

# ОХРАНА ТРУДА

## И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕДПРИЯТИЯ

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

№ 20 (759)

Специализированная газета

6 – 19 ноября 2020 г.

### НОВОСТИ

#### Роструд разъясняет

Рострудом даны комментарии по вопросам, связанным с прекращением трудового договора. Информация содержится в докладе с руководством по соблюдению обязательных требований, дающих разъяснение, какое поведение является правомерным, а также разбор новых требований нормативных правовых актов за III квартал 2020 года. В том числе отмечается, что при нарушении работодателем установленного срока выплат при увольнении он несет перед работником материальную ответственность. При расторжении трудового договора за виновные действия предоставление отпуска с последующим увольнением запрещено. Также даны ответы на вопросы, касающиеся срока выплаты расчета при увольнении, приема на работу иностранца с поддельными документами, оформления приказа об увольнении.

#### Новые правила

Актуализированы правила по охране труда в морских и речных портах. Приказ Минтруда России от 15.06.2020 № 343н зарегистрирован в Минюсте России. Правила устанавливают государственные нормативные требования охраны труда, предъявляемые к организации и выполнению погрузочно-разгрузочных работ в морских и речных портах, а также к работам по обеспечению перегрузочных процессов и перевозке работников по территории портов и акватории судами портового флота. Признаны утратившим силу приказ Минтруда России от 21 января 2019 года № 30н, которым были утверждены аналогичные правила. Новый документ вступает в силу с 1 января 2021 года.

#### Вошли в ТОП-50

Приказом Минтруда России утвержден список наиболее востребованных на рынке труда новых и перспективных профессий, требующих среднего профобразования. Список содержит ТОП-50 профессий, отвечающих общероссийским и региональным потребностям экономики и квалифицированных кадрах. По информации Минтруда, данный перечень используется для разработки и актуализации профстандартов, а также федеральных государственных образовательных стандартов среднего профобразования. Среди новых профессий, вошедших в ТОП-50, – специалист по работе с документами и архивами, в том числе электронными, специалист по экологической безопасности природных комплексов, специалист по эксплуатации зданий и сооружений, специалист по машинному обучению, специалист по сбору цифрового следа, фронтенд-разработчик, специалист по интеллектуальным интегрированным системам.

#### Станет чище

С 1 января 2021 года вступают в силу Единые требования к объектам обработки, утилизации, обезвреживания, размещения твердых коммунальных отходов. Соответствующее Постановление Правительства РФ утверждено 12.10.2020 № 1657. Едиными требованиями предусмотрено, в частности, что технологические показатели объектов обработки, утилизации, обезвреживания, размещения ТКО, отнесенных к объектам I и II категорий, на которые юридические лица и индивидуальные предприниматели получают комплексные экологические разрешения, должны соответствовать технологическим показателям наилучших доступных технологий. Объекты, проектирование, строительство или реконструкция которых завершены до вступления в силу Постановления, подлежат приведению в соответствие с Едиными требованиями в срок до 1 января 2026 года. Постановление действует до 1 января 2027 года.

### АКТУАЛЬНО

## «УДАЛЕНКА» ПО ЗАКОНУ

### ДИСТАНЦИОННАЯ ЗАНЯТОСТЬ БУДЕТ РЕГУЛИРОВАТЬСЯ ТРУДОВЫМ КОДЕКСОМ

**Законопроект, регулирующий удаленную занятость, готовится ко второму чтению в Госдуме. После его принятия взаимоотношения работодателя и работника будут четко определены. Об этом говорится в докладе министра труда и социальной защиты РФ Антона Котякова, озвученном на съезде Российского союза промышленников и предпринимателей.**

Согласно докладу, представленному на официальном сайте Минтруда, имевшиеся к началу пандемии механизмы регулирования удаленной занятости были недостаточными. Они не позволяли организациям гибко реагировать на меняющуюся ситуацию и выстраивать трудовые отношения с учетом ограничений.

Сегодня в работе находится законопроект, вносящий поправки в Трудовой кодекс. Его принятие позволит отрегулировать дистанционную занятость. Как отметил министр, основная новация законопроекта в том, что он позволит совмещать работнику и работодателю режимы работы: часть времени сотрудник сможет трудиться из офиса, часть времени – из дома. Вопросы организации рабочего места и графика работы предлагается регулировать локальными нормативными актами в пределах установленной нормы часов. При этом порядок оплаты сверхурочной работы при удаленной работе должен быть таким же, как и при работе в офисе. Также, согласно докладу, в рамках законопроекта предлагается урегулировать временную удаленную занятость, что позволит ра-



После внесения поправок в ТК РФ взаимоотношения работодателя и работника на «удаленке» станут более понятными

ботодателям и работникам пересматривать формат занятости на определенный период.

«Сегодня порядка 7 % трудоустроенных граждан работают удаленно: это около 3 миллионов 700 тысяч граждан. И количество этих граждан даже после снятия всех ограничительных мер будет значительным. Поэтому важно внести ясность по тем спорным вопросам, которые возникают у работодателя и работника при организации удаленной занятости», – отметил Антон Котяков.

При этом, по словам министра, полноценное внедрение дистанционной занятости невозможно без электронного кадрового документооборота.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

### КСТАТИ

Федерация независимых профсоюзов России требует признавать трудовыми отношения с трудящимися в незащищенных формах занятости. В частности, для лиц, работающих на «удаленке», отношения, которые возникли на основании гражданско-правовых договоров, предлагается признавать трудовыми при наличии двух или более признаков, указанных в статье 15 ТК РФ. В информации ФНПР отмечается, что за последний год существенно увеличилось число трудящихся в нестандартных формах занятости. Прежде всего это произошло за счет того, что работодатели расторгли с работниками трудовые договоры и заключили гражданско-правовые. По мнению Федерации независимых профсоюзов России, поправки в статью 19.1 Трудового кодекса РФ позволят судам выносить решения о признании самозанятых и работающих посредством цифровых платформ работающими в рамках трудовых отношений. Работники этих категорий будут иметь все права и гарантии, предусмотренные не только Трудовым кодексом РФ, но и коллективными договорами и соглашениями в сфере труда.

### 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](http://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.



НОВЫЙ ДОКУМЕНТ

## БЕЗ ЛИЧНОГО ПОСЕЩЕНИЯ

ПРОДЛЕН ДИСТАНЦИОННЫЙ ПОРЯДОК УСТАНОВЛЕНИЯ СТЕПЕНИ УТРАТЫ ТРУДОСПОСОБНОСТИ

**Постановлением Правительства от 24 октября 2020 года № 1730 до 1 марта 2021 года продлевается временный порядок установления степени утраты трудоспособности из-за несчастных случаев на производстве или профессиональных заболеваний.**

Пострадавшие в несчастном случае на производстве или имеющие профессиональное заболевание должны получать страховые выплаты. Их назначению предшествует процедура определения степени утраты трудоспособности. Проводится она бюро медико-социальной экспертизы, где и оформляются необходимые справки.

До пандемии оформление документов и назначение пособий было возможно только при личном посещении МСЭ. В апреле этого года был введен временный упрощенный порядок, который позволял пострадавшим до 1 октября оформлять все документы заочно. Постановление Правительства от 24 октября продлило этот срок до 1 марта 2021 года.

Временный порядок также предполагает автоматическое продление ранее установленной степени утраты трудоспособности на следующие шесть месяцев. Кроме того, без личного посещения бюро назначается или продлевается на полгода программа реабили-



До 1 марта 2021 года бюро МСЭ будет оказывать услуги заочно

тации пострадавшего. Информация поступает в инстанции через систему электронного межведомственного взаимодействия. Справка, подтверждающая факт установления степени утраты профессиональной трудоспособности, и программа реабилитации направляются пострадавшему заказным почтовым отправлением с соблюдением требований законодательства РФ о персональных данных.

Постановление распространяется на правоотношения, возникшие со 2 октября 2020 года. Продление этого режима позволит минимизировать социальные контакты и уменьшить риск заражения.

Ксения ЛАРИНА

ГАРАНТИИ И КОМПЕНСАЦИИ

## ЗА КАЖДУЮ СМЕНУ

С 1 НОЯБРЯ 2020-ГО И ДО КОНЦА 2021-ГО ГОДА МЕДИЦИНСКИЕ РАБОТНИКИ БУДУТ ПОЛУЧАТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ВЫПЛАТЫ

**Новый порядок выплат медицинским и иным работникам, участвующим в оказании помощи больным коронавирусом, утвержден Постановлением Правительства РФ от 30.10.2020 № 1762. Теперь доплаты будут производиться за каждую отработанную смену.**

Выплата производится ежемесячно и рассчитывается как сумма специальных социальных выплат за фактическое число нормативных смен в календарном месяце. Нормативная смена определяется как одна пятая продолжительности рабочего времени в неделю, установленной для соответствующей категории работников в организации в соответствии с законодательством РФ.

За одну нормативную смену медики будут получать следующие доплаты:

- врачи, средний и младший медперсонал выездных бригад скорой медицинской помощи – 2430 рублей, 1215 рублей, 950 рублей соответственно;
- фельдшеры (медицинские сестры) по приему вызовов и передаче их выездным бригадам – 600 рублей;
- врачи и медработники с высшим (немедицинским) образованием, средний и младший медперсонал, обеспечивающие оказание специализированной медицинской помощи в стационарных условиях, – 3880 рублей, 2430 рублей и 1215 рублей соответственно;

• врачи и медработники с высшим (немедицинским) образованием, средний и младший медперсонал, обеспечивающие оказание первичной медико-санитарной помощи в амбулаторных условиях, – 2430 рублей, 1215 рублей и 600 рублей соответственно;

• врачи и медработники с высшим (немедицинским) образованием, средний и младший медперсонал патологоанатомических бюро и отделений, – 3880 рублей, 2430 рублей и 1215 рублей соответственно;

• водители машин выездных бригад скорой медпомощи, члены летных экипажей санитарной авиации – 1215 рублей;

• врачи и медработники с высшим (немедицинским) образованием, средний и младший медперсонал, не оказывающие медпомощь, но контактирующие с пациентами с COVID-19 при выполнении должностных обязанностей, – 2430 рублей, 1215 рублей, 600 рублей соответственно.

Для получения выплаты организации направляют ежемесячно не позднее 10-го рабочего дня после окончания отчетного месяца в территориальный орган ФСС реестр работников, имеющих право на ее получение. В декабре данные нужно подавать до 25-го числа исходя из ожидаемого рабочего времени полного месяца.

По данным открытых источников

НАДЗОР И КОНТРОЛЬ

## НА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ!

РАБОТОДАТЕЛЬ НАКАЗАН ЗА НЕУПЛАТУ ШТРАФА

**За нарушение трудовых прав сотрудника работодатель был наказан штрафом в размере 10 000 рублей. Однако в положенный срок эта сумма не была оплачена. Теперь директору грозят обязательные низкоквалифицированные работы.**

Все началось с того, что в Прокуратуру Советского района г. Уфы поступило обращение от бывшего сотрудника ООО «Планета». Работник сообщил о нарушении своих трудовых прав. Проверка установила, что с мужчиной был заключен договор гражданско-правового характера (на оказание услуг), который фактически подменял трудовой. Работодатель, нарушивший требования статей 15, 67 ТК РФ, постановлением Гострудинспекции в РБ был привлечен к административной ответственности по ч. 4 ст. 5.27 КоАП РФ. Директор организации должен был заплатить штраф в размере 10-ти тысяч рублей, однако не сделал этого, хотя имел реальную возможность. За неисполнение постановления инспекции работодатель подвергнут административному наказанию, предусмотренному ч. 1 ст. 20.25 КоАП РФ, в виде обязательных работ в количестве 20 часов.

– Комментируя данный факт, хотелось бы отметить, что у работодателя было 60 дней на оплату штрафа в размере 10-ти тысяч рублей. Кроме того, он мог обратиться с заявлением об отсрочке административного наказания. Но ничего этого не сделано, – подчеркивает начальник отдела правового надзора Гострудинспекции в РБ Гульнара ИШМУХАМЕТОВА. – Должностным лицам, привлекаемым к административному наказанию, не следует забывать, что в век информатизации штрафы, даже самые незначительные, никуда не «уходят», неуплата их в срок грозит санкциями. В данном случае решением мирового судьи это привлечение к обязательным работам. Что именно придется делать, определяют органы местного самоуправления. Но обычно это работы, не требующие квалификации. При их выполнении в принудительном порядке должностные лица испытывают определенный психологический дискомфорт, который сами же и допустили.

В ПОМОЩЬ РАБОТОДАТЕЛЮ

## СОУТ ИЛИ СУОТ?

РУКОВОДИТЕЛЬ ГОСТРУДИНСПЕКЦИИ В РБ РАЗЪЯСНЯЕТ, В ЧЁМ РАЗНИЦА

**Нужно ли делать оценку профрисков предприятия, где была проведена спецоценка условий труда? Этот вопрос волнует многих работодателей. А некоторые до сих пор видят особую разницу между специальной оценкой условий труда (СОУТ) и системой управления охраной труда (СУОТ). Разъясняет руководитель Гострудинспекции в РБ Татьяна АСТРЕЛИНА.**

По пяти факторам

– Обозначение этих двух понятий (СОУТ и СУОТ), конечно, очень схоже. Кроме того, и в том, и в другом случае речь идет об условиях труда. Но вот суть и методика проведения процедур – разная. Специальная оценка условий труда (СОУТ) проводится работодателем совместно со специализированной организацией, привлекаемой на основании договора гражданско-правового характера. Цель спецоценки – идентифицировать вредные и (или) опасные производственные факторы, то есть установить их наличие на рабочих местах, и оценить уровень их воздействия на работника.

В настоящее время законодательство предусматривает пять вредных и (или) опасных производственных факторов, подлежащих идентификации



Обе процедуры направлены на идентификацию опасностей и улучшение условий труда

при спецоценке: физический, химический, биологический факторы, а также тяжесть и напряженность трудового процесса. Процедура осуществления идентификации потенциально вредных и (или) опасных производственных факторов устанавливается специальной методикой. В отношении рабочих мест, на которых эти факторы не выявлены, то есть условия труда признаны оптимальными или допустимыми, работодатель подает в Государственную инспекцию труда декларацию соответствия условий труда государственным нормативным требованиям охраны труда.

По итогам полученных результатов спецоценки работникам, чьи условия

труда признаны вредными и (или) опасными, устанавливаются положенные по закону гарантии и компенсации. Это так называемая доплата за вредность, сокращенная рабочая неделя, дополнительный отпуск.

Своими силами

Теперь о том, что подразумевает СУОТ – система управления охраной труда на предприятии. Одним из обязательных ее элементов является процедура управления профессиональными рисками, в рамках которой работодатель, с учетом специфики своей деятельности, последовательно реализует мероприятия по выявлению опасностей,

оценке уровней профессиональных рисков и их снижению либо исключению.

Идентификация опасностей, представляющих угрозу жизни и здоровью работников, осуществляется работодателем с привлечением службы (специалиста) охраны труда, комитета (комиссии) по охране труда, а также при обязательном участии работников или уполномоченных ими представительных органов. То есть, в отличие от спецоценки, при СУОТ работодатель самостоятельно, без участия специализированной организации, идентифицирует опасности. При этом перечень возможных опасностей гораздо шире, нежели количество вредных или опасных производственных факторов, подлежащих определению при СОУТ (им могут подвергаться и сотрудники, чьи условия труда признаны оптимальными). Примерный перечень таких опасностей содержится в Типовом положении о системе управления охраной труда, утвержденном Минтруда России 19.08.2016 № 438.

Немаловажным является и то отличие, что в рамках системы управления охраной труда методы оценки уровня профессиональных рисков работодатель определяет самостоятельно с учетом характера своей деятельности и сложности выполняемых операций, а спецоценка проводится в соответствии с методикой, утвержденной приказом Минтруда России в 2014 году.

По информации Гострудинспекции в РБ



НА ЗАМЕТКУ

# ВИЖУ ТЕБЯ

## НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОХРАНЕ ТРУДА

Как и любая сфера, охрана труда постепенно совершенствуется. Это способствует разработке IT-компаний, позволяющие следить за состоянием и действиями персонала на расстоянии посредством специальных цифровых систем индивидуальной защиты.



Умные технологии позволяют следить за состоянием здоровья персонала прямо на рабочем месте

Одна из интересных и полезных российских разработок – смарт-система индивидуальной защиты персонала. Она уже зарекомендовала себя на ряде предприятий газовой и нефтехимической отраслей, металлургического производства, пищевой промышленности. Создатели системы гарантируют, что внедрение новой технологии позволит снизить риск несчастных случаев и увеличить производительность труда.

Контроль за персоналом осуществляется при помощи умных датчиков. Эти приборы считывают важную информацию и позволяют узнать, носит ли работник средства индивидуальной защиты (каска, маску, противогаз), в каком положении (горизонтальном или вертикальном) он находится, как он себя чувствует (пульс, давление), в каком месте про-

изводства находится, куда направляется, не заходит ли в запрещенную зону. Все эти сведения получают оператор и диспетчер системы, которые принимают соответствующие шаги для предотвращения опасной ситуации.

Такая цифровизация выводит охрану труда на совершенно новую ступень: позволяет снизить уровень травматизма на рабочем месте, количество смертей от сердечно-сосудистых заболеваний, а также своевременно оказывать помощь в нештатной ситуации. По словам разработчиков, система решает задачи повышения уровня безопасности, контроля персонала и увеличения эффективности труда на промышленных предприятиях.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

ИТОГИ

# В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ

## ОПРЕДЕЛЕН ЛУЧШИЙ СПЕЦИАЛИСТ, ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗА ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

23 октября на базе Башкирского межотраслевого института состоялся I Открытый межрегиональный конкурс «Лучший специалист, ответственный за обеспечение безопасности дорожного движения Урала – 2020». Конкурс прошел дистанционно и определил лучших из лучших в рамках тестирования.



### В одно время

Почти 50 участников из разных регионов страны прошли тестирование на знание широкого круга вопросов в области безопасности дорожного движения. Старт испытанию был дан в 10.00 по московскому времени. Задачей конкурсантов было справиться с заданиями как можно быстрее. По итогам тестирования комиссия под председательством начальника Западно-Уральского межрегионального управления государственного автодорожного надзора Ространснадзора Сергея МЕРЕЖКО определила победителей. Кроме того, специалисты были отмечены в дополнительных номинациях.

### По местам

1-е место – Владислав САДАТИНОВ (филиал АО «Связь объектов транспорта и добычи нефти» – «Уральское производственно-тех-

ническое управление связи»).

2-е место – Ринат ГАМБАРОВ (филиал АО «Связь объектов транспорта и добычи нефти» – «Уральское производственно-техническое управление связи»).

3-е место – Евгений ЕФИМОВ (АО «Транснефть-Урал», Челябинское НУ).

### В номинациях

«За стремление к победе» – Максим ЧИРКОВ (филиал АО «Связь объектов транспорта и добычи нефти» – «Верхневолжское производственно-техническое управление связи») (4-е место);

«За многолетний стаж работы специалиста по безопасности дорожного движения» – Денис МОНАХОВ (филиал АО «Связь объектов транспорта и добычи нефти» – «Северо-Кавказское производственно-техническое управление связи») (стаж – 20 лет и 5 месяцев);

«Самый молодой участник конкурса» – Анастасия

МАЙЕР (муниципальное предприятие «Городской транспорт» г. Красноярск);

В числе лучших по отраслям (кодам ОКВЭД) отмечены: Ахмед ЮШАЕВ (Министерство транспорта и связи Чеченской Республики); Владимир ПОСТОВ (Администрация Верхнетомского муниципального района Архангельской области); Алексей БИРЮКОВ (ООО «Владивостокское пассажирское автотранспортное предприятие»); Анастасия МАЙЕР (МУП «Городской транспорт», г. Красноярск); Владимир КОСТЫЛЕВ (НП «Перевозчики пассажиров г. Вологда»); Сергей ПОЗДНЯКОВ (филиал АО «Связь объектов транспорта и добычи нефти» – «Средневолжское производственно-техническое управление связи»); Леонид КОРОБЕЙНИКОВ (филиал АО «Связь объектов транспорта и добычи нефти» – «Северо-Кавказское производственно-техническое управление связи»); Наталья БОБРЕНЕВА (АНО ДПО «Главная дорога»).

ЭКОЛОГИЯ

# НЕДЕЛЯ БЕЗ БУМАГИ

## ЭКОИНИЦИАТИВА ПО СОХРАНЕНИЮ ЛЕСНОГО БОГАТСТВА ПЛАНЕТЫ

Во многих регионах России продолжается экологическая акция «Неделя без бумаги». Это мероприятие призвано помочь организациям встать на путь сокращения бумажного документооборота, а значит, сохранить один из основных природных ресурсов.

Международный день без бумаги (World Paper Free Day) отмечается во многих странах мира в начале ноября, в России – 22 октября. В этот период проводятся различные акции, направленные на сохранение лесного богатства планеты. Одна из них – российская «Неделя без бумаги». В этот период многие компании делятся опытом сокращения нерацио-



Снизить бумажный документооборот сегодня под силу любой компании

нального расхода бумаги, реализуют собственные инициативы, а также сдают большое количество макулатуры. В Башкирии «Неделя без бумаги» стартовала 26 октября и продлится до 15 ноября. Принять участие в ней может любой человек, поделившись личным опытом с помощью хештега #ДеньБезБумаги. По словам организаторов, акция позволяет сохранить природные ресурсы для будущих поколений и снизить вырубку деревьев.

Между тем в России в прошлом году в рамках федерального проекта по лесовосстановлению вырастили больше миллиона гектаров леса, в том числе 177 тысяч – искусственным методом. Такие данные приводит Рослесинфорг. В 36 регионах страны лес был восстановлен на большей площади, чем вырублен. Самый высокий результат показала Якутия, где за год сплошная рубка затронула 22 тысячи, а лесовосстановление произошло на 55 тысячах гектаров.

Маргарита СОЛНЦЕВА

### ОПРОС

Аналитики ВЦИОМ в ходе исследования общественного мнения выяснили, ответственно ли россияне относятся к использованию бумаги. Оказалось, что абсолютное большинство работающих используют одновременно электронный и бумажный документооборот (86%). Только у 6% опрошенных на работе введен полностью электронный формат делопроизводства, а у 3% – только бумажный. Сдают макулатуру 13% россиян, причем чаще женщины и молодежь в возрасте от 25 до 34 лет. Распространены способы экономии бумаги: чтение документов/книг в электронном виде (33%), двусторонняя печать или повторное использование документа с одной стороны (32%), отказ от печати без необходимости (21%).

УЧАСТВУЙ!

# СТАНЬ ЛУЧШИМ!

## В ЭКОЛОГИЧЕСКОМ КОНКУРСЕ

26 ноября 2020 года определят лучшего специалиста по экологической безопасности России – 2020. Конкурс бесплатный и пройдет дистанционно.

Старт тестированию в рамках II Всероссийского конкурса «Лучший специалист по экологической безопасности России – 2020» будет дан в 10.00 по московскому времени. Принять участие в нем смогут специалисты предприятий с опытом работы от полугода. Им необходимо будет ответить на 50 вопросов теста за 40 минут. Конкурсанты должны дать наибольшее количество правильных ответов за минимальное время. 23 ноября будет возможность пройти пробное тестирование. Для этого нужно подать заявку на участие в конкурсе до 23 ноября 2020 г. по e-mail: pr@bmirk.ru.

Победители конкурса будут награждены дипломами с присвоением звания «Лучший специалист по экологической безопасности России – 2020». Кроме того, будет составлен рейтинг лучших специалистов для публикации в средствах массовой информации. Скачать форму заявки, письмо руководителю и ознакомиться с Положением о конкурсе, порядок его проведения можно на сайте Башкирского межотраслевого института bmirk.ru в разделе «Конкурсы». Телефон для справок (347) 251-56-80.

### ОРГАНИЗАТОРЫ

Минэкологии РБ, Международная академия наук экологии и безопасности жизнедеятельности (МАНЭБ), Неправительственный экологический фонд им. В.И. Вернадского, ЧОУ «Межотраслевой институт» при содействии Южно-Уральского межрегионального управления Росприроднадзора, Русского географического общества, Всероссийского общества охраны природы.

### ФАКТЫ

- ✓ Годовое потребление офисной бумаги требует 768 миллионов деревьев.
- ✓ Один сотрудник в среднем «производит» около 160 кг бумажных отходов в год.
- ✓ 45% бумажных документов выбрасываются в течение 24-х часов после их создания.
- ✓ За последние 20 лет расход бумаги увеличился примерно на 26%.
- ✓ 100 килограммов макулатуры способны спасти одно дерево.
- ✓ Всего за 1,5 года использования технологии электронного документооборота компания может сэкономить около 12 миллионов листов бумаги, что соответствует примерно 1200 деревьям.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

# ВЫХОДИТЕ НА УЛИЦУ

## 10 ПРИЧИН ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРОГУЛКИ

**Сегодня врачи в один голос советуют: легкие нужно укреплять. Что может быть лучше для здоровья дыхательных путей, чем свежий воздух? Расскажем почему.**

✓ Прогулки позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние. Легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей. Прогулка способствует повышению выносливости и устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

✓ Ученые доказали, что прогулки запускают антивозрастные процессы и помогают восстанавливать старую ДНК. Ежедневно гуляющие люди, особенно те, кто ходит в быстром темпе, прибавляют себе еще три-семь лет жизни. Исследователи рекомендуют гулять минимум по 30 минут в день и стремиться проходить по 10 000 шагов, тогда как средний человек обычно проходит всего лишь 3000-4000 шагов в день.

✓ Другие исследования показали, что ежедневная прогулка по три километра или больше может сократить риск госпитализации от тяжелого приступа хронической обструктивной болезни легких примерно в полтора раза. А еще снижает риск развития инсульта у мужчин: гуляя от часа до двух в день, можно сократить вероятность возникновения этого недуга на



Гулять нужно минимум 30 минут в день

целую треть, по три часа – на две трети, причем независимо от скорости ходьбы.

✓ Прогулка влияет на настроение. В процессе ходьбы в организме запускается процесс высвобождения природных обезболивающих эндорфинов («гормонов счастья»). Эти вещества способны снизить боль, уменьшить чувство страха или просто сделать человека счастливым. Чем больше шагов люди делают в течение дня, тем лучше у них настроение.

✓ Ходьба на свежем воздухе – это способ улучшить когнитивные функции мозга. Многие исследования доказывают, что

простое пребывание на улице улучшает память и внимание. А ходьба стимулирует деятельность сердечно-сосудистой системы, что способствует насыщению мозга кислородом. После прогулки появляется больше энергии, мысли становятся ясными, что помогает лучше сконцентрироваться на работе после перерыва.

✓ Джеффри Санчес-Беркс и Сантай Ким из Мичиганского университета доказали, что прогулки увеличивают способность к творческому мышлению. В эксперименте принимали участие студенты. Ученые сравнивали их способность к решению

проблем в разных условиях: когда те сидели в ограниченном пространстве, ходили по заданному пути и гуляли по свободной траектории без ограничений. В последнем случае студенты проявляли больше гибкости и оригинальности в решении задач.

✓ Прогулки снижают уровень стресса. Это доказали психологи все того же Мичиганского университета. Участники эксперимента гуляли на природе при солнечном свете три раза в неделю на протяжении двух месяцев. Исследователи раз в две недели замеряли у участников уровень кортизола до и после процедуры. Вывод ученых: чем

дольше вы гуляете, тем спокойнее становитесь.

✓ Чтобы противостоять инфекции, слизистые оболочки должны быть во всеоружии, то есть увлажнены. Как отмечают медики, слизь в носоглотке обладает антибактериальными, противовирусными свойствами, а специальные реснички выводят вирусы из организма. В холодный период года воздух в помещениях пересушен, а значит, слизистые тоже, поэтому нужно как можно чаще бывать на улице. Кроме того, только на прогулке происходит полноценное насыщение крови кислородом, что стимулирует иммунитет. Никакие физические нагрузки дома не заменят прогулок на свежем воздухе.

✓ Согласно исследованиям, ежедневные прогулки на открытом воздухе, особенно в солнечный день, могут помочь улучшить запасы витамина D. Именно этот витамин играет ключевую роль в стимулировании иммунной системы, помогает бороться с инфекцией. К концу года его запас истощается, потому что мы всё меньше гуляем. Это ослабляет иммунную систему.

✓ Прогулка улучшает сон, поддерживает здоровье суставов, снижает риск развития ишемической болезни сердца, инфарктов, поддерживает вес тела на нормальном уровне. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, а также способствует повышению аппетита.

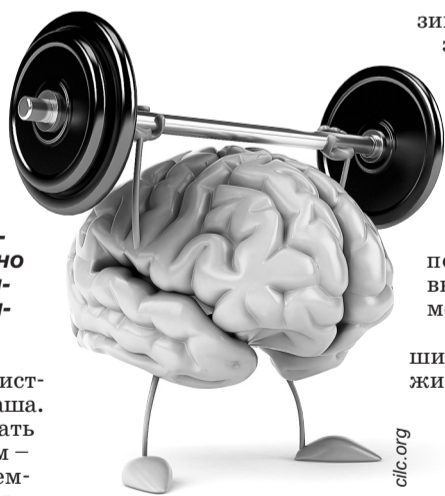
Мargarita СОЛНЦЕВА

### РАЗМИНКА

## ДЛЯ ОСТРОТЫ УМА

### НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

**Острое мышление – результат слаженной работы обоих полушарий мозга. Добиться этой согласованности можно регулярными тренировками. Упражнения не только улучшают когнитивные функции, но и предупреждают развитие болезней Паркинсона и Альцгеймера.**



С помощью специальных упражнений можно вернуть мозгу молодость

■ Понадобятся два листа бумаги и два карандаша. На одном будем рисовать левой рукой, на другом – правой. Сначала пытаемся одновременно двумя руками нарисовать одинаковые фигуры (квадрат – квадрат, круг – круг), затем разные (квадрат и круг, квадрат и треугольник). Так же можно рисовать и пальцами в воздухе.

■ «Лиса и заяц». Поочередно показываем пальцами разных рук лису (средний, безымянный и большой пальцы вытянуть, соединить подушечки – это «мордочка» лисы, указательный палец и ми-

зинец поднять вверх – это «уши») и зайца (сжать руку в кулак, а указательный и средний пальцы поднять вверх). Две лисы и два зайца встречаться не должны. Упражнение может сразу не получиться, поэтому вначале лучше делать медленно.

■ Берем два небольших листка бумаги. Держим руки навесу. Сминаем листочки одновременно двумя руками, а потом разглаживаем их. Можно усложнить упражнение: левой рукой сминать, а правой разглаживать и наоборот. Чем быстрее темп, тем лучше.

Эти упражнения желательно выполнять каждый день, можно в перерывах между работой. Они помогут улучшить память, освежить мышление и омолодить мозг.

Ксения ЛАРИНА

### ЮМОР

## ПО РАБОТЕ СКУЧАЛ?!

Мне кажется, начальник на меня смотрит и думает:  
«Это устройство может работать быстрее».

\*\*\*

Руководителя фирмы спросили, почему при приеме на работу требуют диплом. Он ответил кратко:

– Понимаете, высшее образование – это гарантия того, что человек может пять лет подряд совершенно бесплатно заниматься тупой и скучной фигней!

\*\*\*

Ворвался утром шеф и начал кричать: «Ах вы, бездельники! Да я вас всех уволю!»

Мы так расстроились, что даже не стали допивать коньяк.

\*\*\*

Самый неискренний человек на дне рождения начальника – это его зам, желающий ему здоровья и долгих лет жизни.

\*\*\*

Обычная награда за хорошо выполненную работу – это еще больше работы.

\*\*\*

Таксист рассказывает пассажиру:  
– Мне нравится моя работа. Сам себе начальник, никто мне не приказывает что делать.

– Здесь налево!

Начальник обращается к подчиненным:

– Слушайте, перестаньте называть меня «босс», «шеф»! К чему это совершенно чуждое нам иноязычное подбострастие? Не люблю я этого...

– А как вас называть?  
– Да господи! Ну, попроще как-нибудь, по-русски... Например, «кормилец».

\*\*\*

Утро. Понедельник. Начальник спрашивает:

– У тебя глаза красные. Пил, что ли?  
– Нет! По работе скучал, плакал!



### 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»

№ 20 (759), 6–19 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 № 2548.

Дата выхода в свет: 06.11.2020

Цена свободная.

Полугодовой индекс – ПР 698.

Годовой индекс – ПА 273.

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

Верстка – И.Я. ГАЛИЕВ.