

ОХРАНА ТРУДА

И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕДПРИЯТИЯ

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

№ 19 (758)

Специализированная газета

23 октября –
5 ноября 2020 г.

НОВОСТИ

Будущее – в цифре

На встрече министров труда и занятости стран БРИКС, которая прошла в формате видеоконференции, были рассмотрены вопросы охраны труда и развития цифровой экономики, шаги для развития культуры безопасного труда и расширения охвата трудящихся социальной защитой. Министр труда России Антон Котяков отметил, что развитие цифровых технологий будет способствовать достижению поставленных целей и придаст дополнительный импульс к совершенствованию институтов рынка труда стран – членов БРИКС. По итогам встречи министры приняли Декларацию.

В лидерах

Роструд стал одним из лидеров по качеству администрирования контрольно-надзорных функций среди 12 контрольно-надзорных ведомств, заняв второе место. Рейтинг был подготовлен Аналитическим центром при Правительстве РФ совместно с НИУ «Высшая школа экономики» на основе данных по 59 параметрам и пяти направлениям. Кроме того, второй год подряд государственный надзор в сфере труда, который осуществляет Роструд, входит в тройку лидеров среди 38 оцениваемых видов государственного контроля. В исследовании отмечено, что ведомство продемонстрировало высокий уровень достижения целевого показателя и заняло первое место по направлению «Прозрачный и понятный контроль».

Пока проект

Планируется внести изменения в статьи 8 и 11 Федерального закона «О специальной оценке условий труда». Речь идет об установлении бессрочного действия декларации соответствия условий труда в случае сохранения условий и организации труда на рабочем месте. Законопроект также предусматривает, что в отношении рабочих мест, на которых вредные и (или) опасные производственные факторы по результатам осуществления идентификации не выявлены, а условия труда оптимальные и допустимые, повторное проведение специальной оценки условий труда не требуется до наступления особых обстоятельств.

Форум онлайн

Предстоящие Международные форум и выставка «Безопасность и охрана труда БИОТ-2020» впервые за свою 24-летнюю историю пройдут в онлайн-формате с 8-го по 11-е декабря 2020 года. В ближайшее время начнет работу сайт форума BIOTECHPO.ONLINE, на котором будет представлена программа предстоящих онлайн-мероприятий. Благодаря широким возможностям интернет-платформы участники смогут пройти процедуру регистрации и распланировать график встреч, переговоров и презентаций, наметить посещение конференций и семинаров деловой программы форума. В виртуальных павильонах разместится и экспозиция выставки.

Отдохнем!

Постановлением Правительства РФ от 10.10.2020 № 1648 определены дни праздничного отдыха россиян в следующем году. В 2021 году выходные дни переносятся: с субботы 2 января на пятницу 5 ноября; с воскресенья 3 января на пятницу 31 декабря; с субботы 20 февраля на понедельник 22 февраля. Таким образом, в 2021 году граждане РФ отдыхают: с 1 по 10 января, с 21 по 23 февраля, с 6 по 8 марта, с 1 по 3 мая, с 8 по 10 мая, с 12 по 14 июня, с 4 по 7 ноября.

ДОКУМЕНТ

НА СТРАЖЕ ЛЕСА

ВВОДЯТСЯ НОВЫЕ ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

С 1 января 2021 года вводятся единые требования к мерам пожарной безопасности в лесах. Правила пожарной безопасности для каждого лесного района будут устанавливаться Минприроды России.

Правила пожарной безопасности в лесах вводятся в действие Постановлением Правительства РФ от 07.10.2020 № 1614. Согласно документу, меры пожарной безопасности принимаются с учетом целевого назначения земель и лесов, показателей природной пожарной опасности и пожарной опасности в лесах в зависимости от условий погоды. Они включают:

- предупреждение лесных пожаров (противопожарное обустройство лесов и обеспечение средствами предупреждения и тушения лесных пожаров);
- мониторинг пожарной опасности в лесах и лесных пожарах;
- разработку и утверждение планов тушения лесных пожаров;
- иные меры пожарной безопасности в лесах.

Правила содержат общие требования пожарной безопасности в лесах. Также определена новая обязанность лесопользователей: юридические лица и индивидуаль-



Правила помогут сохранить лесное богатство страны

ные предприниматели, осуществляющие использование лесов или имеющие объекты в лесу, перед началом пожароопасного сезона, а лица, ответственные за проведение массовых мероприятий в лесу, перед выездом или выходом в лес обязаны провести инструктаж своих работников или участников массовых мероприятий о соблюдении установленных требований и предупреждении возникновения лесных пожаров, а также о способах их тушения.

Кроме того, документом установлены

требования к мерам пожарной безопасности в лесах: в зависимости от целевого назначения земель и целевого назначения лесов; при проведении рубок лесных насаждений; при проведении переработки лесных ресурсов, заготовке живицы; при размещении и эксплуатации железных и автомобильных дорог.

Постановление вступает в силу с 1 января 2021 года и действует до 1 января 2027 года.

Андрей
ВАСИЛЬЕВ

КСТАТИ

Комитет по безопасности и противодействию коррупции рекомендовал Государственной Думе принять в первом чтении правительственный законопроект о защите граждан и их имущества от перехода лесных пожаров на населенные пункты. Поправки призваны урегулировать проблемы, связанные с тушением лесных и ландшафтных пожаров, которые в условиях засушливого лета представляют большую угрозу населенным пунктам и жизни людей. Законопроектом предлагается наделить региональные власти полномочиями по организации тушения ландшафтных пожаров — за исключением тушения очагов на землях лесного фонда, землях обороны и безопасности, а также в заповедниках.

ВНИМАНИЕ!

ПОДПИСКА – 2021

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСНАЯ КАМПАНИЯ НА I ПОЛУГОДИЕ 2021 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 и в строке поиска ввести

ИНДЕКС ПР 698

или написать название нашей газеты.

Цена подписки на 6 месяцев I полугодия 2021 года – 523 руб. 08 коп.; на год – 1046 руб. 16 коп.

ГОДОВОЙ ИНДЕКС – ПА 273.

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.

НАДЗОР И КОНТРОЛЬ

ДИСТАНЦИОННО ИЛИ С ВЫЕЗДОМ?

КАК И КОГО МОЖЕТ ПРОВЕРИТЬ РОСТЕХНАДЗОР



Проверки опасных производственных объектов никто не отменял

В новых эпидемиологических условиях количество проверок надзорных ведомств сократилось. Ростехнадзор не стал исключением. Однако контрольные мероприятия по-прежнему распространяются на ряд опасных объектов и иницируются в случае серьезной ситуации.

Ведомство определило особый порядок дистанционных и очных проверок. Так, дистанционные проверки сегодня могут быть плановыми и внеплановыми. Они проводятся при возникновении угрозы жизни и здоровью. Ростехнадзор по-прежнему проводит и выездные проверки, но только на специальных

объектах (энергетики, строительства и других).

Дистанционные проверки проходят посредством аудио- или видеосвязи (п. 6 Постановления Правительства от 03.04.20 № 438). При этом малые и средние предприятия таким способом можно будет проверить только при наличии серьезных оснований. Внепланово они могут быть проверены по нескольким причинам:

- ✓ если произошло причинение вреда жизни, здоровью граждан;
- ✓ были нарушены требования к соблюдению гостайны;
- ✓ в деятельности общества были выявлены признаки экстремизма;
- ✓ при необходимости проверки выполнения ранее выданного предписания;

✓ в случае запроса на получение специальных разрешений (лицензий).

Во всех этих случаях проверки пройдут дистанционно, а Ростехнадзор запросит документы электронным способом. Кстати, их перечень содержится в методических рекомендациях ведомства, которые были утверждены 27.05.2020 приказом № 201.

Плановые дистанционные проверки обязательно согласовываются с прокуратурой (ч. 1 Постановления Правительства от 03.04.20 № 438). Они проводятся в тех случаях, когда компания относится к бюджетному учреждению, а также если производственные объекты предприятия отнесены к категории чрезвычайно высокого или высокого риска.

СЕРЬЕЗНЫЙ ВОПРОС

БЕЗ ПОТЕРЬ НА РАБОТЕ

РАЗРАБОТАНА ПРОГРАММА ПО СНИЖЕНИЮ РИСКА СМЕРТИ ОТ ОБЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Ежегодно экономика Республики Башкортостан теряет больше 200 человек трудоспособного возраста вследствие гибели на рабочем месте либо получения тяжкого вреда здоровью. При этом более чем в 40 процентах случаев речь идет о так называемой «естественной смерти», то есть обусловленной заболеванием. Такие данные были озвучены руководителем Гострудинспекции в РБ Татьяной АСТРЕЛИНОЙ.

В группе риска

Выступая на Всероссийской научно-практической онлайн-конференции с международным участием «Актуальные проблемы профилактической медицины, среды обитания и здоровья трудоспособного населения», руководитель надзорного ведомства представила анализ, практику расследования и предложения по профилактике этой категории несчастных случаев на основании совместной исследовательской работы Гострудинспекции и Уфимского НИИ медицины труда и экологии человека.

По данным надзорного ведомства, наибольший процент внезапных смертей наблюдается в обрабатывающих производствах, транспортировке и хранении, строительстве, торговле,

при этом 85,8 % умерших были представителями рабочих профессий. Еще один установленный факт: мужчины на рабочем месте умирают в 12 раз чаще, чем женщины. Так, в 2014-2018 годах скончались 248 представителей сильного пола, слабого – 20. Наибольшая частота внезапной смерти среди обоих полов наблюдалась в возрастном диапазоне 56-60 лет.

Виноват медосмотр

Анализ судебно-медицинских заключений показал, что в 91,4 % случаев причиной внезапной смерти на рабочем месте стали болезни системы кровообращения. Преимущественно, это острые (64 %) и хронические (12,3 %) формы ишемической болезни сердца. При этом установлено, что 81 % умерших не



Качественные медосмотры помогут снизить смертность от общих заболеваний

проходили предварительный медосмотр при приеме на работу, а около 60 % – периодический, что не позволило своевременно диагностировать имею-

щиеся болезни. Но проблема не только в этом, а зачастую в формальном характере проводимых медосмотров. В этой связи Гострудинспекцией организована

работа по направлению материалов расследований несчастных случаев в Управление Росздравнадзора по РБ для оценки качества медосмотров.

На основании исследования учеными НИИ разработана программа по снижению риска смерти от общих заболеваний на рабочем месте, включающая в себя целый комплекс мероприятий. Помимо улучшения качества медосмотров (с обязательным участием кардиолога и проведением требуемых обследований) предлагается возродить либо создать фельдшерские здравпункты на предприятиях, оснащенные необходимой медицинской аппаратурой.

– Своей задачей мы видим постепенное внедрение этой программы работодателями нашей республики и продолжение совместной работы по поиску новых алгоритмов предупреждения риска смертности на рабочем месте, – подчеркнула руководитель Гострудинспекции в РБ Татьяна Астрелина.

По информации Гострудинспекции в РБ

НА ЗАМЕТКУ

ОТДЫХ ПО ПЛАНУ

ПОРА СОСТАВЛЯТЬ ГРАФИК ОТПУСКОВ

Согласно статье 123 Трудового кодекса РФ очередность предоставления оплачиваемых отпусков определяется ежегодно в соответствии с графиком. Этот локальный акт должен быть утвержден работодателем не позднее, чем за две недели до наступления календарного года.

График отпусков обязателен как для работодателя (независимо от численности персонала), так и для работника. Составляют его с учетом пожеланий сотрудников и особенностей рабочего процесса. Если на работу в течение года устраиваются новые люди, их в этот документ не вносят, а отпуска им предоставляют по согласованию с администрацией.

Отсутствие графика отпусков считается административным правонарушением и наказывается в соответствии с

КСТАТИ

Отдельным категориям работников ежегодный оплачиваемый отпуск предоставляется по их желанию в удобное для них время. Так, согласно ТК РФ, по желанию мужа ежегодный отпуск ему предоставляется в период нахождения его жены в отпуске по беременности и родам независимо от времени непрерывной работы у данного работодателя.

частью 1 статьи 5.27 КоАП РФ. Это предупреждение или наложение административного штрафа:

- на должностных лиц в размере от 1000 до 5000 рублей;
- на лиц, осуществляющих предпринимательскую деятельность, – от 1000 до 5000 рублей;
- на юридических лиц – от 30 000 до 50 000 рублей.

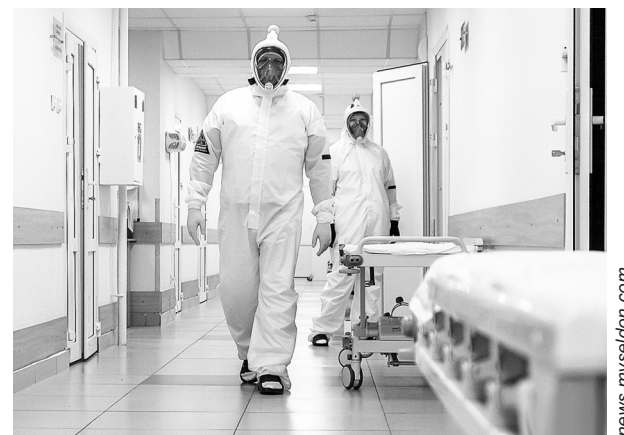
ВАЖНО

ДОПЛАТЫ ЗА РИСК

МЕДИКИ БУДУТ ПОЛУЧАТЬ ИХ ДО КОНЦА ГОДА

Выплаты медработникам за работу с больными COVID-19 продлены до конца года. Меняется порядок их начисления.

Кабинет министров одобрил доплаты медикам за помощь больным COVID-19. Средства направят во все регионы страны. Доплату работникам медотрасли сохранят до конца года, сообщает официальный сайт Роструда. Начислять дополнительные денежные средства предлагается исходя из фактически отработанных смен. Так, оплата за одну смену не изменится, но в случае переработок медики получат большую сумму за выполненную работу. При этом учетом отработанных смен будет заниматься руководство медучреждений. В ок-



Доплату медработникам сохранят до января 2021 года

тябре еще действует прежний порядок выплат.

Напомним, Президент РФ Владимир Путин ввел надбавки медикам за работу с пациентами с подтвержденным диагнозом COVID-19 в апреле этого

года. Врачам должны выплачивать по 80 тысяч рублей, среднему медперсоналу и сотрудникам скорой помощи – по 50 тысяч рублей, младшему медперсоналу – по 25 тысяч рублей.

РЫНОК ТРУДА

НОВАЯ МОДЕЛЬ

СЛУЖБЫ ЗАНЯТОСТИ В РЕГИОНАХ МЕНЯЮТСЯ К ЛУЧШЕМУ

Модернизация служб занятости страны проходит в рамках национального проекта «Производительность труда и поддержка занятости». К концу этого года преобразования в этой системе затронут уже 41 регион.

В 2019 году были открыты 20 пилотных центров занятости в 16 субъектах Российской Федерации. Все они начали свою работу в новом едином бренде «Кадровый центр «Работа России». Что же изменилось? Во-первых, была создана современная инфраструктура, внедрены новые подходы и решения. В итоге гражданам стало гораздо комфортнее получать услуги, которые, к тому же, стали более качественными. Всё потому, что главный принцип обновленных



В обновленные центры занятости приятно приходить

центров – клиентоориентированность, а изменения проходят под девизом «От оказания услуг к решению проблем».

Кроме того, в работу службы занятости стали внедрять технологии «бережливого производства». Да и сами помещения были обновлены и оснащены новым оборудованием. Результат налицо. Так, по данным Роструда, в пилотных центрах занятости Белгородской и Самарской областей за счет оптимизации документооборота, рабочих процессов, оцифровки бумажных архивов удалось сократить время первичного приема клиентов минимум в два раза. Расширяется и сам перечень оказываемых услуг в соответствии с жизненной или бизнес-ситуацией. К примеру, в Республике Башкортостан и Белгородской области были разработаны жизненные ситуации для женщин с детьми. Среди них за-

пись или перевод ребенка в детский сад, оформление заявки в летние лагеря.

В этом году к реформированию службы занятости присоединились еще 25 регионов. А всего к концу декабря модернизация системы затронет 41 регион России. В целом создание во всех регионах новой целевой модели службы занятости запланировано до конца 2024 года. Планируется поэтапное внедрение системы контроля и оценки качества предоставления услуг, проведение переобучения сотрудников центров занятости, создание современных и комфортных помещений и рабочих мест, цифровизация услуг и другие преобразования.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ

ПРОТИВ БАКТЕРИЙ

КАКОЙ ДОЛЖЕН БЫТЬ АНТИСЕПТИК

Эти средства сегодня должны быть на предприятиях, в магазинах, в сумке каждого из нас. К сожалению, не все из них безопасны. Разбираемся в антисептиках.



Не все антисептики качественные

Требуйте сертификат

Антисептические средства очень удобны, они помогают продезинфицировать руки в походных условиях: после посещения магазинов, учреждений, проезда в транспорте, а также на производстве, то есть там, где нет возможности воспользоваться водой с мылом. Ассортимент антисептиков сегодня достаточно широк. Это спиртосодержащие средства и составы на основе хлоргексидина.

Спирт в антисептиках обычно изопропиловый, не менее 70 процентов. Но не все подобные гели безопасны. Доверять стоит только проверенным производителям косметических и защитных средств. Заказывать на предприятие стоит такой антисептик, в состав которого входит косметический изопропиловый спирт высшей степени очистки, изготовленный по ГОСТУ. Это должно быть подтверждено сертификатами. Если же спирт неочищенный, то выделяемые при постоянном использовании пары могут вызывать го-

ловную боль, оказывать раздражающее воздействие на глаза и дыхательные пути.

Без аллергии

У некоторых сотрудников возможна аллергия на спирт. С учетом этого можно сразу покупать антисептик другого вида – на основе хлоргексидина. Это более щадящий для кожи рук компонент, при этом такой же эффективный в борьбе с бактериями и микробами, как и спирт. Кстати, в отличие от спиртового, хлоргексидиновый антисептик не испаряется при применении в системах коллективного пользования (флаконах, картриджах и наливных дозаторах), сохраняя свои антибактериальные свойства на протяжении всего срока годности. Дополнительно стоит знать, что качественное средство для дезинфекции рук не должно иметь в своем составе парабенов, силиконов и красителей, желательны также наличие протоколов антибактериальной эффективности.

Маргарита СОЛНЦЕВА

ОПЫТ

Первый в Тюменской области модернизированный кадровый центр был открыт 24 декабря 2019 года. Помещение оборудовано современной техникой, созданы более комфортные условия для посетителей, в зоне первичного приема выделена и оборудована игровая зона для детей, внедрен фирменный стиль оформления. Основные изменения коснулись технологии работы центра. Оптимизированы процессы оказания услуг, что позволило высвободить дополнительное время (более 30%). Это дало возможность уделить внимание вопросу индивидуального сопровождения клиентов. В результате оптимизации процессов оказания услуг основные показатели работы центра значительно улучшились. Так, по итогам исследования, проведенного ФГБОУ ВО «РАНХиГС», уровень удовлетворенности соискателей – получателей услуг кадрового центра вырос на 15,9% с момента начала реализации мероприятий по модернизации.

ПРОФЗАБОЛЕВАНИЕ

ПАЛЬЦЫ НЕ СЛУШАЮТСЯ

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НЕВРОЗЫ

Профессиональный невроз – это расстройство какого-то вида действий, многократно и стереотипно повторяющихся в процессе работы. Слабость, спазм, тремор или болевой синдром возникают у людей, столкнувшихся с этой проблемой, при выполнении строго определенного движения.

Не смог сыграть

Первые проявления недуга больше похожи на неловкость. При писчем спазме, например, наблюдается изменение почерка, замедление темпа письма, тяжесть в руке. Клавиатурные и струнные профессиональные неврозы характеризуются внезапным непроизвольным сгибанием или выкручиванием пальцев, их слабостью, дрожанием. Музыканты, играющие на духовых инструментах, жалуются, что губы перестают слушаться. При этом переживание ухудшает состояние, а спокойное отношение облегчает выполнение проблемного действия. При развитии заболевания изменения распространяются на смежные двигательные функции. Например, неловкость кисти начинает возникать при других мелких движениях, требующих четкой координации: застегивание или расстегивание пуговиц, завязывание шнурков, удержание ножа, ложки. Дискинезия губ отмечается при питье через трубочку, за-

ВИДЫ НЕДУГА

- ✓ Писчий спазм – сокращение участвующих в письме мышечных групп, при котором работать дальше невозможно (учителя, врачи).
- ✓ Клавиатурная дискинезия – дисфункция мышц кисти, возникающая при работе на клавиатуре, клавишных инструментах.
- ✓ Струнная дискинезия – связана с игрой на струнных музыкальных инструментах (скрипачи, арфисты, гитаристы).
- ✓ Мундштучная дискинезия – нарушения работы периральной мускулатуры во время игры на духовом инструменте (трубачи, саксофонисты, флейтисты).
- ✓ По форме двигательных расстройств встречаются профессиональные неврозы: судорожный (мышечный спазм), дрожательный (тремор), паретический (мышечная слабость), невралгический (боль).

трудняется пережевывание пищи. Эти симптомы мешают профессиональной деятельности. Музыканты часто оставляют исполнительскую карьеру.

От раздражения

Возникает недуг по разным причинам: из-за индивидуального строения опорно-двигательного аппарата, наследственной предрасположенности, многолетней стереотипной двигательной активности. Как пишет krasotaimedicina.ru, риск развития патологии повышен у людей эгоистичного склада характера. Из-за постоянной раздражительности, недовольства такие люди воспринимают многие жизненные ситуации как стрессовые, что приводит к изменению функционирования центральной нервной системы в ходе профессиональной деятельности.

Если такие симптомы возникли впервые, требуется полное обследование работника: осмотр невролога, консультация психиатра, электроэнцефалография (ЭЭГ), МРТ головного мозга.

Чтобы лечение было максимально эффективным, требуется нормализовать режим дня, сон (не менее 8 часов). Необходимо исключить проблемное движение, а также бытовые перегрузки кисти (подъем тяжелых сумок, рукоделие).

Нужна помощь

Лечение недуга длительное, пациент будет наблюдаться у невролога, врача ЛФК, реабилитолога, психотерапевта. Потребуется прием миорелаксантов, седативных средств, выполнение специальных упражнений лечебной гимнастики (кинезиотерапии), применение ор-



У скрипачей часто встречается струнная дискинезия

тезов (фиксатора пальцев, специальных ручек, гелевой подушки под запястье). В отдельных случаях требуется введение ботулотоксина, который затрудняет передачу нервного импульса к мышцам, блокируя непроизвольные движения. Пациентам с невротическими состояниями обязательно нужна психотерапия. С помощью специальных методов врач постарается добиться пересмотра их отношения к жизненным ситуациям, в том числе к необходимости профессиональной переориентации.

Лучшая профилактика возникновения любого невроза, в том числе профессионального, – это воспитание в себе доброжелательного отношения к людям, сложившейся ситуации, неприятным событиям. Важно также вести здоровый образ жизни, делать перерывы в работе в течение дня, ежегодно брать отпуск, контролировать рабочую позу, использовать приспособления, облегчающие труд, и применять самомассаж пальцев во время работы.

Ксения ЛАРИНА

ИНТЕРЕСНО

ЗАЩИТА ВО ВСЕ ВРЕМЕНА

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СПЕЦОДЕЖДЫ



Защита была нужна человеку всегда



Люди защищали себя от внешних воздействий еще с древних времен. Каждая эпоха вносила что-то новое в одежду человека. Сегодняшняя спецодежда воплотила самые лучшие идеи и изобретения.

✓ В эпоху палеолита первобытная одежда защищала человека от холода, колючек, ударов, повреждений. Это были шпитевые шкуры животных, переплетенные травы, листья, кора деревьев.

✓ В жарких странах обходились только полоской ткани, прикрывавшей наготу. В Древнем Египте такая одежда рабочих была

своеобразным фартуком. Эта «защита» полагалась строителям гробниц, пирамид, ремесленникам.

✓ В эпоху развития металлургии 3-1,5 тысячи лет назад для защиты рабочих от воздействия тепла появился фартук из дубленой кожи животных.

✓ В Греции и Риме примерно 400 лет до н.э. зародилась военная форма. Это алые плащи спартанских воинов – четырехугольный кусок толстой грубой шерстяной ткани, который накидывался на спину и застегивался на плече или под горлом.

✓ Сто лет спустя была изобретена кольчуга. Гибкая, подвижная, тонкая,

она давала достаточную защиту вплоть до распространения огнестрельного оружия.

✓ В XVI-XVII веке среди моряков распространилась тельняшка. Полосатая рубашка имела ряд преимуществ: ее было отлично видно на фоне парусов и в воде. Со временем тельняшка дополнили шароварами из грубой парусины. Такой костюм стали называть робой. Позднее люди научились дополнительно пропитывать эту одежду горячим воском, чтобы сделать ее непромокаемой.

✓ В 1741 году владельцев фабрик обязали переодеть всех рабочих в одинаковую спецодежду. Первоначаль-

но она была мешковата и неудобна. Но рабочие стали выглядеть аккуратно и чисто, и это положительно повлияло на процесс производства.

✓ Старатели, которые кинулись на добычу золота в Америку, полюбили удобные полукombineзоны из парусины. Это был прообраз современной джинсовой одежды – крепкой, не протирающейся на коленях, защищающей от грязи. Со временем удобные накладные карманы стали закреплять медными заклепками. Фермеры и ковбои тоже не отказались от удобной новинки.

✓ Пропитанная огнеупорными, водоотталкивающими и противопожарными составами парусина трансформировалась в брезент и стала применяться в рабочей одежде сварщиков.

✓ Развивающаяся текстильная промышленность позволила сочетать в одной ткани натуральные и синтетические волокна. В разных странах проводились научные исследования, связанные со спецодеждой. Так, в Советском Союзе в 1930 году был основан «ЦНИИШП» (научно-исследовательский институт швейной промышленности), который, в частности, занимался улучшением свойств спецодежды.

✓ Сегодня спецодежда легкая, удобная, практичная, функциональная. Ее ассортимент – десятки тысяч наименований. Согласно ТК РФ, приобретение и бесплатная выдача спецодежды – обязанность работодателя.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ЦЕЛЕБНЫЙ НАПИТОК

ПОДДЕРЖАТЬ ИММУНИТЕТ ПОМОЖЕТ ШИПОВНИК

Напиток из шиповника многие любят с детства. Это обязательный компонент лечебно-профилактического питания. Всё благодаря своим противовоспалительным, общеукрепляющим и тонизирующим свойствам.



Шиповник – здоровье в чашке

В чем сила?

Целят плоды шиповника за содержание большого количества полезных веществ, прежде всего витамина С. Также в этих ягодах присутствуют витамины В2, К, Е, РР, каротин и рибофлавин, соли калия, магния, кальция, железа, фосфора, яблочная и лимонная кислоты, фитонциды, эфирные масла, сахара и дубильные вещества.

Благодаря такому составу шиповник имеет противовоспалительное, общеукрепляющее и тонизирующее действие. Эти свойства широко используются для профилактики авитаминоза, предупреждения и лечения простудных и вирусных заболеваний. Поэтому в детских садах, школах, санаториях и даже заводских столовых этот напиток входит в состав меню.

В медицине – как в традиционной, так и в народной – шиповник применяется при лечении таких болезней, как расстройство мочевого пузыря, холециститы и гепатиты, язвенная болезнь, атеросклероз, острые и хронические заболевания печени, малокровие, эндокринные расстройства. Ведь он обладает регенерирующими, противовоспалительными, желчегонными свойствами, благоприятно влияет на синтез гормонов и углеводный обмен.

Запарим на ночь

Поскольку шиповник при кипячении теряет большинство витаминов, его рекомендуется запаривать в термосе. Ягоды предварительно нужно промыть, высушить, а затем измельчить. На 1 чайную ложку сухих измельченных плодов берут 1 стакан кипятка. В термосе напиток должен настаиваться в течение 12 часов.

Со свежими ягодами поступают иначе: с вечера заливают 1 стаканом холодной воды и оставляют на ночь, утром доводят до кипения и сразу же выключают огонь.

Пьют напиток из шиповника по полстакана перед едой 2 – 3 раза в день. Противопоказания для применения народного средства – аллергия, сахарный диабет, эндокардит, некоторые болезни желудочно-кишечного тракта. Из-за содержания большого количества витамина С отвар из шиповника желательно пить через трубочку, чтобы не навредить зубной эмали.

Маргарита СОЛНЦЕВА

КСТАТИ

■ Количество аскорбиновой кислоты в плодах шиповника в 10 раз превышает аналогичный показатель черной смородины и в 50 раз – лимона.

■ Эфирные масла лепестков этого растения снимают воспаление и губительны для бактерий.

РАЗМИНКА

ЛЕКАРСТВО ОТ СТРЕССА

УЧИМСЯ СНИМАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Все чаще современные работники трудятся больше положенного по закону времени. Многозадачность на работе стала нормой для многих. Всё это усиливает внутреннее напряжение, а значит, ослабляет организм. Как помочь в этой ситуации?

Письмо себе

Все, что накопилось, можно просто выплеснуть на бумагу. Психологи уверяют, что этот доступный каждому способ отлично снимает нервное напряжение. Итак, в состоянии стресса нужно взять листок бумаги и писать, писать... Неважно что. Первое, что приходит в голову. Главное, не следить за фразами, не оценивать то, что написано. Выплескивая накопившиеся эмоции в виде потока слов. И только когда он иссякнет, посмотреть на свое творение. Теперь можно задать вопрос: «Что я хотел сказать себе этим сообщением?»

Другой вариант работы с ручкой и бумагой – написать список того, что сильно беспокоит сейчас и волновало в последние три месяца. Закончив, нужно вернуться к каждому пункту, сопровождавшим его эмоциям, назвать их вслух, а затем мысленно освободиться от них с помощью резкого выдоха.

ФАКТ

Письменное изложение своих чувств помогает избавиться от напряжения и справиться с тяжелой задачей. Это доказали американские ученые из Университета штата Мичиган. В эксперименте приняли участие студенты. Они выполняли на компьютере тест, фиксирующий точность ответов и время реакции. Перед этим половина группы испытуемых в течение восьми минут записывала свои мысли и эмоции относительно предстоящего задания. Оказалось, что именно они легче справились с тестом.



Письмо поможет избавиться от негативных эмоций

Прогулка-медитация

Всего лишь 20 минут правильной прогулки поможет освободить голову от лишних мыслей. Можно просто идти по ближайшим улицам, главное – спокойным шагом. Во время ходьбы нужно минуту – две сосредотачиваться на своем дыхании: вдыхать и выдыхать глубоко и спокойно. Затем, глядя только прямо, всматриваться в детали окружающего пейзажа, как будто всё это возникло перед глазами впервые. Через какое-то время наступит состояние расслабления и спокойствия. Значит, можно возвращаться к своим делам.

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» № 19 (758), 23 октября – 5 ноября 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

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 № 2427.

Дата выхода в свет: 23.10.2020

Цена свободная.

Полугодовой индекс – ПР 698.

Годовой индекс – ПА 273.

Директор – Г.З. МУЛЛАКАЕВА.
Главный редактор – М.Г. БАРДАКОВА.

Верстка – И.Я. ГАЛИЕВ.