

# ОХРАНА ТРУДА

## И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕДПРИЯТИЯ

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

№ 1 (811)

Специализированная газета

13 – 26 января 2023 г.

### НОВОСТИ

#### Обучать или нет?

Внесены изменения в Правила обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда. В Постановлении Правительства РФ от 30.12.2022 № 2540, которое вступает в силу 01.09.2023, уточнены требования о прохождении работниками внепланового обучения по охране труда. Также документ разъясняет особенности учета дистанционных работников при расчете минимального количества сотрудников, подлежащих обучению требованиям охраны труда в обучающих организациях или у ИП.

#### Осмотрят дистанционно

Федеральный закон от 29.12.2022 № 629 разрешил дистанционные медосмотры водителей. С 1 сентября 2023 года допускается проведение предсменных, предрейсовых, в течение рабочего дня (смены), послесменных, послерейсовых медосмотров с использованием автоматизированных медицинских систем, передающих информацию о состоянии здоровья работников, и дистанционного контроля. При этом не меньше двух раз в год организуются в очной форме химико-токсикологические исследования на присутствие в организме наркотических средств, психотропных веществ и их метаболитов. В ближайшее время будут определены особенности проведения дистанционных медосмотров.

#### По новому образцу

В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 24 июля 2021 г. № 1250 с 1 января 2023 года введены трудовые книжки нового образца. Форма документа утверждена Приказом Минтруда России от 19.05.2021 № 320н. Уже выданные работникам трудовые книжки менять не нужно, они по-прежнему будут действовать. Юристы напоминают, что работодатель обязан вести бумажную трудовую книжку, если сотрудники письменно не отказались от них в пользу электронных.

#### Эксперимент продлевается

Эксперимент по внедрению системы дистанционного контроля промышленной безопасности на опасных производственных объектах продлевается по 31 декабря 2023 года. Соответствующие изменения в ранее действовавший документ внесло Постановление Правительства РФ от 22.12.2022 № 2384. Участники эксперимента – Ростехнадзор и иные федеральные органы исполнительной власти, организации и индивидуальные предприниматели, эксплуатирующие опасные производственные объекты, технологическая готовность которых позволяет это сделать.

#### В электронный журнал

На рассмотрение в Госдуму внесен законопроект о применении электронного документооборота в отношении документов, подтверждающих прохождение работником инструктажей по охране труда, в том числе лично им подписываемых. Проект Федерального закона № 270457-8 вносит изменения в статьи 22.1 и 22.3 Трудового кодекса РФ. В частности, устанавливается обязанность по использованию работодателем только усиленной квалифицированной электронной подписи при оформлении документации, подтверждающей прохождение инструктажей.

### АКТУАЛЬНО

## ПРОВЕРОК НЕ БУДЕТ

### МОРАТОРИЙ ПРОДЛЕН НА 2023 ГОД

*Постановлением от 29 декабря 2022 года № 2516 правительство продлило мораторий на проверки еще на год. Контрольные органы в 2023 году смогут проверять объекты только чрезвычайно высокой и высокой категорий риска и на основании специальных индикаторов.*

Социальные, промышленные объекты, отдельные виды деятельности, имеющие максимальный или близкий к нему уровень риска причинения вреда в соответствующей сфере, относятся к объектам чрезвычайно высокого и высокого рисков. Их по-прежнему будут проверять. Также под мораторий не попадают проверки, проводимые на основании индикаторов риска. Такой формат предполагает инициирование контрольных мероприятий в случае получения информации о наличии рисков нарушения обязательных требований. В 2023 году надзорные органы будут разрабатывать соответствующие индикаторы и сделают их публичными. Это один из механизмов нового этапа реформы контрольно-надзорной деятельности в части совершенствования риск-ориентированного подхода, – информирует сайт Правительства РФ.

Новые изменения дают право контрольному органу исключить из плана проведения проверок плановую проверку, если ей пред-



Проверки будут проводиться только там, где есть потенциальный риск

шествовал профилактический визит по обращению контролируемого лица.

Таким образом, проверка в 2023 году может проводиться только там, где есть потенциальный риск нарушения законодательства, и другим способом, кроме проведения проверки, этот риск предотвратить нельзя. При этом, чем ниже риск, к которому отнесен объект, тем меньше оснований для проведения проверки, и, соответственно, наоборот.

Если более конкретно, то по согласованию с орга-

нами прокуратуры проверки будут проводиться: при выявлении индикаторов риска нарушения обязательных требований; при угрозе и фактах причинения вреда жизни и тяжкого вреда здоровью граждан, обороне страны и безопасности государства; при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и (или) техногенного характера; в целях проверки исполнения предписания по устранению крайне серьезных нарушений. В особых случаях могут быть проведены внеплановые провер-

ки без согласования с органами прокуратуры.

Мораторий распространяется на проведение контрольно-надзорных мероприятий, проверок при осуществлении видов государственного контроля и надзора, муниципального контроля, а также при осуществлении государственного контроля и надзора за деятельностью органов государственной власти субъектов РФ и за деятельностью органов местного самоуправления.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

### ВНИМАНИЕ!

## ПОДПИСКА – 2023!

С ЛЮБОГО МЕСЯЦА

Если вы не успели оформить подписку в рамках подписной кампании, можете сделать это с любого месяца – как в почтовом отделении, так и онлайн. Оформить и оплатить подписку, не выходя из офиса, очень просто. Достаточно зайти на сайт [podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru) и в строке поиска написать название нашей газеты. Полугодовой индекс – ПР 698. Годовой индекс – ПА 273.

Цена подписки на 5 месяцев  
I полугодия 2023 года –  
473 руб. 85 коп.

Подписка через редакцию:  
(347) 273-61-39,  
8-917-785-28-29.

Безналичным расчетом  
через подписное агентство  
ГК «Урал-Пресс».



# ИЗУЧАЕМ ДОКУМЕНТЫ

## ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ОХРАНЕ ТРУДА В 2023 ГОДУ

**Роструд рекомендует работодателям внимательно изучить новые нормативные правовые акты, вступающие в силу в 2023 году, чтобы актуализировать систему управления охраной труда и вовремя внести изменения в локальные нормативные акты.**



Какие же правовые акты, содержащие государственные нормативные требования охраны труда, вступают в силу в 2023 году?

■ Приказ Минтруда России от 29.10.2021 № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем» (действует с 01.01.2023).

■ Приказ Минэнерго России от 12.08.2022 № 811 «Об утверждении Правил технической эксплуатации электроустановок потребителей электрической энергии» (действует с 07.01.2023).

■ Постановление Правительства РФ от 24.12.2021 № 2464 «О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда» (пункты 78, 99, 104 – 116, 118 – 119) (вступит в силу с 01.03.2023).

■ Постановление Правительства РФ от 05.07.2022 № 1206 «О порядке расследования и учета случаев профессиональных заболеваний работников» (вступит в силу с 01.03.2023).

■ Постановление Правительства РФ от 14.10.2022 № 1830 «О перечне рабочих мест в организациях, осуществляющих отдельные виды деятельности, в отношении которых СОУТ проводится с учетом устанавливаемых уполномоченным федеральным органом исполнительной власти особенностей» (вступит в силу с 01.03.2023).

■ Приказ Минтруда России от 31.10.2022 № 699н «Об утверждении особенностей проведения СОУТ рабочих мест в организациях, осуществляющих отдельные виды деятельности – субъектов малого предпринимательства (включая работодателей – индивидуальных предпринимателей), которые в соответствии с федеральным законодательством отнесены к микропредприятиям» (вступит в силу с 01.03.2023).

■ Приказ Минздрава России от 01.11.2022 № 714н «Об

утверждении Порядка проведения медосмотра на наличие медицинских противопоказаний к работе на судне» (вступает в силу с 01.03.2023).

■ Приказ Минтруда России от 29.10.2021 № 766н «Об утверждении Правил обеспечения работников средствами индивидуальной защиты и смывающими средствами» (вступает в силу с 01.09.2023).

■ Приказ Минтруда России от 29.10.2021 № 767н «Об утверждении Единых типовых норм выдачи средств индивидуальной защиты и смывающих средств» (вступает в силу с 01.09.2023).

■ Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2022 года № 2540 «О внесении изменений в правила обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда» (вступает в силу с 01.09.2023).

# КУРС НА ПОВЫШЕНИЕ

## ИЗМЕНИЛСЯ РАЗМЕР ВЫПЛАТ ПОТЕРПЕВШИМ В РЕЗУЛЬТАТЕ АВАРИЙ

**Внесены изменения в Федеральный закон «Об обязательном страховании гражданской ответственности владельца опасного объекта за причинение вреда в результате аварии на опасном объекте». ФЗ № 628 от 29 декабря 2022 г., который вступит в силу 30.03.2023, повышает размеры страховых выплат потерпевшим.**

Меняются размеры страховых выплат потерпевшим, жизни, здоровью и (или) имуществу которых, в том числе в связи с нарушением условий их жизнедеятельности, причинен вред в результате аварий на опасных объектах (опасных производственных сооружениях, лифтах и т.д.).

По информации Ростехнадзора, размер страховых выплат по договорам обязательного страхования гражданской ответственности владельцев опасных объектов за возмещение

вреда, причиненного жизни каждого потерпевшего, возрастает с 2 до 3 миллионов рублей. Точно так же повышается максимальный размер выплат за возмещение вреда, причиненного здоровью каждого потерпевшего. Страховые выплаты за возмещение вреда имуществу физического лица вырастут с 500 тысяч до 750 тысяч рублей, имуществу юридического лица – с 750 тысяч до 1 миллиона рублей. Выплаты в связи с нарушением условий жизнедеятельности увеличиваются с 200 до 300 тысяч, а выплаты на возмещение расходов на погребение – с 25 до 40 тысяч рублей. Новые страховые выплаты на каждого потерпевшего будут применяться к договорам обязательного страхования, заключенным после вступления федерального закона в силу.

Для каждой категории опасных объектов закон также предусматривает соответствующее увеличение размера страховых сумм по договорам страхования.

Дмитрий БЕЛОВ



Размер страховых выплат по договорам обязательного страхования гражданской ответственности владельцев опасных объектов увеличивается

# ОБЕД ДЛЯ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКОВ

## АВАРИЙНЫЕ БРИГАДЫ ОБЕСПЕЧАТ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕМ

**В декабре прошлого года Президент России Владимир Путин подписал закон о предоставлении бесплатного питания отдельным категориям железнодорожников. Документ вступил в силу 1 января 2023 года.**

Во время аварийно-восстановительных работ, ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций и стихийных бедствий, реконструкции или ремонта, очистки железнодорожного полотна от снежных заносов сотрудники длительное время находятся вдали от объектов инфраструктуры и не имеют возможности нормально поесть. Теперь работодатель обязан бесплатно кормить та-

кие бригады, находящиеся в полевых условиях более четырех часов подряд. При этом стоимость предоставляемого питания освобождается от НДС/Л.

Изменения внесены в статью феде-

рального закона «О железнодорожном транспорте РФ». Специалисты отрасли признаются, что такого закона ждали очень давно. А эксперты сожалуют, что изменения коснулись лишь уз-

кой категории работников. Ведь без нормального питания зачастую остаются и путейцы, работающие целую смену на стрелках, и поездные бригады...

Ксения ЛАРИНА



Работодатель должен продумать, как доставлять питание бригадам

# ДВА В ОДНОМ

## СОЦИАЛЬНЫЙ ФОНД РОССИИ НАЧАЛ СВОЮ РАБОТУ

**Закон об объединении фондов 236-ФЗ «О Фонде пенсионного и социального страхования Российской Федерации» был принят 14 июля 2022 года. С 1 января 2023 года Социальный фонд России официально начал свою работу.**

Объединение Пенсионного фонда и Фонда социального страхования должно улучшить качество обслуживания граждан, расширить охват обязательным социальным страхованием, снизить административную нагрузку на работодателей.

Как поясняют в Минтруде РФ, никаких заявлений в Социальный фонд России для переназначения мер в связи с объединением не требуется. Все услуги, которые сейчас предоставляют ПФР и ФСС, будут доступны в единых клиентских службах. Создано порядка 2600 офисов клиентского обслуживания.

Отделения фонда будут работать во всех субъектах федерации, по привычному для граждан адресам (полный перечень доступен на сайте Социального фонда России). За пособиями, выплатами и сервисами Социального фонда можно, как и раньше, обращаться через портал Госуслуги, в клиентские офисы Соцфонда или через МФЦ.



Вместе с объединением фондов был введен единый тариф страховых взносов

Еще одно изменение касается непосредственно работодателей. Вместе с объединением фондов был введен единый тариф страховых взносов. Раньше взносы перечислялись отдельно в каждый из внебюджетных фондов, а теперь работодателю достаточно будет направить один платеж, который будет распределяться федеральным казначейством в установленной пропорции по видам страхования. Пять отчетностей заменила одна единая форма.

Кроме того, единый тариф позволил охватить обязательным социальным страхованием граждан, работающих по гражданско-правовым договорам, – более 4 миллионов работников.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

УСЛОВИЯ ТРУДА

# ЗА ПОЛЯРНЫМ КРУГОМ КАК ЖИВУТ И РАБОТАЮТ ПОЛЯРНИКИ

*Представителям многих городских служб приходится в любое время года трудиться на улице. В сильные холода работать становится очень некомфортно. Однако все познается в сравнении. Кому действительно бывает холодно круглый год, так это полярникам.*

Ученые-полярники обычно проводят на вахте около года. Они живут и работают там, где это практически невозможно. Например, температура воздуха на внутриконтинентальной антарктической станции «Восток» в летние месяцы колеблется от -30 до -50, ну а в зимние – от -60 до -75 °С. Температурный минимум, зафиксированный на этой станции в июле 1982 года – -89,2 градуса. Всего два месяца в году среднемесячная температура воздуха превышает -40 °С и четыре месяца -60 °С!

Конечно, есть станции с более мягким климатом, но «Восток» расположен в 1300 метрах от береговой линии вглубь Антарктиды, на высоте 3,5 км над уровнем моря, и там одни из тяжелейших климатических условий на Земле. Кислорода не хватает так же, как альпинистам на высоте 5000 метров, воздух крайне сухой, низкое атмосферное давление, повышенная ионизация воздуха, с марта по октябрь стоят невыносимые морозы, и только в ноябре наступают относительно комфортные условия (которые в нашем климате считаются отнюдь не комфортными). Полярная ночь в этой широте длится 120 дней, с апреля по август.

Вновь прибывшим полярникам приходится туго в первые недели и даже месяцы акклиматизации. Несмотря на то что на эту работу отправляют только крепких и выносливых людей, все они сталкиваются с головокружением, мельканием в глазах, болью в ушах и носовыми кровотечениями, чувством одурья и резким повышением давления, потерей сна и понижением аппетита, тошнотой, рвотой, болью в суставах и мышцах, потерей веса от трех до пяти (даже до 12) кг.



Температура воздуха на внутриконтинентальной антарктической станции «Восток» в зимние месяцы колеблется от -60 до -75 °С.

Физики, метеорологи, аэрологи, биологи, химики, врачи живут и работают в небольшом поселке, где предусмотрены жилые и технические постройки. Сердце станции – дизельная электростанция, которая дает свет и тепло в помещения. Ее остановка – катастрофа для полярников. Но даже при ее бесперебойной работе температура в жилых и рабочих помещениях не поднимается выше +15 градусов, а в случае неполадок может опускаться до +5. Так, в апреле 1982 года на «Востоке» сгорели основные и резервные дизель-генераторы, и станция осталась обесточена. 20 человек совершили невероятное: провели трудную 8-месячную зимовку, согреваясь самодельными буржуйками на дизельном топливе, пока с береговой станции «Мирный» не пришел санно-гусеничный поезд с новой дизель-электрической установкой.

Чтобы выйти ненадолго на улицу, ученым нужно тщательно экипироваться. Им выдается особая сверхтеплая специальная одежда, которую надевают слоями. Первый слой – термобелье, второй – шерсть или флис, третий – влаго- и ветронепроницаемый пуховик. На лице – маска с отверстиями только для глаз. На ногах сначала чуни, сверху особым многослойным образом подшитые валенки. Руки в шерстяных перчатках и меховых ру-

кавицах. В таком виде полярник выходит на мороз порой по несколько раз в день, но обязательно в сопровождении коллег.

В этих условиях, жертвуя во имя науки комфортными условиями жизни, специалисты проводят важные исследования углеводородного и минерального сырья, резервов питьевой воды; осуществляют аэрометеорологические, геофизические и другие наблюдения, а также специальные медицинские исследования; занимаются изучением изменения климата, исследованием «озоновой дыры», проблем повышения уровня воды в Мировом океане.

В ближайшем будущем условия труда полярников станут гораздо лучше. Так, в феврале 2022 года на «Восток» доставили новый зимовочный комплекс. Ведется его возведение. Когда комплекс введут в эксплуатацию, полярники смогут ходить в помещениях станции в футболках, благодаря современной системе вентиляции будут дышать свежим воздухом, смогут заниматься спортом в тренажерном зале и даже ходить в сауну. Безопасность ученых будет обеспечена резервными энергоблоками и особыми негорючими отделочными материалами.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ

## ДЛЯ ОСОБЫХ РАБОТ

ОБЗОР ПЕРЧАТОК ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ ХИМИИ

*В химической, электронной, полиграфической, автомобильной, металлообрабатывающей, нефтяной промышленности работники постоянно контактируют с химическими веществами. Избежать профессиональных заболеваний кожи поможет особая защита.*

По данным профпатологов, 75 % случаев профессионального дерматита вызывается химическими первичными раздражителями. В промышленности ежегодно появляются все новые и новые химические вещества. Они повреждают кожу работников при продолжительном воздействии. А такая сильная химия, как концентрированные кислоты и щелочи, соли металлов, растворители, некоторые газы, мгновенно оказывают травматическое (серьезные ожоги) и отравляющее воздействие.

Российское законодательство обязывает работодателя обеспечивать работников специальной защитой при использовании, переработке, хранении вредных компонентов (кислот, щелочей, токсичных веществ), работе с расплавленными металлами и горными породами. Для защиты рук применяют специальные перчатки. При этом учитывают, для какой области применения они приобретаются (для каждого агрессивного вещества – своя степень защиты).

Например, для сборочных работ в авиационной промышленности, производства батареек и изделий элект-



Для каждого агрессивного вещества – своя степень защиты

ронной промышленности, а также в химической промышленности, подходят плотные перчатки (до 0,9 мм) из натурального каучука. Они позволяют выполнять грубые работы и длительное время выдерживать воздействие химических веществ, в том числе растворов кислот и щелочей концентрацией до 20 %. За счет большой плотности материала перчатки обеспечивают дополнительную защиту от механического воздействия.

В химической, автомобильной, полиграфической, пищевой промышленности, лабораториях можно применять и более тонкие перчатки из нитрила (толщина до 0,4 мм). Основа таких моделей делается из стопроцентного хлопка и прекрасно впитывает влагу. Пер-

чатки защитят при работе с кислотами, растворителями и горюче-смазочными материалами. Они обладают хорошей стойкостью к истиранию и отличным захватом. Анатомическая форма перчаток и основа из хлопка обеспечивают комфорт и свободу движений. Такие перчатки подходят для работы как в сухой, так и во влажной среде.

Для строительной индустрии, химической промышленности, полиграфии, металлообработки, нефтяной, нефтегазовой промышленности и нефтехимии подойдут более плотные (0,50 мм) перчатки из нитрила на нейлоновой основе. Такие модели гарантируют отличную защиту от химикатов в сочетании с хорошими механическими защитными свойствами, обеспечивают надежный промасленный и влажный захват. Перчатки очень гибкие, плотно садятся и отлично прилегают, обеспечивая свободу движений.

Точно не вызовет аллергических реакций модель, основа которой выполнена из бамбука, вискозы и нейлона. Покрытие этих перчаток – из нитрила, а сами они достаточно тонкие (0,2 мм), что дает высокие тактильные свойства, но при этом обеспечивает хорошую стойкость ко многим химическим веществам. Поэтому модель прекрасно подходит для химической и фармацевтической индустрии, полиграфии, лабораторных задач, малярных работ, переработки пищевых продуктов и уборки.

Ксения ЛАРИНА

НА ЗАМЕТКУ

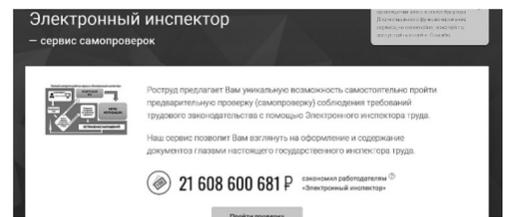
## ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОМОЩНИКИ

ПОРТАЛ  
«ОНЛАЙН ИНСПЕКЦИЯ.РФ»  
РЕШИТ ЛЮБОЙ ВОПРОС  
В СФЕРЕ ТРУДОВЫХ  
ОТНОШЕНИЙ

*Электронные сервисы, созданные на портале, помогут и работодателю, и работнику разобраться в тонкостях трудового законодательства и повысить свою грамотность.*

✓ «Дежурный инспектор» поможет найти ответ на вопрос среди часто задаваемых или предоставит ответ в течение трех рабочих дней.

✓ «Трудовой навигатор» выдаст инструкции по разрешению распространенных проблемных трудовых ситуаций и их анализ.



✓ «Электронный инспектор» позволит пройти самостоятельную проверку соблюдения требований трудового законодательства.

✓ «Памятки» помогут найти и распечатать одну из двухсот бесплатных памяток по разным темам трудового права.

ОПРОС

## ВОЗВРАЩАЙТЕСЬ!

РАБОТОДАТЕЛИ ГОТОВЫ  
ПРИНЯТЬ ОБРАТНО БЫВШЕГО  
СОТРУДНИКА

*Почему россияне решаются оставить работу и каковы шансы вернуться на прежнее место? Это стало известно из результатов опроса, проведенного на портале «Работа России» в декабре прошлого года. В нем приняли участие более 10 тысяч человек из всех регионов страны.*



Смена работы – всегда стресс

Оставляют свою работу россияне по нескольким основным причинам: из-за низкого уровня зарплаты (22 % опрошенных), разногласий с руководством (16 %), отсутствия карьерного роста (10 %), неудобного графика работы (7 %), отсутствия взаимопонимания с коллективом (5 %), задержек на работе (4 %). При этом половина участников опроса ответила, что никогда не жалела о принятом решении, другие 50 процентов признались, что сожалели о своем уходе.

Большее половины опрошенных россиян (55 %) за время своей карьеры получали предложение вернуться на прежнее место работы. При этом 60 % участников опроса высказались, что не собираются возвращаться к бывшему работодателю, однако есть причины, которые заставили бы их изменить свое мнение. Это более высокая зарплата (25 %), смена руководства (16 %), новое интересное направление деятельности (13 %), улучшение условий труда (13 %), коллектив (8 %), повышение в должности (6 %). Выяснилось, что 78 % респондентов никогда не обращались к бывшему работодателю с вопросом о трудоустройстве. Но те, кто это все-таки сделал, получили положительный ответ – в 70 % случаев их трудоустроивали снова.

Дмитрий БЕЛОВ

# ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ!

## ИТОГИ ФОТОКОНКУРСА

Вот и подошел к концу наш конкурс «Безопасная работа – 2022». Целых девять месяцев на страницах газеты выходили фотографии и истории специалистов организаций из разных регионов России. Каждый из них выразил свое отношение к вопросам безопасности, а некоторые даже в стихах. Мы бы с удовольствием наградили всех, но конкурс есть конкурс, и сегодня мы назовем победителей.

Первое место занял участник из Твери – Александр ВОРОНИН (фото – в № 9 от 13 мая). Александр работает оператором по доочистке и обеззараживанию очищенных стоков в АО «Сибур-ПЭТФ». Имея в своем багаже несколько специальностей, он сам успешно делится опытом работы с новыми сотрудниками и большое внимание уделяет вопросам безопасности, выполняя обязанности уполномоченного по охране труда и члена нештатного аварийно-спасательного формирования предприятия.

Второе место жюри присудило Светлане КОРОБКИНОЙ (фото – в № 11 от 10 июня). Светлана – мастер электротехнической лаборатории группы высоковольтных испытаний и измерений Южно-Кузбасской ГРЭС (г. Калтан Кемеровской области). Она испытывает изоляцию обмотки оборудования высоким напряжением и считает, что бдительность, соблю-



Александр ВОРОНИН



Светлана КОРОБКИНА



Денис ДАВЫДОВ

дение правил охраны труда и использование средств индивидуальной защиты в ее работе жизненно необходимы.

На третьем месте оказался Денис ДАВЫДОВ из Иваново (фото – в № 17 от 9 сентября). Денис – слесарь с правом допуска к работе на высоте, трудится на Ивановском кабельном заводе. Ему приходится выполнять свои обязанности в сложных условиях, поэтому без внимательности, собранности, умения концентрироваться и, конечно, строгого соблюдения правил безопасности не обойтись.

Жюри решило поощрить еще трех участников конкурса. Это Юлия НИКОНОВА, специалист по охране труда Стерлитамакского нефтехимического завода (фото – в № 22 от 25 ноября).

Свое отношение к вопросам безопасности Юлия выразила в стихах. «Организуй безопасно свой труд – дома тебя с нетерпением ждуть!» – такими строчками она завершила свой поэтический призыв к соблюдению правил безопасности.

Приз получает Евгений МАГДЕНКО, пожарный «Пожарно-спасательного подразделения» Волгодонска, который стал нашим первым участником конкурса в прошлом году (фото – в № 8 от 29 апреля). Он напомнил, что чрезвычайные ситуации проще предупредить, чем ликвидировать, поэтому посоветовал всем работникам на предприятиях и в организациях обязательно соблюдать правила безопасности и технологию производственных процессов.

Поощрительным призом награждается Александр КОЛЕСНИКОВ, который в свои 70 лет трудится наладчиком технологического оборудования в Уфимском агрегатном производственном объединении (фото – в № 12 от 24 июня). С молодыми коллегами он делится не только тонкостями профессии, но и отношением к вопросам безопасности.

Поздравляем победителей и призеров! Каждый из них получит подарки от спонсоров конкурса – ООО «Центр экспертиз» и ООО «Восток-Сервис-Башкирия».

**Наши телефоны:**  
8 (347) 273-61-39,  
8-917-495-15-12.

### КСТАТИ

Фотоконкурс «Безопасная работа» ежегодно стартует в апреле и продолжается до конца года. В нем могут принять участие все желающие. Нужно сфотографироваться в спецодежде или СИЗ в процессе работы и прислать фото в редакцию, сопроводив коротким рассказом о себе или предприятии. Фотоматериалы публикуются на страницах газеты в одноименной рубрике. Победители получают призы от спонсоров конкурса.

### БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

## НАЧНЕМ С ЯНВАРЯ

### ПРОСТЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

От нового года мы всегда ждем чего-то особенного. Так зачем ждать, когда можно самим сформировать несколько полезных привычек для здоровья и лучшей работоспособности. Попробуем с января...

#### ...больше гулять

Проходя ежедневно не меньше 10 000 шагов, мы ускоряем обмен веществ, предотвращаем потерю мышечной массы, нормализуем артериальное давление и снижаем риск сердечно-сосудистых заболеваний. А выходя на прогулку в период солнечной активности, мы повышаем уровень серотонина, а значит, возвращаем себе радость и способность активно работать.

#### ...чаще ходить по лестнице

Подъем по лестнице помогает взбодриться, сбросить лишние калории и держать мышцы в тонусе. Если несколько раз в день вместо лифта подниматься по лестнице, а на работе в перерывах разминаться, шагая с этажа на этаж, физическая форма станет гораздо лучше, а умственные процессы активизируются.



Любая зимняя активность подарит ощущение бодрости и счастья!

#### ...правильно питаться

Нерациональное питание снижает иммунитет, ухудшает физическое состояние, лишает защиты от воздействия вредных факторов окружающей среды. Что-

бы продлить молодость, сохранить здоровье и повысить активность, нужно приучить себя питаться правильно. Советы по здоровому питанию лучше брать у дипломированных диетологов или из

других проверенных источников информации. Нужно быть готовым к тому, что мясу и другим продуктам животного происхождения придется отвести второстепенную роль, а преимущество отдать злакам, овощам, фруктам и зелени.

#### ...проходить обследование

Чтобы как можно дольше оставаться здоровым, нужно вовремя проходить диспансеризацию. Не стоит откладывать профилактические визиты к врачам. Зима – самое время для медицинских осмотров, посещения специалистов и скрининговых обследований.

#### ...освоить новый досуг

Прочитать новую книгу, совершить экскурсию по неизвестным местам своего города, записаться на курсы по интересам, начать осваивать музыкальный инструмент. Все это будет способствовать укреплению когнитивного здоровья, улучшит мышление и память, поможет по-другому взглянуть на обычные вещи, снизить эмоциональное выгорание, творчески проявить себя в профессии.

Маргарита СОЛНЦЕВА

#### Учредитель и 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.

Газета издается при содействии Национальной ассоциации центров охраны труда России (НАЦОТ).

Специализированная газета «Охрана труда и безопасность предприятия» № 1 (811), 13 – 26 января 2023 г.

Газета зарегистрирована Роскомнадзором. Реестровый номер ПИ № ФС 77 – 73241 от 13.07.2018 г. Знак информационной продукции 16+.

Адрес редакции: 450006, г. Уфа, ул. Революционная, 55, к. 305. Тел.: (347) 273-61-39. E-mail: safework.06@mail.ru

Газета отпечатана в Республиканском издательстве «Башкортостан» – филиале ГУП РБ Издательский дом «Республика Башкортостан». 450079, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. 50-летия Октября, 13, 2-й этаж. Тел.: 272-88-73.

Тираж 1000 экз.

Заказ № 41.

Дата выхода в свет: 13.01.2023

Цена свободная.

Полугодовой индекс – ПР 698.

Годовой индекс – ПА 273.

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

Верстка – И.Я. ГАЛИЕВ.