

# ОХРАНА ТРУДА

## И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕДПРИЯТИЯ

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

№ 5 (767)

Специализированная газета

12 – 25 марта 2021 г.

### НОВОСТИ

#### Отчитаться в срок

Ростехнадзор напоминает организациям, эксплуатирующим опасные производственные объекты, о необходимости представления сведений об организации производственного контроля за соблюдением требований промышленной безопасности. Информация должна быть подана в письменной форме либо в форме электронного документа в территориальные органы Ростехнадзора ежегодно до 1 апреля соответствующего календарного года. За непредоставление сведений предусмотрена административная ответственность юридических лиц по статье 9.1 КоАП РФ в виде штрафа в размере от 200 до 300 тысяч рублей.

#### Загляните в перечень

Ростехнадзор утвердил «Перечень часто встречающихся нарушений обязательных требований в сфере деятельности Федеральной службы по экологическому, технологическому и атомному надзору». В представленной таблице по разным отраслям надзора дается описание нарушения обязательных требований, нормативный правовой акт, устанавливающий обязательные требования, указана ответственность за нарушение, степень риска причинения вреда (высокая, средняя, низкая), степень тяжести негативных последствий нарушения (тяжкая, средней тяжести, легкая), основные причины нарушений, количество выявленных нарушений за отчетный период, а также период, когда нарушение приняло характер частого (для вновь выявленных частых нарушений).

#### Медосмотры дистанционно

С 1 июля 2021 г. предлагается внедрить в систему предрейсового и послерейсового медицинского контроля применение медицинских изделий, обеспечивающих автоматизированную дистанционную передачу информации о состоянии здоровья работников. Согласно законопроекту, соответствующие изменения будут внесены в законодательство Российской Федерации в целях совершенствования проведения медицинских осмотров. Возможность использовать соответствующие медицинские изделия планируется закрепить и в Трудовом кодексе РФ. Предполагается, что дистанционный способ передачи информации о состоянии здоровья работников и дистанционный контроль не отменяют традиционных предсменных, предрейсовых, послесменных, послерейсовых медицинских осмотров и будут правом работодателя.

#### Суровое наказание

Ужесточена административная ответственность за отдельные нарушения требований пожарной безопасности. Изменения в КоАП РФ внесены Федеральным законом от 09.03.2021 № 36-ФЗ. Установлено, что повторное нарушение требований ПБ, если оно совершено на объекте защиты, отнесенном к категории чрезвычайно высокого, высокого или значительного риска, повлечет за собой наложение административного штрафа: на граждан – в размере от 3-х до 4-х тысяч рублей; на должностных лиц – от 15-ти до 20-ти тысяч рублей; на лиц, осуществляющих предпринимательскую деятельность без образования юридического лица, – от 30-ти до 40 тысяч рублей или административное приостановление деятельности на срок до 30-ти суток; на юридических лиц – от 200 до 400 тысяч рублей или административное приостановление деятельности на срок до 30-ти суток. Нарушение требований ПБ, повлекшее возникновение пожара, уничтожение чужого имущества, причинение легкого или средней тяжести вреда здоровью человека, грозит приостановкой деятельности до 30-ти суток.

### АКТУАЛЬНО

## КАКОЙ БУДЕТ ПОРЯДОК?

### ОБНАРОДОВАН ПРОЕКТ ПОСТАНОВЛЕНИЯ ПРАВИТЕЛЬСТВА РФ «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОРЯДКА ОБУЧЕНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ПРОВЕРКИ ЗНАНИЯ ТРЕБОВАНИЙ ОХРАНЫ ТРУДА РАБОТНИКОВ ОРГАНИЗАЦИЙ»

*Новым порядком предложены обязательные требования к программам обучения по охране труда, к организации процесса обучения и проверки знаний требований охраны труда у работников. Уточняется, что документ не заменяет специальных требований к проведению обучения по охране труда, установленных нормативными правовыми актами, содержащими государственные требования, а также нормативными правовыми актами уполномоченных федеральных органов исполнительной власти и органов государственного надзора и контроля.*

#### Больше практики

Новым порядком устанавливаются виды обучения по охране труда, требования к программам обучения. Так, в Приложении № 3 даны примерные темы обучения по охране труда. На их основе специалисты внешних обучающих организаций и внутренних учебных центров должны разрабатывать программы обучения. При этом объем занятий по отработке практических навыков безопасного выполнения работ в программах должен составлять не менее 25 % от общего количества учебных часов, а по применению средств индивидуальной защиты и оказанию первой помощи пострадавшим – не менее 50 %.

Отмечается, что программы обучения, стажировки, проведения ин-



Проект нового Порядка обучения разрешает проводить целевой инструктаж по телефону

структажей по охране труда, составленные на основе примерных тем обучения, должны быть адаптированы к специфике деятельности организации, трудовой функции работников и содержать тематику, соответствующую деятельности организации, должностным обязанностям и условиям труда работников.

#### Инструктаж – по телефону

Новый порядок подробно разъясняет особенности организации обучения безопасным методам и приемам выполнения работ, использованию (применению) средств индивидуальной защиты и оказанию первой помощи пострадавшим, детали проведения стажировки и инструктажей по охране труда, а также проверки знаний требований охраны труда.

Например, допускается проведение обучения безопасным методам и приемам

#### КСТАТИ

- В приложениях к Порядку приведены:
- перечень работ повышенной опасности, к которым предъявляются отдельные требования по обучению работников;
  - количество работников, подлежащих обучению во внешних обучающих организациях, с учетом среднесписочной численности и категории риска организации;
  - примерные перечни тем для формирования программ обучения безопасным методам и приемам выполнения работ;
  - примерные перечни тем для программ инструктажей.

выполнения работ с использованием возможностей дистанционных образовательных технологий. Но только при условии обеспечения обучающихся нормативными документами, учебно-методическими материалами и электронными учебными курсами, организации обмена информацией между обучающимися и преподавателем посредством системы электронного обучения, участия обучающихся в интернет-конференциях и вебинарах.

Также разрешено проводить целевой инструктаж по телефону при передаче разрешения на производство работ для одного, двух работников, выполняющих работу на труднодоступных и отдаленных рабочих местах от местонахождения руководителя работ. При этом в обязательном порядке осуществлять аудиозапись переговоров инструктирующего и инструктируемого работников.

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 3 месяца  
I полугодия 2021 года –  
**261 руб. 54 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.





ПО ЗАКОНУ

# В ТРУДОВЫХ ОТНОШЕНИЯХ СОСТОЯЛИ!

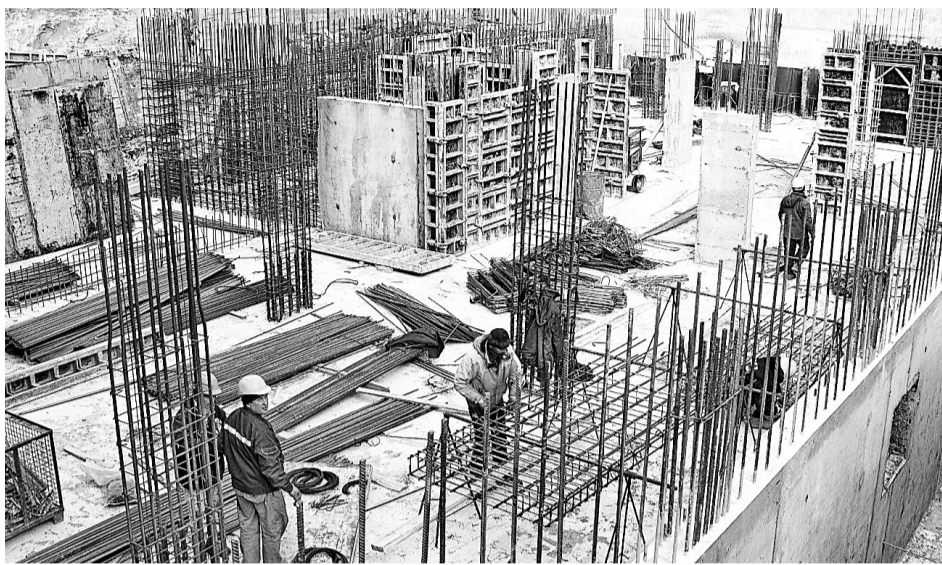
## БЛАГОДАря ВМЕШАТЕЛЬСТВУ ГОСТРУДИНСПЕКЦИИ СЕМЬИ ПОГИБШИХ ПОЛУЧАТ СТРАХОВЫЕ ВЫПЛАТЫ

**Гострудинспекция в РБ в судебном порядке доказала факты наличия трудовых отношений между двумя строителями, погибшими в 2020 году в результате несчастных случаев, и их работодателями.**

### Был бы контроль...

Первая трагедия произошла 16 апреля 2020 года с монтажником ООО «Фирма АСК». 29-летний работник осуществлял монтаж навесных фасадных систем по договору гражданско-правового характера. В тот день бригада работников ООО «Фирма АСК» занималась погрузкой минеральной ваты в строительные подъемники (люльки). Через какое-то время молодого монтажника обнаружили лежащим на земле: на его голову упал кирпич, оставив трещину на защитной каске. Приехавшим медикам не удалось спасти мужчину.

В ходе расследования выяснилось, что монтажник помогал выполнять подготовительные работы, которые велись внизу, и в это же время на объекте шла кирпичная кладка стены на 19-м и 20-м этажах строящегося дома другим суб-



К сожалению, многие строители работают без трудового договора

подрядчиком. Причиной несчастного случая стала неудовлетворительная организация производства работ. Во-первых, отсутствовал контроль за технологическим периодом строительства со стороны заказчика и генподрядчика строительного объекта (ООО «Фирма СУ-10»). Также не было графика выполнения смежных работ, обеспечивающих безопасные условия труда. Кроме того, на объекте не были установлены защитно-улавливающие сетки.

Гострудинспекции удалось в судебном порядке признать договор ГПХ, заключенный ООО «Фирма АСК» с монтажником, фактически регулирующий трудовые отношения. Впоследствии это позволило государственному инспектору труда связать данный несчастный случай с производством. А это значит, что семья погибшего сможет получить хотя бы страховую выплату. По результатам проведенного дополнительного расследования работодатель привлечен к административной ответственности в виде штрафов, в отношении директора организации материалы направлены в следственный комитет.

### Проем без ограждений

Другой случай произошел на территории строящегося завода по производству алкогольной продукции в селе Булгаково Уфимского района с работником

ИП Мальцев Н.В., который трудился без оформления трудовых отношений и вообще какого-либо договора. Генеральный подрядчик (ООО «Фирма СУ-10») без согласования с застройщиком (АО «Башспирт») привлек к работам на объекте ИП Мальцева Н.В. Предприниматель, в свою очередь, допустил на стройку молодого работника, который должен был заниматься установкой лесов, стремянок, лестниц, подачей красок, материалов и инструментов. 4 февраля 2020-го года мужчина упал в технический проем с высоты 5,6 метра. Причиной смертельного несчастного случая стало неудовлетворительное содержание и недостатки в организации рабочих мест: на объекте отсутствовал контроль за наличием ограждений и обозначением (специальными знаками) технологического отверствия.

Гострудинспекция содействовала в подаче искового заявления супругой погибшего в Советский районный суд г. Уфы, далее обжаловала вынесенное не в пользу работника решение в Верховном суде РБ. Надзорным ведомством будет проведено дополнительное расследование несчастного случая для последующей квалификации его связанным с производством и привлечения работодателя к административной ответственности.

По информации Гострудинспекции в РБ

СООБЩАЕТ МИНТРУД РФ

## ЦИФРЫ И ПЛАНЫ

СТАТИСТИКА ТРАВМАТИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Специально для газеты «Охрана труда и безопасность предприятия» Департаментом условий и охраны труда Минтруда РФ была подготовлена информация о ситуации с производственным травматизмом в России.

В России сохраняется устойчивая тенденция снижения производственного травматизма. Так, с 2010-го по 2020-й год количество несчастных случаев с тяжелыми последствиями сократилось в 2,6 раза, количество работников, погибших в результате несчастных случаев, снизилось почти в 2,8 раза. По-прежнему наибольший риск получения производственных травм и профессиональных заболеваний – у работников, занятых в строительстве, на обрабатывающих предприятиях, в сельском и лесном хозяйстве, в добыче полезных ископаемых. Основные причины несчастных случаев на производстве носят организационный характер. Две трети тяжелых травм происходят по устранимым причинам. То есть изменение отношения к организации труда, внедрение культуры безопасного труда – повышение производственной культуры работодателей и работников, могут существенно повысить безопасность труда и дать положительный экономический эффект.

Минтруд России развивает нормативную базу, основанную на риск-ориентированном подходе. Также ведется работа по внедрению эффективной системы выявления, оценки и снижения профессиональных рисков с учетом стандартов и рекомендаций Международной организации труда, а также концепции «нулевого травматизма». Совместно с нашими социальными партнерами обсуждаются изменения в законодательстве, которые позволят предусмотреть модель предупреждения рисков.

Отметим, что развитие технологий привело к увеличению разнообразия цифровых решений и интерактивных электронных инструментов в секторе охраны и безопасности труда. За последние годы были разработаны системы видео-, аудио- и другой фиксации хода производственных процессов, хранения информации, дистанционного контроля за уровнем вредных производственных факторов, а также за состоянием здоровья работников в группах риска.

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

– Нами наработана хорошая практика установления фактов трудовых отношений в судебном порядке, – отмечает заместитель руководителя Гострудинспекции в РБ Оксана ВАНСКОВА. – В связи с тем что в первом случае работодатель (ООО «Фирма АСК») пытался обжаловать решение Кировского районного суда г. Уфы в Верховном суде, а во втором (с ИП Мальцев Н.В.) мы в апелляции оспаривали решение Советского районного суда г. Уфы, процесс длился долго. Очень жаль было родственников, которым пришлось через все это пройти. Практика такова, что при несчастном случае предприятие, где с работником не заключен трудовой договор, всячески пытается избежать ответственности, открепитывается от работника. Поэтому призываем не соглашаться на работу без оформления трудовых отношений: помимо риска в любую минуту остаться без зарплаты, это имеет еще более серьезные последствия.

ПРОМЫШЛЕННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

## НАРУШИЛИ? ПРИОСТАНОВИТЬ!

КОМИССИЯ ЦЕНТРАЛЬНОГО АППАРАТА РОСТЕХНАДЗОРА ЗАВЕРШИЛА ПРОВЕРКУ ОБЪЕКТОВ ООО «МЕДВЕЖИЙ РУЧЕЙ»

В период с 5 февраля по 5 марта 2021 года комиссия центрального аппарата Федеральной службы по экологическому, технологическому и атомному надзору в целях контроля соблюдения требований промышленной безопасности провела выездную проверку опасных производственных объектов рудника «Заполярный» I класса опасности и карьера рудника «Заполярный» II класса опасности ООО «Медвежий ручей».

В ходе проверки выявлены 206 нарушений требований, установленных нормативно-правовыми и законодательными актами РФ в области промышленной безопасности, ряд которых имеет системный характер:

✓ несоблюдение установленных требований по организации и осуществлению производственного контроля за соблюде-



На руднике «Заполярный» выявлены многочисленные нарушения

нием требований промышленной безопасности на эксплуатируемых опасных производственных объектах;

✓ неготовность к действиям по локализации и ликвидации последствий аварий на эксплу-

тируемых опасных производственных объектах;

✓ несоблюдение требований пожарной безопасности;

✓ несоблюдение технических решений, установленных проектной документацией;

### К СЛОВУ

ООО «Медвежий ручей» принадлежит Норильская обогатительная фабрика, где в ночь с 19 на 20 февраля произошло обрушение здания перегрузки руды и примыкающей к нему пешеходной галереи. В результате ЧП погибли три человека.

✓ несоблюдение установленного порядка хранения взрывчатых материалов и ведения взрывных работ;

✓ нарушение установленных требований при эксплуатации технических устройств с истекшим нормативным сроком службы, невыполнение мероприятий, предусмотренных экспертами промышленной безопасности;

✓ несоблюдение установленных требований по электробезопасности при эксплуатации и

обслуживанию электрооборудования.

По результатам проверки составлен акт и выданы предписания с указанием сроков устранения выявленных нарушений.

В ходе проверки по результатам выявленных нарушений приняты решения о приостановке эксплуатации 64-х технических устройств, а также 4-х зданий и сооружений опасного производственного объекта.

Материалы о привлечении к административной ответственности юридического лица и должностных лиц ООО «Медвежий ручей» направлены в суд. Шестнадцать ответственных работников будут привлечены к административной ответственности. Общая сумма штрафов по КоАП РФ может составить 2,5 миллиона рублей.

По информации Ростехнадзора



НА ЗАМЕТКУ

# СЕМЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ

## ИЛИ КАК ДОСТИЧЬ НУЛЕВОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

**Концепция нулевого травматизма продвигается в России с 2017 года. Ее цель – снижение травматизма и профессиональной заболеваемости благодаря специально организованной профилактике. Психолог центра психологических исследований и разработок «Верное Решение» Рустэм КАЛИМУЛЛИН предложил развить эту концепцию и адаптировать семь правил нулевого травматизма к профилактике заболеваний. Об этом он рассказал в интервью нашей газете.**

– Концепция нулевой заболеваемости тесно связана с концепцией нулевого травматизма. По данным исследований факторов травматизма на производстве, только 6 % причин травм носят техногенный характер, остальное зависит от соблюдения работниками требований охраны труда и применения СИЗ. Поэтому главным средством индивидуальной защиты должен стать мозг. В профилактике заболеваний также значительная роль отводится образу жизни, который управляется не чем иным, как человеческой психикой. Особенно актуальна концепция нулевой заболеваемости в связи с повышением пенсионного возраста.

«Золотые правила» концепции нулевого травматизма можно адаптировать к концепции нулевой заболеваемости. Разберем каждое из них.

**Первое правило** концепции нулевого травматизма – «Стать лидером – показать приверженность принципам». В деле укрепления здоровья также важна роль лидера, наставника, который на своем личном примере показывает приверженность принципам активного и здорового образа жизни. Наставники ЗОЖ нужны как на работе, так и в семье.

**Второе правило** – «Выявлять угрозы – контролировать риски». Важно своевременно с помощью диспансеризации вы-



Здоровые сотрудники – основа любой организации



### Концепция устойчивого здоровья «2020 – 2021» во время пандемии: 5 аспектов здоровья

1. **Технический аспект** (СИЗ, социальная дистанция, дезинфекция)
2. **Биологический аспект** (питание, движение, гимнастика, вакцинация)
3. **Психологический аспект** (антистресс, психика, мысли, эмоции, действия)
4. **Социальный аспект** (психологический климат в коллективе, отношения)
5. **Духовный аспект** (призвание, предназначение, самореализация, труд)

являть заболевания, для того чтобы минимизировать дальнейшие риски. По аналогии с поведенческим аудитом безопасности важен персональный аудит здоровья (ПАЗ). Например, таблица «Риски в области охраны труда и как от них защититься» адаптирована в «Риски для здоровья организма и

как от них защититься» (болезни, вредные привычки, образ жизни, стресс и что делать).

**Третье правило** – «Определять цели – разрабатывать программы». Когда человек ставит цель: быть здоровым в течение года и более – это работает. Например, осознанное и регулярное применение оздоровитель-

ной гимнастики «УРАУ» дает устойчивые результаты в профилактике дистресса, эмоционального выгорания, психосоматических заболеваний (болезней от нервов) и повышает иммунитет.

**Четвертое правило** – «Создать систему безопасности и гигиены труда – достичь высокого уровня организации». Если созданием систем безопасности и гигиены труда на предприятии занимается охрана труда, то для реализации концепции нулевой заболеваемости важно создавать корпоративные программы укрепления здоровья сотрудников. Если этого не делает работодатель, то и сам человек на системной основе может укреплять как свое здоровье, так и здоровье своей семьи.

**Пятое правило** – «Обеспечивать безопасность и гигиену на рабочих местах, при работе со станками и оборудованием». Мы

можем обеспечивать безопасность и гигиену не только на рабочих местах, но и дома, на дороге, при работе с бытовыми электроприборами, автомобилем, источниками повышенной опасности и вредностями. Безопасность и здоровье начинаются с семьи. Ценность здоровья является локомотивом для формирования такой ценности, как безопасность.

**Шестое правило** – «Повышать квалификацию – развивать профессиональные навыки». Учиться, учиться и еще раз учиться быть здоровыми. Для достижения нулевой заболеваемости очень важно самообразование. Нужно знать о возможностях современной медицины, народных средствах укрепления здоровья. Можно научиться применять техники стресс-менеджмента, осваивать оздоровительные практики и с помощью этого защититься от эмоционального выгорания и «болезней от нервов».

**Седьмое правило** – «Инвестировать в кадры – мотивировать посредством участия». Здесь мы инвестируем в себя. Экономика безопасности здесь переходит в экономику здоровья. Выгодно своевременно и на постоянной основе вкладываться в укрепление своего здоровья и здоровья своей семьи. Широко известна и такая статистика в реализации корпоративных программ здоровья и благополучия сотрудников: 1 рубль, вложенный в здоровье работников, дает 8 рублей экономии. Надежный и трудоспособный персонал – основа любой организации.

Очевидно, что реализация концепции нулевой заболеваемости выгодна всем: и государству, и предприятиям, и сотрудникам. В 2020 году концепция была доработана с учетом пандемии как Концепция устойчивого здоровья, в которой выделяются пять аспектов профилактики коронавируса.

Записал  
Андрей ВАСИЛЬЕВ

СИЗ

## И ЗАЩИЩАЮТ, И ОХЛАЖДАЮТ

ПЕРЧАТКИ С ОХЛАЖДАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ – НОВЫЙ УРОВЕНЬ КОМФОРТА

Работать в плотных перчатках в отопляемых помещениях не всегда комфортно. Руки потеют, возникает дискомфорт, производительность снижается. На помощь приходят современные решения, например такие, как перчатки с охлаждающим эффектом.



Новые технологии, из которых делается основа таких перчаток, позволяют легко абсорбировать лишнюю влагу, что очень комфортно при носке. В состав материала включают волокна вискозы, которые ощущаются как шелк и создают естественный охлаждающий эффект, особенно приятный во время работы в жарком помещении или летом. Они же обладают антибактериальными свойствами, поэтому в таких перчатках безопасно выполнять интенсивные

работы, при которых руки могут вспотеть: предотвращается размножение бактерий на внутренних поверхностях перчаток, что способствует сохранению здоровья кожи.

Функциональные возможности охлаждающих перчаток дополняет технология 3D: они повторяют анатомическую форму руки, обеспечивая высокую тактильную чувствительность, свободу движений и плотное прилегание. При этом изделия износостойки и отлично приспособлены для надежного захвата промасленных предметов.

Долговечные и прочные, комфортные и мягкие, эти уникальные перчатки особенно эффективны во время строительных и ремонтных работ.

Дмитрий БЕЛОВ

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ВОПРОС

## БЕЗ ПАКЕТОВ?

В СТРАНАХ ЕАЭС ХОТЯТ ЗАПРЕТИТЬ ОДНОРАЗОВЫЙ ПЛАСТИК

**Запретные меры будут внедрены поэтапно. Пока проект плана реализации стратегии согласовывается участниками ЕАЭС. По данным РБК, документ намерены утвердить до конца первого квартала 2021 года.**

Речь идет о Стратегии развития Евразийской экономической интеграции до 2025 года, которая в том числе предусматривает изучение вопроса о введении поэтапного запрета на ввоз и производство одноразового пластика. Комиссия ведет подготовку соответствующего плана.

Известно, что Армения с 2023 года и Казахстан с 2025 года планируют ввести полный запрет на реализацию полиэтиленовых пакетов. В Киргизии предлагается запретить использование полиэтиленовых пакетов и пластиковой тары в Иссык-Кульской области. В Белоруссии уже действуют ограничения на использование одноразовой посуды на отдельных объектах общественного питания.

В России этот вопрос обсуждается во многих ведомствах – Минэкономразвития, Минприроды, Минпромторге. Так, Минприроды РФ выступает за снижение ввоза и производства пластика, влияющего на загрязнение окружающей среды. При этом рассматриваются варианты вторичной переработки и дальнейшего использования полезных отходов. Минпромторг России поддерживает идею поэтапного сокращения и вывода из оборота отдельных видов одноразовых и трудноперерабатываемых товаров: тары, по-



Сегодня в моде экосумки, а не пластиковые пакеты

суды и упаковки, но с учетом экологических и экономических последствий, сообщают «Известия» со ссылкой на ведомства. Отмечается, что в мировой практике запрет на использование пластика не является основным способом решения экологической проблемы. Например, ООН предлагает более 140 инициатив, направленных на борьбу с загрязнением природы пластиковыми пакетами.

Ксения ЛАРИНА



ИНТЕРЕСНО

# ПРАЗДНИК С УЛЫБКОЙ

## 20 МАРТА ВО ВСЕМ МИРЕ ОТМЕЧАЕТСЯ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЧАСТЬЯ

Праздник был учрежден Генеральной Ассамблеей ООН 28 июня 2012 года. Его идея в том, что стремление к счастью – это неотъемлемое желание каждого человека на планете, и правительству, при подсчете благосостояния нации, должны учитывать также уровень счастья, поскольку только экономические показатели не дают объективной картины. Резолюцию поддержали представители всех 193 государств – членов ООН.

20 марта было выбрано не случайно. Это день весеннего равноденствия – мировое явление, ощущаемое человечеством, обозначающее первый день весны в Северном полушарии, период обновления и новых начал.

В 2015 году Организация Объединенных Наций приняла 17 целей в области устойчивого развития, направленных на искоренение нищеты, сокращение нера-



Будьте счастливы!

венства и защиту нашей планеты, – три ключевых условия, необходимых для достижения благополучия и счастья. ООН также стремится обратить внимание мировой общественности на то, что экономическое развитие должно быть сбалансированным, равноправным и всеохватывающим. Результатом осуществления такой модели развития станет устойчивый экономический рост в странах с последующим снижением уровня нищеты. Кроме этого, ООН утверждает, что для достижения глобального состояния счастья на планете необходимо поддерживать экономический рост социальными и экологическими программами.

ООН предлагает всем государствам-членам, международным и региональным организациям, а также гражданскому обществу, включая неправительственные организации и частных лиц, отмечать Международный день счастья соответствующим образом, в том числе путем проведения просветительских и тематических мероприятий. Праздник призван показать, что счастье является одной из основных целей человечества. В связи с этим учредители призывают все страны направить усилия на улучшение благосостояния каждого человека.

Ксения ЛАРИНА

### ЮМОР

## ОНО НЕ В ДЕНЬГАХ?

– Руки нашей дочери попросили сразу двое: инженер и журналист.  
– И кому из них улыбнулось счастье?  
– Инженеру. Дочь вышла замуж за журналиста.  
И сказал Бог, что сможет человек счастье найти в любом уголке Земли, а потом сделал ее круглой, и смеялся, смеялся...

ИССЛЕДОВАНИЕ

## СМОТРИТЕ КОМЕДИИ!

СМЕХ – ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО ОТ СТРЕССА

Наука приравняла влияние смеха на организм человека к пользе от умеренных физических упражнений.

Ученые в течение двадцати минут демонстрировали участникам эксперимента нарезку из драматических фильмов о войне, комедий и кинолент нейтрального содержания. Результаты влияния сеансов на организм были диагностированы с помощью анализа крови. Оказалось,

что у той группы, которая смотрела комедии, снизился уровень гормона стресса – кортизола, выросло количество клеток иммунной системы и понизилось артериальное давление. Специалисты определили, что полчаса здорового смеха позволяют опустить уровень гормона стресса за безопасную для организма черту. Также ученые выяснили, что от смеха в крови снижается концентрация веществ, приводящих к повреждению артерий.



Просмотр комедий повышает иммунитет

### КСТАТИ

Инициатива учреждения Международного дня счастья поступила из небольшой горной страны – Бутана. Считается, что жители Королевства Бутан – самые счастливые люди в мире, чемпионы по коэффициенту Валового Национального Счастья (Gross National Happiness Index), которым измеряется национальное благосостояние граждан. Это понятие было введено и культивировано четвертым королем Бутана и вошло в неофициальную государственную философию страны.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

## СОЛНЕЧНЫЙ ПЕРЕКУС

### ПОЧЕМУ НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ЕСТЬ БАНАНЫ

Привлекательные на вид и очень вкусные бананы любят и взрослые, и дети. И не зря! Ведь в них очень много пользы для любого организма.



Бананы и вкусны, и полезны

Ягоды бананового растения (оказывается, банан это вовсе не плод, а ягода!) очень крупные, поэтому вполне подходят для дневного перекуса. Тем более что такой промежуточный прием пищи витаминизирует, зарядит энергией и улучшит настроение.

Диетологи поясняют, что в бананах практически нет жиров, белков и холестерина, зато много углеводов, глюкозы, фруктозы и сахарозы, которые и дают прилив сил. Также ягоды богаты клетчаткой, что помогает насытиться и вывести токсины, и крахмалом, который снижает аппетит и уровень сахара в крови. Поэтому перекус бананом идеален для тех, кто следит за весом, но при этом часто испытывает чувство голода.

Банан очень полезен для сердца. В желтой тропической ягоде много калия и магния – минералов, необходимых для укрепления и расслабления сердечной мышцы, регуляции артериального давления. Калий также помогает регулировать водно-солевой обмен, выводит из организма лишнюю жидкость, повышает обеспечение мозга кислородом. Еще в банане достаточно марганца, меди, железа, фосфора. Марганец, к примеру, необходим для формирования костной ткани,

### ФАКТ

Бананы легко усваиваются и не раздражают желудочно-кишечный тракт. Поэтому их можно употреблять при гастрите, изжоге и после отравления.

синтеза белков, АТФ. Железо повышает уровень гемоглобина. Фосфор важен для здоровья внутренних органов, суставов и зубов.

В банане много витаминов: почти вся группа В, а также А, С и Е. Кроме того, в желтом фрукте целый набор полезных аминокислот, больше всего триптофанов, которые стимулируют выработку серотонина («гормона счастья»).

Такой чудесный состав поможет снять нервное напряжение, избавиться от стресса, улучшить сон, память и стимулировать работу мозга.

Маргарита СОЛНЦЕВА

**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  
electrocitryb@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» № 5 (767), 12 – 25 марта 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 900 экз. Зака № 640.

Дата выхода в свет: 12.03.2021  
Цена свободная.  
Полугодовой индекс – ПР 698.  
Годовой индекс – ПА 273.

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

Верстка – И.Я. ГАЛИЕВ.