

# ОХРАНА ТРУДА

## И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕДПРИЯТИЯ

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

№ 5 (815)

Специализированная газета

10 – 23 марта 2023 г.

### НОВОСТИ

#### Изучить и обновить

С 1 марта действует новый порядок расследования и учета случаев профессиональных заболеваний работников, который был утвержден постановлением Правительства РФ от 05.07.2022 № 1206. Документ обновил процедуры учета возражений работника или работодателя по содержанию санитарно-гигиенической характеристики условий труда, постановки заключительного диагноза, создания комиссии по расследованию случаев профессиональных заболеваний. Также уточняются сроки подачи извещений и порядок направления работника в центр профессиональной патологии. Эти изменения нужно учесть в Положении о системе управления охраной труда.

#### В новой редакции

С 17 марта проверочные листы Роструда будут действовать в новой редакции. Изменения внесены приказом Роструда от 27.01.2023 г. № 19. По-новому изложены чек-листы № 12 (регулирование труда женщины), № 17 (расследование несчастных случаев и микротравм на производстве), № 21 (обучение по охране труда). Также внесены поправки в списки контрольных вопросов № 18 (медосмотры и психосвидетельствования), № 30 (профилактика профзаболеваний угольщиков), № 43 (электроустановки), № 75 (флот) и другие. Количество чек-листов осталось прежним – 78.

#### Повод для проверки

Планируется дополнить действующий перечень индикаторов риска, влияющих на принятие Рострудом решения о проведении внеплановой проверки. Проектом приказа Минтруда РФ в список внесены такие индикаторы, как увеличение на 20 % и более количества несчастных случаев с легкими последствиями по отношению к предыдущему году и неразмещение информации о результатах спецоценки условий труда в информационной системе ФГИС СОУТ. Это позволит учесть новые требования законодательства об охране труда и более гибко и эффективно проводить контрольно-надзорные мероприятия в отношении предпринимателей.

#### Оплата гарантирована

С 1 марта Трудовой кодекс РФ гарантирует творческим работникам, которые не задействованы в создании или исполнении произведений по инициативе работодателя или по не зависящим от сторон обстоятельствам, минимум оплаты труда. Выплаты должны быть не менее тарифной ставки, оклада творческого работника (с доплатами и надбавками компенсационного и стимулирующего характера) и не ниже МРОТ. Оплата будет рассчитываться пропорционально периоду занятости. Изменения в ТК внесены Федеральным законом № 434 от 04.11.2022.

#### В особом порядке

Приказ Минтранса России от 15.02.2023 № 43 устанавливает порядок расследования и учета транспортных происшествий, аварий и чрезвычайных ситуаций техногенного характера на внеуличном транспорте. Определены полномочия комиссии, порядок формирования материалов расследования нарушений безопасности движения, обязанности перевозчика по учету случаев нарушений. Документ будет действовать с 1 сентября 2023 года.

### АКТУАЛЬНО

## РЕЕСТРЫ ПОПОЛНЯЮТСЯ

### ДЛЯ НАЧАЛА ОБУЧЕНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ТРЕБУЕТСЯ РЕГИСТРАЦИЯ

С 1 марта работодатели и организации, обучающие работников по охране труда, должны вносить информацию в реестры Минтруда РФ. Это связано со вступлением в силу соответствующего положения Постановления Правительства РФ от 24.12.2021 № 2464 «О порядке обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда».

С 1 марта ИП и юристы могут сами обучать своих работников. Для этого нужно иметь материально-техническую и учебно-методическую базы (помещения, оборудование, программы, материалы для обучения), не менее двух обучающихся сотрудников в штате организации или специалистов, привлекаемых по договорам ГПХ, а также комиссию по проверке знаний, в составе которой – обученные в учебном центре специалисты.

Если организация удовлетворяет всем этим требованиям, то она может подать уведомление о намерении осуществлять деятельность по обучению своих работников вопросам охраны труда и зарегистрироваться в реестре обучающих организаций, а уже после обучения внести в реестр обучающихся сведения по охране труда сведения о работниках. Раздел с обучением и подробная инструкция по регистрации в реестре находятся на сайте Минтруда РФ.



Чтобы самостоятельно обучать своих работников, нужно иметь достаточную материально-техническую и учебно-методическую базы

Доступ в личный кабинет по охране труда (ЛКОТ) предусмотрен через Единую систему идентификации и авторизации (ЕСИА), которая используется для входа на портал госуслуг. После прохождения по адресу <https://lkot.mintrud.gov.ru> система переадресует в ЕСИА на страницу входа, где потребуется ввести реквизиты и получить разрешение на обучение («Внесено в реестр»), затем настроить доступ сотруднику-пользователю.

После проверки знания требований охраны труда необходимо передавать в реестр Минтруда сведения по всем обученным: фамилию, имя, отчество работника, его СНИЛС, профессию или должность;

**ВАЖНО**

Согласно пункту 92 Правил обучения по охране труда, в протоколе проверки знаний требований охраны труда указывается регистрационный номер записи о прохождении проверки в реестре обученных по охране труда лиц. Чтобы устранить возможную путаницу, Минтруд РФ в письме от 22 сентября 2022 года № 15-2/ООГ-2333 приводит правильную последовательность действий работодателя. Сначала оформляется протокол проверки знания требований охраны труда и ему присваивается номер. Затем сведения передаются в реестр обученных лиц, где устанавливается регистрационный номер записи о прохождении проверки знания требований охраны труда. И, наконец, полученный регистрационный номер вносится в протокол проверки знания требований охраны труда. Только после этого протокол подписывается работником и членами комиссии.

название и ИНН организации или ИП; наименование программы обучения; дату и результат проверки знаний; номер протокола проверки знаний.

С первого марта таким же образом должны посылать реестр обученных и обучающие организации.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

### ВНИМАНИЕ!

## ПОДПИСКА – 2023!

С ЛЮБОГО МЕСЯЦА

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

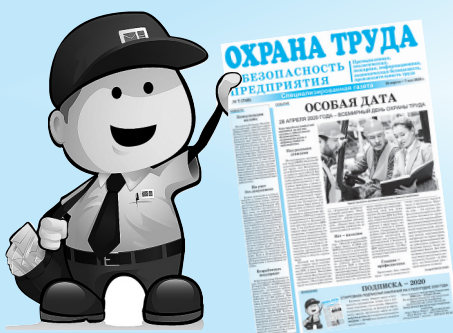
Полугодовой индекс – ПР 698.

Годовой индекс – ПА 273.

Цена подписки на 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».



ПО ЗАКОНУ

# СВЯЗАН С ПРОИЗВОДСТВОМ

## В КАКИХ СЛУЧАЯХ РАБОТНИК ПОЛУЧАЕТ КОМПЕНСАЦИЮ ЗА ТРАВМУ НА РАБОТЕ

Не каждая травма, полученная на рабочем месте, признается производственной. Специалисты Федеральной службы по труду и занятости называют основные ее отличия от бытовой и уточняют, на какие компенсации может рассчитывать работник.

Согласно закону, несчастный случай, произошедший во время выполнения трудовых функций и обязанностей, признается связанным с производством. Однако, если работник получил травму во время исполнения чужой работы по собственной инициативе, употребления спиртных напитков или уже находился в алкогольном или наркотическом опьянении, ее могут признать непроизводственной. Выходят из зоны ответственности работодателя и те случаи, которые произошли с сотрудником по пути на работу или с работы, а также во время обеденного перерыва, даже если в это время он находился на территории предприятия. В спорных случаях в ситуации разбирается специальная комиссия, которая и выносит окончательное решение.

За производственную травму ответственность не-



За производственную травму положены компенсационные выплаты

сет работодатель, а работник получает компенсационные выплаты. К ним относятся больничные за весь период лечения до полного выздоровления либо установления инвалидности в размере 100 % средней оплаты труда или ежемесячные страховые выплаты как компенсация за часть утраченного заработка в размере, пропорциональном степени утраты трудоспособности.

Помимо этого, работник имеет право на единовременную социальную страховую выплату (максимально возможная сумма на данный момент – 94 018 рублей), компенсацию морального вреда по судебному ре-

шению и оплату дополнительных расходов на приобретение медицинских препаратов, протеза, специальный уход, санаторно-курортное лечение, транспортные затраты, социальную реабилитацию, обучение другой профессии. Все перечисленные компенсации оформляются через Социальный фонд России (ранее ФСС).

Некоторые работодатели дополнительно обеспечивают сотрудников страховой защитой от несчастного случая. Тогда пострадавший имеет право обратиться за выплатой в страховую компанию.

Дмитрий БЕЛОВ

НА ЗАМЕТКУ

# СОБЛЮДАЙТЕ!

## РОСТРУД РАЗЪЯСНИЛ ТРЕБОВАНИЯ ТРУДОВОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА

На смену старому пришло новое. Руководство по соблюдению обязательных требований трудового законодательства. Документ включает разъяснения Роструда по десяткам вопросов.



Достаточно одного руководства, и разбираться в куче документов не придется

Приказ Роструда от 11.11.2022 № 253 «Об утверждении Руководства по соблюдению обязательных требований трудового законодательства» более точно объясняет содержание принятых, в том числе недавно, нормативных актов. Подробные комментарии даны по основным аспектам законодательства: заключение и расторжение трудового договора, испытательный срок при приеме на работу; перевод на другую работу; рабочее время и время отдыха (все виды перерывов, выходных, отпусков); возможные случаи уменьшения заработной платы; особенности работы в религиозных организациях, оплата труда, сверхурочная работа, труд отдельных категорий работников, медосмотры.

Один из разделов документа посвящен испытательному сроку. В том числе указано, что условие об испытании не является обязательным и при его отсутствии в трудовом договоре работник считается принятым на работу без испытания. Разъяснен и порядок увольнения работника, не прошедшего испытание: работодатель должен письменно не позднее чем за 3 дня предупредить работника о расторжении трудового договора, объяснив, почему тот не выдержал испытание.

В разделе «Организация и проведение инструктажей по охране труда» подробно рассмотрены все виды инструктажей. Отмечено, что формы и методы проведения инструктажа по охране труда определяются работодателем, при этом инструктаж на рабочем месте должен включать в том числе вопросы оказания первой помощи пострадавшим. Также объясняется, что документы, подтверждающие прохождение работником инструктажей по охране труда, в том числе лично подписываемые работником, должны быть оформлены на бумажных носителях. Электронный кадровый документооборот в отношении них не осуществляется.

Что касается микропредприятий, то им разрешено проводить обучение по охране труда, оказанию первой помощи и применению СИЗ в ходе проведения инструктажа по охране труда на рабочем месте.

Также даны подробные разъяснения по добровольному использованию электронного кадрового документооборота, в частности в сфере охраны труда.

Прежний приказ ведомства от 13 мая 2022 года № 123 признан утратившим силу.

Ксения ЛАРИНА

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

## ЗАДЕРЖКА НАКАЗУЕМА

### ЧЕМ ГРОЗИТ НЕСВОЕВРЕМЕННАЯ ВЫПЛАТА ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЫ

Роструд напоминает об ответственности за задержку зарплаты и перечисляет все возможные варианты наказания.

Административная ответственность в виде предупреждения или наложения административного штрафа (ст. 5.27 КоАП РФ):

- на должностных лиц в размере от 10 тыс. до 20 тыс. руб.;
- на лиц, осуществляющих предпринимательскую деятельность без образования юридического лица, – от 1 тыс. до 5 тыс. руб.;
- на юридических лиц – от 30 тыс. до 50 тыс. руб.

Уголовная ответственность (ст. 145.1 УК РФ).

За частичную невыплату свыше 3 месяцев заработной платы, совершенную из корыстной или иной личной заинтересованности:

- штраф в размере до 120 тыс. руб. или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до 1 года;

### КСТАТИ

За задержку зарплаты по любым причинам работодатель обязан выплатить работнику проценты (денежную компенсацию) в размере не ниже одной сто пятидесятой действующей в это время ключевой ставки ЦБ РФ.



- либо лишение права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до 1 года;
- либо принудительные работы на срок до 2 лет;
- либо лишение свободы на срок до 1 года.

За полную невыплату свыше 2 месяцев заработной платы или выплату заработной платы свыше 2 месяцев в размере ниже МРОТ, совершенные из корыстной или иной личной заинтересованности:

- штраф в размере от 100 тыс. до 500 тыс. рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до 3 лет;
- либо принудительные работы на срок до 3 лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до 3 лет или без такового;
- либо лишение свободы на срок до 3 лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до 3 лет или без такового.

НАДЗОР И КОНТРОЛЬ

## В ЛИФТЕ СТАНЕТ БЕЗОПАСНЕЕ

### ВЛАДЕЛЬЦЕВ ЭТИХ ПОДЪЕМНЫХ СООРУЖЕНИЙ ОЖИДАЮТ ПРОВЕРКИ

Управление государственного строительного надзора Федеральной службы по экологическому, технологическому и атомному надзору разъяснило особенности осуществления контроля в области безопасного использования лифтов. В частности уточнен порядок проверок этих объектов.



Ростехнадзор будет проверять лифты по обращениям граждан и организаций

В приоритете у ведомства по-прежнему профилактические мероприятия. Поэтому положением не установлена необходимость плановых проверок. Предусмотрено проведение только внеплановых контрольных мероприятий, таких как выездная и документарная проверка, а также профилактических мероприятий в форме информирования, обобщения правоприменительной практики и объявления предостережений. При этом проведение контрольных мероприятий в обязательном порядке должно быть согласовано с органами прокуратуры.

Внеплановые контрольные мероприятия будут проводиться Ростехнадзором по обращениям граждан и организаций, содержащих информацию о непосредственной угрозе причинения вреда жизни и тяжкого вреда здоровью и подтверждающие это факты. Под «непосредственной угрозой» ведомство подразумевает ситуацию, когда отсутствие мер реагирования надзорных органов неминуемо влечет наступление негативных последствий. Это может быть неконтролируемое движение лифта с открытыми дверями, прохождение кабиной лифта крайних положений первого и последнего эта-

жа, отсутствие двусторонней переговорной связи из кабины лифта с диспетчером, неисправность автоматического реверсирования дверей кабины, возможность открытия дверей шахты снаружи шахты без применения специального ключа, предусмотренного изготовителем.

Приказом Ростехнадзора от 17.02.2023 № 72 утвержден перечень индикаторов риска нарушения обязательных требований при осуществлении федерального государственного надзора. Как сообщает пресс-служба ведомства, эти критерии будут использоваться при определении параметров объекта контроля. Отклонение от них свидетельствует о высокой степени риска причинения вреда (ущерба) охраняемым законом ценностям, а значит, становится основанием для проведения внеплановых проверок в отношении лифтов.

В ближайшее время разработают и утвердят проверочные листы (списки контрольных вопросов), ответы на которые будут свидетельствовать о соблюдении или несоблюдении контролируемым лицом обязательных требований.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

# КОРРОЗИЯ ИЛИ ХАЛАТНОСТЬ

## В ЧЕМ ПРИЧИНА ЧП НА ТРУБОПРОВОДАХ И СКВАЖИНАХ



Выброс опасного вещества наносит серьезный ущерб окружающей среде

**Аварии на объектах нефтегазового комплекса опасны своими последствиями. Разгерметизация трубопроводов, выбросы опасных веществ наносят серьезный ущерб оборудованию и окружающей среде. Ростехнадзор анализирует причины происшествий и дает рекомендации по их предупреждению.**

### Республика Татарстан

В начале прошлого года на нефтепроводе ООО «МНКТ» произошел неконтролируемый выброс около 40 тонн опасного вещества. По данным Ростехнадзора, затраты на локализацию места аварии, вывоз грунта, загрязненного нефтью, и привлечение специальной техники составили 7,5 миллиона рублей. К аварии привела коррозия внутренней поверхности напорного трубопровода. Как выяснилось в ходе расследования, на нефтепровод отсутствовала проектная документация. Состояние антикоррозионного покрытия оказалось неудовлетворительным и не соответствующим ГОСТ Р 51164-98. Кроме того, система электрохимической защиты не обеспечивала эффективную защиту трубопровода.

### Ханты-Мансийский автономный округ

В апреле 2022 года авария произошла на буровой установке «БК «Евразия». При подъеме из скважины колонны буровых труб произошел выброс газонефтяной эмульсии. Никто не пострадал, но сама установка была сильно разрушена. Техническая причина аварии – негерметичность противовыбросового оборудования. В ходе расследования была выявлена плохая обученность и несоответствие квалификации персонала, нечеткое содержание инструкций рабочих-буровых, отсутствие контроля за объемом доливаемого в скважину раствора и в целом за производством.

### Ямало-Ненецкий автономный округ

В том же апреле на осваиваемой скважине АО «АРКТИК-ГАЗ» произошла разгерметизация устья. В результате опрокинулась елка фонтанной арматуры с коренной задвижкой и произошел неконтролируемый выброс газоконденсатной смеси в виде открытого фонтана. В результате ЧП было повреждено оборудование и нанесен ущерб природе. По данным Ростехнадзора, расходы за негативное воздействие на

### УРОК БЕЗОПАСНОСТИ

Чтобы исключить подобные аварии в будущем, Ростехнадзор призывает:

- не допускать эксплуатацию технических устройств в неисправном состоянии;
- проводить проверку технического состояния и комплектности оборудования перед пуском в эксплуатацию после испытаний, ремонта, обслуживания;
- обеспечивать строгое соблюдение технологии проведения работ;
- выполнять работы в строгом соответствии с планом работ по освоению скважины;
- не допускать применения оборудования, не соответствующего условиям эксплуатации;
- не допускать к производству работ лиц, не имеющих аттестации в области промышленной безопасности;
- эксплуатацию трубопровода вести при наличии проектной и исполнительной документации;
- применять средства защиты от возможных видов коррозии, которые обеспечивают безаварийное функционирование трубопровода в соответствии с условиями и сроком его эксплуатации;
- обеспечить эффективную работу установок электрохимической защиты.

окружающую среду составили более 8,6 миллиона рублей.

В ходе расследования выяснилось, что монтаж оборудования был произведен с деформацией соединительных деталей, а патрубок устья скважины был сделан из стали, марка которой не соответствует установленным требованиям. В числе организационных причин аварии – нарушение технологии производства и допуск к работе не аттестованного по промышленной безопасности персонала.

Подготовил  
Дмитрий БЕЛОВ

# МАСКА ОТ КРАСКИ

## СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ СПАСУТ МАЛЯРА ОТ ПРОФЗАБОЛЕВАНИЙ

**На промышленного маляра воздействуют различные вещества, содержащиеся в краске, лаке, растворителях, эмали. Все они обладают токсическим действием и, если не препятствовать их проникновению в организм, вызывают опасные недуги. Сегодня представителям этой профессии бояться нечего. Рынок средств защиты предлагает им максимально эффективную защиту от вредных факторов.**



В такой защите профзаболевания маляра не страшны

Опасные соединения, содержащиеся в красках и растворителях, влияют на весь организм работника. При длительном их воздействии у маляров страдают легкие, почки, печень, мозг и репродуктивная система. Двухкомпонентные краски содержат изоцианаты – особо опасные соединения. Они способствуют развитию профессиональной бронхиальной астмы. Чтобы предотвратить вред здоровью, при распылении краски или других составов маляры должны носить полнолицевые маски с подачей воздуха, комбинезоны с капюшоном, защищающие все тело, и перчатки, устойчивые к воздействию химических веществ.

Наиболее эффективные для маляров, особенно использующих метод распыления, будут противогазоаэрозольные маски. Оснащаются такие изделия двумя фильтрами и защищают как от газообразных, так и от распыленных веществ. Используются в местах, где воздух одновременно и запылен, и загрязнен химически, например, в машиностроении, окрасочных цехах металлургических комбинатов, автомастерских.

Самый дешевый вариант подобной полумаски (до полутора тысяч рублей) имеет степень защиты до 50 ПДК. В комплекте с фильтрами изделие защищает органы дыхания от паров и газообразных вредных веществ и аэрозолей (пыль, дым, туман), присутствующих в воздухе рабочей зоны. Сделанная из тер-

мопластичного эластомера, модель мягко и плотно прилегает к лицу и регулируется в пяти точках. Конструкция полумаски обеспечивает хороший обзор и совместимость со средствами защиты глаз и головы – защитными очками, касками, шлемами. Для достижения комбинированной защиты от газов, паров и аэрозолей на противогазовые фильтры дополнительно крепятся с помощью держателей противоаэрозольные фильтры.

Более эффективную защиту – до 200 ПДК – дает полная маска стоимостью 5 – 6 тысяч рублей. Такое изделие имеет панорамное стекло-корпус из поликарбоната, резиновый уплотнитель с двойным обтюратором, клапанную коробку с клапаном вдоха и перегорным устройством, а также оголовье и подмасочник с клапанами вдоха.

Более эргономичный вариант маски с той же степенью защиты стоит еще дороже – выше 12 тысяч рублей. Как и в предыдущей модели, здесь есть клапаны вдоха и выдоха, перегорное устройство, однако обтюратор, подмасочник и оголовье выполнены из мягкого и удобного силикона. Другое преимущество этой маски – возможность выбора одного из трех вариантов роста в зависимости от размеров лица.

Все три изделия снабжены двумя байонетными узлами для крепления сменных фильтров, цена которых стартует от 1 тысячи рублей за штуку.

Ксения ЛАРИНА

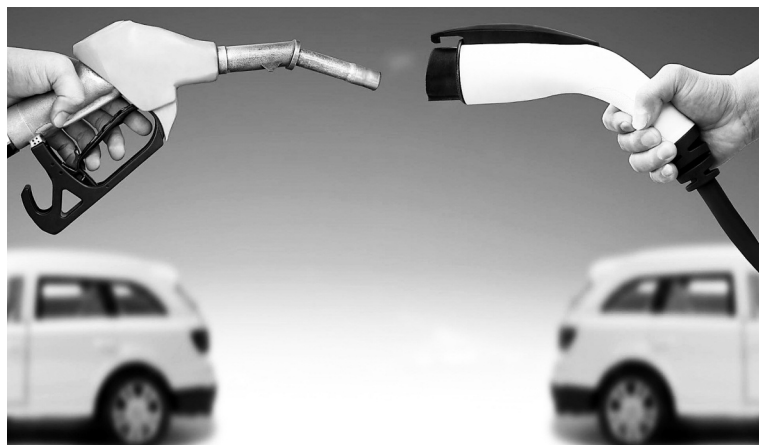
### ЭКОЛОГИЯ

# УДАЛЕННЫЙ ВЫХЛОП

## ЭЛЕКТРОМОБИЛИ ТОЖЕ ОСТАВЛЯЮТ УГЛЕРОДНЫЙ СЛЕД

**Электрокары стали доступнее по цене, и в прошлом году продажи этих автомобилей выросли на 30 процентов. Чтобы стимулировать покупку «зеленого» транспорта, с 1 марта таким машинам разрешили передвигаться по платным дорогам без билета. Но так ли экологичны электромобили на самом деле?**

В последнее время на эту тему возникает все больше споров. Многие уверены, что электрокары загрязняют природу не меньше обычных автомобилей. Такие выводы основаны на исследованиях выбросов CO при их производстве. Например, в аналитическом отчете инженеринговой компании Ricardo сообщается, что выпуск одного легкового автомобиля в среднем



Так какой же автомобиль экологичнее?

вызывает выброс 5,6 тонны эквивалента CO в атмосферу, а для электромобиля эта цифра в среднем составляет 8,8 тонны, при этом почти половина при-

ходит на процесс производства батарей. В других исследованиях было подсчитано количество углекислого газа, образовавшегося в процессе получения

энергии, необходимой для зарядки аккумулятора. Оказалось, что в странах, где основные источники электроэнергии – ископаемые, то есть большую часть энергии производят тепловые электростанции, при увеличении количества электромобилей будет расти и объем выбросов CO в атмосферу. Подсчитано, что каждый киловатт мощности электромобиль сжигает примерно столько же условных единиц угля или мазута, сколько традиционный двигатель внутреннего сгорания – бензина или солярки. По мнению специалистов «Гринпис», увеличение продаж электромобилей на 10 % повысит выделение парниковых газов в атмосферу на 20 %.

Очевидно, что выхлоп автомобиля с двигателем внутреннего сгорания вреден – он про-

### ФАКТ

*Экологичность электромобилей будет подтверждена только в том случае, если для их подзарядки используется энергия, полученная из возобновляемых источников. Так происходит в Норвегии. Электрокары в этой стране в основном почете, так как 99 процентов электричества региона вырабатывают гидроэлектростанции.*

исходит здесь и сейчас, и жители больших городов его очень хорошо чувствуют. Углеродный след от электрокара остается где-то далеко, но он тоже касается каждого из нас. К сожалению, всеобщая электрификация не остановит глобального потепления и таяния ледников и не облегчит страдания белых медведей.

Павел ПЕТРОВ,  
преподаватель ЧОУ  
«Межотраслевой институт»

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

# ШАГИ К ДОЛГОЛЕТИЮ

ПОЧЕМУ ВАЖНО МНОГО ДВИГАТЬСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Помните, с советских телеэкранов Валерий Леонтьев пел «Гиподинамия – что это такое?», а через пару строчек отвечал на свой же вопрос: «Это сокращение, наших сокращение лет...» Сегодня песни про гиподинамию не сочиняют, однако врачи-гигиенисты не перестают напоминать о вреде малоподвижного образа жизни и пользе активности.

Сидя на офисном стуле, в машине, автобусе, на диване или кресле, глядя в мониторы и экраны – так мы проводим основную часть рабочего времени и период отдыха. По данным ВОЗ, больше 30 % взрослых недостаточно активны, то есть меньше 30 минут в день уделяют разминке, ходьбе или спорту. А это значит, подвергают себя многим рискам, связанным с гиподинамией.

Без движения страдает сердечно-сосудистая, костно-мышечная системы, снижается иммунитет, происходит быстрый набор лишнего веса, сбиваются гормональные настройки, усиливается напряженность нервной системы.

При регулярной физической активности,



Пусть движение будет в радость

наоборот, все органы и системы организма находятся в тонусе, вес под контролем, снижается риск развития ишемической болезни сердца, сон становится крепким, а настроение и работоспособность повышаются.

Прогулка, утренняя гимнастика, ходьба по лестнице не требуют покупки специального оборудования. От 30 минут в день любой физической активности доставят удовольствие, будут способствовать развитию и оздоровлению.

При сидячей работе важно раз в 45 минут делать перерыв, чтобы

пройтись по коридору, подняться или спуститься на другой этаж, поприсесть, сделать наклоны и повороты туловища. Часть обеденного перерыва можно выделить для 30-минутной прогулки в ближайшем сквере. Даже на офисном кресле стоит двигаться, иногда делая повороты, наклоны и подъемы ног.

Сделать уборку под музыку, почистить снег во дворе, сколотить скворечник – простые дела, которые заставляют нас двигаться дома. У телевизора тоже можно активничать: крутить педали

реального или воображаемого велотренажера, легкими движениями разминать суставы ног и рук, растягиваться. Очень удобно двигаться во время разговора по телефону. А еще можно два-три раза в неделю бесплатно заниматься с тренерами лучших фитнес-клубов, которые сейчас регулярно выкладывают новые видео на страницах соцсетей.

Пусть каждый ваш шаг будет на пользу здоровью!

Маргарита СОЛНЦЕВА

ИНТЕРЕСНО

# ОТ ИДЕИ ДО ВОПЛОЩЕНИЯ

ИЛИ КАК РОЖДАЮТСЯ ИЗОБРЕТЕНИЯ

Чтобы сделать жизнь легче, человек во все времена что-то изобретал. Вот несколько удивительных историй появления полезных вещей, без которых сегодня не обойтись.

## Автомобильные дворники

Случилось это в 1902 году, когда риэлтор Мэри Андерсон ехала в городском трамвае. На улице была метель, и водителю, чтобы видеть дорогу, приходилось отодвигать часть ветрового стекла и очищать его вручную. В салон попадал снег, пассажиры мерзли. Вот тогда Мэри и решила придумать, как очищать стекло, не выходя из кабины. Целый год она работала над изобретением и придумала щетку из резины, которая крепилась к специальному рычагу в кабине. Ее стеклоочистители не стали пользоваться спросом у автомобильных компаний, хотя уже в 1911 году появился прототип современных дворников.



wunderstock.com

## Циркулярная пила

Этот мужской инструмент был изобретен женщиной. Табитта Бэббит, швея из протестантской общины шейкеров, с детства отличалась наблюдательностью. Как-то глядя на двух плотников, она поняла, что часть их усилий расходуется

зря, ведь пила работает только при движении в одну сторону. Она решила усовершенствовать инструмент. За основу первого работающего образца пилы была взята прятка, к которой вместо привычного колеса крепился диск с зубчиками. Так жизнь общинников 19 века стала гораздо легче.

## Шариковая ручка



Изобрел ее венгерский журналист Биро Ласло, которому надоели постоянно протекающие и заканчивающиеся во время интервью чернила. В 1938 году он придумал наливать чернила в небольшую трубочку с крутящимся шариком на конце и запатентовал изобретение в родной Венгрии и Аргентине, куда уехал накануне второй мировой. В его день рождения аргентинцы отмечают День изобретателя, а шариковые ручки называют «бироме».

## Лейкопластырь

Эрл Диксон, занимавшийся в 20-е годы XX века закупкой хлопка в компании Johnson & Johnson, решил помочь своей жене-домохозяйке надежно бинтовать порезы и раны. Женщина часто травмировалась во время домашней работы, и ей было неудобно выполнять дела с забинтованными конечностями. Тогда Эрл нарезал марлю на кусочки, наклеил их на липкую ленту, а с другой стороны закрепил полоску ткани. Не только жена, но и руководство компании оценили его изобретение. Производство лейкопластыря было налажено уже в 1924 году.

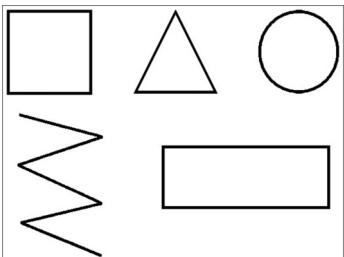
ТЕСТ

## ГЛАВНЫЕ КАЧЕСТВА

ПО РИСУНКУ УЗНАЕМ, КАКИЕ МЫ В КОЛЛЕКТИВЕ

Всего лишь нарисовав одну из предложенных фигур, мы сможем понять, какие качества характера у нас преобладают. Главное – заранее не заглядывать в результат.

Итак, перед вами четыре фигуры – квадрат, треугольник, прямоугольник, круг и зигзаг. Внимательно посмотрите на них и нарисуйте ту, которую вы ассоциируете с собой. Остальные фигуры расположите за ней в порядке предпочтения.



Закончили? А теперь посмотрим, как психологи интерпретируют ваш выбор.

Если на первом месте у вас квадрат, то смело причисляйте себя к трудолюбивым. Ваши главные черты – гиперответственность, упорство, стремление доводить дело до конца, раскладывать все по полочкам, выполнять работу идеально.

Тот, кто выбрал треугольник, всю жизнь находится в борьбе за первое место. Лидеры по натуре, они полны энергии, уверенности и смелости. Всегда оставляют решение за собой и

не умеют признавать свои ошибки.

Нарисовавшие круг – очень гармоничные личности. Они всегда выслушают и поддержат. Это большие дипломаты: не любят ссор в коллективе и всегда стараются всех примирить.

Креативные, экспрессивные и эксцентричные натуры всем другим фигурам предпочтут зигзаг. В коллективе они как белые вороны, так как наивны и непрактичны. Однако за гениальные идеи их обычно очень ценят. Такие личности с тонким чувством юмора найдут общий язык с каждым и смогут оживить даже самый скучный коллектив.

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» № 5 (815), 10 – 23 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», г. Уфа, ул. 50-летия Октября, 13, 2-й этаж. Тел.: 272-88-73.

Тираж 1000 экз. Заказ 307. Дата выхода в свет: 10.03.2023. Цена свободная. Полугодовой индекс – ПР 698. Годовой индекс – ПА 273.

**ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ФОРУМ**  
— VI СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ВЫСТАВКА —  
**ЭКОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ**

Уфа 2023  
12-14 апреля  
ВАНХ ЭКОПОЛ

www.ecoforumby.ru  
(347) 246-41-80, 246-42-85  
ecoforum@yandex.ru, info@ecoforum.ru  
vk.com/ecoforumufa https://t.me/ecoforb