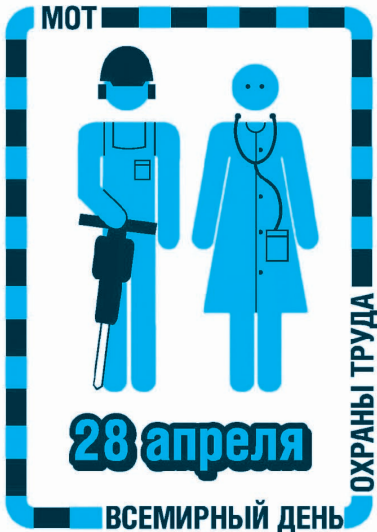




ОХРАНА ТРУДА И БУДУЩЕЕ СФЕРЫ ТРУДА

ЭТО ОСНОВНАЯ ТЕМА ВСЕМИРНОГО ДНЯ ОХРАНЫ ТРУДА – 28 АПРЕЛЯ



100-ЛЕТИЕ МОТ

Всемирный день охраны труда проводится по инициативе Международной организации труда. В этом году МОТ отмечает свое 100-летие и планирует проводить до конца года мероприятия, связанные с охраной труда и будущим сферы труда.

В ходе этих мероприятий предполагается дать обзор полученных за 100 лет знаний и приобретенного за это время богатого опыта по сохранению жизни и здоровья работающего населения.

По мнению МОТ, мировое сообщество должно вырабатывать стратегию поведения охраны труда в условиях современных вызовов в сфере труда, экономике, мироустройстве и социальной обстановке. Необходимо совершенствовать системы охраны труда в условиях глобализации, обширной миграции рабочей силы, цифровизации производства и экономики в целом, экологических катастроф, локальных и региональных военных конфликтов и т.п. МОТ подготовила глобальный отчет о своей столетней деятельности, посвященной спасению жизней, формированию безопасной и безвредной для здоровья производственной среды. Также выйдут 33 оригинальные обзорные статьи, подготовленные экспертами по охране труда из разных стран.

Федерация профсоюзов Свердловской области, являясь неотделимой частью мирового профсоюзного движения, поддерживает позицию Международной организации труда в ее идеологии охраны труда, направленной на сохранение работника, повышение качества его жизни и благосостояния.

ЗАПОЛНИ АНКЕТУ ПО СОУТ!

Традиционно в рамках Всемирного дня охраны труда ФПСО проводит анкетирование работников.

«В 2014 г. в стране была внедрена процедура специальной оценки условий труда, объективный результат этой реформы на сегодня отсутствует, – отмечает главный технический инспектор труда ФПСО Рэстам Бикметов. – Вот почему в этом году главной целью анкетирования работников организаций Свердловской области станет определение их отношения работников к СОУТ и ее значимости в обеспечения безопасности работающих. Форму анкеты можно скачать на сайте ФПСО www.fnpr.org в разделе «Охрана труда».

НЕТ СТРЕССУ

НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ!

Свердловские профсоюзы системно выступают за оценку стресса на рабочем месте и соответствующие выплаты «вредникам».

В марте рабочая группа Российской трехсторонней комиссии по регулированию социально-трудовых отношений обсуждала предложения ФНПР в закон о СОУТ. В числе прочего профсоюзная сторона РТК акцентировала внимание соцпартнеров на том, что во время СОУТ необходимо оценивать психоэмоциональные и интеллектуальные нагрузки. В итоге решено инициировать работу над методиками оценки влияния на здоровье эмоциональных и интеллектуальных нагрузок, а также режима труда и отдыха. При этом разработчикам предложено унифицировать порядок и критерии оценки в целях исключения возможных противоречий.

«Стресс на рабочем месте – это смертельное оружие XXI века, которое незаметно выбивает из рядов трудоспособного населения тысячи работников, и Федерация профсоюзов Свердловской области уже много лет ставит вопрос о необходимости оценивать психоэмоциональные и интеллектуальные нагрузки – еще с момента разработки законопроекта о спецоценке условий труда, – отмечает депутат Госдумы РФ Андрей Ветлужских. – В 2015 г. техническая инспекция труда ФПСО проанализировала, как реализуется уже принятый закон о СОУТ. Выводы были неутешительными, и мы, обеспокоенные ситуацией, разослали их во все возможные инстанции: сложно считать достоверными сведения о безопасности рабочего места, когда из оценки условий труда исключены факторы травмоопасности, естественного освещения, психоэмоциональных показателей трудового процесса и др. Это искажает характеристику условий труда работников (строительство, транспорт, энергетика, связь, лесозаготовка и лесное хозяйство, медицина, ГУФСИН, образование и наука), водителей городского пассажирского транспорта, продавцов, операторов и консультантов торговых центров, работников, занятых под землей».

Представители ФПСО поднимали эти же вопросы на межрегиональной конференции по СОУТ, которая проходила на базе ММК в 2017 г.; на правительственном совещании по вопросам производственного травматизма; в декабре 2018 г. на заседании Совета ФПСО по участию профсоюзов в сохранении здоровья работающих; на коллегии ТУ Роспотребнадзора Свердловской области в марте 2019 г. и т. д. Соответствующие предложения ФПСО дала и в программу ФНПР «За справедливую экономику».

По мнению Минтруда РФ разработка методик оценки влияния на здоровье работников таких факторов, как эмоциональные, интеллектуальные нагрузки, а также режим работы требует тщательной проработки и будет обсуждаться сторонами социального партнерства. Между тем, свердловские профсоюзы не намерены останавливаться, поэтому 15 апреля этого года на открытых слушаниях Гострудинспекции главный техинспектор труда ФПСО Рэстам Бикметов вновь планирует поднять проблему стресса на рабочем месте.

КОНФЕРЕНЦИЯ ФПСО

В рамках Всемирного дня охраны труда ФПСО проводит 19 апреля на базе УрГЭУ научно-практическую конференцию «Охрана труда на этапе реформирования правовых основ и экономики».

Запланированы доклады ученых и профактивистов России и стран ближнего зарубежья.

На секциях конференции будет рассмотрен вопрос управления рисками как методологической основы менеджмента по управлению персоналом, а также планируется провести мастер-классы «Оценка рисков – просто и эффективно» и «Совершенствование системы подготовки работников приемам оказания доврачебной помощи».

КАК ДЕТИ РИСОВАЛИ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ

Целый год ФПСО проводила областной конкурс детского рисунка «Жизнь и здоровье главное всего», который стартовал в рамках темы Всемирного дня охраны труда 2018 г., посвященной безопасности молодых работников. На региональной конференции в УрГЭУ также пройдет награждение победителей конкурса.



Автор рисунка – победитель конкурса детского рисунка ФПСО Валерия Дробышева, 17 лет

КТО ЛУЧШЕ ОХРАНЯЕТ ТРУД

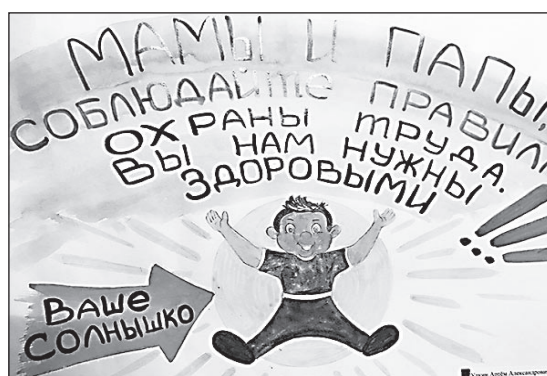
По сложившейся традиции на конференции будут награждаться победители конкурсов на звание «Лучший уполномоченный по охране труда ФПСО» и «Лучший технический инспектор труда ФПСО».

Лучшим уполномоченным по охране труда в производственной сфере признан шлаковщик электросталеплавильного цеха ПАО «Надеждинский металлургический завод» Л. Гушин. Лучшей в этой номинации среди бюджетных организаций Свердловской области стала кастаньянша детского сада «Золотой ключик» МАДОУ «Детский сад «Страна Чудес» г. Новоуральск А. Чугайнова.

Лучшим техническим инспектором жюри признало и. о. обязанности председателя Свердловской областной организации профсоюза работников здравоохранения Сергея Угринова. «Сергей Александрович представил на конкурс объемный практический материал, сразу видно, что он подходит к выполнению обязанностей техинспектора не только со всей ответственностью, но и вкладывает в свою работу душу, – отмечает куратор регионального конкурса, главный технический инспектор Федерации профсоюзов Свердловской области Рэстам Бикметов. – Жаль, что в этом году не было заявок от уполномоченных Дорожной территориальной организации Российского профессионального союза железнодорожников и транспортных строителей на Свердловской железной дороге, ведь их вклад в контроль за соблюдением требований охраны труда предприятий действительно сложно переоценить. Гораздо меньше, чем ожидалось, поступило заявок из бюджетной сферы, хотя вопросов по охране труда там хватает, и профсоюз есть, над чем работать. Председателям первичных профсоюзных организаций необходимо уже сейчас системно готовить кандидатов на конкурс ФПСО за 2019 г., ежеквартально запрашивать уполномоченных о подготовке материалов в заявку и за месяц до срока подачи проверить материалы на соответствие требованиям положения о конкурсе. Не надо забывать, что одной из важнейших целей конкурсов, которые проводит Федерация профсоюзов Свердловской области, является мотивация профсоюзного актива на выполнение очень важной общественной нагрузки».

«На конкурс, который проходил в течение года, представлено 223 работы, – говорит главный технический инспектор труда ФПСО Рэстам Бикметов. – В прошлом году темой Всемирного дня охраны труда, объявленной Международной организацией труда, стала безопасность труда молодого поколения. И мы решили провести региональный конкурс детского рисунка «Жизнь и здоровье главное всего». Важно, что дети познакомились с темой безопасности труда, которую им для участия в конкурсе наверняка разъяснили родители. Кстати, именно через призму детского взгляда такой сложный вопрос, как охрана труда, доносится до людей всех возрастов просто и понятно. Дети умеют выделять главное: родители им нужны живыми и здоровыми, поэтому труд должен быть безопасным»

Конкурсная комиссия, состав которой был утвержден президиумом ФПСО, провела оценку представленных рисунков и определила победителей в трех группах.



Автор рисунка – победитель конкурса детского рисунка ФПСО Артем Уткин, 6 лет.

В группе «Члены семей работников 3-6 лет» было подано 66 заявок. I место занял Артем Уткин (6 лет); II место – у Екатерины Грязевой (3 года); III место – у Олеси Габидуллиной (6 лет).

В группе «Члены семей работников 7-11 лет» подано 87 заявок. Лидировали Екатерина и Софья Жереховы (8 лет). II место занял рисунок Романа Воронова (11 лет). III место – у Полины Газизовой (9 лет).

В группе «Члены семей работников 12-17 лет» подано 69 заявок. На I месте – Валерия Дробышева (17 лет); на II месте – Татьяна Нагаева (17 лет); на III месте – Дарья Демидова (16 лет).

Работы, занявшие призовые места в группе «Члены семей работников 7-11 лет» будут направлены на выставку детских рисунков Всероссийской недели охраны труда в г. Сочи, которая пройдет 22-26 апреля.

ОХРАНА ТРУДА ПРИ

ОСНОВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОФИСНЫХ СОТРУДНИКОВ



Федерация профсоюзов Свердловской области

620075 г.
ЕКАТЕРИНБУРГ,
ул. Р. ЛЮКСЕМБУРГ, д. 34
Тел./факс (343) 371-56-46
www.fnpr.org
e-mail: fpso@mail.ru



Бесплатная правовая помощь для членов профсоюза:

Техническая инспекция труда
ФПСО
Тел.: (343)371-62-56
e-mail: ohrantruda@fnpr.org

ТУННЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ

Есть у каждого 6-го работающего за компьютером. Он обусловлен активной работой на смартфонах и др. гаджетах, когда, как правило, страдают большие пальцы рук. Долгая однообразная работа за компьютером (или столом) сопровождается нагрузкой на одни и те же мышцы в области запястья, утолщаются сухожилия или отекает срединный нерв. Это вызывает его защемление в канале запястья. В результате человек испытывает постоянную боль, онемение, ослабление, покалывание рук, ухудшение подвижности пальцев.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТУННЕЛЬНОГО СИНДРОМА:

- Регулярно – каждый час – делать перерывы в работе за компьютером и выполнять физические упражнения.
- Правильно сидеть за столом: локоть руки, работающей с мышкой, должен находиться на столе; эргономичная клавиатура должна располагаться так, чтобы рука сгибалась в локте в прямой угол. Кресло должно быть оснащено удобной ортопедической спинкой и подлокотниками.
- Отказаться от курения.
- Поддерживать нормальную массу тела.
- Своевременно обращаться к неврологу при появлении признаков туннельного синдрома.
- Возможно, стоит поменять профессиональную деятельность.

ОСТЕОНОДРОЗ

Его вызывают статичное сидячее положение тела на протяжении многих часов и нарушение кровообращения в позвоночнике. Симптомы остеохондроза: боли в спине, шее и плечах, быстрая утомляемость, нарушение чувствительности различных частей тела, головные боли и головокружения, снижение остроты зрения, онемение конечностей, боли в сердце и др. органах. Особенно подвержены этому заболеванию люди, страдающие ожирением и имеющие неправильную осанку. При запущенных стадиях в межпозвоночных дисках наступают необратимые дегенеративные изменения, становясь причиной межпозвоночной грыжи, протрузии, радикулита, кифоза и спинального инсульта.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОХОНДРОЗА:

- Активно двигаться.
- Рационально питаться и достаточно пить чистую воду.
- Удобно и правильно сидеть за столом, делать перерывы с физической разминкой.
- Равномерно распределять нагрузку при переносе тяжестей.
- Отказаться от вредных привычек.
- Бороться с ожирением.
- Заниматься физкультурой.

РИСКИ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ

От сидячего образа жизни, сосредоточенности на экране и долгой напряженности в одной позе страдают голова и позвоночник.

Страдают и периферические нервы, в т. ч. зрительные, от этого развивается прогрессирующая дальнозоркость. А она, кстати, относится к перечню профзаболеваний. И вредными тут считаются зрительно-напряженные работы.

И РАБОТЕ НА ПЭВМ

РУДНИКОВ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

КОМПЬЮТЕРНЫЙ ЗРИТЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ

Ему подвержены 20% офисных работников. Обусловлен зрительно напряженными работами, слежением за экранами мониторов и видеотерминалов. Пересушенный кондиционером или отопительными приборами воздух и длительное перенапряжение зрения вызывают появление ощущений инородного тела, жжения, песка и рези в глазах. Без лечения ощущения возникают чаще и дополняются светобоязнью, покраснением глаз и слезотечением. Впоследствии конъюнктивит и роговица глаза могут часто воспаляться, а снижение местного иммунитета приводит к тому, что на роговице могут образовываться микроэрозии, язвы и нитчатый кератит.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КЗС:

- При работе с компьютером, чтении или просмотре телевизора через каждый час делать перерывы, а во время работы почаще моргать (количество морганий в минуту должно составлять не менее 20 раз).
- Через каждые полчаса при работе с компьютером или чтении прикрывать глаза ладонями и выполнять гимнастику для глаз. Для снятия напряжения можно выполнить упражнение по смене области концентрации: сначала пристально посмотреть 15 сек. на удаленный предмет, а затем перевести взгляд на близко расположенный предмет. Голова должна оставаться неподвижной.
- Не допускать обезвоживания организма: соблюдать питьевой режим.
- Пользоваться увлажнителями воздуха.
- Принимать профилактические витаминно-минеральные комплексы для зрения.

ВАРИКОЗ

Это следствие длительного нахождения в сидячей позе и гиподинамии. При этом стойкое расширение и удлинение вен ног сопровождается истончением венозной стенки и образованию «узлов». Первые симптомы варикоза – тяжесть в ногах и распирание в икроножных мышцах при длительной статичной позе, сосудистые звездочки на коже. Затем – боль и жар в этих мышцах, ночные судороги. На поздних стадиях – варикозные «узлы», кровоизлияния и трофические язвы.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ВАРИКОЗА:

- Бороться с ожирением и гиподинамией.
- Каждый час прерывать сидячую работу, выполняя упражнения для восстановления нормального кровотока в ногах.
- Не сидеть в позе «нога на ногу».
- Не увлекаться горячими ваннами.
- Организовать рациональное питание.
- Не носить неудобную обувь. Каблуки – не более 1-2 час. в день.
- Не носить обтягивающую и нарушающую кровообращение в ногах одежду.
- Обливать ноги холодной водой и делать самомассаж ног.
- Больше ходить по росе или кромке водоема босиком.
- После пробуждения выполнять физзарядку.

ГЕМОРРОЙ

При длительном сидении вены прямой кишки подвергаются не меньшей нагрузке, чем спина и вены ног. Плюс – гиподинамия, лишний вес, нерациональное питание, вредные привычки и стресс. В результате появляются жалобы на зуд, ощущения жжения и тяжести в заднем проходе. Затем присоединяются боль в прямой кишке, кровь в кале, склонность к запорам, выпячивание геморроидальных узлов, воспаление ануса.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГЕМОРРОЯ:

- Ввести в ежедневный рацион продукты, которые способствуют борьбе с запорами.
- Активно двигаться.
- Отказаться от курения и алкоголя.
- Разумно нагружать организм при занятиях спортом и тяжелом физическом труде.
- Выполнять специальные упражнения по методике Кегеля.

ИНСУЛЬТ

Сидячее положение более часа ведет к нарастанию давления в организме, нарушению кровотока и образованию микротромбов. Они закупоривают участки сосудов, возникает кислородное голодание и недостаточное кровоснабжение головного мозга: болезнь головного мозга – энцефалопатия – в легкой форме есть у всех людей старше 25 лет. Она провоцирует инсульт.

ПРОФСОЮЗНЫЙ СТЕНД

