратима. Ее компенсируют с помощью слуховых аппаратов.

### Нужна профилактика

Чтобы у работников не развилась тугоухость, условия труда на шумных производствах должны быть безопасными: в цехах установлены шумовые завесы, звукоизолирующие перегородки, персонал обеспечен современными берушами, наушниками, противощумными шлемами. Своевременно должны выполняться и рекомендации после проведенной спец-оценки. Также необходимо раз-

работать программы профилактики профпатологии для персонала из группы риска.

Самим работникам шумных производств не нужно дожидаться ухудшения слуха, стоит соблюдать все требования безопасности с момента трудоустройства: обязательно применять средства индивидуальной защиты, во время перерывов находиться в тихой обстановке, стараться избегать использования наушников для прослушивания музыки в свободное время, при профосмотрах не скрывать признаки заболевания. Если проблема будет выявлена на ранних стадиях, то врач назначит терапию медикаментами, которые стимулируют рецепторы центральной нервной системы, улучшают кровообращение в мозге и внутреннем ухе, нормализуют обмен веществ. При первых признаках заболевания будет рекомендовано санаторно-курортное лечение. Все это поможет сохранить слух и избежать использования слухового аппарата.

Маргарита СОЛНЦЕВА





# НА ВСЕ РУКИ МАСТЕР

## У ТРАКТОРИСТА-МАШИНИСТА И В ГОРОДЕ ЗАБОТ ХВАТАЕТ

Второй участник нашего конкурса представляет профессию, без которой невозможно полноценное функционирование инфраструктуры любого города. Ильяшат КУТЛУГИЛЬДИН – тракторист-машинист ООО УК «Мой дом-К» г. Уфы.

Марка его железного коня – «МТЗ 82». Многие этот сельскохозяйственный агрегат от Минского тракторного завода знают просто как «Беларусь». Казалось бы, такая техника, как трактор, диковинка для города, и мы обычно не замечаем их в повседневной жизни. Однако они есть при каждом ЖЭУ. И работают на них ответственные, трудолюбивые люди. Такие, как наш герой.

Ильшату Валияновичу 54 года, и трудится он в управляющей компании более ше-



сти лет. Всё это время на закрепленной территории всегда был уют и порядок. Соблюдая все правила безопасности, зимой он расчищает от снега подъездные пути, дворные площадки, парковку. Летом вывозит мусор и осуществляет любую другую работу, где необходима тяговая техника. К тому же сам отвечает за техническое состояние трактора. Устранять возникающие во время работы мелкие эксплуатационные неисправности для Ильшата Кутлугильдина ерунда, ведь он на все руки мастер! И семьянин отличный! С супругой Рамилей Рамисовны воспитали двух прекрасных дочерей. В выходные все дружно отправляются в загородный дом, где их ждет полный огород грядок. Тут тебе и овощи, и ягоды, и плодовые деревья. Всё свое, натуральное!

### УЧАСТВУЙ!

Чтобы принять участие в конкурсе, нужно сделать фотографию в спецодежде или СИЗ в процессе работы. При подведении итогов комиссия будет учитывать креативность, веселый задор и нестандартный подход при создании снимка. На конкурс принимаются фотоматериалы в электронном формате. Требования к фотографии: формат – jpeg, png, bmp, pdf; размер – до 5 Мбайт (с разрешением не менее 150 dpi). Работы присылать по электронной почте [safework.06@mail.ru](mailto:safework.06@mail.ru), телефоны для связи: (347) 273-61-39, 8-917-785-28-29. Снимок должен сопровождаться сведениями: ФИО, должность, название предприятия, стаж работы, короткий рассказ либо о себе, либо о предприятии или подразделении.

Победители, занявшие 1, 2 и 3 места, а также отмеченные в дополнительных номинациях, получают средства защиты и спецодежду от ООО «Восток-Сервис-Башкирия» и денежные сертификаты на сумму 3000, 2000 и 1000 рублей от ООО «Центр Экспертиза».

Если вы за безопасную работу, ждем ваших фотографий!

### РАЗМИНКА

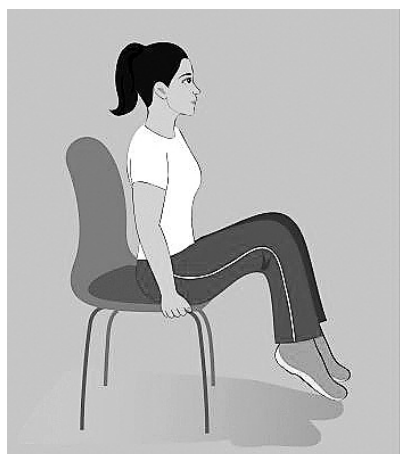
## НЕ ВСТАВАЯ С МЕСТА

### СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СИЛЬНО ЗАНЯТЫХ

Профессий с низкой двигательной активностью очень много. У работников, вынужденных целый день сидеть, ухудшается деятельность многих органов и систем, нарушается кровоснабжение. Делать полноценную гимнастику в течение рабочего дня могут не все. Но есть очень полезные упражнения, которые можно выполнять, даже не вставая с места.

Статические упражнения ценны тем, что, не меняя рабочей позы, можно воздействовать на любые группы мышц. При этом мышцы, сухожилия и связки напряжены, но не сокращаются – они натягиваются, усиливая поток импульсов в кору головного мозга. Статические упражнения применяются в условиях, когда затруднено выполнение динамических комплексов. Они отлично борются с застоем крови, улучшают кровоснабжение, способствуют похудению, тренируют выносливость и концентрацию, улучшают работоспособность.

Такое занятие может выполняться сидя на рабочих местах. Нужно напрягать отдельные группы мышц



pinterest.ru

### МИНУТКА ДЛЯ ЗРЕНИЯ

Отвлечься от монотонной работы и снять усталость с глаз поможет специальная гимнастика. Она не только улучшит кровоснабжение, но и укрепит глазные мышцы. Упражнения выполняются сидя.

- Крепко зажмуриваем глаза на 3-5 секунд, затем широко открываем их на 3-5 секунд. Повторяем 5-6 раз.

- Быстро моргаем в течение одной минуты.

- Смотрим на кончик носа в течение 3-4 секунд, переводим взгляд вдаль на 3-5 секунд. Повторяем 4-5 раз.

- Опускаем веки и массируем их круговыми движениями пальцев в течение одной минуты (без болезненных ощущений).

- Закрываем глаза, расслабляем мышцы лица.

(на 5-8-10 секунд) с последующим расслаблением (10-12 секунд). При этом делать по 6-8 повторов.

Предлагаем несколько вариантов статических упражнений. Их можно делать все вместе, либо по три – четыре за один раз.

- ✓ Приподнимаем ступни ног над полом и напрягаем мышцы.

- ✓ Прижимаем пятки к ножкам стула и напрягаем мышцы.

- ✓ Выпрямляем ноги в коленях и напрягаем мышцы.

- ✓ Напрягая мышцы спины, прогибаемся назад, а живот втягиваем.

- ✓ Выполняем движения животом: вперед – вдох, назад – выдох.

- ✓ Напрягаем ягодичные мышцы и мышцы тазового дна.

- ✓ Напрягаем мышцы туловища и выполняем наклоны влево – вправо, вперед – назад, повороты.

- ✓ Напрягаем мышцы шеи и плечевого пояса.

- ✓ Напрягаем мышцы всего тела.

Ксения ЛАРИНА

### БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

## «БОГАТЫРСКОЕ МОЛОКО»

### КУМЫС ПОМОЖЕТ УКРЕПИТЬ ОРГАНИЗМ

Вкусно и полезно – так можно охарактеризовать любой кисломолочный продукт. Но есть в этом семействе напиток с особыми свойствами. Регулярное его употребление может помочь от целого букета недугов, в том числе при болезнях дыхательных органов.



kumysfest.ru

Благодаря своим целебным качествам кумыс известен уже много веков

### Профилактика и лечение

Калорийность кобыльего молока небольшая, поэтому продукт из него считается диетическим. Белки, которые в нем содержатся, усваиваются намного быстрее и лучше. Кумыс повышает усвояемость питательных веществ, улучшает аппетит, наполняет организм силой. В нем содержатся незаменимые аминокислоты – лизин, триптофан, метионин. Они участвуют в построении иммунных белков, что помогает восстановить нарушенные обменные процессы при заболеваниях органов дыхания. Напиток усиливает кроветворение, тонизирует нервную систему, стимулирует лимфообразование, регулирует функцию эндокринных желез и желудочно-кишечного тракта, улучшает работу печени, является иммуностимулятором и адаптогеном. Свойство кумыса повышать защитные силы организма может быть использовано при профилактике вирусов, острых респираторных заболеваний, при лечении инфекционных, ревматических и онкологических болезней.

В России достаточно много кумысолечебниц, но сегодня этот уникальный напиток есть и в свободной продаже. Так что улучшить свое самочувствие, пропивая кумыс курсами по 10 – 14 дней в сезон простуд и эпидемиологического неблагополучия, может каждый. Но только при условии отсутствия противопоказаний.

Маргарита СОЛНЦЕВА

### Много пользы

Кумыс – напиток из кобыльего молока, приготовленный с использованием закваски. Благодаря своим целебным качествам он популярен уже много веков. Им с успехом лечат малокровие, болезни желудочно-кишечного тракта, туберкулез. В настоящее время доказано, что лечение кумысом приводит к повышению иммунного статуса больных, способствуя их выздоровлению. Не зря наши предки называли его «богатырским молоком», «живым напит-

ком», «даром небесной кобылицы».

Доказано, что в кобыльем молоке содержится в 10 раз больше витаминов, чем в коровьем. Среди них А, Е, С, группы В, фолиевая и пантотеновая кислоты. Много в напитке и микроэлементов – кальция, фосфора, калия, железа и других, а также полиненасыщенных жирных кислот. Благодаря такому составу кумыс укрепляет кости и зубы, снижает уровень холестерина в крови, повышает гемоглобин, предотвращает старение клеток мозга.

### ИНТЕРЕСНО

Ранние упоминания о кумысе встречаются в описаниях быта скифов у древнегреческого историка Геродота (484-424 до н.э.), в древнерусской летописи «Ипатьевский список» (1182 год). Лечебное действие кумыса описано в трудах Авиценны, который почти 1000 лет назад вылечил этим напитком визиря Сухайлия, страдавшего мочекаменной болезнью. Писатель Сергей Тимофеевич Аксаков в «Семейной хронике» писал: «Весной... начинается приготовление кумыса. И все, кто может пить, от грудного младенца до дряхлого старика, пьют допьяна целительный, благодатный, богатырский напиток, и дивно исчезают недуги голодной зимы и даже старости, полнотой одеваются осунувшиеся лица, румянцем покрываются впалые щеки».

### Учредитель газеты:

Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Башкирский межотраслевой институт охраны труда, экологии и безопасности на производстве».

### Издатель газеты:

Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Башкирский межотраслевой институт охраны труда, экологии и безопасности на производстве». Адрес: 450006, г. Уфа, ул. Революционная, 55.

### Тематика издания:

охрана труда, производительность труда, БДД, промышленная, энергетическая, экологическая, пожарная, экономическая, информационная, собственная безопасность, охрана предприятия, антитеррор, гражданская оборона.

Газета основана в ноябре 2001 года.

Специализированная газета «Охрана труда и безопасность предприятия» № 10 (749), 5 – 18 июня 2020 г. Газета зарегистрирована Роскомнадзором. Свидетельство ПИ № ФС 77 – 73241 от 13.07.2018 г. Знак информационной продукции 18+.

Адрес редакции: 450006, г. Уфа, ул. Революционная, 55, к. 302. Тел.: (347) 273-61-39. E-mail: [safework.06@mail.ru](mailto:safework.06@mail.ru)

Газета отпечатана в Нефтекамском Доме печати – филиале ГУП РБ Издательский дом «Республика Башкортостан». Адрес: 452684, г. Нефтекамск, Берёзовское шоссе, 4 а.

Тел. 8 (34783) 7-07-57.

Тираж 600 экз.

Заказ № 1242.

Дата выхода в свет: 05.06.2020

Цена свободная.

Полугодовой индекс – ПР 698.

Годовой индекс – ПА 273.

Директор – Г.З. МУЛЛАКАЕВА.

Главный редактор – М.Г. БАРДАКОВА.

Верстка – И.Я. ГАЛИЕВ.