

ОХРАНА ТРУДА

И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕДПРИЯТИЯ

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

№ 4 (814)

Специализированная газета

24 февраля –
9 марта 2023 г.

НОВОСТИ

Превентивный подход

В прошлом году число плановых и внеплановых проверок Роструда сократилось в четыре раза по сравнению с 2021 годом. Вместо большинства надзорных мероприятий инспекторы труда активно использовали профилактические – в прошлом году их было более 700 тысяч, в том числе 120 тысяч профилактических визитов. Работодателям без применения штрафов и составления протоколов дали разъяснения по вопросам соблюдения трудового законодательства, рекомендации по улучшению ситуации в трудовой сфере, обозначили риски возможных нарушений.

Под контролем Ростехнадзора

Правительство приняло Постановление от 16.02.2023 № 241 «Об утверждении Положения о федеральном государственном контроле (надзоре) в области безопасного использования и содержания лифтов, подъемных платформ для инвалидов, пассажирских конвейеров (движущихся пешеходных дорожек), эскалаторов, за исключением эскалаторов в метрополитенах». Согласно документу, функции по осуществлению государственного контроля в области безопасного использования лифтов возложены на Ростехнадзор. Постановление вступает в силу с 1 марта 2023 года.

Право на выбор

Внесены изменения в пункт 12.1 Положения об оплате дополнительных расходов на медицинскую, социальную и профессиональную реабилитацию застрахованных лиц, получивших повреждение здоровья вследствие несчастных случаев на производстве и профзаболеваний. Постановлением Правительства РФ от 11.02.2023 № 199 установлено, что оплате подлежат расходы на медицинскую реабилитацию, осуществляемую в организациях, подведомственных страховщику, либо в иных медицинских организациях. Кроме того, документом закреплено право застрахованного лица на выбор медицинской организации из числа рекомендованных лечащим врачом.

Неделя в сентябре

Стала известна дата проведения Всероссийской недели охраны труда – 2023. Мероприятие запланировано на 26 – 29 сентября 2023 года. Традиционной площадкой проведения Недели станет Парк науки и искусства «Сириус» в Сочи. Программа ВНОТ-2023 включает более 100 мероприятий, охватывающих широкий круг вопросов трудовых отношений. В рамках Всероссийской недели охраны труда состоится крупнейшая отраслевая выставка, где продемонстрируют современные СИЗ, лучшие достижения в области охраны труда, гигиены, реабилитации.

Сократили сроки

Постановлением Правительства РФ от 08.02.2023 № 174 с 1 сентября 2023 года оптимизируются процедуры выдачи, продления и переоформления разрешений на выбросы загрязняющих веществ в атмосферный воздух. Изменения внесены в Положение о предельно допустимых выбросах, временно разрешенных выбросах, предельно допустимых нормативах вредных физических воздействий на атмосферный воздух и разрешениях на выбросы загрязняющих веществ в атмосферный воздух. В том числе сокращаются сроки межведомственного взаимодействия, рассмотрения заявки и материалов на получение или продление разрешений.

АКТУАЛЬНО

ВСЕМ ПО КАБИНЕТУ

НОВЫЙ ЗАКОНОПРОЕКТ ВНОСИТ ИЗМЕНЕНИЯ В ТРУДОВОЙ КОДЕКС

Законопроект, подготовленный Минтрудом РФ, дополняет Трудовой кодекс новыми положениями, касающимися госэкспертизы условий труда, цифровизации в сфере охраны труда и расследования несчастных случаев.

Так, статья 213 ТК РФ в случае принятия законопроекта расширится положением о бесплатном проведении госэкспертизы условий труда, за исключением установленных законом случаев. Согласно проекту, региональные органы исполнительной власти в сфере ОТ получат право самостоятельно формировать структуру и численность подразделений, занимающихся госэкспертизой. При этом экспертов хотят обязать проходить обучение и повышать квалификацию в порядке, регламентированном статьей 219 ТК РФ.

Проектом предусматривается в том числе внедрение цифровых технологий в области охраны труда. Предполагается включить в Трудовой кодекс новую статью 214.3 «Личный кабинет по охране труда работодателя». Кабинеты будут создаваться на базе ФГИС СОУТ, куда без дополнительных затрат можно получить доступ через ЕСИА. Новая индивидуальная платформа



Экспертов хотят обязать проходить обучение и повышать квалификацию

позволит вносить все сведения, характеризующие состояние условий и охраны труда, и передавать в уполномоченные федеральные органы и внебюджетный фонд документы, подписанные электронной подписью.

Поправки в ТК касаются и порядка расследования несчастных случаев. Например, в статье 228.1 может появиться дополнение, определяющее органы здравоохранения как компетентные по определению степени тяжести повреждения здоровья при несчастном случае на производстве. В статью 229.2 ТК РФ предлагается включить трактовку понятия

«грубая неосторожность» – действия застрахованного лица, которые приводят к появлению либо увеличению размера вреда, причиненного его здоровьем.

Предполагается также расширить перечень материалов по расследованию несчастного случая (статья 229.2 ТК РФ). К списку добавится медицинское заключение о причине смерти пострадавшего и о его вероятном нахождении в состоянии наркотического, алкогольного или другого токсического опьянения. Еще одно нововведение – в течение суток сообщать в санитарно-эпидемиологические органы

о фактах острого заболевания (отравления) работников, связанных с воздействием вредных производственных факторов.

У работодателей может появиться обязанность сообщать о последствиях несчастного случая не только по окончании периода временной нетрудоспособности, но и по несчастным случаям, приведшим к летальному исходу. А госинспекторы будут расследовать сокрытый несчастный случай вне зависимости от его срока давности.

Пока проект закона проходит общественное обсуждение и не внесен на рассмотрение в Госдуму РФ.

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 3 месяца

I полугодия 2023 года –
284 руб. 31 коп.

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

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



СКОРО В ДЕЙСТВИИ

С ЛИСТОМ НА ПРОВЕРКУ

СПЕЦОЦЕНКА ДЛЯ МИКРОПРЕДПРИЯТИЙ УПРОСТИТСЯ С 1 МАРТА

Приказ Минтруда от 31.10.2022 № 699н, который утверждает Особенности проведения специальной оценки условий труда рабочих мест для субъектов малого предпринимательства, начнет действовать с 1 марта. Напомним, кому и насколько станет проще.

Определим, на кого распространяется действие приказа. Это те микропредприятия, среднесписочная численность работников которых за предшествующий календарный год не превышала 15 человек, а доход – 120 миллионов рублей. К этой категории будут отнесены и вновь созданные юридические лица и зарегистрированные индивидуальные предприниматели в течение первого года своей деятельности, а также ИП, применяющие только патентную систему налогообложения.

Кроме размера, значение имеет и вид экономической деятельности малого предприятия. Особенности будут применяться для микропредприятий, которые осуществляют деятельность в области ИТ, рекламы, финансов, страхования, права, бухучета, недвижимости, архитектуры, образования, культуры, а также административную, управленческую и общественную деятельность.

Все, кто попадает в эту категорию, могут проводить спецоценку без привлечения специализированной организации. Работодателю придется самостоятельно (совместно с работ-



Работодателю придется самостоятельно идентифицировать потенциально вредные и опасные производственные факторы на рабочих местах

никами) идентифицировать потенциально вредные и опасные производственные факторы на рабочих местах. Для этого нужно будет создать комиссию, провести оценку и заполнить и утвердить проверочный лист, образец которого представлен в приложении к Особенности. Кроме того, документ подсказывает, на что опираться при проведении идентификации.

При обследовании опасных факторов не были обнаружены? Значит, условия труда на таких рабочих местах признаются допустимыми. В таком случае в течение 30 календарных дней работодатель знакомит работников с результатами идентификации (подпись в проверочном листе) и оформляет декла-

рацию соответствия условий труда государственным нормативным требованиям охраны труда (образец – в приложении № 2 к Особенности). Если же на каком-то рабочем месте будет обнаружен один или несколько вредных факторов, спецоценку придется провести традиционным способом, то есть с привлечением спецорганизации. Действие Особенности не распространяется на микропредприятия, где ранее на рабочих местах были установлены опасные условия труда, а также работники которых имеют право на досрочное назначение пенсии или получают гарантии и компенсации за вредность.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

СЕРЬЕЗНЫЙ ВОПРОС

ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРЕРАБОТКИ

ГОСТРУДИНСПЕКЦИИ АНАЛИЗИРУЮТ ОСОБЫЕ СЛУЧАИ

Производственный травматизм остается сегодня одной из самых актуальных и социально значимых проблем на российских предприятиях. Однако существует еще одна печальная статистика – случаев внезапной смерти на рабочем месте, не связанных с производством. И ведется она в гострудинспекциях разных регионов России.

Нижегородская область

56-летняя почтапальон одного из почтамтов УФПС Нижегородской области во время доставки пенсий и пособий внезапно почувствовала себя плохо. На скорой помощи работницу отвезли в больницу, но помочь ей уже не смогли. Другой случай произошел в служебном микроавтобусе. 62-летний водитель ООО «Велестрой» возвращался с работы в качестве пассажира, почувствовал себя плохо и упал в проход салона автобуса. Прибывшие врачи констатировали смерть работника.

На территории одной из АГЗС Нижнего Новгорода 49-летний наполнитель баллонов ЗАО «Реал-Инвест» занимался заправкой автомобилей. Во второй половине дня ему внезапно стало плохо, и он упал на асфальт. Помочь ему уже не удалось.

Во всех этих случаях причиной гибели работников стало сердечное заболевание. Однако в ходе расследования происшествий Гострудинспекцией в Нижегородской области были выявлены нарушения по охране труда: несвоевременное обеспечение работников средствами индивидуальной защиты, неприведение обучения безопасным методам работы, стажировки, инструктажа и проверки знаний. А в режиме работы заправщика «Реал-Инвест» были выявлены превышения установленной нормы сверхурочной работы в течение трех месяцев.

Свердловская область

За 11 месяцев 2022 года на рабочих местах умерли 110 работников. В основном это мужчины в возрасте от 25 до 68 лет, чаще 50 – 60 лет. Причины внезапных смертей все те же – сердечно-сосудистые заболевания. В печальную статистику попадают люди различных профессий – от подсобных и офисных работников до медицинского персонала. Гострудинспекция региона еще раз напоминает о необходимости проведения медицинских осмотров, профилактических мероприятий, связанных с пропагандой здорового образа жизни и соблюдением норм времени труда и отдыха.

Республика Башкортостан

Из 109 случаев со смертельным исходом, расследованных Гострудинспекцией в 2022 году, в 53 причиной трагедий стали не производственные травмы, а проблемы со здоровьем работников, преимущественно мужчин трудоспособного возраста. 57-летний слесарь-трубопроводчик, 52-летний электрогазосварщик, 33-летний водитель автомобиля, 30-летний грузчик. Вот так выглядит недельная статистика по летальным исходам в связи с «резким ухудшением самочувствия».

– К сожалению, мы не умеем беречь себя, отстаивать свое право на отдых, что делать обязательно нужно, – говорит заместитель руководителя Гострудинспекции в РБ Оксана ВАНСКОВА. – Вот только один пример. В прошлом году в результате хронической ишемической болезни сердца прямо в салоне автобуса скончалась контролерка ГУП «Башавтотранс», которая, как показало расследование, регулярно привлекалась к сверхурочной работе. Кроме того, до несчастного случая она девять дней работала без выходных, хотя ее лечащим врачом кардиологом было рекомендовано соблюдать режим труда и отдыха.

НАДЗОР И КОНТРОЛЬ

ЗАГЛЯНИТЕ В ПЕРЕЧЕНЬ

РОСТЕХНАДЗОР НАЗВАЛ ОСНОВНЫЕ НАРУШЕНИЯ ТРЕБОВАНИЙ ПРОМЫШЛЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА ПОДКОНТРОЛЬНЫХ ОБЪЕКТАХ

Опубликован обзор часто встречающихся нарушений обязательных требований, выявляемых Федеральной службой по экологическому, технологическому и атомному надзору. Перечень, составленный по итогам прошлого года, размещен на сайте ведомства в разделе «Открытый Ростехнадзор».



Большое число нарушений выявлено по объектам строительного надзора

Среди часто встречающихся нарушений назовем самые многочисленные. Так, в отношении объектов, подконтрольных энергонадзору, это невыполнение планового графика ремонта тепловых сетей и источников тепловой энергии; эксплуатация зданий и сооружений электролинии с дефектами строительных конструкций; нарушение целостности изоляции оборудования тепловых электростанций, установок, сетей; необеспечение содержания воздушных линий электропередач в исправном состоянии.

По объектам строительного надзора в перечень частых вошли нарушения требований технических регламентов; отклонение от технологии производства работ, несоответствие выполненных строительно-монтажных работ проектной и рабочей документации; нарушения по организации строительной площадки, требований пожарной безопасности, охраны окружающей среды и санитарно-эпидемиологических.

Много повторяющихся нарушений было выявлено на объектах ведения горных работ, в частности в организации и осуществлении производственного контроля, в электромеханическом хозяйстве, по противопожарной защите, нарушения паспортов крепления и управления кровлей, проектов вентиляции.

На объектах котлонадзора и подъемных сооружений часто вводятся в эксплуатацию оборудование с нарушением требований федеральных норм и правил, а также не соответствующее требованиям технических регламентов и статье 7 ФЗ-116. Допускается к работе невалифицированный персонал, не прошедший обучение и стажировку, назначаются неаттестованные ответственные лица.

Причина большинства нарушений – неудовлетворительная работа руководящего персонала по обеспечению безопасности; недостаточная организация производственного процесса, низкая исполнительская дисциплина; нарушение технологии работ и низкий уровень производственного контроля.

Ксения ЛАРИНА



Работодателям нужно беречь работников из группы риска

Эксперт подчеркивает, что нормальная продолжительность рабочего времени – это 40 часов в неделю. Есть сокращенная – для определенных категорий работников. Важно запомнить, что при любой продолжительности рабочей недели положен непрерывный еженедельный отдых не менее 42 часов (для водителей – не менее 45 часов). То есть работа без выходных – это нарушение. Она допускается только в исключительных случаях. Работодатели же об этом часто «забывают».

– Тем, кто готов перерабатывать из желания больше зарабатывать, напомню, что привлечение к сверхурочной работе без письменного согласия сотрудника и должной оплаты – одно из самых типичных нарушений в части режима труда и отдыха, – продолжает Оксана Ванскова.

– В лучшем случае оплату производят в одинарном размере, а чаще всего переработку никак не фиксируют, работнику верит устным обещаниям и в итоге остается безо всяких доплат, не имея возможности ничего доказать. В итоге это опять же сказывается на состоянии здоровья.

Мы призываем работников быть внимательнее к своему здоровью, а работодателей – соблюдать режим труда и отдыха, держать на особом контроле работников из группы риска – возрастных сотрудников или имеющих хронические заболевания. Для этого не требуется дополнительных средств, нужно лишь быть более чутким и внимательным к людям, работающим в коллективе.

Подготовил
Дмитрий БЕЛОВ

НА ЗАМЕТКУ

АЛГОРИТМ СПАСЕНИЯ

МИНЗДРАВ ОПРЕДЕЛИЛ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ МЕРОПРИЯТИЙ ПРИ ОКАЗАНИИ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Как грамотно оказать помощь пострадавшему, в том числе в несчастном случае на производстве. Минздрав РФ отвечает на этот вопрос в Письме от 20 января 2023 года.

✓ Прежде чем приступить к оказанию первой помощи, важно понять, насколько безопасна окружающая обстановка, и устранить угрожающие жизни и здоровью факторы. Нужно остановить воздействие опасности на пострадавшего, и только после этого оценить его состояние.

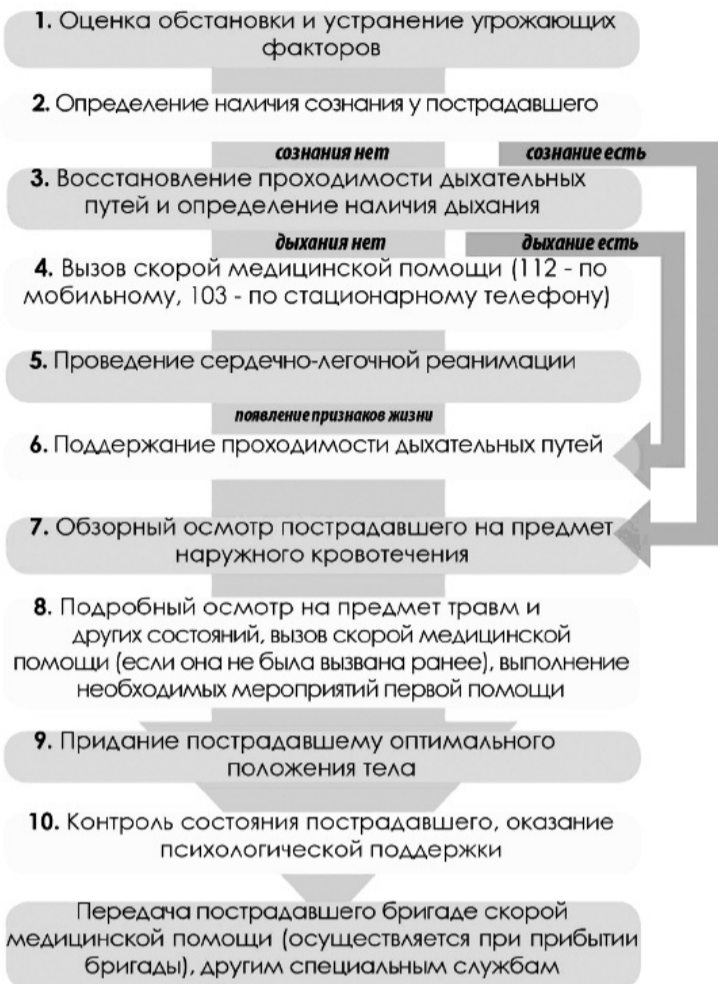
✓ Если человек без сознания, в первую очередь важно обеспечить проходимость дыхательных путей (один из способов – запрокинуть голову с подъемом подбородка). Затем определить наличие дыхания и пульса.

✓ При отсутствии дыхания нужно срочно вызвать скорую помощь (по телефонам 112, 103) и приступить к оказанию сердечно-легочной реанимации (чередованию давления руками на грудину и искусственного дыхания). Эту процедуру важно продолжать до появления признаков жизни или приезда медиков.

✓ Если дыхание у пострадавшего есть или его удалось восстановить, необходимо поддерживать проходимость дыхательных путей.

✓ Теперь важно осмотреть пострадавшего: есть ли кровотечения, признаки отравления, имеются ли травмы. Если были обнаружены состояния, угрожающие жизни и здоровью, то в первую очередь нужно вызывать медиков (если это не сделано раньше).

✓ При кровотечении определяется его вид, и в зависимости от этого выбирается метод остановки (наложение да-



вящей повязки, жгута, пальцевое прижатие артерии, прямое давление на рану, сгибание конечности).

✓ В зависимости от характера травм накладывают повязки, проводят иммобилизацию отдельных конечностей, шейного отдела или всего тела.

✓ При признаках отравления промывают желудок путем приема воды и вызывания рвоты, смывают опасное вещество

с поврежденной поверхности проточной водой.

✓ Если травмы вызваны воздействием высоких температур, проводят местное охлаждение. В случае обморожений применяют термоизоляцию.

✓ После всех действий придают пострадавшему оптимальное положение, контролируют его состояние и оказывают психологическую поддержку до приезда медиков.

ВОПРОС-ОТВЕТ

ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

МОЖНО ЛИ ВОЗМЕСТИТЬ ИХ ПРИОБРЕТЕНИЕ ЗА СЧЕТ СТРАХОВЫХ ВЗНОСОВ В СОЦИАЛЬНЫЙ ФОНД РОССИИ

– Страхователь хочет приобрести для обучения безопасному производству работ компьютерные тренажеры, в том числе с использованием технологии виртуальной реальности, компьютерные обучающие программы, видеотренажерные комплексы, видеоинструкцию, видеофильмы, манекены для проведения сердечно-сосудистой реанимации. Допустимо ли компенсировать эти расходы в рамках механизма финансового обеспечения предупредительных мер по сокращению производственного травматизма и профзаболеваний?

Социальный фонд России дает разъяснения по этому вопросу:

– Согласно подпункту 3 пункта 3 Правил финансового обеспечения предупредительных мер по сокращению производственного травматизма и профессиональных заболеваний работников, утвержденных приказом Минтруда России от 14 июля 2021 г. № 467н, финансовому обеспечению подлежат расходы страхователя на приобретение отдельных приборов, устройств, оборудования и или их комплексов, обеспечивающих проведение обучения по вопросам безопасного ведения работ, в том числе горных, и действиям в случае аварии или инцидента на опасном производственном объекте, или дистанционную видео- и аудиофиксацию инструктажей, обучения и иных форм подготовки работников по безопасности производства работ.

То есть страхователь вправе приобретать оборудование, обеспечивающее обучение по вопросам безопасного ведения работ. Однако для обоснования финансового обеспечения он должен представить копии технических проектов или проектной документации, которыми предусмотрено это приобретение (подпункт «л» пункта 6 Правил). При этом организация, планирующая закупить оборудование, должна быть аккредитована и включена



Страхователь вправе приобретать тренажеры виртуальной реальности для обучения работников за счет средств СФР

в Реестр аккредитованных организаций, оказывающих услуги в области охраны труда в части обучения работодателей и работников по вопросам охраны труда (постановление Правительства РФ от 16 декабря 2021 г. № 2334 «Об утверждении Правил аккредитации организаций, индивидуальных предпринимателей, оказывающих услуги в области охраны труда, и требований к организациям и индивидуальным предпринимателям, оказывающим услуги в области охраны труда»).

Кроме того, программное обеспечение, предназначенное для работы оборудования, должно иметь государственную регистрацию в реестре российского программного обеспечения или реестре евразийского программного обеспечения, формирования и ведение которых осуществляется Министерством цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ в соответствии с постановлением № 1236 от 16 ноября 2015 г.

Подготовил Андрей ВАСИЛЬЕВ

ИССЛЕДОВАНИЯ

РАБОТА И ОТНОШЕНИЯ

СОЦИОЛОГИ ВЫЯВИЛИ ПРЕДПОЧТЕНИЯ РАБОТАЮЩИХ РОССИЯН

Значимость доходов, карьерные успехи, отношения на работе... Мужские и женские мнения на этот счет собрали аналитики сервиса «Работа.ру» в ходе февральских опросов в преддверии гендерных праздников.

В ходе одного из исследований выяснилось, что для 66 % россиян уровень дохода партнера в отношениях не важен. Однако треть опрошенных от-

метила, что доходы партнеров в отношениях должны быть выше их доходов. И этот вариант, конечно же, в 9 раз чаще отмечали респонденты женского пола (56 %), чем мужского (6 %).

Также социологи узнали, насколько важны карьерные достижения в развитии отношений. 37 % россиян вероятнее выберут себе перспективного в этом отношении партнера, хотя для 40 % респондентов это не станет определяющим факто-

ром. И вновь, как и в предыдущем опросе, важность карьерного развития второй половины более чем в два раза чаще отметили женщины – 49 % против 23 % ответов мужчин.

Готовы ли россияне заводить служебные романы? Это выяснил еще один опрос аналитиков «Работа.ру». Как оказалось, 29 % респондентов приветствуют такие отношения, если они не мешают работе. 17 % опрошенных в этом вопросе категоричны и считают, что на работе нужно заниматься только делом. При этом работу называют идеальным местом для знакомств больше мужчины (10 %), чем женщины (1 %).

Интересно, что 42 % опрошенных работодателей подтвердили, что в их компании есть место романам между сотрудниками, 28 % уверены, что между работниками только деловые отношения, ну а 30 % не интересуются такими сведениями.

В опросах приняли участие более 5000 работников и более 1000 работодателей и их представителей из всех регионов страны.

Ксения ЛАРИНА



42 % опрошенных работодателей подтвердили, что в их компании есть место романам между сотрудниками

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

ПРАВДА О ЗАРПЛАТЕ

РОСТРУД РАЗВЕЯЛ ПОПУЛЯРНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Об ответственности, индексации и участии в зарплатном проекте – в формате «правда – миф».

✗ **Миф:** Работодатель не несет ответственность за задержку заработной платы.
✓ **Правда:** За задержку заработной платы предусмотрена административная ответственность в виде предупреждения или штрафа, а в некоторых случаях – и уголовная ответственность.

✗ **Миф:** Если нет локального нормативного акта в организации, то индексацию можно не проводить.
✓ **Правда:** Работодатель обязан производить индексацию заработной платы в связи с ростом потребительских цен на товары и услуги.

✗ **Миф:** Работник не может отказаться от участия в зарплатном проекте.
✓ **Правда:** Работник не обязан участвовать в зарплатном проекте и вправе получать зарплату на карту банка (кредитной организации) по своему усмотрению.



КСТАТИ

Если нарушены сроки выплат при увольнении, работодатель обязан оплатить проценты в размере не ниже одной сто пятидесятой действующей в это время ключевой ставки Центробанка РФ (ставка составляет 10 % годовых) за каждый день задержки. Эта обязанность возникает независимо от наличия вины работодателя. Размер денежной компенсации может быть повышен коллективным договором, локальным нормативным актом или трудовым договором.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

КОМУ ЧТО ИЛИ ГЕНДЕРНЫЙ ПОДХОД К ЕДЕ



Мужчины и женщины имеют разные пищевые предпочтения

Мужской и женский организмы во многом отличаются, и, конечно, в пищевых предпочтениях тоже. Публикуем список продуктов, которые помогают мужчинам и женщинам оставаться здоровыми и молодыми.

Женская доля

- Рыба (лосось, треска) – источник селена и фосфора, а также омега-3 жирных кислот. Они помогают сохранять молодость и здоровый дух (улучшают настроение), а также повышают работоспособность.
- Овсяные хлопья (отруби) содержат клетчатку, которая очищает сосуды. Кроме того, в овсянке содержится витамин Е, отвечающий за молодость и упругость кожи.
- Капуста – источник клетчатки, фолиевой кислоты и витамина С. Зимой нет ничего полезнее квашеной капусты – продукт помогает естественному очищению организма.
- Авокадо содержит калий и другие витамины, положительно влияющие на состояние волос и ногтей. Овощ полезен для сосудов, эффективно выводит плохой холестерин и стабилизирует давление.
- Черника – лучший помощник зрению и борец с процессами старения. А еще это целая кладовая ви-

таминов. Горсточка свежих ягод помогает зарядить организм на целый день.

По-мужски

- В помидорах много ликопина, незаменимого для работы представительной железой. Это мощный антиоксидант, препятствующий старению и развитию раковых заболеваний.
- Красный перец необходим для нормальной работы сердца.
- Черный виноград содержит много антиоксидантов и флавоноидов, позволяющих держать организм в тонусе.
- Мясо. Полезный холестерин – основа для половых гормонов – поступает в организм именно с мясом.
- Курага и изюм нужны для стимуляции работы мозга. В день достаточно горсточка сухофруктов.

Подготовила
Идель САГЕТДИНОВА

ИНТЕРЕСНО

СМЕЛЫЕ, УМНЫЕ, УСПЕШНЫЕ

ОНИ СТАЛИ ИЗВЕСТНЫ В ТРАДИЦИОННО МУЖСКИХ ПРОФЕССИЯХ

В российском списке запрещенных для женщин профессий 100 позиций. Еще пару лет назад он включал больше 400 специальностей, а в прошлом столетии – тысячи. Рассказываем истории тех женщин, которые наперекор стереотипам заняли достойное место в некогда мужских профессиях.

Александра Коллонтай

Первая русская женщина-дипломат, посол в Норвегии, Швеции, революционерка, политик. Она вела борьбу за гражданские права женщин, например, либерализацию законов о разводе, а также вовлечение женщин в работу на производствах, социализацию домашней работы (создание общественных прачечных). В последующем А. Коллонтай стала первой женщиной-министром в мире.



кошмаром. Так, несмотря на хорошую успеваемость, Щетинину сразу же включили в список бесперспективных студентов и лишили стипендии. Ее загружали сложной работой, пытались сломить боевой дух. После окончания техникума работала на Камчатке, где прошла путь от простого матроса до капитана. Своим первым рейсом в 1935 году она прославилась на весь мир, проведя грузовой паром «Чавыча» из Гамбурга через Одессу и Сингапур в Петропавловск-Камчатский. Тогда новость о двадцатисемилетней девушке-капитане разлетелась по всему миру. В 1938 году ее назначили начальником Владивостокского морского рыбного порта. Во время Великой Отечественной войны корабли под ее командованием ходили к берегам США и Канады.

Софья Ковалевская

С. Ковалевская первая удостоилась звания член-корреспондента Петербургской академии наук. Учителя восторгались умом Софьи с детства, но ее отец был против «неженской» карьеры. Чтобы избавиться от попечения деспотичного родителя, Софья вышла замуж за ученого Владимира Ковалевского. Талант молодой ученой раскрылся в Европе, куда семья уехала вскоре после брака. В 1874 году она защитила диссертацию и стала доктором философии. Совершила множество научных открытий в области физики и математики.

Анна Щетинина

Первая в мире женщина-капитан дальнего плавания. Родилась Анна рядом с Тихим океаном. Поступая в техникум на морское дело, она была уверена в своем выборе, однако годы учебы стали для нее настоящим

Надежда Суслова

Дочь бывшего крепостного сумела получить высшее медицинское образование. В России в 1859 году она стала вольнослушательницей Санкт-Петербургской Медико-хирургической академии. Но из-за возникших в 1863 году запретов высшее образование смогла получить только за границей. Надежда Суслова защитила диссертацию, написанную под руководством И. Сеченова, и стала обладательницей диплома доктора медицины, хирургии и акушерства (впервые в Швейцарии!). Позже вернулась в Россию, где ей снова пришлось сдавать экзамены и защищать степень доктора наук. Только после этого ей разрешили вести врачебную практику. В 60-е годы XIX века она стала первой дипломированной женщиной-врачом, а к началу XX века таких женщин уже было 550 – и в этом заслуга Сусловой.

ЮМОР

МЕЧТАЙТЕ ГРОМЧЕ!

Милый, какой дорогой подарок, спасибо! Откуда у тебя столько денег?

Я продал все носки, которые мне подарили на 23 Февраля...

14 февраля... 23 Февраля... 8 Марта...

А давайте их объединим в один праздник: Международный день женщин, влюбленных в защитников Отечества!

Только накануне 23 Февраля можно увидеть в метро улы-

бающую девушку с купленными спиннингом и древью.

Женщинам: как проведете 23 Февраля, так и встретите 8 Марта.

Если 8 Марта вам подарили не то, о чем вы мечтали, значит, в следующий раз мечтать надо гораздо громче.

Каждому мужчине, купившему на 8 Марта сковородку, каска в подарок!

УФА 2023
Республика Башкортостан

12-14 апреля
ВАНХ@КОТО

ОРГАНИЗАТОРЫ:
МИНИСТЕРСТВО НЕКОММЕРЧЕСКОГО ПОТРЕБИТЕЛЬСКОГО КООПЕРАТИВИЗМА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
МИНИСТЕРСТВО СТРОИТЕЛЬСТВА И АРХИТЕКТУРЫ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ББК
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
РОССИЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ВОЕННО-ПРОМЫШЛЕННОГО КОМПЛЕКСА

ФОРУМ ЖКХ и СТРОИТЕЛЬСТВА

специализированные выставки
«БЛАГОУСТРОЙСТВО. КОМФОРТНАЯ СРЕДА»
«ИНЖЕНЕРНЫЕ СИСТЕМЫ»
«УРАЛСТРОЙИНДУСТРИЯ»

www.stroybvk.ru
+7 347 246 41 80

gkhexpoufa
forumstroiufa

Вакансия

ЧОУ «Межотраслевой институт» требуется преподаватель по направлению «Охрана труда».

Зарплата почасовая – от 35 000 до 40 000 рублей. Полная занятость, трудовой договор, ежегодный оплачиваемый отпуск 56 календарных дней, непродолжительные командировки.

Требования: опыт работы 3–6 лет, четкая грамотная речь, владение ПК, оргтехникой.

Обращаться:

г. Уфа, ул. Революционная, 55, тел.: 8-9659397777, 8-9177508477, e-mail: gra@bmiptk.ru.

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» № 4 (814), 24 февраля – 9 марта 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 245.
Дата выхода в свет: 24.02.2023
Цена свободная.
Полугодовой индекс – ПР 698.
Годовой индекс – ПА 273.