

ОХРАНА ТРУДА

И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕДПРИЯТИЯ

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

№ 2 (812)

Специализированная газета

27 января –
9 февраля 2023 г.

НОВОСТИ

Пока проект

Понятия самозанятость и платформенная занятость вводятся проектом нового закона о занятости населения, внесенного в Госдуму. Кроме того, законопроект устанавливает новые категории лиц – граждан, находящихся под риском увольнения, и бывших участников специальной военной операции, а также меры их поддержки. Документ разъясняет вопросы противодействия нелегальной занятости, закрепляет новый принцип определения размера пособия по безработице и расширяет возможности работодателей для устройства инвалидов.

Доставка бесплатна

Принятый Госдумой Федеральный закон от 19.12.2022 № 545-ФЗ расширяет трудовые гарантии работников-вахтовиков. Согласно изменениям, с 1 марта 2023 года доставка работающих вахтовым методом от места нахождения работодателя или пункта сбора до места выполнения работы и обратно будет осуществляться за счет средств работодателя. Кроме того, предприятие может компенсировать вахтовику расходы на оплату стоимости его проезда от места жительства до места нахождения работодателя или пункта сбора. Размер и порядок такой компенсации устанавливаются коллективным договором, локальным нормативным актом, принимаемым с учетом мнения профсоюза.

Соцвыплаты подрастут

Проектом Постановления Правительства РФ предлагается утвердить коэффициент индексации выплат, пособий и компенсаций в 2023 году. Планируется проиндексировать размеры некоторых социальных выплат. Так, с 1 февраля 2023 года на 11,9 процента увеличатся выплаты, пособия и компенсации, предусмотренные в том числе законами «О социальной защите граждан, подвергшихся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС»; «О ветеранах»; «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей»; «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

Рекомендации безопасности

Приказами Ростехнадзора актуализированы руководства по безопасности «Методика оценки последствий аварий на взрывопожароопасных химических производствах» и «Методика оценки риска аварий на технологических трубопроводах, связанных с перемещением взрывопожароопасных газов». Первый документ содержит рекомендации к расчетам зон распространения опасных веществ в атмосфере и оценке параметров воздушных ударных волн при взрывах топливно-воздушных смесей, образующихся при промышленных авариях; второй – рекомендации к количественной оценке риска аварий для обеспечения требований промышленной безопасности при проектировании, строительстве, ремонте, реконструкции и ликвидации технологических трубопроводов.

Принципы оплаты

Утверждены Единые рекомендации по установлению систем оплаты труда работников государственных и муниципальных учреждений на 2023 год. Документ стал ориентиром для Правительства и органов власти при определении объемов финансового обеспечения деятельности учреждений, а также трехсторонних комиссий при подготовке соглашений и рекомендаций по организации оплаты труда. В рекомендациях содержатся принципы формирования федеральной, региональных и муниципальных систем оплаты труда, перечень норм и условий оплаты труда, а также определены особенности оплаты труда образовательных и некоторых других учреждений.

АКТУАЛЬНО

АТТЕСТАЦИЯ ПО-НОВОМУ

С 1 СЕНТЯБРЯ 2023 ГОДА ПРОЦЕДУРА УПРОЩАЕТСЯ

Правительство РФ приняло Постановление от 13 января 2023 г. № 13 «Об аттестации в области промышленной безопасности, по вопросам безопасности гидротехнических сооружений, безопасности в сфере электроэнергетики». Документ был разработан Федеральной службой по экологическому, технологическому и атомному надзору.



Заявление на аттестацию будут принимать через Единый портал госуслуг

Постановление утверждает новую редакцию Положения об аттестации в области промышленной безопасности, по вопросам безопасности гидротехнических сооружений, безопасности в сфере электроэнергетики.

Документ предусматривает оптимизацию и автоматизацию процедуры аттестации:

- срок предоставления услуги сокращается с 45 календарных дней до 15 рабочих дней;

- подача заявлений будет осуществляться преимущественно через Единый портал государственных и муниципальных услуг (функций);

- исключается необходимость подачи дополнительных сведений и документов.

Также уточняются категории работников, которые должны получать дополнительное профессиональное образование в области промышленной безопасности, а также категории работников, подлежащих аттестации в территориальных аттеста-

ционных комиссиях и комиссиях организаций, – информирует Ростехнадзор.

Подробно расписана и сама процедура аттестации, которая проводится в виде тестирования в электронной форме с использованием Единого портала тестирования по знанию специфики заявляемых областей аттестации. По каждой области аттестуемому предлагается ответить на 20 вопросов за 20 минут. Результат тестирования признается удовлетворительным, если верных ответов

оказалось не меньше 18-ти.

Согласно постановлению, Ростехнадзор вправе принять решение о проведении аттестации территориальными аттестационными комиссиями с использованием дистанционных технологий, обеспечивающих идентификацию личности и контроль условий прохождения аттестации.

Постановление вступит в силу 1 сентября 2023 года.

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 и в строке поиска написать название нашей газеты.

Полугодовой индекс –
ПР 698.

Годовой индекс – ПА 273.

Цена подписки
на 4 месяца
I полугодия 2023 года –
379 руб. 08 коп.

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

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



НОВЫЙ ДОКУМЕНТ

В ПОДДЕРЖКУ ЖЕНЩИН УТВЕРЖДЕНА НОВАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ

Распоряжением Правительства РФ от 29.12.2022 N 4356-р утверждена Национальная стратегия действий в интересах женщин на 2023 – 2030 годы. Документ направлен на консолидацию усилий органов власти, бизнеса и граждан по обеспечению принципа равных прав и свобод мужчин и женщин и созданию равных возможностей для их реализации.

Как есть

В Стратегии дана оценка и изменение положения российских женщин. Отмечается, что более половины граждан, имеющих высшее образование, – женщины (55 процентов). Среди высококвалифицированных научных работников женщины составляют значительную часть (28,3 процента среди докторов наук и 43,4 процента среди кандидатов наук). В 2021 году доля занятых женщин в общей численности занятого населения составила 48,6 процента.

Вместе с тем женщины находятся в неравном положении по сравнению с мужчинами в сфере экономики. Они составляют абсолютное большинство в отраслях, в которых заработная плата ниже средней по экономике (в 2021 году доля женщин, занятых в области образования, составляла 82,4 процента, в области здравоохранения и социальных услуг – 79,8 процента).

Работающие женщины тратят на ведение домашнего хозяйства в 2 – 2,5 раза больше времени, чем мужчины. Это создает трудности в совмещении семейных обязанностей и трудовой деятельности.

При этом, несмотря на высокий уровень образования и занятости, разрыв в заработной плате женщин и мужчин в среднем по экономике практически не меняется и сохраняется на высоком уровне (28 процентов).



Будет обеспечена возможность самореализации женщин во всех сферах

Что предпримут

Стратегия включает несколько основных направлений деятельности, при реализации которых должно быть обеспечено повышение экономической независимости, политической активности и возможности самореализации женщин, кроме того, достигнут принцип равноправия мужчин и женщин и созданы равные возможности во всех сферах.

Так, реализация направления «Повышение роли женщин в развитии общества, улучшение качества их жизни» предполагает в том числе формирование системы непрерывного образования, повышения квалификации, обновления профессиональных знаний женщин на протяжении

всей трудовой жизни; расширение сфер экономики с участием женщин; расширение доступа женщин к руководящим должностям; сокращение дифференциации в оплате труда мужчин и женщин; применение гибких форм занятости; поддержка женщин в сфере предпринимательства.

Планируется поощрять компании, активно реализующие программы поддержки работающих женщин с детьми, карьерного продвижения женщин, и продвигать корпоративные программы социальной ответственности, направленные на создание равных возможностей мужчин и женщин при найме на работу.

Стратегия будет реализована до 2030-го года в два этапа.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

ГАРАНТИИ И КОМПЕНСАЦИИ

ПОПРАВКИ В ПРАВИЛА

В МЕХАНИЗМ
ФИНАНСОВОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫХ
МЕР ВНЕСУТ ИЗМЕНЕНИЯ

Поправки в Правила финансового обеспечения предупредительных мер по сокращению производственного травматизма и профзаболеваний подготавил Минтруд РФ. Кроме основного уточнения по смене фонда, в документе заложены и другие изменения.

Проект Приказа Минтруда России определяет, что предупредительные меры будут финансироваться за счет средств Социального фонда России – правопреемника Фонда социального страхования. Связанное с этим удобство межведомственного взаимодействия позволяет сократить список документов, которые нужно приложить к заявлению о финансовом обеспечении предупредительных мер.



Поправки исключают из перечня антиковидные мероприятия

Заявление на компенсацию предупредительных мер в новом году нужно подать в Социальный фонд России по-прежнему до 1 августа текущего года, приложив пакет документов для согласования Плана финансового обеспечения. Однако в фонд больше не придется направлять некоторые материалы спецопенки, в том числе копию списка мероприятий по оптимизации условий и охраны труда работников и копию локального нормативного акта о создании комиссии по проведению СОУТ. А копию отчета о выполнении спецопенки заменит его идентификационный номер.

Изменения коснутся и самого перечня предупредительных мер. Так, поправки исключают из перечня антиковидные мероприятия. Теперь их нельзя будет возместить за счет средств фонда.

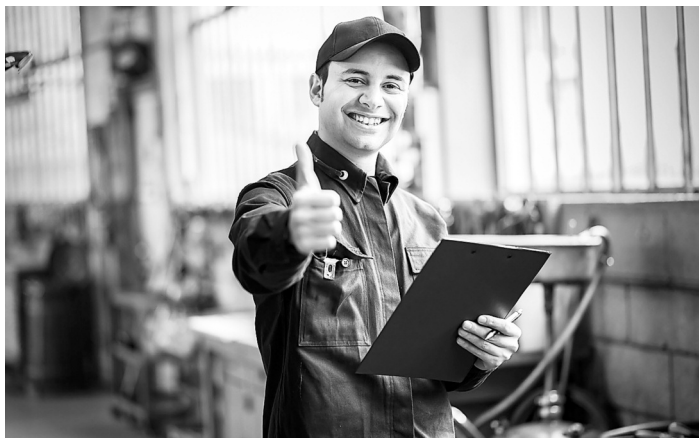
Поправки касаются и перечня категорий сотрудников, которых можно обучить за счет бюджета фонда. С введением изменений на учебу можно будет направить руководителей организаций и их филиалов, их заместителей, на которых возложены обязанности по охране труда; руководителей структурных подразделений, филиалов и их заместителей без возложения на них полномочий по охране труда, специалистов, в том числе по охране труда, и представителей рабочих профессий.

НА ЗАМЕТКУ

ЗАЙМЕМСЯ ИНСТРУКЦИЯМИ

772-Й ПРИКАЗ СНОВА АКТУАЛЕН

Действие Приказа Минтруда России от 29.10.2021 № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателями» было приостановлено в марте прошлого года. С 1 января 2023-го он снова актуален. Вот несколько советов тем, кто еще не успел обновить пакет инструкций.



Обновленные инструкции нужно довести до работников

Приказ №772н позволяет работодателям устанавливать дополнительные требования безопасности в инструкциях по охране труда на основании оценки уровня профрисков. Документ подсказывает, какова должна быть их примерная структура.

Количество инструкций в каждом конкретном случае зависит от специфики деятельности организации. Разрабатываются они для должности или профессии, направления деятельности или вида работ. В них должны войти все требования безопасности, в том числе содержащиеся в эксплуатационной, ремонтной документации изготовителей оборудования.

Типовые инструкции ушли в прошлое. И теперь, чтобы создать новый документ, нужно взять за основу государственные нормативные требования охраны труда

и разработанные работодателем правила по охране труда для безопасного проведения определенных видов работ. Необходимо провести анализ трудовой функции работников по профессии, должности, виду работы. Учесть результаты СОУТ на конкретных рабочих местах для соответствующей должности, профессии. Проанализировать требования соответствующих профессиональных стандартов. Определить профессиональные риски и опасности по каждому виду работ. Изучить результаты расследования несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний. Определить безопасные методы и приемы выполнения работ.

Каждая инструкция должна включать пять разделов: общие требования охраны труда, требования охраны труда перед началом работы, во время работы, в ава-

рийных ситуациях, по окончании работы. Так, в первом разделе необходимо учесть требование соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, режим рабочего времени и отдыха, перечень вредных факторов, которые могут воздействовать на работника, перечень профрисков и так далее. Подробную характеристику каждого из пунктов можно найти в третьей части 772-го приказа, в пунктах 22 – 26.

Ознакомить работника с инструкциями по охране труда нужно еще до получения допуска к самостоятельной работе. Факт прохождения инструктажа он должен подтвердить личной подписью. Кроме того, нужно обеспечить доступ к инструкции, если работник захочет освежить в памяти содержащиеся в ней требования. Для первичного ознакомления можно раздать их работникам или повесить на рабочих местах. Раз в полгода проводится периодический инструктаж.

Если изменяются условия труда, вводятся в эксплуатацию новая техника, происходит несчастный случай, то это серьезный повод для изменения инструкций по охране труда. Скорректировать документ также придется, если нормативно-правовые акты, на основе которых разрабатываются инструкции по охране труда, утратят силу или изменятся. Когда видоизмененный документ будет готов, работников вновь предстоит проинструктировать (внепланово). Задача работодателя – зафиксировать в системе управления охраной труда сроки и ответственных за пересмотр и поддержание инструкций в актуальном состоянии.

Ксения ЛАРИНА

Дмитрий БЕЛОВ

ПО ЗАКОНУ

СТАЖ НЕ ОТНЯТЬ

ЮРИСТ ДОКАЗАЛ, ЧТО РАБОТНИК ИМЕЕТ ПРАВО НА ДОСРОЧНУЮ ПЕНСИЮ ПО ВРЕДНОСТИ

Если на предприятии с вредными условиями труда есть профсоюз, работникам гораздо проще разрешить трудовые и пенсионные споры. Так, благодаря юристу профкома работник «Северстали» выиграл суд у Пенсионного фонда, доказав право на назначенную досрочную пенсию.



Суд принял решение в пользу работника

Сначала работник самостоятельно обратился в Пенсионный фонд, чтобы оформить досрочную пенсию. У него был специальный стаж по Списку № 1 – более 10 лет металлург отработал в особо вредных и особо тяжелых условиях труда. Однако после рассмотрения документов ведомство отказало работнику, засчитав только 2,5 года льготного стажа.

Правовой инспектор труда выяснил, что мужчина трудился в цехе полимерных покрытий металла «Северстали» с 2011 года. Записи в его трудовой книжке указывают на факт работы по специальности, постоянная занятость подтверждается данными индивидуального лицевого счета застрахованного лица. Работодатель уплачивал за работника страховые взносы в полном объеме и подтверждал особый характер условий труда. Но в Пенсионном фонде требовали, чтобы формулировка профессии полностью соответствовала указанной в Списке № 1, где перечислены

наименования должностей работников, имеющих право на пенсионные льготы. Отличие они нашли лишь в названии подразделения, где трудился металлург. Оно носило наименование не отделение, а участок полимерных покрытий металла. На эту деталь ведомство сослалось при вынесении отказа в назначении досрочной пенсии. При этом характер условий труда не стал весомым аргументом для чиновников.

Юрист профсоюза помог аргументировать позицию работника в суде. Были представлены исчерпывающие основания для включения периодов работы в льготный стаж. Как сообщает пресс-служба горно-металлургического профсоюза России, суд принял решение в пользу металлурга. Досрочная пенсия была назначена с даты обращения работника в Пенсионный фонд, а пенсионные выплаты за упущенное время компенсированы.

Ксения ЛАРИНА

ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

ЦИФРОВЫЕ УГРОЗЫ

КИБЕРПРЕСТУПЛЕНИЯ – ПОД КОНТРОЛЬ

28 января ежегодно отмечается Международный день защиты персональных данных. В 2023 году жители России, Беларуси и других стран мира принимают участие в мероприятиях, пропагандирующих меры по улучшению защиты данных. Их цель – обратить внимание на соблюдение правил при обращении с подобной информацией, повысить безопасность жизни граждан.



В России формируется система обеспечения информационной безопасности

Сегодня почти каждый из нас оставляет много личной информации в социальных сетях, на интернет-платформах, в онлайн-банкингах: регистрируясь на сайтах, запрашивая доступ к персональным данным, размещая резюме, оплачивая покупки. Процесс цифровизации порождает все новые и новые сервисы, без которых сложно жить и работать. В связи с этим появляются и новые угрозы, связанные с утечкой персональных данных. Конфиденциальная информация становится доступной для посторонних лиц, а пользователям причиняется материальный и моральный вред. Так, один из случаев массо-

вой утечки данных пользователей в сети Интернет произошел в компании «Google». Несколько лет назад часть видео из архивов Google Photos перенеслась в другие профили. Тысячи пользователей увидели чужую информацию, в итоге пострадали около ста тысяч человек. Примерно в тот же период сотрудник одного из крупнейших банков продал данные кредитных карт. Виновник происшествия был приговорен к лишению свободы.

Правоохранительные органы РФ в 2022 году установили более 10 тысяч лиц, совершивших мошенничества в интернете либо по мобильной связи, – сообщает ИА ТАСС со ссылкой на пресс-службу Генпроку-

ратуры России. По сравнению с аналогичным периодом 2021 года, число выявленных кибермошенников выросло на 45%. Отмечено, что количество краж с банковских карт сократилось на 28%, а мошенничеств с электронными денежными средствами, наоборот, выросло на 4,4%.

По мнению экспертов, вместе с развитием информационных технологий необходимо совершенствовать правовое регулирование в этой сфере. Только так будет наиболее успешно обеспечена информационно-правовая защита персональных данных пользователей сети, а число киберпреступлений снизится.

Дмитрий БЕЛОВ

ЭКОЛОГИЯ

ИННОВАЦИИ ДЛЯ ПРИРОДЫ

НОВЫЕ РАЗРАБОТКИ РОССИЙСКИХ УЧЕНЫХ

Уникальный биосенсорный комплекс, инновационная технология очистки воды, экологичные повязки на раны – все эти открытия призваны сохранить окружающую среду.

Мидии как индикатор

Севастопольские ученые разработали уникальную систему определения уровня загрязненности Черного моря. Аналогов российского биосенсорного комплекса нет нигде в мире. Прибор оснастили разными датчиками, но главную функцию выполняют... мидии.

Внутри погружного модуля находится мощный аккумуля-

тор – его заряда хватает на непрерывную работу в течение нескольких месяцев. На модуль крепят специальный блок с мидиями. По их поведению, степени раскрытости створок раковин специалисты могут определить не только уровень загрязненности, но и направление, откуда пришел такой поток воды. Данные поступают в программу оператора, на карте видно состояние водной среды, ее температуру и другие показатели. Сейчас главная задача исследователей – объединить устройство с уже существующими приборами наблюдения.

Меньше хлора

Инновационную технологию очистки воды представили в Ростехе. Ученые Уральского НИИ

предложили использовать уникальные свойства вещества для окисления примесей и уничтожения микроорганизмов. Новая технология позволяет кардинально снизить содержание вредных хлорорганических соединений. Также применение дезинфектанта помогает устранить биообрастания и отложения, снижает коррозию в оборудовании и трубопроводах, увеличивает срок их службы. Кроме того, этот метод полностью исключает опасность возникновения чрезвычайных ситуаций, связанных с хранением и транспортировкой хлора.

Экомедицина

Российские ученые создали биоразлагаемые нетканые материалы для ускоренного заживления ран. Полученные дышащие композиты будут применять в каркасах для регенеративной медицины и тканевой инженерии. Их не нужно будет менять в течение всего периода заживления, они будут постепенно выделять нужную дозу антибиотиков и анестетиков. Сегодня уже разработаны антимикробные повязки, компоненты которых способны останавливать кровотечение, а также имплантанты ахиллова сухожилия. Исследования по созданию экологичных повязок продолжаются.

Подготовила
Ирада ЗАКИРОВА



Ученые открывают все новые способы очистки воды без хлора

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

ДЕТАЛИ СОУТ:

ПРАВИЛА И ИСКЛЮЧЕНИЯ



Нужно ли проводить специальную оценку условий труда в отношении рабочих мест офисных работников? Куда и как направить декларацию СОУТ? Роструд дает ответы на эти вопросы.

Специальная оценка условий труда проводится в отношении условий труда всех работников организации или работодателя – индивидуального предпринимателя (ч. 3 ст. 214 ТК РФ).

Исключение (ч. 3 ст. 3426-ФЗ):

- надомники;
- сотрудники на дистанционной работе;
- работники, вступившие в трудовые отношения с работодателями – физическими лицами, не являющимися индивидуальными предпринимателями.

Порядок подачи декларации соответствия условий труда государственным нормативным требованиям охраны труда утвержден Приказом Минтруда России № 406н от 17 июня 2021 г.

Декларацию можно направить:

- в государственную инспекцию труда по месту своего нахождения на бумажном носителе;
- почтовым отправлением с описью вложения и уведомлением о вручении в государственную инспекцию труда по месту своего нахождения;
- в электронном виде на сайте Роструда.

При подаче декларации в электронном виде не требуется подача декларации на бумажном носителе в Рострудинспекцию!

СЕКРЕТ УСПЕХА

ПЯТНИЦА ДОЛЖНА БЫТЬ ВЕСЕЛОЙ

ИЛИ НЕОБЫЧНЫЙ РАБОЧИЙ ДЕНЬ

А вы знали, что ежегодно в последнюю пятницу января отмечается День веселья на работе? В этом году он приходится на 27 января.

Не секрет, что качество работы во многом зависит от отношений в коллективе. Так, если коллеги хорошо ладят между собой, могут пошутить и как следует вместе повеселиться, это здорово повышает производительность труда. Именно такой непринужденной атмосфере на рабочем месте и посвящен необычный праздник – День веселья на работе.

Итак, этот день нужно провести энергично и оригинально. Хорошо, если вы сумеете сплотить своих коллег – планируйте вечеринки, мероприятия, приносите вкусности и вовлекайте всех в процесс, в том числе руководство.

Еще несколько вариантов празднования:

✓ Можно креативно украсить свои рабочие места накануне. Это создаст праздничную атмосферу и поднимет настроение, а трудиться, сохраняя позитив, станет легче, проще и быстрее.

✓ Самое время для музыкальной паузы! Пусть в вашем офисе играют любимые мелодии. Если работа требует сосредоточенности, отлично подойдут звуки природы, если же вы трудитесь над систематическими процессами – включайте энергичные композиции.



В день веселья можно устроить в офисе необычные соревнования

✓ В День веселья можно всей компанией отправиться в кафе на бизнес-ланч, а вечером – в кинотеатр. Еще одна отличная идея: всем сотрудникам собраться на совещание не в офисе, а, к примеру, в парке. Можно взять с собой горячий чай в термосе и бутерброды и обсудить все назревшие вопросы.

✓ Помните, в советском фильме «Самая обаятельная и привлекательная» ребята в обеденный перерыв бегали играть в настольный теннис? Ведь ничто так не сближает, как азарт. Как минимум, можно организовать клуб

по настольным играм, устраивать встречи по интересам.

✓ Щедрый руководитель может удивить своих подчиненных розыгрышем призов на утренней оперативке. Вместо негатива – буря положительных эмоций на весь день!

И да, праздник не имеет ничего общего с ленью и бездельем. Напротив, День веселья на работе создавался для того, чтобы мотивировать сотрудников компании к труду в дружеской обстановке, когда все улыбаются и радуются жизни.

Ирада ЗАКИРОВА

ИНТЕРЕСНО

УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ...

НЕСКОЛЬКО ЛЮБОПЫТНЫХ ФАКТОВ О ТРУДЕ

Исследователи по всему миру делают интересные открытия, связанные с трудовой деятельностью человека. Оказывается, длительная интеллектуальная работа без перерыва ослабляет когнитивные функции, а уборка по дому, наоборот, повышает...



Почаще давайте мозгу отдых

◆ Психологи пришли к выводу, что удаленная работа может быть опасна для здоровья. Все дело в снижении физической активности из-за отсутствия необходимости ехать на службу. А это, в свою очередь, становится причиной развития симптомов депрессии, повышенной тревожности и стресса.

◆ Исследователи утверждают, что опенспейсы (открытые офисы), придуманные, чтобы повысить эффективность команд, не оправдывают своей цели. Работники таких офисов, наоборот, замыкаются в себе и предпочитают общаться с коллегами через мессенджеры. По словам ученых, опенспейсы действительно уменьшают затраты на аренду помещения, но при этом ослабляют команду.

◆ Нейрофизиологи обнаружили, что длительное ре-

шение сложных задач приводит к когнитивной усталости. Когда нагрузки на мозг интенсивные, в префронтальной коре накапливается токсичная глутаминовая кислота. Если концентрация вещества зашкаливает, оно становится опасным для нервных клеток. То есть, перегружая мозг несколько часов подряд, мы вредим ему. Помочь может только своевременный отдых.

◆ Выяснилось, что у тех людей, которые чаще занимаются работой по дому, объем головного мозга, в частности гиппокампа, отвечающего за память и обучение, и лобной доли, ответственной за познавательные способности, больше. Ученые объясняют это так: во время работы по дому человек занимается планированием и организацией процесса, что позволяет выстраивать и укреплять новые нейронные связи.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ЭМОЦИИ ПОД КОНТРОЛЕМ

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ В ЗДОРОВОМ СОСТОЯНИИ

Нервная система требует такой же заботы, как сердце, сосуды, желудочно-кишечный тракт, почки. Мы должны заботиться о ее сохранности. Профилактика стресса – один из принципов здорового образа жизни.

Длительные переживания приводят к нервному истощению – астении, которой сопутствуют сонливость, невозможность концентрировать внимание, раздражительность, чувство апатии, отстраненности, а также головные боли, хроническая усталость, слабый иммунитет. Все это ведет к низкой производительности на работе.

Специалисты центра гигиенического образования населения Роспотребнадзора советуют всем работающим в режиме эмоциональных перегрузок обязательно включать в распорядок дня отдых, смену деятельности, время для себя и тишину. Сохранить нервную систему также помогут физическая активность, продолжительный сон, дыха-

ние-антистресс, здоровое питание и практические упражнения. Расскажем немного подробнее.

● Неврологи доказали, что физическая активность стимулирует нервные рецепторы, помогает повысить эмоциональную устойчивость и улучшить память. Заниматься любой подходящей двигательной активностью нужно не меньше трех раз в неделю. Даже простая прогулка на свежем воздухе поможет снизить стресс и сконцентрироваться на поставленной задаче.

● Сон жизненно необходим для укрепления физического и психического здоровья, он важен для работы центральной нервной системы. Спать нужно не меньше 7 – 8 часов в день, при этом, чтобы головной мозг отдохнул полноценно, ложиться желательно не позже 22.00. От качества сна зависит устойчивость к стрессам и способность к концентрации внимания.

● Сбалансированное питание – это солидный вклад в здоровье центральной нервной системы.

В рацион нужно включать продукты с высоким содержанием омега-3 жирных кислот: лосось, скумбрию, сельдь и форель. Помогут укрепить нервную систему и такие продукты, как картофель, бананы, яйца, говяжья печень, семена чиа, цветная капуста, миндаль, коричневый рис.

● Сильный стресс нужно обязательно снимать. Помогут дыхательные упражнения.

А) В любой удобной позе расслабиться и подышать 30 – 60 секунд в особом режиме: вдох, задержка дыхания, выдох, задержка дыхания. На каждом из четырех этапов мысленно считаем до четырех. Такое дыхание успокоит после нервных совещаний, напряженного дня или перед сном. Б) Нужно сесть или лечь, положив руку на живот, и медленно дышать: на вдохе надувая живот, на выдохе прижимая его к позвоночнику. Продолжительность упражнения – от одной до десяти минут, по мере тренировки. Дыхание животом очень эффективно при любом нервном напряжении.



От качества сна зависит устойчивость к стрессам

● Заикленность на какой-то одной проблеме повышает нервозность. Психологи советуют прерывать повторяющиеся негативные размышления любым из предложенных способов: вдохнуть приятный аромат (помыть руки душистым мылом, распылить духи); закрыть глаза и около минуты прислушиваться ко всем окружающим звукам; выпить чашку душистого чая; вспомнить приятный момент своей жизни в мельчайших деталях.

● Еще один эффективный способ отвлечься от тревожных мыслей предложил психолог Кристал Ли. Когда вы чувствуете себя особенно подавленным, назовите вслух 5 вещей, которые вы видите, 4 вещи, которые вы чувствуете, 3 вещи, которые вы слышите, 2 вещи, запах которых вы ощущаете, 1 вещь, вкус которой вы чувствуете. Это упражнение поможет вырваться из замкнутого круга отрицательных эмоций.

Подготовила
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.

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

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» № 2 (812), 27 января – 9 февраля 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 112.
Дата выхода в свет: 27.01.2023
Цена свободная.
Полугодовой индекс – ПР 698.
Годовой индекс – ПА 273.