

# ОХРАНА ТРУДА

## И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕДПРИЯТИЯ

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

№ 3 (765)

Специализированная газета

12 – 25 февраля 2021 г.

### НОВОСТИ

#### Переучиться!

Роструд напоминает, что в связи со вступлением в силу 1 января 2021 года новых правил по охране труда работодатель обязан провести внеплановый инструктаж и внеочередную проверку знаний требований охраны труда работников. Это необходимо выполнить даже в том случае, если предыдущая проверка была совсем недавно. Непрохождение данных процедур – законное основание для отстранения от работы: за это предусмотрена административная ответственность по ч. 3 ст. 5.27.1 КоАП РФ. При установлении в ходе проведения надзорно-контрольных мероприятий фактов неисполнения работодателем требований и при наличии достаточных оснований будут приниматься предусмотренные законодательством меры реагирования.

#### С учетом перечня

Минтруд России разъясняет порядок применения перечня производств, работ и должностей с вредными и (или) опасными условиями труда, на которых ограничивается применение труда женщин. Напоминается, что Приказ Минтруда России от 18.07.2019 № 512н, которым утвержден данный перечень, вступил в силу с 1 января 2021 г. Также сообщается, в частности, что действие перечня распространяется на женщин, условия труда которых отнесены к вредному и (или) опасному классу, на женщин, выполняющих работы, указанные в пунктах 89 – 98 перечня, вне зависимости от класса условий труда, а также на женщин, если безопасные условия труда на их рабочих местах не подтверждены результатами СОУТ и положительным заключением госэкспертизы (исключение – фармацевтические производства, медицинские организации, научно-исследовательские учреждения, испытательные лаборатории и др.).

#### В ногу со временем

Минюстом России зарегистрирован приказ Ростехнадзора от 4 сентября 2020 года № 334 «Об утверждении Перечня областей аттестации в области промышленной безопасности, по вопросам безопасности гидротехнических сооружений, безопасности в сфере электроэнергетики». Документом вводится единый перечень областей аттестации для всех типов аттестационных комиссий. Перечень актуализирован с учетом современного уровня технологического развития и изменений в нормативных правовых актах, устанавливающих обязательные требования. В частности, вводится отдельная область аттестации «Эксплуатация объектов возобновляемых источников энергии». Приказ вступает в силу с 15 февраля 2021 года.

#### Пособия подросли

С 1 февраля 2021 года в России проиндексирован ряд социальных выплат и пособий. По данным Фонда социального страхования, коэффициент индексации определен в размере 1,049 (или 4,9 %). Теперь размеры пособий составят:

- ✓ единовременное пособие при рождении ребенка – 18 886,32 руб.;
- ✓ единовременное пособие женщинам, вставшим на учет в медицинских организациях в ранние сроки беременности, – 708,23 руб.;
- ✓ ежемесячное пособие по уходу за ребенком (минимальный размер) – 7 082,85 руб.;
- ✓ пособие по временной нетрудоспособности в связи с несчастным случаем или профзаболеванием (100 % от среднего заработка, но не более максимального размера – 334 011,59 руб.).

### АКТУАЛЬНО

## МЕДОСМОТРЫ ПО-НОВОМУ

### ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ В ИХ ПРОВЕДЕНИИ?



Медосмотр теперь разрешено проводить мобильными медицинскими бригадами

**Приказом Минздрава России от 28 января 2021 г. № 29н утвержден новый Порядок проведения обязательных предварительных и периодических медосмотров работников, предусмотренных ст. 213 Трудового кодекса. Чем интересен для специалистов новый документ?**

Одной из особенностей нового Порядка стало то, что в направлении на предварительный медосмотр (которое, кстати, теперь может быть и в электронном виде) должен быть указан номер полиса обязательного медицинского страхования. Сам полис работнику нужно предъявить в врачебную комиссию. О результатах предыдущей диспансеризации (если это требуется) медорганизация



теперь может узнавать сама – с помощью электронного обмена.

Новый Порядок разрешает проводить периодический медосмотр мобильными медицинскими бригадами врачей-специалистов при том условии, что работники прошли диагностические обследования в медорганизациях.

Появился новый пункт относительно сроков проведения медосмотра. Теперь при возникновении режима повышенной готовности (чрезвычайной ситуации) по решению работодателя проведение периодических медицинских осмотров может быть отложено, но на срок не более шести месяцев.

Кроме Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, новый приказ утвердил Перечень медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры.

Приказ Минздрава России от 28 января 2021 г. № 29н будет действовать с 1 апреля 2021 года взамен «прослужившего» десять лет 302-го. Руководствоваться положениями документа мы будем в течение семи лет.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

### ВНИМАНИЕ!

## ПОДПИСКА – 2021

### 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 ввести

**ИНДЕКС ПР 698**

или написать название нашей газеты.

Цена подписки на 4 месяца  
I полугодия 2021 года –  
**348 руб. 72 коп.**

По вопросам подписки через редакцию обращаться по телефонам:  
(347) 273-61-39, 8-917-785-28-29.  
Безналичным расчетом через подписные агентства:  
«Урал-Пресс-Евраз» –  
(347) 216-35-67;  
«Ваш Выбор +В» – (347) 246-10-65;  
«Стерлитамак – печать» –  
(3473) 25-32-50.



СООБЩАЕТ РОСТЕХНАДЗОР

# ХАЛАТНОСТИ ЗДЕСЬ НЕ МЕСТО

## ОПАСНЫЕ ОБЪЕКТЫ ТРЕБУЮТ ОСОБОГО КОНТРОЛЯ

### Рейды после аварии

Представители Уральского Ростехнадзора проверили исполнение законодательства о промышленной безопасности при эксплуатации кислородного оборудования в 40 учреждениях здравоохранения на подконтрольной территории. Рейды были организованы прокуратурой в связи с аварией, произошедшей 31 октября 2020 года на кислородной станции МАУЗ ГКБ № 2 в городе Челябинске.

Среди типичных нарушений, выявленных в ходе проверочных мероприятий, можно перечислить следующие:

- ✓ отсутствие проектной документации, оценки соответствия оборудования и производственных инструкций по режиму работы и безопасному обслуживанию,

- ✓ непроведение проверки знаний у работников, а также отсутствие у них удостоверений о допуске к самостоятельной работе,

- ✓ неимение лицензии на эксплуатацию взрывопожароопасных и химически опасных производственных объектов I, II и III классов опасности и прочие.

В Челябинской области в отношении организаций, эксплуатирующих 8 объектов с грубыми нарушениями требований промышленной безопасности, были возбуждены дела об административных правонарушениях. Материалы были направлены в суды для рассмотрения.

В отношении ООО «МагТехГаз» и ООО «Челябтехгаз», обеспечивающих поставку кислорода в ГАУЗ «Городская больница № 3 г. Магнитогорска» и ГБУЗ «Городская больница № 1 г. Ко-



После аварии на кислородной станции в Челябинске

пейска» судами было принято решение о приостановлении эксплуатации кислородных газификаторов сроком на 90 суток. В отношении ГБУЗ «Областной клинический противотуберкулезный диспансер» судом было вынесено решение о привлечении к ответственности в виде штрафа в размере 100 тысяч рублей.

### Нарушили — приостановка

Сибирским управлением Ростехнадзора в период с 20 по 26 января текущего года

проведена плановая выездная проверка опасного производственного объекта III класса «Склад ГСМ» ООО «Нефтрейд» (г. Кемерово).

В итоге было выявлено 21 нарушение обязательных требований промышленной безопасности. На объекте:

- ✓ не разработан и не утвержден план мероприятий по локализации и ликвидации последствий аварий,

- ✓ частично отсутствуют паспорта организации-изготовителя на эксплуатируемые технические устройства,

- ✓ не проведена экспертиза промышленной безопасности на ряд технических устройств в связи с истечением установленного срока эксплуатации,

- ✓ на узле налива нефтепродукта из автоцистерн допускается эксплуатация устройства заземления и контроля, отработавшего свой назначенный срок службы и т. д.

В отношении ООО «Нефтрейд» составлен протокол об административном правонарушении. Материалы административного дела переданы в суд с требованием приостановить эксплуатацию склада ГСМ сроком на 90 суток.

### Труба лопнула

Печорское управление Ростехнадзора завершило расследование аварии, произошедшей на опасном производственном объекте «Система межпромысловых трубопроводов «Южно-Шапкино – Харьяга» ООО «ЛУКОЙЛ-Коми».

На основании изучения проектной и технической документации, осмотра места происшествия, опроса очевидцев и должностных лиц эксплуатирующей организации, а также исследования образца трубопровода, комиссия установила следующие причины аварии:

Технические:

- ✓ разрушение трубопровода произошло в результате превышения внутреннего давления прочности сварного шва ремонтного участка;

- ✓ вытеснение нефтесодержащей жидкости из резервной нитки низконапорного водовода производилось с отклонениями от разработанных мероприятий по переводу потока жидкости на основную нитку трубопровода, что привело к созданию избыточного давления внутри водовода, превысившего допустимое давление.

Организационные:

- ✓ не учтены риски возможной разгерметизации дюкерного перехода и попадания нефтесодержащей жидкости в водный объект во время проведения работ;

- ✓ у персонала и ответственного лица во время исполнения работ отсутствовала бесперебойная двухсторонняя связь, а нестабильная коммуникация осуществлялась с помощью сотовых телефонов, как следствие – не было слаженности действий и четкого руководства.

По результатам расследования в отношении юридического лица и шести должностных лиц возбуждены дела об административном нарушении по ч.1 ст. 9.1 КоАП РФ.

ПО ЗАКОНУ

## РАССЧИТАЛИСЬ С ДОЛГАМИ

РОСТРУД ДОБИВАЕТСЯ ПОГАШЕНИЯ ЗАДОЛЖЕННОСТИ ПО ЗАРПЛАТЕ

Территориальные органы Роструда в ходе надзорных мероприятий восстанавливают права работников на своевременную и в полном объеме выплаченную заработную плату.

- Государственная инспекция труда в Красноярском крае защитила права 292-х работников АО АПХ «Агроярск». По итогам проверок на предприятии сотрудникам выплачена задержанная заработная плата за 2 месяца. Сумма выплат составила 6,5 миллиона рублей. За допущенные правонарушения виновные лица привлечены к административной ответственности.

- В ходе контрольно-надзорных мероприятий Гострудинспекции в Воронежской области выяснилось, что в компании по изготовлению интерьера авиационной техники АО «Русавиаинтер» образовалась задолженность по заработной плате перед 362 работниками. Сумма долга по состоянию на начало января этого года составила 58 миллионов рублей. В результате принятых мер задолженность погашена в полном объеме. За допущенные нарушения трудового законодательства виновные лица привлечены к административной ответственности. На основании материалов проверки возбуждено уголовное дело по факту невыплаты заработной платы свыше трех месяцев.

- Территориальный орган Роструда восстановил права 209 работников ООО «Сахалинская Мехколонна № 68». По итогам контрольно-надзорных мероприятий, проведенных инспекцией труда на предприятии, работникам была выплачена задер-



Работники должны получать зарплату в положенный срок

жанная заработная плата за ноябрь – декабрь. Сумма выплат составила 16,5 миллиона рублей, задолженность погашена в полном объеме. Рассматривается вопрос о привлечении к административной ответственности виновных лиц за нарушение трудового законодательства.

- Гострудинспекция в Самарской области восстановила права 1448 работников АО «Новокуйбышевский НПЗ». По итогам контрольно-надзорных мероприятий, проведенных на предприятии, работникам оплатили сверхурочную работу за год. Сумма выплат составила 11 миллионов рублей. За нарушение трудового законодательства виновные лица привлечены к административной ответственности.

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС

## ЗАЯВИТЕ О СЕБЕ!

ДИСТАНЦИОННО И БЕСПЛАТНО

4 марта 2021 года состоится I Открытый межрегиональный конкурс «Лучший специалист Урала, ответственный за безопасное производство работ с применением подъемных сооружений – 2021». Участвовать в нем можно дистанционно и бесплатно.

В конкурсе смогут принять участие специалисты, проработавшие в должности ответственного за безопасное производство работ с применением подъемных сооружений не менее полугода. Участников ждет компьютерное тестирование, которое начнется



Участвуйте в конкурсе, не отходя от рабочего места

для всех одинаково – 4 марта в 10.00 (по московскому времени). Победители будут награждены дипломами с присвоением звания «Лучший специалист Урала, ответственный за безопасное производство работ с применением подъемных со-

оружий – 2021». Также будет составлен рейтинг из десяти лучших специалистов для публикации в средствах массовой информации.

Заявки на участие принимаются до 1 марта 2021 г. по e-mail: [pr@bmipk.ru](mailto:pr@bmipk.ru). Условия и порядок проведения конкурса размещены на сайте ЧОУ «Межотраслевой институт» – [www.bmipk.ru](http://www.bmipk.ru), в ВКонтakte – [www.vk.com/bmipk](http://www.vk.com/bmipk).

### ОРГАНИЗАТОРЫ

Башкирский межотраслевой институт совместно с Национальной ассоциацией центров охраны труда, АО «Научно-технический центр по безопасности в промышленности».

ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ ТРУДА

# БЕРЕЖЛИВОСТЬ = ЭФФЕКТИВНОСТЬ

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕРЕЖЛИВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПОЗВОЛЯЕТ ОПТИМИЗИРОВАТЬ ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ПОТОКИ

**Повышение эффективности промышленных предприятий сегодня невозможно представить без внедрения технологий бережливого производства. Реализация нацпроекта «Производительность труда и поддержка занятости» дает возможность развиваться в этом направлении средним и крупным представителям базовых несырьевых отраслей экономики России.**

### На 10 % за полгода

Главная цель проекта – помочь предприятиям зарабатывать больше, используя те же ресурсы и то же оборудование, за счет исключения потерь. Как только сокращаются потери, растут прибыль и зарплата, уменьшается себестоимость, и компания более уверенно чувствует себя на рынке. По данным сайта Производительность.РФ, в среднем в рамках реализации проекта загрузка персонала и обо-



Предприятия добиваются значительного роста эффективности производственных процессов в рамках нацпроекта

рудования вырастает до 85 %, объем партий уменьшается в 4 раза, время протекания процессов снижается в 2 раза, на 50 % удается сократить запасы и на 39 % снизить дистанцию и время, затрачиваемые на транспортировку готовой про-

дукции. Использование бережливых технологий позволяет промышленным предприятиям-участникам нацпроекта с помощью простых решений достигать повышения производительности труда на 10 % уже за полгода.

### ЕСТЬ РЕЗУЛЬТАТ

- ✓ Внедрение принципов бережливого производства позволило:
- ✓ В два раза снизить время обслуживания одной машины в Самарском трамвайно-троллейбусном управлении.
- ✓ На потоке сборки технологического модуля насосных станций уфимского предприятия «Нефтегазинжиниринг» на 45,3 % снизить время протекания процесса, в 2 раза сократить запасы незавершенного производства и на 11 % повысить выработку.
- ✓ На омском предприятии «ВЭЛТА» на 54 % снизить время производства электрощитового оборудования, в 2 раза увеличить продажи.
- ✓ На 38 % ускорить процесс работы на воронежском «Рудгормаш».
- ✓ В Курганской области на Варгашином заводе противопожарного и специального оборудования увеличить выпуск пожарных машин на 10 %.

### Хочу внедрить

Нацпроект реализуется в стране уже третий год. Основную роль в части адресной поддержки предприятий выполняет Федеральный центр компетенций в сфере производительности труда. ФЦК уже привлек для участия в проекте более 2300 предприятий, инструментам бережливого производства обучено более 26 тысяч человек. Совсем недавно эксперты центра на ИТ-платформе «Производительность.РФ» обновили раздел лучших практик национального проекта «Производительность

**ВЕБИНАР**

25 февраля 2021 года в 12:00 (время московское) в прямом эфире на канале YouTube ЧОУ «Межотраслевой институт» пройдет вебинар «Диалоги о решении проблем организаций в области повышения производительности труда, качества и организационного совершенства. Фабрика процессов». Для участия и получения ссылки-приглашения необходимо отправить заявку на e-mail: [pr@bmiptk.ru](mailto:pr@bmiptk.ru). Чтобы задать вопрос экспертам в прямом эфире, необходимо предварительно зарегистрироваться на YouTube. Также вопросы можно задать до 24 февраля по телефону (347) 251-56-80 или направить на e-mail: [pr@bmiptk.ru](mailto:pr@bmiptk.ru).

труда». Теперь методические пособия публикуются в формате типовых решений. Чтобы ими воспользоваться, достаточно нажать на кнопку «Хочу внедрить». Методички разработаны для определенного технологического процесса или потока и содержат набор инструкций для самостоятельной реализации мероприятий. В открытом доступе на портале представлена информация о типовых проблемах, с которыми сталкиваются предприятия отрасли, и реальные примеры их решения.

В будущем планируется осуществлять экспертную поддержку в дистанционном формате. Как отмечают в ФЦК, очень важно, чтобы положительный опыт нацпроекта тиражировался на другие предприятия, была обратная связь от представителей бизнеса по результатам самостоятельного внедрения готовых решений.

### Год с поддержкой

Некоторые регионы активно принимают участие в нацпроекте. Например, в Челябинской области количество компаний-участников уже 57, а в Республике Башкортостан – 106. В но-

вом году к нацпроекту присоединились еще девять регионов России. В ближайшее время планируется, что перечень отраслей участников проекта пополнит торговля.

С 2021 года, помимо стандартных проектов, часть предприятий страны смогут получить расширенную поддержку Федерального центра компетенций. Она будет оказываться в течение 12 месяцев. Годовая поддержка компаний позволит экспертам ФЦК работать на площадке предприятия год вместо стандартных 6 месяцев. За это время будет создано сразу два потока-образца. Кроме того, участникам будут доступны новые направления для внедрения принципов бережливого производства: цифровизация, автоматизация, стратегическое и операционное планирование, логистика, продажи и маркетинг, корпоративная культура.

К концу 2021 года в стране должны быть созданы 59 региональных центров компетенций, которые продолжат тиражировать практику ФЦК по реализации нацпроекта «Производительность труда и поддержка занятости».

Андрей ВАСИЛЬЕВ

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ВОПРОС

## РЕКУ НА РЕАБИЛИТАЦИЮ!

НАЗВАНЫ РЕГИОНЫ С САМОЙ ГРЯЗНОЙ ПИТЬЕВОЙ ВОДОЙ

Антирейтинг субъектов по качеству воды был составлен на основе анализа эффективности мер, принимаемых субъектами для восстановления водоемов. Мониторинг провела Счетная палата РФ.



Нужно остановить рост уровня загрязнения водоемов!

На первом месте антирейтинга оказалась Свердловская область: за последние десять лет здесь зафиксирован самый высокий и экстремально высокий уровень загрязнения водных объектов. К числу проблемных по данному показателю отнесены также Архангельская, Владимирская, Ленинградская и Новгородская области.

Среди причин ухудшения качества воды – увеличение объема сброса загрязняющих веществ. «Более 951 млн кубических метров – в Петербурге, более 854 млн кубических метров – в Москве, 333,6 млн кубических метров – в Магнитогорске», – такие данные приводит портал [ecologyofrussia.ru](http://ecologyofrussia.ru), ссылаясь на отчет Счетной палаты.

При этом, согласно выводам аудиторов, попавшие в антирейтинг регионы в течение десяти лет практически не занимались глобальной экологической реабилитацией водных объектов с точки зрения водоснабжения рек и озер.

Экологи подтверждают, что загрязнение питьевой воды – одна из самых острых экологических проблем в России. Особую опасность представляют отходы, накопившиеся еще в советское время и сегодня с грунтовыми водами попадающие в водные артерии. Специалисты призывают регионы тщательно разбираться в причинах ухудшения качества питьевой воды и проводить комплексную реабилитацию водоемов.

Дмитрий БЕЛОВ

УЧАСТВУЙ!

## ОХРАНА ТРУДА ГЛАЗАМИ ДЕТЕЙ – 2021

СТАРТОВАЛ ПРИЕМ РАБОТ НА РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП МЕЖДУНАРОДНОГО КОНКУРСА ДЕТСКИХ РИСУНКОВ

Принять участие в конкурсе сможет любой житель Башкортостана в возрасте от 3 до 18 лет. Для этого нужно будет создать рисунок на тему безопасного производства и отправить его организаторам до 1 августа 2021 года.



Дети – за безопасный труд!

### Выбрать тему

Работы будут приниматься от детей трех возрастных категорий: дошкольники – от 3 до 6 лет; школьники младших (от 7 до 12 лет) и старших классов (от 13 до 18 лет). Условия конкурса для всех одинаковы. Необходимо создать рисунок на тему охраны труда, связав его с одной из следующих сфер: общие вопросы охраны труда; охрана труда в строительной отрасли, в транспортной отрасли, при эксплуатации подъемных сооружений, в газовом хозяйстве, в жилищно-коммунальном хозяйстве, в сельском хозяйстве, в лесном хозяйстве, в нефтехимической и химической отраслях, в нефтяной отрасли, в горнодобывающей отрасли, на предприятиях связи; пожарная безопасность; безопасность дорожного движения; охрана окружающей среды; электробезопасность.

### ОРГАНИЗАТОРЫ

Башкирский межотраслевой институт совместно с Министерством семьи, труда и социальной защиты населения РБ и Государственной инспекцией труда в Республике Башкортостан.

Отсканированный рисунок нужно прислать на электронную почту [pr@bmiptk.ru](mailto:pr@bmiptk.ru) или [pr1@bmiptk.ru](mailto:pr1@bmiptk.ru) до 1 августа 2020 года. Обязательно указать автора рисунка, его возраст, номинацию и контактный телефон творческого руководителя/родителя. От одного участника принимается только одна работа.

### Диплом – каждому!

Победители будут определяться по результатам голосования – наибольшему количеству «лайков», собранных в официальной группе конкурса: [http://vk.com/risunok\\_bmiptk](http://vk.com/risunok_bmiptk). Лучшие рисунки будут направлены на национальный этап конкурса, их авторы получат дипломы лауреата регионального конкурса (первые 30 авторов в рейтинге – дипломы I степени, остальные 70 авторов – дипломы II степени).

Также будут определены и награждены дипломами тройки победителей в отдельных номинациях. Их работы тоже будут посланы на национальный этап конкурса. Все дети, приславшие свои рисунки, получат дипломы участников.

Итоги конкурса будут опубликованы на сайте Башкирского межотраслевого института, Министерства семьи, труда и социальной защиты населения РБ, Гострудинспекции в РБ.

Подробную информацию о конкурсе можно узнать по телефону 8 (347) 251-56-80.

Оргкомитет

# НА РАБОТУ БЕЗ СТРАХА

## ЧТО ТАКОЕ ЭРГОФОБИЯ

Увы, далеко не все с удовольствием ходят на работу. Иногда причина такого отторжения связана со страхом. Что приводит к эргофобии, каковы ее признаки и как она лечится.



roshdetalee.com

### Я ничего не умею

Эргофобия – это страх перед работой или любыми действиями, которые требуют проявления профессиональных умений, знаний и навыков. Несколько неудачных собеседований, постоянная критика начальства, производственная травма, чересчур сильная ответственность – вот основные причины, которые могут привести к этой серьезной психологической проблеме.

Каковы же признаки эргофобии? Хотя некоторым работникам долгое время удается скрывать свои эмоции, однако со вре-

Любой страх можно преодолеть

менем странное поведение все-таки становится заметным. На физическом уровне это повышенное потоотделение, нарушение сердечного ритма, тошнота, слабость, головокружение, бледность. На психологическом –

чрезмерная тревожность; ярко выраженная неуверенность в себе, вплоть до потери самообладания и самоконтроля; повышенная самокритичность («я ничего не умею», «у меня ничего не получится»).

### Поработать с эмоцией

Конечно, можно научиться контролировать свой страх самостоятельно. В первую очередь

нужно осознать, что боязнь чего-либо – часть психики любого человека, ее защитная реакция. Лучше поработать с этой эмоцией: моделировать в сознании ситуацию, приводящую к появлению страха, а потом рисовать самый благоприятный сценарий развития действий. Практиковать лучше ежедневно. Также стоит анализировать каждую пережитую негативную ситуацию, чтобы находить ошибки в своем поведении и их мысленно устранять. Не обойтись и без моральной поддержки. Важно найти близкого человека, того, кому можно доверять. Поделиться с ним своими проблемами и попросить помочь поднять самооценку.

Если же ситуация сильно запущена, то справиться с ней поможет психотерапевт. Аутотренинги, медитации, релаксации, медикаментозная, когнитивно-бихевиористская терапия и другие способы помогут человеку осознать и принять свой страх работы, выяснить причину его возникновения, найти подходящее решение проблемы.

Ксения ЛАРИНА

### БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

# ПОРА ПРОСЫПАТЬСЯ

## КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СОНЛИВОСТЬ ПОСЛЕДНИХ ХОЛОДНЫХ МЕСЯЦЕВ



oskov.net

Зимой нужно ловить каждый солнечный лучик

В последний месяц зимы и на работе, и дома, и в будни, и в выходные хочется спать. Почему возникает такое состояние и как его преодолеть.

### Без кислорода и радости

Оказывается, дело в нехватке солнечного света. За долгие темные месяцы в нашем организме повысилась выработка гормона мелатонина и снизилось производство гормона радости – серотонина. Именно поэтому нам постоянно хочется спать, а настроение все чаще портится.

А еще постоянная сонливость связана с плохим качеством сна зимой. Комнаты редко проветриваются, батареи жарят. В итоге воздух в спальнях сухой, с малым количеством кислорода и повышенным содержанием углекислого газа.

### Не спать!

Что же советуют специалисты-сомнологи в этот непростой для организма период. Во-первых, нужно серьезно отнестись к нормализации микроклимата в квартире. Если температура не поднимается выше 23 градусов, то можно использовать увлажнитель. Горячий влажный

воздух почти как сауна для организма, поэтому при более высоких показателях термометра подойдут приборы, совмещающие функции охлаждения и увлажнения. Можно обойтись и без чудо-техники, если приучить себя и домочадцев регулярно проветривать квартиру, особенно перед сном, а спать с приоткрытой форточкой. Сон в такой комфортной атмосфере будет крепким, а желание прикорнуть среди бела дня постепенно исчезнет.

Утренняя зарядка в тщательно проветренной комнате зарядит энергией и подарит бодрость в течение дня. Короткий променад во время обеда поможет получить максимум дневного света. Что уж говорить о регулярных прогулках на свежем воздухе в выходные дни. С лыжами или без, эти вылазки на природу станут лучшим способом поддержать здоровье в холодное время года.

Маргарита СОЛНЦЕВА



+7 (347) 246 41 80, 246 41 77

promexpro@bvkexpro.ru



prombvk



promexroufa



#рпфufa #прмфорумфа

www.prombvk.ru



## РОССИЙСКИЙ ПРОМЫШЛЕННЫЙ ФОРУМ

Специализированные выставки  
• Машиностроение • Металлообработка  
• Средства защиты  
• Инновационный потенциал Уфы

Мероприятия проводятся с учетом всех требований Роспотребнадзора

Организаторы

Удмуртская Республика

Министерство промышленности Республики Башкортостан

БВК

Поддержка

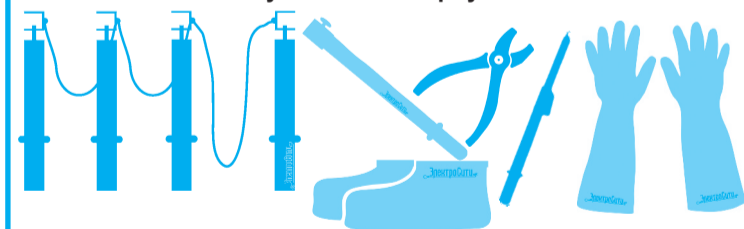
Российская Федерация

6-8 апреля  
ВАНХ(ЭКСПО) УФА 2021

## Электросити

ЭЛЕКТРОЛАБОРАТОРИЯ  
до и выше 1000В

### ИСПЫТАНИЕ И ПРОДАЖА СРЕДСТВ ЗАЩИТЫ, используемых в электроустановках



- ✓ Диэлектрические перчатки, боты, галоши
- ✓ Диэлектрические ковры и дорожки
- ✓ Указатели напряжения
- ✓ Штанги оперативные
- ✓ Переносные заземления
- ✓ Знаки и журналы по электробезопасности
- ✓ Лестницы диэлектрические
- ✓ Электромонтажные инструменты

Уфа, Комсомольская, 23, 8 967 455 1111  
этаж 5, офис 7-3  
electrocitryrb@mail.ru 8347-266-27-44

### 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» № 3 (765), 12 – 25 февраля 2021 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. 305. Тел.: (347) 273-61-39. E-mail: safework.06@mail.ru

Газета отпечатана в Нефтекамском Доме печати – филиале ГУП РБ Издательский дом «Республика Башкортостан». Адрес: 452684, г. Нефтекамск, Берёзовское шоссе, 4 а. Тел. 8 (34783) 7-07-57. Тираж 800 экз. Заказ № 310. Дата выхода в свет: 12.02.2021 Цена свободная. Полугодовой индекс – ПР 698. Годовой индекс – ПА 273.

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

Верстка – И.Я. ГАЛИЕВ.