

ОХРАНА ТРУДА

И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕДПРИЯТИЯ

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

№ 13 (752)

Специализированная газета

24 июля – 6 августа 2020 г.

НОВОСТИ

Закрепили гарантии

Государство гарантировало работникам, увольняемым в связи с ликвидацией организации, получение всех причитающихся им выплат. Изменения в Трудовой кодекс РФ внесены Федеральным законом от 13.07.2020 № 210. Установлена обязанность работодателя по выплате среднего месячного заработка за второй месяц после увольнения, а также в исключительных случаях при наличии решения органа службы занятости населения – за третий месяц после увольнения. Работодателю также предоставляется право выплатить увольняемому работнику единовременную компенсацию в размере двукратного месячного заработка. Изменения внесены и в статью 318 ТК РФ, устанавливающую гарантии при увольнении северянам.

Еще и в августе

Россияне смогут получить повышенный размер пособия по безработице еще и в августе. Правительство продлило меры поддержки безработным, внося изменения в действующее Постановление Правительства РФ от 27.03.2020 г. № 346. Новое Постановление от 04.07.2020 № 988 продлевает на период по август (включительно) выплату минимального пособия в размере 4500 рублей и пособия в размере 12130 рублей гражданам, уволенным и признанным безработными начиная с 1 марта 2020 г.

Медосмотры по-новому

Минздрав России утвердил Временные методические рекомендации по возобновлению диспансеризации и профилактических осмотров в условиях сохранения рисков распространения COVID-19. В документе описаны организационные, противоэпидемические мероприятия, а также процесс информирования граждан о необходимости прохождения медицинского осмотра или диспансеризации. Целый раздел рекомендаций освещает вопросы организации процесса медосмотра при угрозе инфицирования коронавирусом. Внимание уделено и проведению профилактических мероприятий среди сотрудников медицинских учреждений.

Нужен план

С 1 января 2021 года вступит в силу Федеральный закон от 13.07.2020 № 207-ФЗ, обязывающий все организации, работающие с углеводородным сырьем, утвердить план предупреждения и ликвидации разливов нефти и нефтепродуктов. Требование закона касается организаций, осуществляющих деятельность в области геологического изучения, разведки и добычи углеводородного сырья, а также переработку (производство), транспортировку, хранение, реализацию углеводородного сырья и произведенной из него продукции. При этом эксплуатирующая организация при осуществлении мероприятий по предупреждению разливов нефти и нефтепродуктов будет обязана выполнять план и иметь финансовое обеспечение для осуществления мероприятий, им предусмотренных.

АКТУАЛЬНО

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ОРИЕНТИРЫ

ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ –
В ЧИСЛЕ ПРИОРИТЕТОВ РАЗВИТИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДО 2030 ГОДА



В ближайшие десять лет Волгу ждет экологическое оздоровление

21 июля 2020 года Президент РФ Владимир ПУТИН подписал Указ «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года». В рамках одной из целей определены важные целевые показатели, касающиеся улучшения экологической обстановки в стране.

Согласно указу, реализация цели «Комфортная и безопасная среда для жизни» предполагает как улучшение жилищных условий населения России, качества городской среды, так и решение глобальных экологических задач. В первую оче-

редь речь идет о создании устойчивой системы обращения с твердыми коммунальными отходами, обеспечивающей сортировку отходов в объеме 100 процентов и снижение объема отходов, направляемых на полигоны, в два раза. Другой важный целевой показатель – снижение выбросов опасных загрязняющих веществ, оказывающих наибольшее негативное воздействие на окружающую среду и здоровье человека, в два раза. В третьих, до 2030 года необходимо ликвидировать наиболее опасные объекты накопленного вреда окружающей среде и провести экологическое оздоровление

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ РАЗВИТИЯ РФ

- ◆ Сохранение населения, здоровье и благополучие людей.
- ◆ Возможности для самореализации и развития талантов.
- ◆ Комфортная и безопасная среда для жизни.
- ◆ Достойный, эффективный труд и успешное предпринимательство.
- ◆ Цифровая трансформация.

водных объектов, включая реку Волгу, озера Байкал и Телецкое.

До 30 октября 2020 года Правительству РФ поручено разработать и представить на рассмотрение Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам единый

план по достижению национальных целей развития страны на период до 2024 года и на плановый период до 2030 года.

Указ вступает в силу со дня его официального опубликования.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

ВНИМАНИЕ!

ПОДПИСКА – 2020

С ЛЮБОГО МЕСЯЦА



Если вы не успели оформить подписку в рамках подписной кампании, вы можете это сделать с любого месяца – как в почтовом отделении, так и онлайн. Оформить и оплатить подписку, не выходя из офиса, очень просто. Достаточно зайти на сайт podpiska.pochta.ru и в строке поиска ввести ИНДЕКС – ПР 698 или написать название нашей газеты.

Цена подписки на 4 месяца
II полугодия 2020 года –
319 руб. 04 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.

НА ЗАМЕТКУ

КОГДА ПРОВЕРКА?

ОПРЕДЕЛЕНА РАБОТОДАТЕЛИ,
КОТОРЫХ ПОСЕТЯТ ГОСИНСПЕКТОРЫ



В первую очередь проверят предприятия с высоким риском

Рострудом подготовлены перечни работодателей, чья деятельность отнесена к категориям высокого и значительного рисков по состоянию на 1 июля 2020 года. Им стоит заблаговременно подготовиться к проверкам и устранить все нарушения.

Списки работодателей представлены на официальном сайте ведомства. Перечни составлены по категориям риска отдельно для каждого региона. Если предприятие в них попало, значит, в 2021 году его, возможно, ждет плановая проверка соблюдения трудового законодательства. Периодичность проведения плановых проверок в отношении юридических лиц или индивидуальных предпринимателей зависит от присвоенной категории риска.

Так, предприятия, оказавшиеся в перечне высокого риска, будут проверяться один раз в два года, значительного риска – один раз в три года. Эти требования предусмотрены пунктом 20 Положения о федеральном государственном надзоре за соблюдением трудового законодательства и иных нормативных правовых актов, содержащих нормы трудового права (утверждено Постановлением Правительства РФ от 01.09.2012 № 875). Специалисты Роструда напоминают, что работодатели могут подготовиться к посещению инспектора на портале «Онлайнинспекция.рф» с помощью сервиса самопроверок «Электронный инспектор». Здесь стоит самостоятельно пройти предварительную проверку, выявить нарушения и заблаговременно их устранить.

Ксения ЛАРИНА

ПО ЗАКОНУ

Если в ходе плановой проверки Роструд выявит в организации какие-либо нарушения ТК РФ, ей выдадут предписание об их устранении. Неисполнение предписания будет служить поводом к организации и проведению внеплановой проверки (ст. 360 ТК РФ). Также внеплановая проверка может быть проведена по обращению работника и требованию прокурора. А еще по сообщениям любых третьих лиц о нарушении работодателем трудового законодательства РФ.

В ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТУ

ПОСЧИТАЕМ ЧАСЫ

КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ
СУММИРОВАННЫЙ УЧЕТ
РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ

Иногда при выполнении отдельных видов работ не может быть соблюдена установленная на предприятии ежедневная или еженедельная продолжительность рабочего времени. Для этих случаев в трудовом законодательстве есть понятие «суммированный учет рабочего времени».



Рабочее время каждого сотрудника не может превышать определенного количества часов в неделю или в день/смену. Однако, если особенности производства таковы, что обеспечить соблюдение нормального количества рабочих часов невозможно, то вводится суммированный учет рабочего времени (статья 104 ТК РФ). Для этого должен быть выбран учетный период – месяц, квартал или год – и определено количество рабочих часов за это время. Кстати, для работающих во вредных и/или опасных условиях труда учетный период не может превышать трех месяцев.

У разных категорий работников еженедельная продолжительность рабочего времени неодинакова. Подсчет нормального числа рабочих часов за учетный период должен опираться на эти цифры. Рабочая неделя может быть 40, 39, 36, 30, 24 и т.д. часов. Чтобы рассчитать норму рабочего времени конкретного

месяца, нужно это число разделить на 5, а потом умножить на количество рабочих дней по календарю пятидневной рабочей недели конкретного месяца. Из полученного количества осталось вычесть те часы, на которые производится сокращение рабочего времени накануне нерабочих праздничных дней. Точно так же подсчитывается норма рабочего времени в целом за год.

При ведении суммированного учета рабочего времени нужно иметь в виду, что если работник за учетный период отрабатывает больше нормы, то это будет сверхурочная работа, оплачиваемая в повышенном размере.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

ВАЖНО

Если организация ведет суммированный учет рабочего времени, то правилами внутреннего трудового распорядка должны быть определены и режим рабочего времени, и порядок учета рабочего времени.

НОВЫЙ ДОКУМЕНТ

ПОРА ВЫБИРАТЬ

ПРИНЯТО ПОСТАНОВЛЕНИЕ
ОБ ЭЛЕКТРОННОЙ ТРУДОВОЙ

Федеральным законом от 16.12.19 № 439-ФЗ в Трудовом кодексе РФ была введена норма о формировании работодателем информации о трудовой деятельности и стаже каждого работника в электронной форме. На днях вступило в силу Постановление Правительства РФ от 10 июля 2020 г. № 1017, которым реализуются положения закона.



Отказаться или нет от бумажной версии трудовой – решать только нам

на электронный вариант. Это нужно сделать лично, под роспись. Работники, в свою очередь, в письменном заявлении должны сообщить о своем выборе до 31 декабря включительно. При этом, если был выбран электронный вариант ведения сведений о трудовой деятельности, бумажная трудовая будет выдана работнику на руки, и работода-

тель больше не будет нести за нее ответственность. Однако в нее должна быть внесена запись о подаче работником заявления о выборе электронного варианта. Кстати, на всех, кто впервые поступит на работу после 1 января 2021 года, будут заводиться только электронные трудовые книжки.

Марат ШАФИКОВ

ПРОИСШЕСТВИЕ

ПОД ОТКОС

НАЗВАНЫ ПРИЧИНЫ ГРУППОВОГО НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ

В конце апреля в Аскинском районе Республики Башкортостан произошло ДТП, в результате которого погибли двое работников ижевского ООО «Славутич». В ходе расследования были определены причины несчастного случая.

В тот день за рулем трактора К-700А находился 56-летний машинист бульдозера. Утром он выехал с буровой с двумя работниками, для того чтобы отремонтировать гусеницу сломанного на полпути бульдозера, перегрузить буровое оборудование и вернуться обратно. Мужчины доехали до стоянки бульдозера и занялись ремонтом, а машинист на тракторе проехал чуть дальше – к тому месту, где с техникой возился вызванный на буровую машинист крана. К бульдозеру они вернулись уже вместе в кабине трактора, там же зацепили прицеп, куда сели двое работников, и направились в деревню Кунгак на перегрузку оборудования. По лесной дороге, которая была в плохом состоянии, ехали медленно. Когда началась «гравийка», трактор начал ускоряться и совершать странные маневры: ехать змейкой. Работники, находившиеся



в прицепе, пытались докричаться до водителя, но он скорость не сбавлял. Тогда мужчины решили прыгнуть на землю. И сделали это вовремя, так как через некоторое время отдаляющийся трактор стал вилять: выехал на левую обочину, задел ограждение, потом на правую, и съехал с дороги под откос. Подбежав, мужчины увидели, что трактор перевернулся, находящиеся в кабине коллеги не подают признаков жизни. Они сразу же вызвали «Скорую» и полицию. К смертельному несчастному случаю привело нарушение правил дорожного движения и дисциплины труда (как выяснила экспертиза, работники находились в состоянии алкогольного опьянения). Еще одной причиной произошедшего стала неудовлетворительная организация производства работ. Оказалось, что водитель не проходил предрейсовый медосмотр, кроме того, отсутствовал контроль за работниками предприятия.

За допущенные нарушения требований охраны труда виновные лица привлечены к административной ответственности.

По информации Гострудинспекции в РБ

СИЗ

ЧТОБЫ ТЕЛО ДЫШАЛО

КАКУЮ СПЕЦОДЕЖДУ НОСИТЬ ЛЕТОМ

Июль во многих регионах России оказался очень теплым. И, похоже, жара не собирается отступать. В такую погоду работать очень тяжело, особенно тем, кто вынужден носить спецодежду. Избежать перегрева и создать комфортные условия труда помогут специальные облегченные модели.

Легко и приятно

Ведущие производители спецодежды, заботясь о комфорте работников в летнее время года, сделали ставку на натуральные материалы. И угадали, ведь в такой одежде легко и приятно. Взять, к примеру, хлопок. Модели из него экологичны, обладают отличной воздухопроницаемостью. При этом они очень прочны, стойки к воздействию тепла, света и воды, гигроскопичны (хлопок отлично удерживает влагу, не прилипая к коже), не электризуются, прекрасно отстирываются, сохраняют форму и цвет длительное время.

Три в одном

Чем же порадует покупателя летняя спецодежда? В первую очередь возможностью трансформации. Так, производители предлагают куртки, которые легко превращаются в жилеты благодаря отстегивающимся рукавам; полукомбинезон, способный почти мгновенно стать брюками и даже шортами. Здорово, правда? С утра пришел на работу в брюках, а днем продолжаешь трудиться уже в шортах! Костюмы для жарких дней изготавливают из самых легких тканей (185 г/м²). Радуют летние коллекции и многообразием ярких расцветок. А еще при своей почти воздушности эта одежда очень функциональна: спецкостюмы имеют множество карманов, в том числе для инструментов, светоотражающие полосы, накладки для амортизационных вкладышей в области коленей, защиту от влаги и загрязнений.

И ноги не потеют

Ноги страдают от жары не меньше, чем тело. Поэтому спецодежда для работы летом должна быть не только надежной, но и легкой. Производители делают для этого времени года сандалии с оптимальным уровнем защиты. Кроме того что они предохраняют работника от загрязнений и механических воздействий, они

КСТАТИ

Пределы допустимых величин температуры воздуха, а также ограничение времени пребывания на рабочих местах в жаркую погоду установлены санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.2.4.3359-16, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 21 июня 2016 г. № 81.



vladivostok.vostok.ru

В теплую погоду куртка легко превращается в жилет

воздухопроницаемы. Это достигается за счет натуральной кожи и перфорационных отверстий. Чтобы нога не потела, применяют уникальные решения. Такие как быстросохнущая подкладка, изготовленная по технологии DRY SYSTEM. Ее объемный сетчатый материал производится из волокон с гидрофильной обработкой: он быстро впитывает влагу, благодаря чему нога не потеет. А значит, в условиях повышенных температур работать будет комфортно, а ногам будут не страшны грибковые инфекции. Проклозащитная стелька, композитный подносик, подошва, поддерживающая высокие температуры и химическое воздействие – и все это при малом весе. То что нужно для лета!

Ксения ЛАРИНА

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ВОПРОС

МОРЕ ЖАЛКО

О ГЛАВНЫХ ПРОБЛЕМАХ МИРОВОГО ОКЕАНА

Мировой океан формирует наш климат, его воды – основной источник атмосферных осадков, а еще 50 процентов всего кислорода планеты. Что же сегодня происходит с этим бесценным источником жизни на Земле?

Пластиковая угроза

Разного рода загрязнения ежеминутно поступают в тот или иной соленый водоем планеты. Мировой океан становится свалкой отходов, нефтяным пятном, резервуаром для сточных вод, пристанищем для отравленных человеческой жизнедеятельностью рыб и морских обитателей.

Пластиковые бутылки, пакеты, посуда – все это уже давно огромными мусорными островами плавает в водах Мирового океана. И размеры этих свалок постоянно растут. Новый мусор приплывает из прибрежных зон или сбрасывается людьми с кораблей. Страшно то, что в соленой воде пластик распадается на небольшие частицы. Многие морские обитатели принимают их за еду, проглатывают, а потом медленно гибнут. Птицы путаются в пластиковых кольцах и полиэтиленовых пакетах, что лишает их возможности взлететь. Тюлени, играясь с мусором, обматываются пластиковыми лентами и трамируются. По данным esportal.info, ежегодно от пластика погибают более 100 тысяч рыб и 1 миллион птиц.

В черных пятнах

Еще одна страшная угроза для Мирового океана – разливы нефти и продуктов ее переработки. Черная пленка на поверхности воды перекрывает доступ кислорода, в результате гибнет планктон и другие микроорганизмы. Нефть под влиянием течений и ветров быстро распространяется по воде. Севшие на такую поверхность птицы погибают из-за кровоизлияния, расстройства терморегуляции (нефть растворяет жир на перьях) и невозможности летать, а рыбы и ракообразные травятся ядами, входящими в состав нефти. Нефтяные отходы, скопившиеся у береговых линий, – угроза для многих животных. Для человека особую опасность представляют употребляемые в пищу моллюски, в которых концентрируется большое количество канцерогенных веществ.

Ядовитые стоки

Самые распространенные химические загрязнители, обнаруженные в подземных водоносных горизонтах по всему миру, –

ФАКТЫ

✓ По данным Всемирного фонда дикой природы (WWF), в Мировом океане ежегодно оказывается от 5 до 12 миллионов тонн пластика, в среднем 9,5 миллиона.

✓ Крупнейший разлив нефти в истории произошел в результате взрыва нефтяной платформы Deepwater Horizon 20 апреля 2010 года. Через повреждения труб скважины на глубине 1500 метров в Мексиканский залив за 152 дня вылилось около 5 миллионов баррелей нефти, нефтяное пятно достигло площади 75 тысяч квадратных километров, что составляет около 5% площади Мексиканского залива. В результате было загрязнено 1770 километров побережья.

✓ В сельскохозяйственную почву по всему миру ежегодно вносится почти 115 миллионов тонн минеральных азотных удобрений. Около 20 процентов этих веществ в конечном итоге накапливается в почвах и биомассе, а 35 процентов попадает в океаны.

это сельскохозяйственные нитраты. Кроме них подземные и поверхностные воды загрязняют патогены из сектора животноводства, пестициды, металлы, антибиотики. Вся эта химия в конечном счете оказывается в Мировом океане. Стоки предприятий попадают туда же. Сельское хозяйство и промышленность угрожают водам нашей планеты. Огромное количество ртути, тяжелых металлов, хлорорганических веществ приводит к гибели водорослей, рыбы, других морских обитателей. Пропитанные ядами морепродукты оказываются на столе у человека. Так природа возвращает нам то, чем мы ее загрязнили.

Разовьем экокультуру

Формирование экологически устойчивых способов ведения хозяйственной деятельности целиком зависит от политики государств. Но не стоит полагаться только на власти. Каждый из нас несет ответственность за сохранение биологического разнообразия планеты, чистоту вод и будущее потомков. В наших силах использовать многоразовые пакеты, выбирать продукты в экологичной упаковке, отказаться от одноразовой посуды, перестать оставлять мусор на берегах водоемов. Эти и другие правила – часть нашей экокультуры, которую нужно шаг за шагом развивать.

Маргарита СОЛНЦЕВА



politseforum.ru

Последствия разлива нефти для фауны необратимы

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

В УДОБНОМ КРЕСЛЕ

КАК ПОВЫСИТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, НЕ ВСТАВАЯ СО СТУЛА

Обычно мы работаем на том стуле, который предложил работодатель. Но не всегда офисная мебель бывает подобрана с учетом физиологических особенностей сотрудников. Прислушаемся к советам ортопедов и начнем сидеть правильно.

Бывают разные

То, как мы сидим за рабочим столом, сильно влияет на наше самочувствие и продуктивность деятельности. Если посадка неправильная, перегружаются определенные области позвоночника, нарушается кровоснабжение, смещается положение внутренних органов. Между тем офисный сотрудник проводит большую часть своего времени сидя за компьютером, и если стул неудобный, работоспособность персонала будет постоянно падать.

Сегодня рынок предлагает большой выбор офисных кресел с широкими функциональными возможностями: мобильные и стационарные, с регулировкой высоты, с ортопедической спинкой, подлокотниками. Именно наличие разнообразных регулировочных механизмов дает возможность подстроить кресло под себя. А еще удобные офисные кресла



Даже в ортопедическом кресле можно сидеть неправильно

не обязательно иметь дорогое ортопедическое кресло, ведь можно использовать специальную подушку или самодельный валик. Подпору под поясницу можно изготовить из обычного махрового полотенца. Нужно скрутить его так, чтобы валик имел овальную, а не круглую форму. Стоит поэкспериментировать с полотенцами разного размера, чтобы подобрать наиболее удобный вариант. Затем завернуть валик в пакет, к краям которого привязать резинки – это поможет закрепить его на спинке кресла. Подушка не должна падать вниз и давить на крестец, нижний ее край нужно расположить на 5-10 сантиметров выше сиденья.

Сидим правильно

По мнению ортопедов, правильная посадка формируется из нескольких факторов. Рабочее кресло нужно отрегулировать по высоте так, чтобы экран монитора оказался по центру и чуть ниже уровня глаз. Если у вас монитор с низкой подставкой или ноутбук, стоит что-то подложить под них, чтобы достичь нужного уровня. Ноги должны стоять полной стопой на полу. Клавиатура – располагаться на уровне локтей, при этом угол между плечом и кистью должен быть близок к прямому. Предплечья на подлокотники нужно положить свободно, чтобы плечи не приподнимались. Кисть при работе с мышью не должна быть изогнута ни вверх, ни вниз. Если вы правильно сидите, то сможете достать все необходимые предметы на вашем столе, не отрывая спины от спинки стула.

Ну и самая главная рекомендация – регулярные перерывы в работе для разгрузки напряженных участков мышц и восстановления нормального кровоснабжения. В идеале нужны короткие прогулки (3-5 минут) по офису каждый час, а каждые два часа – 2-3 простейших упражнения на растяжку (наклоны, повороты, круговые движения).

Андрей ВАСИЛЬЕВ

ОПРОС

Интересны данные опроса, определяющего влияние внешних факторов на трудовую деятельность. Более 90 % опрошенных россиян отметили прямую связь между удобством рабочего места и качеством и эффективностью своей работы. По уровню влияния на работоспособность удобство рабочего кресла расположилось на 4-м месте после следующих факторов: состояние здоровья, вентиляция воздуха и температурный режим в офисе. Треть опрошенных высоко оценила этот фактор для состояния здоровья сотрудников, считая его одним из главных.

должны отличаться эргономичностью, высокой функциональностью, практичностью и, что очень важно, прочностью конструкции.

Сохраняя прогиб

Занять правильное положение на стуле удается не всем. У многих работников есть проблемы с осанкой, проявившиеся еще в детстве. Им важно приучить себя к здоровому положению спины. Нельзя горбиться, опускать голову вперед и в сторону, наклонять к столу туловище, смещать таз вперед (сползать), закиды-

вать ногу на ногу. Если человек сидит в кресле полусидя-полулежа, то для поясницы нет четкой опоры, а голова наклонена вперед в напряженной позе.

У большинства кресел при обычной посадке спина в поясничном отделе прогнута назад, связки позвоночника перерастянуты. Всё это способствует функциональной перегрузке мышц, межпозвоночного диска и позвонков, что быстро приводит к появлению чувства усталости и боли в спине.

При физиологически правильной сидячей позе естественный прогиб в пояснице должен быть сохранен с помощью опоры. Чтобы выстроить такую посадку,

РАЗМИНКА

ПОКРУТИМ КОЛЕНЯМИ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЙ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ

Перенапрячь колено летом проще простого, особенно тем, кто обычно ведет малоактивный образ жизни. Боль и неудобство при ходьбе могут быть вызваны растяжением, чрезмерной нагрузкой на сустав после велопрогулки, долгого плавания или садовых работ. Возвращаемся к здоровому состоянию и предупреждаем возможные проблемы с помощью упражнений.

После травмы боль не позволяет нагружать колено. Постепенно связки теряют эластичность, гибкость, сустав начинает плохо смазываться. По мнению реабилитологов, только движение может вернуть колено к нормальной работе. Тем более что упражнения для восстановления простые – их можно выполнять не только дома, но и на работе во время перерыва. К разминке приступаем по окончании острого периода и снятия воспаления.

● Встаем перед спинкой стула, держась за нее двумя руками, ноги на ширине плеч. Медленно сгибаем ногу в коленном суставе, отводя пятку назад-вверх до угла 90 градусов (бедром не двигаем!). Выполняем по 10 повторений каждой ногой.

● Садимся на стул с прямой спиной, ступни на полу, ноги под углом 90 градусов. Медленно выпрямляем ногу в коленном суставе («пистолетик»), пытаемся удержать ее на несколько секунд, затем опускаем. Делаем по 5 – 10 повторений каждой ногой.

● Представляем, что носок ноги – это карандаш. Слегка приподнимаем его над полом и «рисует» круги на полу. Для равновесия держимся противоположной рукой за стул. Важно двигать только коленным суставом, а бедренный зафиксировать. Делаем 5 – 8 кругов по часовой стрелке и пять против. Если не получается стоя, упражнение можно делать сидя.

● Берем мягкий мячик диаметром примерно 15 см. Садимся на

стул, а мяч помещаем под стопу. Катаем его вперед-назад, вправо-влево за счет движения коленного сустава – по 10 движений в каждую сторону.

● Лежа на коврик, поднимаем ноги до угла 90 градусов и делаем «велосипед» – начиная с 10 вращательных движений. Это упражнение незаменимо и при варикозном расширении вен.

Маргарита СОЛНЦЕВА

КСТАТИ

В некоторых азиатских странах женщины и мужчины редко страдают заболеваниями коленных суставов, а все потому, что восточная культура предполагает особый способ сидения. Так, женщины располагаются на полу на коленях, а мужчины в позе лотоса. И тот, и другой вариант – отличная профилактика коленных болячек.



Разминку можно делать и на работе

<p>Учредитель газеты: Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Башкирский межотраслевой институт охраны труда, экологии и безопасности на производстве».</p>	<p>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.</p>	<p>Тематика издания: охрана труда, производительность труда, БДД, промышленная, энергетическая, экологическая, пожарная, экономическая, информационная, собственная безопасность, охрана предприятия, антитеррор, гражданская оборона.</p> <p>Газета основана в ноябре 2001 года.</p>	<p>Специализированная газета «Охрана труда и безопасность предприятия» № 13 (752), 24 июля – 6 августа 2020 г. Газета зарегистрирована Роскомнадзором. Свидетельство ПИ № ФС 77 – 73241 от 13.07.2018 г. Знак информационной продукции 18+.</p>	<p>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 800 экз. Заказ № 1656. Дата выхода в свет: 24.07.2020 Цена свободная. Полугодовой индекс – ПР 698. Годовой индекс – ПА 273.</p>
<p>Директор – Г.З. МУЛЛАКАЕВА. Главный редактор – М.Г. БАРДАКОВА.</p>		<p>Верстка – И.Я. ГАЛИЕВ.</p>	<p>Адрес редакции: 450006, г. Уфа, ул. Революционная, 55, к. 302. Тел.: (347) 273-61-39. E-mail: safework.06@mail.ru</p>	