

ОХРАНА ТРУДА

И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕДПРИЯТИЯ

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

№ 21 (760)

Специализированная газета

20 ноября –
3 декабря 2020 г.

НОВОСТИ

Выбросы сократить

К 2030 году выбросы парниковых газов должны быть сокращены до 70 процентов относительно уровня 1990 года с учетом максимально возможной поглощающей способности лесов и иных экосистем и при условии устойчивого и сбалансированного социально-экономического развития РФ. Такое поручение содержится в Указе Президента РФ от 04.11.2020 № 666. Кроме того, Правительству РФ необходимо утвердить с учетом особенностей отраслей экономики Стратегию социально-экономического развития РФ с низким уровнем выбросов парниковых газов до 2050 года, а также обеспечить создание условий для реализации мер по сокращению и предотвращению выбросов парниковых газов, в том числе по увеличению поглощения таких газов.

Согласно регламенту

Приказом Росприроднадзора от 06.07.2020 N 783 утвержден Административный регламент по осуществлению федерального государственного экологического надзора. Документ зарегистрирован в Минюсте 05.11.2020 № 60749. Регламент, в частности, включает сферу применения полномочий Росприроднадзора; права и обязанности должностных лиц при осуществлении государственного контроля (надзора); права и обязанности лиц, в отношении которых проводятся мероприятия по государственному контролю (надзору). В приложении приведен перечень документов и информации, запрашиваемых и получаемых в ходе проверки в рамках межведомственного информационного взаимодействия.

По новому порядку

С 1 января 2021 г. вступает в силу новый Порядок выдачи свидетельств о подготовке водителей автотранспортных средств, перевозящих опасные грузы, и утверждения курсов такой подготовки. Соответствующий приказ Минтранса РФ от 30.07.2020 № 265 зарегистрирован в Минюсте России 13 ноября. Порядок определяет правила утверждения курсов подготовки водителей автотранспортных средств, перевозящих опасные грузы, и проведения экзамена для проверки необходимого объема знаний таких водителей, а также оформления, выдачи и получения свидетельств о подготовке. Решение об утверждении курсов подготовки водителей автотранспортных средств, перевозящих опасные грузы, принимается Ространснадзором и/или территориальными органами этой Службы. Приказ будет действовать до 1 января 2027 года.

Пересмотрите аптечку

Приказом Минздрава России от 08.10.2020 N 1080н утверждены требования к комплектации аптечки для оказания первой помощи пострадавшим в дорожно-транспортных происшествиях. Согласно документу, аптечка может быть укомплектована медицинскими изделиями, зарегистрированными в установленном порядке. Автомобильные аптечки, произведенные (укомплектованные) до дня вступления в силу данного Приказа, подлежат применению в течение срока их годности, но не позднее 31 декабря 2024 года. Признан утратившим силу Приказ Минздрава России от 11.10.1999 № 366.

В ФОКУСЕ

ЧТО ПРИВЕЛО К АВАРИИ? НАЗВАНЫ ПРИЧИНЫ ЭКОКАТАСТРОФЫ В НОРИЛЬСКЕ



Утечка топлива в Норильске стала чрезвычайной ситуацией федерального масштаба

29 мая на территории ТЭЦ-3 в Норильске произошла утечка из резервуара, в котором было около 21 тысячи тонн дизельного топлива. На днях Ростехнадзор обнародовал причины наступившей аварии.

Сформированная Ростехнадзором комиссия по расследованию технических причин аварии на опасном производственном объекте «Топливное хозяйство ТЭЦ-3» АО «Норильско-Таймырская энергетическая компания» завершила свою работу. В ведомстве назвали технические, организационные и прочие причины случившегося.

Как сообщает официальный сайт Ростехнадзора, причиной разгерметизации вертикального стального резервуара и последующего истечения ди-

зельного топлива стала недостаточная несущая способность плитного ростверка основания и железобетонных свай. Это вызвало превышение допустимых усилий с последующим цепным разрушением 33-х свай-стоек, а также разрушение монолитного железобетонного основания и его просадку до 1,5 м под днищем резервуара.

В число организационных причин аварии вошли:

- недостатки проектирования при конструировании железобетонного свайного основания, обусловленные низким уровнем проектных работ;
- дефекты строительного производства.

Наличие «слабых» грунтов под концом свай вызвало перераспределение усилий в конструкции свайного основания, и на ряде свай-стоек нагрузка значительно превысила их несущую способность.

Комиссия определила и другие причины случившегося. Это некачественный контроль за надежной и безопасной эксплуатацией свайного основания резервуара со стороны ответственных лиц; не проведены оценка фактического состояния свайного фундамента, а также обследование с оценкой прочности, устойчивости и эксплуатационной надежности с учетом конкретных условий эксплуатации. Кроме того, были нарушены требования при проведении экспертизы промышленной безопасности.

Результаты проведения технического расследования занесены в акт, где отражены меры, принятые для локализации и ликвидации последствий, содержится предложения по предупреждению подобных аварий.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

ФАКТ

29 мая на территории ТЭЦ-3 в Норильске произошла утечка из резервуара, в котором было около 21 тысячи тонн дизельного топлива. В результате были загрязнены почва и водоемы, концентрация вредных веществ в воде превысила норму в десятки тысяч раз. Согласно данным Википедии, это одна из крупнейших утечек нефтепродуктов в арктической зоне в истории, создающая угрозу для экосистемы Северного Ледовитого океана.

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.

ГODOVОЙ ИНДЕКС – ПА 273.

По вопросам подписки через редакцию

обращаться по телефону:

(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.

АКТУАЛЬНО

ШАГ К БЕЗОПАСНОСТИ

СТАРТОВАЛА ОБЩЕСТВЕННО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ КАМПАНИЯ «ЗДОРОВЬЕ. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. ТРУД»

В рамках подпрограммы «Безопасный труд» программы «Содействие занятости населения» стартовала общественно-просветительская кампания «Здоровье. Ответственность. Труд». Как сообщает на своем сайте Министерство труда и социальной защиты РФ, кампания направлена на популяризацию охраны труда и сохранение здоровья на работе.



Профессия специалиста по охране труда станет престижной

Подробно о кампании рассказал директор Департамента условий и охраны труда Георгий МОЛЕБНОВ в ходе онлайн-конференции «Здоровье. Ответственность. Труд». Как отметил Молебнов, цель подпрограммы – создание условий для формирования культуры безопасного труда и повышение эффективности мер, направленных на сохранение жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности. Также он говорил о современных направлениях в сфере безопасного производства: концепции «нулевого травматизма», риск-ориентированном подходе к управлению, цифровизации и переходе на электронный документооборот в охране труда, внедрении продвинутых тех-

нологий с целью исключения человеческого фактора, введения электронных наряд-допусков.

Планируется, что реализация комплексной общественно-просветительской кампании в среднесрочной перспективе будет способствовать:

- ♦ введению новых действенных подходов в области охраны труда – как на федеральном, так и на региональном уровнях;

- ♦ системному информированию целевой аудитории общественно-просветительской кампании в регионах России по вопросам охраны труда и сохранения здоровья на работе;

- ♦ популяризации профессии специалиста по охране труда, позитивному изменению восприятия роли специалистов по охране труда среди работников компаний и предприятий.

По материалам открытых источников

ПО ЗАКОНУ

ПРЕДУСМОТРЕТЬ ПЕРЕВОД

КТО И КАК ДОЛЖЕН РАБОТАТЬ ДИСТАНЦИОННО

Вопрос перевода сотрудников на дистанционную работу сегодня встает перед многими предприятиями. В некоторых субъектах, например в Республике Башкортостан, работодатели должны действовать по указу руководителя региона. Сориентироваться в новых условиях помогает начальник отдела правового надзора Гострудинспекции в РБ Алевтина ДУДИНА.

Не только для беременных

– В Указе Главы РБ от 19.10.2020 г. № УГ-452 работодателям рекомендуется «определить максимально возможную численность работников, переводимых на дистанционный режим работы, в том числе предусмотрев перевод на нее всех работников старше 65 лет, работников, имеющих заболевания (к документу прилагается их перечень), беременных женщин, за исключением работников, находящихся на рабочем месте является критически важным для функционирования организации или ИП. То есть «дистанционка» в регионе желательна не только для обозначенной категории работников, как это было прочитано многими. Но для ее максимального внедрения важно, чтобы в организации была реальная возможность обеспечить выполнение должностных обязанностей дистанционно.

С согласия сторон

Надо понимать, что при переходе на удаленный режим у сотрудника меняется место работы, которое в соответствии со ст. 57 ТК РФ является обязательным

условием трудового договора. А изменение его условий допускается с согласия обеих сторон (статья 72 ТК РФ), что означает необходимость оформления соглашения к трудовому договору. Обязательно издается приказ о временном переводе сотрудников на удаленную работу, с которыми они должны ознакомиться под роспись. Введение профилактических мер по борьбе с коронавирусом, когда нет общего режима чрезвычайной ситуации, не позволяет работодателям переводить сотрудников на дистанционную работу на основании односторонних распоряжений. Работодателям следует помнить: для того чтобы внесение изменений в трудовой договор без согласия работника было правомерным, необходимо фактическое изменение организационных или технологических условий труда, а также соблюдение процедуры внесения изменений в трудовой договор, в том числе заблаговременное (за два месяца) уведомление о предстоящем переводе.

Теперь что касается порядка организации и обеспечения дистанционного труда. Согласно ч. 1 ст. 312.4 ТК РФ режим рабочего времени и отдыха дистанционный сотрудник устанавливает по своему усмотрению. Но если ха-



Дистанционная работа – требование времени

рактер работы требует, чтобы сотрудник выполнял ее в определенные дни или часы, то конкретный режим работы следует закрепить в дополнительном соглашении к трудовому договору. Сотрудник будет обязан его соблюдать. От того, как в трудовом договоре указан режим работы, зависит способ учета рабочего времени в табеле. ТК РФ обязывает работодателей вести учет рабочего времени по всем своим штатным сотрудникам, дистанционные работники – не исключение (ч. 4 ст. 91 ТК РФ).

Зарплата та же

Зарплата при удаленной занятости при сохранении должностных обязанностей, которые возложены на сотрудника, должна остаться без изменений. Уменьшить ее размер можно только в том случае, если одновременно с введением дистанционного характера работы сотруднику будет установлено неполное ра-

бочее время. В этом случае выплата заработной платы производится пропорционально отработанному времени.

Еще один вопрос, который задается работниками старше 65 лет и беременными женщинами: как быть, если работодатель, ссылаясь на рекомендательный характер перевода на «дистанционку», отказывает в таком праве? В этом случае нужно обязательно свое намерение работать на дому в соответствии с Указом Главы РБ зафиксировать письменно, то есть оформив заявление на имя работодателя. Его отказ со ссылкой на рекомендательный характер документа может иметь последствия, так как Федеральным законом от 01.04.2020 № 99-ФЗ в КоАП РФ введена ст. 20.6.1. («Невыполнение правил поведения при чрезвычайной ситуации или угрозе ее возникновения»), которая предусматривает административную ответственность.

НАДЗОР И КОНТРОЛЬ

СПРАВЕДЛИВОСТЬ ВОССТАНОВЛЕНА

РОСТРУД ПОМОГ ВЕРНУТЬ ДОЛГИ РАБОТНИКАМ

В результате задержек с зарплатой некоторые предприятия остаются должны своим работникам миллионы. Восстановить права сотрудников помогают территориальные органы Роструда.

- После проверки Роструда 81 работнику смоленского АО «79 Центральная инженерная база» выплатили 6 миллионов рублей. Долг по зарплате погашен в результате принятых инспекцией труда мер.

- Благодаря вмешательству Гострудинспекции в РБ АК «Востокнефтезаводмонтаж» погасила задолженность по заработной плате на сумму свыше 129 миллионов рублей. Работникам также начислена и выплачена денежная компенсация за задержку зарплаты (ст. 236 ТК РФ). За нарушение трудового законодательства в части оплаты труда виновные лица привлечены к административной ответственности в виде штрафа.

- По итогам контрольно-надзорных мероприятий территориального органа Роструда в Сахалинской области ООО «Теплосеть» погасило задолженность по зарплате за июль и август этого года. Сумма выплат составила 6 миллионов рублей.



С работниками наконец-то рассчитались

- Более 500 работников пензенского завода получили зарплату за август после вмешательства территориального органа Роструда в Пензенской области. В результате контрольно-надзорных мероприятий ЗАО «Никольский завод светотехнического стекла» погасило задолженность перед работниками в сумме 3,5 миллиона рублей.

- Роструд помог вернуть более 1 млн рублей работникам воронежского автотранспортного предприятия. МУП «Борисоглебскавтотранс», осуществляющее перевозку пассажиров, не выплачивало зарплату 27 работникам с апреля по август. В результате принятых мер выявленная задолженность погашена в полном объеме.

ПРОИСШЕСТВИЕ

ПОЖАР НА КОРАБЛЕ

ОБЗОР НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ

Завершено расследование сокрытого группового несчастного случая, произошедшего с работниками уфимского ООО «Судоремонтно-судоостроительный завод». Главная причина происшествия – неудовлетворительная организация производства работ.

30 августа речное судно «РТ-253» находилось на реке Белой вблизи поселка Чесноковка. Утром при передаче смены во время осмотра узлов и механизмов было зафиксировано низкое давление на втором двигателе. Эта проблема была выявлена еще 2 августа, и все это время ее устраняли путем обжига медных шайб с использованием газового баллона. Однако 30 августа такой ремонт закончился происшествием.

Сначала в машинно-котельное отделение для устранения неполадок спустились капитан-механик и моторист-рулевой. Через какое-то время к ним направился старший помощник капитана. Открывая дверь, он почувствовал толчок и услышал хлопок: внутри помещения вспыхнуло пламя. Пострадавшим удалось быстро выйти наружу, им оказали первую помощь, а в ближайшей деревне передали медработникам для госпитализации. Итог происшествия – ожоги различной степени тяжести у 36-летнего капитана-механика и 34-летнего моториста-рулевого.

Гострудинспекция в РБ определила причину несчастного случая. К пожару на судне и травмам работников привела неудовлетворительная организация производства работ. На судне «РТ-253» применялся не предусмотренный локальными нормативными документами газовый баллон. Кроме того, при ремонте двигателей, механизмов не отключалось подающееся на них питание, не вывешивались предупредительные таблички «Не включать – работают люди». Также выяснилось, что работники были допущены к исполнению должностных обязанностей, не пройдя обучения по охране труда. Кстати, о факте производственного травматизма Гострудинспекцию проинформировало медучреждение, куда были доставлены пострадавшие. Работодатель сообщил о несчастном случае лишь через три дня.

За допущенные нарушения требований охраны труда в отношении виновных лиц возбуждены административные производства.

По информации Гострудинспекции в РБ

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ

ОЧКИ НЕ ЗАПОТЕЮТ КАКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОЗВОЛЯТ ЛИНЗАМ ОСТАВАТЬСЯ ПРОЗРАЧНЫМИ

Проблема запотевания очков известна многим. Для работников она встает особенно остро: плохая видимость мешает правильно выполнять трудовые операции, а значит, возрастает риск травмирования.



vostok.ru

Очки должны защищать даже в условиях повышенной влажности

Можно не протирать

Конденсат на стеклах очков обычно образуется при перепадах температур, например при входе в помещение. Получается, что очки, которые должны защищать работника, теряют свою основную функцию. Благо производители уже давно решили эту проблему, предложив рынку модели с правильным защитным покрытием. Кстати, первоначально эта технология появилась на очках для спортсменов и уже потом была перенесена в сферу производственной безопасности.

Защитные покрытия от запотевания бывают двух типов. Первые, гидрофильные, отлично впитывают воду. Вторые, гидрофобные, отталкивают ее. Расскажем о них поподробнее.

Как губка

Гидрофильные покрытия поглощают влагу, которая скапливается на очках в виде конденсата. Они способ-

ствуют более быстрому распределению влаги по поверхности линз очков и ее испарению. Таким покрытиям нужен особый уход, поскольку они при впитывании влаги набухают и ухудшают свои свойства. Из минусов таких очков – возможность замерзания при повторном выходе на холод. Эффективными модели с гидрофильным покрытием будут для тех, кто в зимний период работает преимущественно на улице.

Капли прочь

Отталкивание капелек воды – главный принцип действия гидрофобных покрытий. Конденсат просто напросто отлетает из-за низкого сцепления с линзой: капли сами удаляются с поверхности, не требуя проти-

рания очков. При этом эффект незапотевания сохраняется постоянно, даже при максимальной влажности. Технология изготовления и нанесения таких защитных покрытий сложна и уникальна, ведь поверхность линзы и покрытие на молекулярном уровне сливаются в одно целое, что делает их долговечными. Даже после многократной очистки их свойства сохраняются. Очки с таким покрытием различаются длительностью антизапотевательного эффекта (начинается с 16 секунд и выше). Их выбор зависит прежде всего от климата региона и характера работы. Дополнительно такие защитные очки обладают антистатическими свойствами, а также устойчивостью к появлению царапин.

Маргарита СОЛНЦЕВА

ГИГИЕНА

ПОГОВОРИЛ – ПРОТРИ ЗАЧЕМ ДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ МОБИЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА

Мобильный телефон, который мы практически не выпускаем из рук, может быть одним из главных источников передачи бактерий и вирусов, считают специалисты Роспотребнадзора. Они объясняют, почему это происходит и как минимизировать риск при пользовании этим устройством.



digger.ru

Дезинфекции телефона необходимо уделять время каждый день

Откуда грязь?

Особо важную роль может сыграть мобильный телефон как переносчик возбудителей гриппа, других вирусных респираторных инфекций и, в частности, коронавирусной инфекции COVID-19. И вот почему:

- мобильный телефон часто передается из рук в руки, да и владелец телефона далеко не всегда берет его только что помытыми руками;
- телефон при разговоре подносится совсем близко к лицу;
- многие владельцы гаджетов никогда их не чистят, боясь повредить;

● кто-то берет мобильный телефон с собой в санузел – место, очень «богатое» различными возбудителями.

Что делать?

● Строго соблюдать гигиену рук: после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мыть руки в течение 20 секунд, после чего хорошо вытирать их одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при

отсутствии возможности их вымыть.

● Регулярно обрабатывать сам телефон антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Это нужно делать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно после окончания рабочего дня. Если есть чехол, то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно, а лучше вообще обходиться без него. Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ (и коронавирусами) лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта.

Ксения ЛАРИНА

ЭКОЛОГИЯ

БЕЗВРЕДНЫЙ ДОМ ЧТО ЗНАЧИТ СТРОИТЬ ЭКОЛОГИЧНО

Сегодня все чаще домовладельцы при строительстве задумываются не только о комфортности и эстетичности будущей постройки. Принято считать, что в экологичном доме, построенном из натуральных природных материалов, царит благоприятный микроклимат. Экологичные получают все большее распространение среди застройщиков и частных.



interior.lv

Экодом «Финкуб» – пример экологичного строительства

В гармонии с природой

Экологически чистый дом должен иметь высокие биоклиматические и биостроительные характеристики. Первые определяют, насколько рационально обыгрываются особенности климата и расположения дома. Речь идет об использовании дневного света и ночной прохлады таким образом, чтобы меньше зависеть от традиционных источников света и энергии в целом. Это правильная ориентация по сторонам света: витражные окна на южной и утепленные на северной стороне. Биостроительная же характеристика подразумевает использование специальных строительных технологий для экономического производства.

Идеальный дом тот, который не выделяет в окружающую среду вредных веществ и не провоцирует развитие аллергии у людей. Его отопительная система не пополняет атмосферу кубо-

метрами продуктов горения, а капитальный ремонт такого строения потребует лишь через несколько десятилетий.

«Нет» токсинам

Дом, в котором можно отдыхать душой и телом от суеты и загазованности мегаполисов, должен отвечать определенным строительным требованиям. Все начинается с выбора участка: он должен находиться в экологически чистом районе, удаленно от промышленных зон, аэропортов, магистралей. Далее следует определиться с экологическими материалами для фундамента, возведения стен и кровли. К примеру, для стен можно выбрать дерево, ячеистые бетоны, кирпич и керамоблок. Для кровли наиболее красивыми, престижными и экологичными будут медь и различные разно-

видности черепицы. Так, металлочерепица не выделяет никаких веществ даже в летний зной, а сам материал имеет длительный срок службы.

Важно правильно выбрать и материалы для внутренней и внешней отделки. Плюсы деревянного дома можно свести на нет, если использовать химически активные лакокрасочные материалы, различные плиты на формальдегидах и винил с линолеумом. Многие из них содержат в своем составе токсины и другие вещества, вредные для здоровья. Поэтому производители все чаще предлагают новинки, в которых растворители заменены на безвредные аналоги. Полностью обойтись без химии вместо лаков и красок на растворителях использовать масляные и водоэмульсионные составы, а для выравнивания и

перегородок – плиты на базе гипса или цемента, микроклимат в помещении будет гораздо здоровее. Следует также обращать внимание на маркировку на упаковке. Так, на соответствие продукции экологическим стандартам указывает надпись EcoMaterial. Некоторые производители выпускают исключительно экологичную продукцию, о чем свидетельствует факт их внесения в каталог Green Book.

Потребляя минимум

Важное качество экологичного дома – энергоэффективность, то есть сведение к минимуму расхода энергоресурсов на отопление зимой и кондиционирование летом. Это достигается за счет материалов с высокими теплоизоляционными характеристиками. Сегодня огромный выбор утеплителей, но далеко не все из них можно отнести к экологичным. Самые безопасные сделаны из растительных материалов – льна, хлопка, конопли.

Снизить теплопотери помогут герметичные двери и окна. Современные системы вентиляции с рекуператором позволяют одновременно очищать воздух и удерживать тепло внутри, при этом не открывая окна.

В экодоме следует устанавливать только экологичные бытовые приборы с высоким классом энергоэффективности. Также приветствуются автономные

КСТАТИ

Экодом «Икарус», построенный университетом прикладных наук в Германии, производит больше энергии, чем потребляет. Он оборудован солнечными батареями, вакуумной изоляцией и системой естественной вентиляции. Еще один уникальный проект – экодом «Финкуб», построенный немецкой компанией. Площадь дома небольшая, дизайн простой, сам он расположен на высоте 1200 м возле Больцано (Италия), но в нем есть все, чтобы полноценно жить. Самым известным экологическим проектом строительства в России является дом, расположенный на вершине холма с невероятным видом на русские долины. Дом полностью выполнен из экологически чистых материалов и оборудован энергоэффективными системами.

системы, функционирующие на возобновляемых источниках энергии, например солнечные батареи, ветрогенераторы и другие. К примеру, существенно сэкономить важный природный ресурс и энергию поможет система сбора дождевой и талой воды, которая после очистки может поступать в инженерные сети или использоваться в хозяйственных нуждах. Кстати, чтобы сократить объемы потребления воды, достаточно установить в доме современные машины для стирки вещей и мытья посуды, а также водосберегающую арматуру и смесители с ограничителями струи.

Павел ПЕТРОВ

РАЗМИНКА

ПОЛНЫЙ РЕЛАКС

СОВЕТЫ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

Много работы, домашние хлопоты, уроки вместе с детьми плюс страх заразиться опасным вирусом. Современный человек из-за больших психологических нагрузок все больше подвергается стрессам. Предлагаем парочку реально работающих приемов для снятия эмоционального напряжения.



Самое любимое место можно визуализировать

Полезный массаж

✓ На стопы и кисти приходится огромная нагрузка. В них – максимальное количество нервных окончаний, которые стимулируют и включают многие процессы в организме. Поэтому массаж кистей и стоп хорошо расслабляет и улучшает работу внутренних систем. Помассируйте каждый палец на руках и ногах. Разотрите или продавите каждую клеточку всей кисти, ладони, запястья, затем ступни и щиколотки. Прой-

дясь по всей поверхности кожи, вы окажете благотворное воздействие на все важные точки организма, даже не зная их расположения.

✓ Массаж в области крестца отлично снимает напряжение, помогает предотвратить застойные процессы, появляющиеся во время долгого сидения в офисе. Не спеша, медленно массируйте мышцы этой области. В этом месте находится так называемый «конский хвост» – место соединения многих косточек и мышц. От расслаблен-

ности нервов «хвоста» зависит здоровье и работоспособность нижней половины тела. Снимая напряжение с крестца, вы погружаетесь в состояние комфорта и улучшаете иннервацию ног.

В мире фантазий

Образы, которые мы визуализируем, для нашего подсознания не выдумка, а реальность. Доктор Эдмунд Якобсон, физиолог и психиатр, еще в начале XX века установил, что визуализация способствует снижению напряжения. Это мощный инструмент, который оказывает сильное воздействие на сознание человека.

✓ Расположитесь в удобной позе. Закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните несколько раз. Вспомните, в каком месте вам комфортнее всего находиться. Это должно быть тихое, спокойное и безопасное место.

✓ Держите этот образ в голове и погружайтесь в него все глубже. Детализируйте. Например, если ваше место – берег моря, то представьте его как можно подробнее: как шумят волны, как греет солнце, кричат чайки. Почувствуйте под ногами песок, ощутите волны. Когда вы поймете, что вошли в образ достаточно глубоко, возвращайтесь в реальность.

Попробуйте хотя бы пару раз после работы успокоиться этими двумя способами, и наверняка это станет вашей полезной привычкой.

Подготовила
Маргарита СОЛНЦЕВА

ОПРОС

ПЕРЕЙДУ К КОНКУРЕНТАМ!

НАЗВАНЫ ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ДЛЯ
СМЕНЫ РАБОТЫ

Что может стать причиной перехода россиян в конкурирующую фирму? Это выяснил опрос, проведенный на портале Роструда «Работа в России»



Сменить работу побуждает более высокая зарплата

В ходе опроса 52-х тысяч человек из всех регионов страны выяснилось, что главной причиной ухода на работу к конкурентам для россиян становится увеличение размера заработной платы. Так ответили 55 % опрошенных. Еще одним мотивом к смене работы названо повышение в должности (15 % респондентов). Столько же участников опроса сообщили, что готовы перейти в конкурирующую фирму, если там предложат привлекательный соцпакет, включающий компенсации на лечение и отдых, ДМС и другие блага.

Что касается размера зарплаты, то большинство (51 %) заинтересуется предложением конкурентов, если зарплата вырастет на 30 %. А каждый третий (31 %) готов уйти с насиженного места только при 50-процентном увеличении дохода. На 10-процентный рост зарплаты согласны лишь 7 % опрошенных.

Также выяснилось, что 15 % респондентов считают переход к конкурентам некорректным. А примерно каждый пятый (19 %), получивший такое предложение, отказался от него.

Ксения ЛАРИНА

ИНТЕРЕСНО

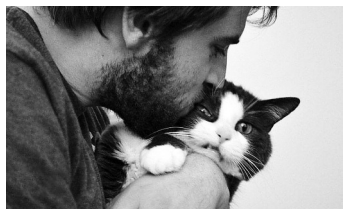
ТАКАЯ ВОТ РАБОТА

ОБЗОР НЕОБЫЧНЫХ ПРОФЕССИЙ

Батлхантер

Охотник за пустыми бутылками. К примеру, в США очень редкая, но высокооплачиваемая работа (оклад около 3-х тысяч долларов). У нас же это профессией не назовешь, но довольно часто в людных местах можно встретить человека, который собирает такую же тару, и ему заработанных денег хватает только на хлеб или еще на одну наполненную бутылку. В России такого человека называют бомжом, а в Америке – батлхантером.

Обниматель котов



Сказочное объявление было опубликовано в разделе «Вакансии» на сайте ирландской клиники Just Cats, офис которой расположен в Дублине.

- Вы сходите с ума по котам?
- Вы прирожденный котопил?
- Считаете котят, чтобы заснуть?
- Кормите бездомных кошек в своем микрорайоне?
- Вам становится тепло и пушисто, когда вы гладите кошек?
- Казалось бы, от успешных кандидатов не будет отбоя, но, увы, это не все условия. Еще у вас должны быть «нежные руки, которыми можно гладить кошек долгое время», вы должны уметь спокойно и тихо разговаривать, уметь шептать всякие нежности и «понимать кошачье мурлыканье», различая разные его виды, чтобы успокаивать испуганных и нервных животных. И, увы, нужен сертификат от государственной ветеринарной службы (такой выдают тем, кто окончил как минимум специальные курсы).

Выниматель скрепок

Когда компании оцифровывают большой объем бумажных документов, они иногда нанимают людей для освобождения

документов от скрепок. Это экономит время. Такие необычные вакансии без опыта, как выниматель скрепок, по плечу даже школьнику.

Человек-обезьяна

Однажды обезьяны-«террористы» почти захватили вокзал большого города Лакнау в Индии. Они напали на пассажиров, препятствовали ходу поездов. Спасение пришло неожиданно. Один из местных жителей Ачкан Миан всего за 7 долларов в день начал бегать по вокзалу в костюме обезьяны на радость детям и на горе настоящим мартишкам. Последние пугаются и на станцию больше не нападают.



Фальшивый родственник

Люди живут в мегаполисах, и часто, когда приходит время устроить семейное торжество, им некого пригласить. Тогда они обращаются в специальные агентства, работники которых готовы сыграть роль их родственников. Таких актеров можно встретить на свадьбе или каком-то другом празднике, где важно показать себя и свой род с лучшей стороны.

Брать родственников напрокат за деньги – это азиатская традиция. В Китае и Японии есть целые агентства, занимающиеся такими услугами. Одно

из них – Family Romance, которое основал Юйчи Иши. Так, в мае 2018-го года в Китае жених нанял 200 фальшивых родственников на собственную свадьбу, даже не уведомив невесту. В качестве вознаграждения он заплатил каждому по 80 юаней (примерно по 800 рублей на наши деньги).

К слову, во времена русского дворянства иногда на венчании вместо жениха мог присутствовать его поверенный. Перед алтарем стоял красавец, который давал обеты от лица своего нанятого, а потом безвозвратно в новый дом, где ее встречал настоящий муж. Часто им оказывался дряхлый старик.

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» № 21 (760), 20 ноября – 3 декабря 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, Березовское шоссе, 4 а.

Тел. 8 (34783) 7-07-57.

Тираж 800 экз.

Заказ № 2668.

Дата выхода в свет: 20.11.2020

Цена свободная.

Полугодовой индекс – ПР 698.

Годовой индекс – ПА 273.

Директор – Г.З. МУЛЛАКАЕВА.

Главный редактор – М.Г. БАРДАКОВА.

Верстка – И.Я. ГАЛИЕВ.