

# ОХРАНА ТРУДА

## И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕДПРИЯТИЯ

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

№ 7 (793)

Специализированная газета

15 – 28 апреля 2022 г.

### НОВОСТИ

#### Временный перевод

Приостановившие работу предприятия смогут временно перевести своих сотрудников в другие организации. Это регламентирует Постановление Правительства РФ от 30.03.2022 № 511 «Об особенностях правового регулирования трудовых отношений и иных непосредственно связанных с ними отношений в 2022 году». Временный перевод может быть осуществлен работодателем с письменного согласия работника. Работник может заключить с другим работодателем срочный трудовой договор с возможностью его продления по соглашению сторон не позднее чем до 31 декабря 2022 года. При этом течение имеющегося трудового договора не прерывается.

#### Субсидия за молодежь

Открыт прием заявок на получение субсидии за трудоустройство молодежи. По информации Минтруда, российские работодатели могут подать заявку на получение субсидии через портал «Работа России». Условие для получения субсидии – трудоустройство молодых людей в возрасте до 30 лет, без профессионального образования, с несовершеннолетними детьми, граждан с инвалидностью до 30 лет, детей-сирот, лиц, состоявших или состоящих на учете в комиссии по делам несовершеннолетних. Сумма субсидии – три минимальных размера оплаты труда, увеличенные на районный коэффициент. Первый платеж придет через месяц после трудоустройства, второй – через три месяца, третий – через шесть месяцев.

#### Травма на дистанционке

Необходимо расследовать несчастные случаи, которые произошли с работниками, выведенными на дистанционный формат труда и получившими травмы дома при выполнении производственных обязанностей. Об этом говорится в Письме Роструда № ПГ-03162-6-1 от 21.02.2022.

Удаленный формат работы регулирует статья 317.7 ТК РФ, которая обязывает работодателя обеспечить безопасные условия труда дистанционников, выполняя требования ч. 2 ст. 212 ТК РФ. При этом сами сотрудники должны быть ознакомлены с правилами ОТ при работе с необходимым в домашних условиях оборудованием. Если несчастный случай произошел, работодатель должен провести его расследование в установленном законодательством порядке.

#### Штрафы «окрасятся»

Минприроды России подготовило законопроект, по которому деньги, полученные от штрафов компаний за непредоставление или предоставление заведомо недостоверных сведений о выбросах парниковых газов, будут «окрашены» и пойдут на восстановление окружающей среды. К слову, в России уже введено окрашивание экологических платежей, система заработала в полную мощь 1 сентября. Сейчас региональные власти готовят перечни объектов, на которые пойдут экологические платежи с 1 сентября по 31 декабря этого года. В случае принятия законопроекта об окрашивании штрафов за выбросы парниковых газов с января 2023 года эти платежи добавятся к экологическим.

#### ВНОТ перенесли

VII Всероссийская неделя охраны труда переносится и пройдет с 27 по 30 сентября 2022 года в парке науки и искусства «Сириус» в Сочи. Мероприятия пройдут в традиционном формате: панельные сессии, дискуссии, мастер-классы, конференции, совещания и отраслевая выставка. Одной из центральных тем ВНОТ станет оценка и управление профессиональными рисками через призму новых изменений законодательства в области охраны труда.

### СОБЫТИЕ

## ОСОБАЯ ДАТА

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ОХРАНЫ ТРУДА – 28 АПРЕЛЯ 2022 ГОДА



Только совместные усилия приведут к нужным результатам

**Тема Всемирного дня в 2022 году – общими усилиями сформировать позитивную культуру охраны труда.**

Ежегодно 28 апреля отмечается Всемирный день охраны труда. Эта важная дата для всего нашего общества. Она позволяет по-особому взглянуть на ситуацию с несчастными случаями на производстве и профзаболеваниями, внимательно рассмотреть проблемы в области охраны труда, увидеть то, что требует срочных доработок и улучшений, – как

на уровне всей страны, так и каждой отдельной организации. Ежегодно меняется лозунг Дня охраны труда. Он и становится главной темой всех мероприятий и работы в течение ближайших 12 месяцев.

В этом году акцент был сделан на социальном диалоге и вовлеченности всех заинтересованных сторон в формирование позитивной культуры охраны труда. Правительство, профсоюзы, работодатели – все три стороны должны согласованно проводить по-

литику в сфере охраны труда. Только совместно выработанные решения становятся самыми эффективными.

На уровне организации это грамотно выстроенный социальный диалог между работодателем, профсоюзом и работниками. При условии, что каждая из сторон активно стремится к созданию безопасной и здоровой производственной среды, высокой культуры охраны труда. Работодатель улучшает условия труда, работники соблюдают правила, вовремя сообщают о возможных

угрозах и производственных рисках, а представительный орган работников помогает контролировать соблюдение норм и организует грамотный диалог между сторонами, способствуя скорейшему решению возникающих проблем. Все это происходит в атмосфере доверия и взаимного уважения.

Тема Всемирного дня охраны труда – 2022 направлена на формирование высокой культуры безопасности и гигиены труда на всех уровнях.

Марина БАРДАКОВА

### ВНИМАНИЕ!

## ПОДПИСКА – 2022!

СТАРТОВАЛА ПОДПИСНАЯ КАМПАНИЯ НА II ПОЛУГОДИЕ 2022 ГОДА



Выписать газету «Охрана труда и безопасность предприятия» можно 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 6 месяцев II полугодия 2022 года – 553 руб. 62 коп.

ИНДЕКС ПР 698

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

# НА ЗАЩИТЕ МЕДИКОВ

## ГОСИНСПЕКТОРЫ ПОМОГАЮТ ВОССТАНОВИТЬ СПРАВЕДЛИВОСТЬ



Врачам тоже нужна помощь

**Нарушения по охране труда в больницах и поликлиниках не редкость. Инспекторы труда защищают права медиков, при этом сталкиваются с большим сопротивлением администраций.**

министративное делопроизводство, принимается решение о вынесении наказания. Юридическому лицу грозит административный штраф до 110 тысяч рублей.

### Вину не признали

К сожалению, не все работодатели хотят устранять выявленные недостатки и пытаются обжаловать действия государственных инспекторов труда в судебных органах. Так, при проверке ГБУЗ «Районная больница с. Долгодеревенское» Государственной инспекцией труда в Челябинской области было выявлено 54 нарушения и выдано 3 предписания об устранении нарушений трудового законодательства и охраны труда. Однако администрация больницы с этим не согласилась и обжаловала предписания в суде. При рассмотрении дела суд установил правомерность действий государственных инспекторов труда и оставил выданные предписания без изменения. Районная больница с. Долгодеревенское обязана устранить выявленные нарушения.

По материалам Роструда

### Нерасследованный укус

Детская городская поликлиника № 1 Приокского района Нижнего Новгорода скрыла факт несчастного случая с врачом-педиатром. В феврале этого года участковый находился на вызове в деревне Бешенцево, где проводила осмотр ребенка на дому. На выходе из двора частного дома на нее напала собака, доктор получила укушенные раны.

На место происшествия была вызвана полиция, пострадавшую доставили в травмпункт, где ей оказали врачебную помощь и открыли больничный лист. Работодатель был извещен о несчастном случае, однако не провел расследование и не запросил справку о степени тяжести полученных повреждений. Государственная инспекция труда в Нижегородской области провела дополнительное расследование. В результате в отношении поликлиники было возбуждено ад-

НА ЗАМЕТКУ

## ПРОВЕРОК НЕ БУДЕТ

### ОСТАЮТСЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ВИЗИТЫ

**До конца 2022 года Роструд не будет проводить плановые проверки. Это облегчит нагрузку на организации в условиях санкций. Данное решение было принято в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 10 марта 2022 года № 336.**

Вместо проверок инспекторы труда осуществляют профилактические визиты. Только в марте месяце их проведено более 1200. Приходя на предприятие, инспекторы консультируют работодателей, дают разъяснения по вопросам соблюдения трудового законодательства и рекомендации по улучшению ситуации в трудовой сфере. Такие профилактические меры позволяют предупредить производственные риски, нарушения трудовых прав работников, а также повышают прозрачность федерального надзора в сфере труда.

Однако при поступлении информации о фактах непосредственной угрозы причинения вреда жизни и тяжкого вреда здоровью граждан Роструд по согласованию с органами прокуратуры по-прежнему будет применять необходимые меры инспекторского реагирования для защиты жизни и здоровья работников, – подчеркивают в ведомстве.

Андрей ВАСИЛЬЕВ



В ходе визита инспектора работодатели получают необходимые разъяснения

СООБЩАЕТ РОСТЕХНАДЗОР

## НАРУШЕНИЯ УСТРАНИТЬ!

### ИТОГИ КОНТРОЛЯ ЗА ОПО

**Вовремя выявленные нарушения при эксплуатации опасных производственных объектов помогут предотвратить возможные аварии и несчастные случаи.**

Республика Саха (Якутия)

Ленское управление Ростехнадзора в феврале 2022 года провело внеплановый выездной контроль в отношении опасных производственных объектов, эксплуатируемых ГУП «ЖКХ РС (Я)». Были проверены два склада ГСМ и площадка нефтебазы. Зафиксировано 38 нарушений обязательных требований промышленной безопасности. В их числе эксплуатация технических устройств и сооружений с истекшим сроком службы без положительного заключения экспертизы промышленной безопасности; обеспечение готовности к действиям по локализации и ликвидации их последствий; от-



На складе ГСМ нарушений быть не должно

сутствие внутри резервуара технических систем и средств, предотвращающих образование взрывоопасных смесей и возможность взрыва.

Итог проверки – приостановка по решению суда ОПО «Склад ГСМ п. Белая Гора» сроком на 90 суток и серьезные штрафы.

Иркутская область  
Енисейское управление Ростехнадзора выявило нарушения при

эксплуатации ГТС АО «Кремний». В частности, гидротехнические сооружения, находящиеся в эксплуатации более 25 лет, не подвергнуты комплексному анализу с оценкой их прочности, устойчивости и эксплуатационной надежности; не проводятся технические освидетельствования; не обеспечена сохранность контрольно-измерительной аппаратуры. По результатам проверки составлен акт,

выдано предписание, юридическое лицо оштрафовано.

Кемеровская область  
Сибирское управление Ростехнадзора проверило АО «Взрывпром Юга Кузбасса». Было зафиксировано 55 нарушений требований в области промышленной безопасности при эксплуатации опасного производственного объекта II класса «Склад взрывчатых материалов». В частности, отсутствует экспертиза промышленной безопасности зданий и сооружений ОПО; эксплуатация хранилищ и хранения взрывчатых веществ осуществляется с нарушением проектной документации; не проводятся техническое обслуживание, планово-предупредительные ремонты оборудования электроустановок, электротехнический персонал не прошел повышение квалификации.

Общая сумма штрафов за нарушения составила более 500 тысяч рублей.

РЫНОК ТРУДА

## ШАНС НА РАБОТУ

### ПЕРЕОБУЧЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ ТРУДОУСТРОЙСТВУ

**Минтруд РФ сообщает о старте программы бесплатного переобучения. На портале «Работа России» начался прием заявок от безработных и работников, находящихся под риском увольнения.**

Теперь граждане, которые потеряли работу или могут быть уволены, получают возможность присоединиться к программе бесплатного переобучения нацпроекта «Демография». Обучение будет проходить по востребованным на локальных рынках труда профессиям, при этом еще на старте работник заключит соглашение с будущим работодателем.

Со списком направлений профессионального обучения, дополнительного профессионального образования, доступных в регионе, можно ознакомиться при заполнении заявки на обучение на портале «Работа России».

– Всего соискателям доступно свыше 24 тысяч образовательных программ. Длительность курсов в зависимости от направления составит от 3 недель до 3 месяцев. Программа обеспечит гражданам, ко-

торые сегодня находятся под риском увольнения, максимально оперативный переход с работы на работу, – цитирует главу Минтруда России Антона КОТЯКОВА пресс-центр министерства.

Программы отобраны тремя федеральными операторами – агентством «Ворлдскиллс Россия», Томским государственным университетом и РАНХиГС при Президенте РФ.

Кроме того, Минтруд разработал новые стандарты для центров занятости. По ним гражданам будут оказывать услуги не только лично, но и в электронном виде – через портал «Работа России». Кстати, в большинстве случаев предоставлять дополнительные документы не нужно – они загружаются в систему автоматически из информационных систем ведомств. В поиске работы гражданам будут помогать карьерные консультанты, которые готовят рекомендации и при необходимости проведут профориентационное тестирование. Отмечается, что услуги могут проводиться как очно, так и дистанционно, индивидуально или в группе.

Дмитрий БЕЛОВ



Карьерные консультанты помогут найти работу



АКТУАЛЬНО

# ОТ МОЛОКА ДО ПОЛЯ ЧУДЕС

## КАК ПРОВОДЯТ ДЕНЬ ОХРАНЫ ТРУДА В РОССИЙСКИХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

**28 апреля ежегодно организуются мероприятия, посвященные Дню охраны труда. Расскажем о необычных вариантах его проведения.**

На одних предприятиях в честь праздника организовываются флешмобы, акции и шествования, на других – проводят конференции, аудирование, конкурсы для специалистов по охране труда.

Очень оригинальный способ придумали в ООО «Газпром переработка». Так, волонтеры, одетые в спецодежду, встречали работников предприятия, напоминали им о правилах безопасности и раздавали молоко, употребление которого рекомендуют при вредных условиях труда.

В нестандартном и увлекательном формате День охраны труда также отмечают на комбинате «Свежа» в Костроме. Здесь проводили брейн-ринг для работников. Участники отвечали на вопросы, касающиеся безопасного труда. «Из чего делали спецодежду в 19 веке?», «Какой головной убор защищает от ультрафиолета?» – чтобы выполнить эти и другие задания работникам потребовались не только эрудиция и знания в области ОТ, но и смекалка. По мнению специалистов, именно при такой подаче уровень усвоения информации значительно повышается.

Пару лет назад ООО «Кампина» организовало для своих сотрудников мастер-класс по оказанию первой помощи. Вместе со специалистами они разыграли критические ситуации, где пострадавшим требовалась немедленная помощь: проработали алгоритм действий при внезапной остановке сердца, наружном кровотечении и ожогах.

А вот на Балаковской АЭС в прошлом году День охраны труда отметили прак-



Квесты и флешмобы по охране труда надолго останутся в памяти

тическим семинаром, где сотрудникам станции презентовали инновационные средства индивидуальной защиты. Атомщики познакомилась с новинками – технологиями, оборудованием и спецодеждой. Но этим предприятие не ограничивается: ежегодно здесь проводят конкурс на знание правил ОТ среди представителей инженерных и рабочих специальностей, а также детские творческие конкурсы в соцсети и открытые уроки для школьников.

В рамках мероприятий «Недели охраны труда» в Центре дополнительного образования детей п. Первомайский Челябинской области провели увлекательный квест: работники разделились на команды и проверили свои знания правил охраны труда, пожарной безопасности, показали свои умения оказывать первую помощь. В ходе игры участники двигались по маршруту, состоящему из нескольких станций, на каждой из которых решались задачи по разным темам охраны труда.

Кстати, в различных event-агентствах идеи как провести День охраны труда хоть отбавляй – от тренингов по эвакуации до квестов. Так, для работников легко можно организовать (даже самим, без посторонней помощи!) квест-игру в формате «почувствуй себя инженером по охране труда» или интерактивные игры по мотивам «Умники и умницы», «Своя игра» или «Поле Чудес», или снять забавный тематический ролик. А еще можно запустить разные творческие конкурсы, например на лучший постер по ОТ, детский рисунок, комикс или фотоконкурс. Так что День охраны труда может стать настоящим памятным событием, способствующим укреплению культуры безопасного труда.

Идель САГЕТДИНОВА

УЧАСТВУЙ!

## СТАТЬ ПОБЕДИТЕЛЕМ

В КОНКУРСЕ «ЛУЧШИЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ РОССИИ – 2022»



**22 апреля 2022 года в дистанционном формате пройдет II Всероссийский конкурс памяти героя Советского Союза Ахметшина Каюма Хабибрахмановича «Лучший специалист по пожарной безопасности России – 2022», посвященный 95-летию с момента образования Государственного пожарного надзора. Заявки на участие принимаются до 19 апреля.**

Принять участие в бесплатном конкурсе смогут специалисты, имеющие опыт работы в должности специалиста по пожарной безопасности не менее 6 месяцев, делегируемые организацией, зарегистрированной и функционирующей на территории Российской Федерации. От одной организации имеет право участвовать только один представитель.

В ходе дистанционного тестирования, которое состоится для всех участников в одно время – 22.04.2022 в 10.00 по московскому времени, – будут проверены знания из всех областей пожарной безопасности. Участников, занявших 1-е, 2-е и 3-е места, награждают дипломами с присвоением звания «Лучший специалист по пожарной безопасности России».

– 2022». Также определяют победителей в дополнительных номинациях: на звание лучшего специалиста отрасли (согласно коду ОКВЭД), «Самый молодой участник конкурса» и «За многолетний стаж работы специалиста по пожарной безопасности». Итоги конкурса и рейтинг «100 лучших специалистов по пожарной безопасности России – 2022» будут опубликованы в средствах массовой информации.

Для того чтобы принять участие в конкурсе, необходимо до 19 апреля 2022 г. включительно заполнить заявку на сайте [www.bmipk.ru](http://www.bmipk.ru) в разделе «Конкурсы».



Отсканируйте QR-код, чтобы узнать о герое Советского Союза Каюме Ахметшине

КАК ЭТО БЫЛО

## СПЕЦОБУВЬ: ЭВОЛЮЦИЯ

КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР

**История спецобуви очень давняя. Современные модели – результат многочисленных открытий.**

### В любые времена

В период эллинизма греки-воины носили высокую кожаную обувь – эндромисы. Во времена Римской империи военные, извозчики и крестьяне обували калиги (caligae) – сандалии с толстой многослойной подошвой, подбитые десятками железных гвоздей. После завоевания римлянами Галлии в обиход вошла обувь с кожаным верхом и деревянной подошвой – «gallicae» (отсюда – галоши). В Средние века в Европе среди ремесленников распространились тяжелые кожаные ботинки и сапоги, которые были износостойки и надежно защищали ноги. Впоследствии стали популярны деревянные башмаки – сабо. Их носили рабочие и фермеры, чтобы защитить ноги от проколов, падений предметов и копыт скота.

В России в 17 веке только военных сапог было несколько десятков. Они оставались обувью воинов до реформ Петра I, который, следуя европейским традициям, ввел у солдат ботинки, а у лейб-драгун – сапоги-ботфорты. С 1765 года по указу Екатерины II начинается постепенное возвращение сапог как постоянного предмета гардероба русского воина.

В начале XX века в Советском союзе землекопу раз в две недели выдавали лапти или раз в три месяца просмоленные веревочные чуны.

Резиновую спецобувь стали применять в СССР в начале 20-х годов XX века, а в середине века открылись специализиро-



Обувь защищала ноги во все времена

ванные заводы и фабрики по производству рабочей обуви. Резиновые сапоги распространились повсеместно, а кожаная обувь ушла на второй план из-за высокой стоимости.

### Особые условия

Заокеанские лесорубы носили пробковые сапоги с металлическими шипами на подошве (так называемые «corks»). Позже появились тимберленды (timber – дерево и land – земля). Ботинки были желтыми, чтобы лесорубы замечали друг друга в лесу по яркой обуви. Распространение бензопил привело к появлению обуви, материалы которой сопротивляются разрезу этим инструментом.

В 30-х годах в Европе началось изготовление обуви со стальной подноском. В середине XX века металлический сплав заменил полимерный материал кевлар, который был намного легче и прочнее стали. Впервые защитные подноски из сплава смолы и стекловолокна применили французы в конце XX века. Такая обувь стала устойчива к ударной нагрузке в 100 Дж.

Своя история есть и у антипрокольной стельки. Все началось с защиты ног шахтеров. В середине XIX века к кожаному верху ботинок крепили чугун-

ную подошву. В 20-х годах XX века внутрь резиновой подошвы включался металлический лист. Через 10 лет была реализована идея металлической стельки. К концу XX века стелька стала легче, эргономичнее и надежнее за счет изготовления из композиционных материалов. Поиски идеальной антипрокольной стельки продолжаются по сей день.

Интересна эволюция диэлектрической обуви. Появилась она в середине XX века, в 1989 году были изготовлены диэлектрические боты с использованием двухслойной резины, а в 1997 году запатентованы ботинки с многофакторной защитой, в том числе и от тока, изготовленные из бутилового каучука, неопрена, поливинилхлорида, нитрила и их комбинаций.

Уникальные теплоизолирующие свойства впервые появились в середине XX века. Войлочная и шерстяная изоляция между слоями резины армейских ботинок «Bunny boots» позволяла выдерживать температуру вплоть до -50 градусов по Цельсию.

Утеплитель на основе микроволокна сначала был разработан для космонавтов. Позже тинсулейт прочно закрепился на рынке спецодежды.

Подготовила Ксения ЛАРИНА



ВНИМАНИЕ: ФОТОКОНКУРС!

# БЕЗОПАСНАЯ РАБОТА – 2022

**В канун Всемирного дня охраны труда, который ежегодно отмечается 28 апреля, в седьмой раз мы объявляем о фотоконкурсе «Безопасная работа». Его цель – привлечь внимание представителей различных профессий к вопросам охраны и безопасности труда, сохранения жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности. Ждем ваших фотографий и коротких историй со всех уголков России!**

Условия конкурса все те же: нужно сделать фотографию в спецодежде или СИЗ в процессе работы. Главное, чтобы фото было оригинальным: при подведении итогов будут учитываться креативность, веселый задор и нестандартный подход при создании снимка.

На конкурс принимаются фотоматериалы в электронном формате. Требования к фотографии: формат – jpeg, png, bmp, pdf; размер – до 5 Мбайт (с разрешением не менее 150 dpi). Работы присылать по электронной почте safework.06@mail.ru, телефоны для связи: (347) 273-61-39, 8-917-495-15-12. Снимок должен сопровождаться сведениями: ФИО, должность, название предприятия, стаж работы, короткий



рассказ либо о себе, либо о предприятии или подразделении.

Срок проведения фотоконкурса – с 15 апреля по 31 декабря 2022 года. Подведение итогов состоится в январе 2023 года.

Победители, занявшие 1, 2 и 3 места, а также отмеченные в дополнительных номинациях, получат призы от постоянных спонсоров конкурса ООО «Вос-

ток-Сервис-Башкирия» и ООО «Центр Экспертиз».

Фотографии и истории участников по мере поступления будут публиковаться на страницах нашей газеты, на сайте ufa.vostok.ru, в соцсети ВК: Охрана-Труда Газета.

Если вы за безопасную работу, расскажите об этом всем!

Оргкомитет

ИНТЕРЕСНО

## ДОЖИЛИ..

КАКИМИ БЫЛИ ПЕНСИИ В РОССИИ

**Сегодня пенсия по старости гарантирована каждому гражданину страны. Причем полагаются она даже тем, кто никогда не работал. Но так было не всегда.**

На самом деле пенсии на Руси появились давно, но выдавались они очень избирательно. К примеру, в XIV-XVI веках воеводы и князья могли обеспечивать до старости своих лучших воинов и служащих. В 1587 году указом Ивана Грозного за особые заслуги чиновникам стали выдавать земельные наделы, поместья (порой вместе с крепостными крестьянами).

Еще один шаг к обеспечению служащих был сделан в середине XVII века. Согласно соборному уложению царя Алексея Михайловича, помещики стали гарантированно получать материальную поддержку в старости, по наступлению инвалидности, а члены их семьи – по потере кормильца.

А вот начало регулярного пенсионного обеспечения связано с именем Петра I. Тогда в государственных документах появилось

слово «пенсия» (от французского pension – «платеж»). Первый пенсионный закон назывался «Устав Морского Русского Военного флота» от 13 января 1720 года. По нему были определены офицерские пенсии – порядок и размер устанавливался для каждого чина отдельно. Через два года появился знаменитый «Табель о рангах», который просуществовал вплоть до революции 1917 года. Однако люди, которые не находились на госслужбе, все еще сидели на голодном

пайке, ведь петровские законы касались исключительно военных чинов.

К концу XVIII века пенсии стали появляться и в гражданских ведомствах. Крестьяне же никаких выплат по старости не получали. С приходом к власти большевиков круг пенсионеров постепенно стал шире – распространился на инвалидов Красной Армии, партийных активистов, работников горнорудной и текстильной промышленности. Однако всеобщие пенсии для городских рабочих и служащих ввели только в 1937 году, а для крестьян и вовсе в 1964 году.

Ирада ЗАКИРОВА



Первые пенсионеры – военные

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

## ИНФОРМАЦИОННАЯ ГИГИЕНА

ИЛИ КАК СБЕРЕЧЬ НЕРВЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

**Мы живем в мире с постоянным потоком информации. Засилье новостей с экранов телевизоров, мониторов, смартфонов и даже умных наручных часов вызывает у любого человека стресс. А сегодня, когда экономическая ситуация в мире ухудшается с каждым днем, шокирующие и удручающие вести могут вызвать беспокойство, привести к проблемам со сном и неврозам. Как сохранить душевное и физическое здоровье в непростые времена?**

**Читайте книги**

Ученые доказали: всего шесть минут чтения книг в день могут снизить уровень стресса на 68 процентов. Чтение тренирует умение переключаться от будничных забот. С книгой в руках легче переходить из одного эмоционального состояния в другое. Среди любителей чтения меньше страдающих от депрессивных состояний. Не зря многие берут в руки книгу перед сном, это успокаивает и приводит к быстрому засыпанию. Что намного лучше, чем часами ворочаться с вопросами «Почему?» и «Зачем?»...

**Утро без новостей**

Стоит организовать для себя хотя бы небольшие промежутки, свободные от потока информации. Утром

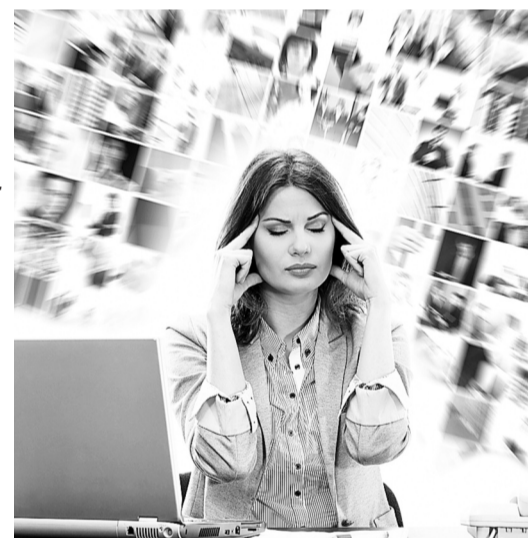
это позволит начать день с позитива, а вечером успокоиться, отдохнуть и сконцентрироваться на более важных вещах.

**По тематике**

Человек испытывает стресс в том числе из-за разнообразия большого потока информации. За несколько минут чтения ленты соцсетей на нас обрушиваются новости политики, экономики, светской жизни и многое другое. Такое многообразие затрудняет обработку и усвоение информации. Лучше смотреть тематические подборки или же потратить время на сортировку новостей. Тогда мозг не будет кипеть от переизбытка новых сведений.

**Сузить круг**

Если нет желания отказываться от мониторинга СМИ, можно



Не стоит перегружать мозг лишней информацией

ограничиться новостями вашего региона или города. Ведь они больше влияют на вашу жизнь, чем сообщения об извержении вулкана Фуэго в Гватемале или выборах во Франции. Пользы от этого будет больше, а переживаний – меньше. К полезному списку можно отнести и новости, связанные с профессиональной деятельностью.

**Фильтруйте подписки**

Сейчас в соцсетях тонны негативной и

бестолковой информации. Каждый, у кого есть аккаунт, считает своим долгом донести собственное «экспертное» мнение. Особенно много стало фейковой информации, которую нередко принимают за чистую монету, переживая безосновательно. Чтобы избежать этого, нужно заглянуть в свои подписки и решить, от какой информации вполне можно отказаться, и смело отписаться от рассылки.

Марат ЭЛЛОЕВ

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» № 7 (793), 15 – 28 апреля 2022 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 800 экз. Заказ 468.

Дата выхода в свет: 15.04.2022. Цена свободная. Полугодовой индекс – ПР 698. Годовой индекс – ПА 273.

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

Верстка – И.Я. ГАЛИЕВ.