

# ОХРАНА ТРУДА

## И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕДПРИЯТИЯ

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

№ 1 (883)

Специализированная газета

16 января – 12 февраля 2026 г.

### НОВОСТИ

#### Поправки в ТК

Федеральный закон от 28.12.2025 № 510 внес поправки в Трудовой кодекс. С 1 января 2026 года, в соответствии с дополнением к ч. 2 ст. 41 ТК РФ, предусмотрена возможность включать в коллективный договор обязательства работников и работодателя по вопросам поддержки добровольчества (волонтерства) и благотворительной деятельности. Также изменения касаются вопросов противодействия коррупции. В том числе введена новая статья 281.1 об особенностях регулирования труда руководителя государственного (муниципального) учреждения.

#### Индикаторы те же

Индикаторы риска, используемые Рострудом для выявления нарушений трудовых прав, продлены до конца 2026 года. Соответствующий Приказ Минтруда РФ от 19.11.2025 № 658н зарегистрирован в Минюсте 17 декабря. Предприятие проверят, если сработает хотя бы один из следующих индикаторов: более половины сотрудников получают зарплату ниже МРОТ; текучесть кадров превышает 30 % в квартал; есть систематические проблемы с отчетностью в СФР; компания активно сотрудничает с самозанятыми. Срабатывание индикатора может стать основанием для доначисления НДФЛ и страховых взносов и включения организации в реестр недобросовестных работодателей.

#### Цифровой контроль

С момента запуска портал «Онлайн-инспекция.рф» посетили уже больше 53,5 млн человек, а зарегистрировались на нем более 1,2 млн пользователей. По данным Роструда, одним из наиболее востребованных цифровых инструментов стал «Электронный инспектор», который провел 1,3 млн проверок и сэкономил работодателям более 26,7 млрд рублей возможных штрафов. Количество консультаций «Дежурного инспектора» превысило в прошлом году 180 тысяч. Также пользовались популярностью функция «Сообщить о проблеме», «Трудовой навигатор» с пошаговыми инструкциями, «Библиотека трудовых ситуаций», банк шаблонов документов и сервис памяток.

#### Внимание: конкурс!

5 февраля состоится IV Межрегиональный конкурс «Лучший специалист по персоналу – 2026». В числе его организаторов – Совет по профессиональным квалификациям в области управления персоналом (г. Москва), Министерство семьи и труда РБ, Гострудинспекция в РБ, Федерация профсоюзов РБ и ООО «Межотраслевой центр оценки квалификации». Поучаствовать в бесплатном дистанционном конкурсе смогут специалисты со всей России. По его итогам будет составлен рейтинг «10 лучших специалистов по персоналу – 2026», а победители получат дипломы. Заявку можно подать до 2 февраля на сайте оператора конкурса ЧОУ «Межотраслевой институт» – [bmipk.ru](http://bmipk.ru).

#### КАК ПОЛУЧАТЬ ГАЗЕТУ В 2026 ГОДУ

Чтобы подписаться на бесплатную электронную рассылку газеты «Охрана труда и безопасность предприятия», оставьте заявку, отсканировав QR-код или отправив запрос на наш e-mail: [safework.06@mail.ru](mailto:safework.06@mail.ru).



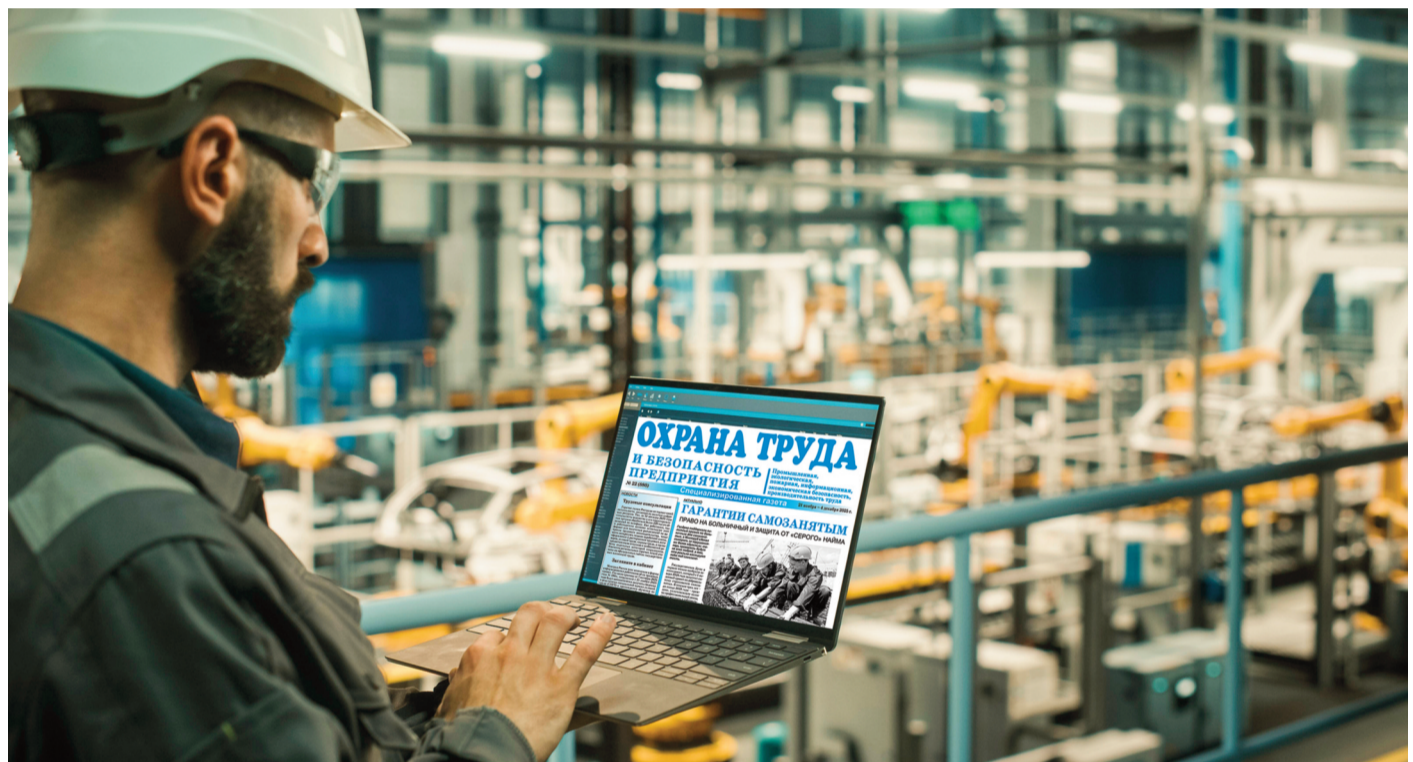
Подписчики Республики Башкортостан могут оставить заявку на печатную версию по телефону

8 (347) 273-61-39.

### СОБЫТИЕ

## ШАГ К БЕЗОПАСНОСТИ

### «ОХРАНА ТРУДА» СТАЛА БЕСПЛАТНОЙ!



Читать газету можно с любого устройства

**Знания в сфере охраны труда теперь доступны для всех, кто отвечает за жизнь и здоровье людей на рабочих местах. Новый этап в жизни нашей газеты поддержали в Министерстве семьи и труда Республики Башкортостан и Государственной инспекции труда в РБ.**

**Ленара ИВАНОВА, министр семьи, труда и социальной защиты населения Республики Башкортостан:**

– За последние несколько лет в сфере охраны труда произошли серьезные преобразования. Речь идет не только об отдельном разделе Трудового кодекса по охране труда, но и об актуализации многочисленных подзаконных нормативных актов, которые призваны сделать более безопасным и комфортным рабочее место каждого работника в каждом трудовом коллективе.

Вот уже почти четверть века одним из действенных инструментов широкой пропаганды культуры безопасного труда, каналом оперативного информирования работодателей и специалистов по охране труда является республиканская газета «Охрана труда и безопасность предприятия». И то, что периодическое издание с этого года переходит на бесплатное распространение, – большая поддержка специалистов ОТ и работодателей республики. Сегодня в списке бесплатной рассылки газеты уже 1500 предприятий и организаций Башкортостана, есть подписчики и из других регионов России. Пусть информационный ресурс и впредь помогает грамотно внедрять новые проекты в сфере охраны труда, заботиться о здоровье и благополучии человека труда. Поздравляю коллег с профессиональным праздником – Днем российской печати и желаю вдохновенного пера, благодарных читателей и профессионального успеха.



**Татьяна АСТРЕЛИНА, руководитель Государственной инспекции труда в Республике Башкортостан:**

– Можно только приветствовать тот факт, что с 2026 года специализированная газета «Охрана труда и безопасность предприятия», выпускаемая Башкирским межотраслевым институтом охраны труда, экологии и безопасности на производстве, переходит на бесплатное распространение.

За 24 года своего существования издание, нацеленное на то, чтобы помочь работодателям создать безопасные условия труда, предупредить аварийность, травматизм и профессиональную заболеваемость, наработало хорошую профессиональную репутацию. Теперь газета, которая содержит комментарии к новым нормативным правовым документам, публикует материалы, анализирующие причины несчастных случаев на производстве, рассказывает об успешных практиках создания безопасных условий труда, станет еще более доступной: любое предприятие, руководитель, специалист по охране труда смогут оперативно, без финансовых затрат получать свежие номера издания.

Пользуясь случаем, поздравляю читателей газеты с наступившим Новым годом, желаю, чтобы всем удалось создать на своих предприятиях безопасные и комфортные условия труда, исключая производственный травматизм и любые факты нарушений трудовых прав.



**Адик АХМЕТШИН, ректор ЧОУ «Межотраслевой институт»:**

– Башкирский межотраслевой институт охраны труда, экологии и безопасности на производстве уже много лет не только обучает, но и формирует культуру безопасного труда. Мы повышаем квалификацию, проводим подготовку, внедряем современные образовательные практики, но при этом понимаем: обучение – лишь часть дела. Не менее важно вдохновлять, делиться знаниями и поддерживать профессиональное сообщество. Именно поэтому мы с 2001 года издаем газету «Охрана труда и безопасность предприятия» – издание с практическими рекомендациями, аналитикой и опытом тех, кто ежедневно заботится о безопасности на производстве. Кроме того, мы проводим семинары и круглые столы, организуем курсы профессионального мастерства, популяризируя такие важные и жизненно необходимые профессии, как специалист по охране труда, пожарной безопасности, экологии. И в целом стараемся сделать тему безопасности привычной, понятной и значимой для каждого предприятия.

В юбилейный для газеты год мы приняли решение распространять ее бесплатно, чтобы ни одно предприятие, независимо от размера или отрасли, не осталось без доступа к проверенной, актуальной и полезной информации. Пусть «Охрана труда и безопасность предприятия» станет еще более открытой, современной и востребованной. А главное – пусть она продолжает укреплять ту самую культуру безопасности, от которой зависит жизнь и здоровье работников.



АКТУАЛЬНО

# НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ

## МИНТРУД РАСШИРИЛ СПИСОК КОМПЕНСИРУЕМЫХ МЕР ПО ОХРАНЕ ТРУДА

22 декабря 2025 года вступили в силу важные изменения, которые актуальны для большинства предприятий и организаций. Минтруд РФ расширил перечень расходов, подлежащих возмещению из средств Социального фонда России в рамках программы предупредительных мер по сокращению травматизма и профзаболеваний.



Приобретение вендинговых автоматов – тоже в списке на возмещение

Теперь работодатели смогут вернуть деньги, потраченные не только на привычные средства индивидуальной защиты, но и на обучение для новых категорий работников (в том числе лиц, обязанных оказывать первую помощь, водителей, работников, использующих СИЗ, требующих практических навыков), манекены-тренажеры для отработки навыков первой помощи, вендинговые автоматы для выдачи СИЗ. Кроме того, можно будет возместить затраты на приобретение систем дистанционных медосмотров, блоков тахографов и комплектов для аптечек. В список на компенсацию попали и системы дистанционного контроля безопасности, а так-

же оснащение для медпунктов.

Для работодателя расширение перечня – это возможность снизить финансовые риски, повысить лояльность персонала и соответствовать самым современным стандартам охраны труда. Для работника – уверенность, что его безопасность не останется за рамками бумажных инструкций.

В Минтруде сообщают, что процедура получения компенсации стала проще и удобнее. С 2026 года заявку можно подать до 20 декабря и в электронном виде, через личный кабинет на сайте Социального фонда России, используя усиленную квалифицированную электронную подпись. Это

экономит время, исключает ошибки и ускоряет процесс возврата средств.

Финансовая поддержка также растет: если в 2025 году на предупредительные меры выделено 35,76 млрд рублей, то уже в 2026 году эта сумма увеличится до 42,1 млрд, а к 2028 году достигнет почти 49 млрд рублей.

«Главная цель этих изменений – повышение защищенности работников», – подчеркнул министр труда и социальной защиты РФ Антон КОТЯКОВ.

И действительно, когда государство, бизнес и технологии работают в одном направлении, выигрывает человек на рабочем месте.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

ВАЖНО

# ОТЧИТАТЬСЯ ПО ФОРМЕ

## РАБОТОДАТЕЛИ ОБЯЗАНЫ ПРЕДСТАВИТЬ ДАННЫЕ О ТРАВМАТИЗМЕ НА ПРОИЗВОДСТВЕ

С 20 февраля по 1 марта 2026 года организации должны подать в Росстат годовой отчет по форме № 7-травматизм. Это касается почти всех работодателей, независимо от того, случались ли у них несчастные случаи. Главное – не пропустить срок и правильно оформить документы.



Форма № 7-травматизм (Приложение № 2 к приказу Росстата от 31.07.2023 № 361) – это не просто бюрократическая формальность, а важный инструмент государственной статистики, позволяющий отслеживать уровень безопасности труда, анализировать причины несчастных случаев и выявлять проблемные отрасли.

Подать отчет должны почти все юридические лица, за исключением микробизнеса и организаций, чья деятельность относится к некоторым сферам (финансовая и страховая деятельность; операции с недвижимостью; государственное управление; обеспечение военной безопасности; социальное обеспечение; образование; деятельность домашних хозяйств как работодателей и некоторые другие виды деятельности, не связанные напрямую с производством или оказанием услуг в промышленной сфере). Необходимость сдачи отчета можно уточнить по ИНН на сайте Росстата.

А если несчастных случаев не было?

Даже в этом случае отчитываться необходимо. Следует заполнить обязательные разделы: данные об организации, среднесписочная численность работников, расходы на охрану труда и справочная информация (строки 17 – 25). Главное – не оставить форму пустой, иначе это будет расценено как нарушение.

### Какие данные включать?

В отчет попадают только те несчастные случаи, расследование которых было завершено в 2025 году. Информацию для заполнения берут из актов формы Н-1, оформленных в прошлом году.

### Как подавать?

С 2021 года действует правило: отчетность по форме № 7-травматизм принимается только в электронном виде. Подать документ можно самостоятельно – в личном кабинете Системы сбора отчетности Росстата, или через специализированную организацию по телекоммуникационным каналам связи. Также можно отправить письмо с отчетом, подписанным электронной подписью, на электронный адрес [websbor-report@rosstat.gov.ru](mailto:websbor-report@rosstat.gov.ru) (при этом сертификаты для электронной подписи должны быть заранее загружены в Личный кабинет).

### А что с приложением?

Есть и дополнительный документ – «Приложение к форме № 7-травматизм» (Приложение № 3 к приказу Росстата от 31.07.2023 № 361), где детализируются виды происшествий и их причины. Его сдают раз в три года, в 2026 году как раз очередной срок сдачи. Заполняют и сдают эту форму только те предприятия, у кого в 2025 году действительно произошли несчастные случаи.

Подготовила Ксения ЛАРИНА

ВОПРОС-ОТВЕТ

# НЮАНСЫ МЕДОСМОТРОВ

## ГОСТРУДИНСПЕКЦИИ ПОМОГАЮТ РАЗОБРАТЬСЯ В СЛОЖНЫХ МОМЕНТАХ

– Кто должен оплачивать предварительный медосмотр? Как определять дату следующего осмотра?



Отвечает руководитель Гострудинспекции в РБ Татьяна АСТРЕЛИНА:

– Бытует мнение, что предварительный медосмотр работодатель оплачивает не обязан, так как человек, который его проходит, еще не является работником данной организации. Это не так. Все медосмотры в рамках трудовых отношений организуются работодателем, то есть за его счет, в том числе и предварительные (при приеме на работу). Таковы требования статей 214, 220 Трудового кодекса. Как это делается при поступлении на работу? Новому сотруднику выдается направление на медосмотр, в котором указываются организация, должность, условия труда. То есть врач должен понимать, куда устраивается человек, годен ли он для такой работы.

Периодичность осмотров зависит от типов вредных или опасных производственных факторов или видов выполняемых работ. По общему правилу, медосмотры проводятся не реже одного раза в год или одного раза в два года.

Нередко возникает вопрос: как определять дату следующего медосмотра? Согласно пунктам 32, 33 Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, утвержденного приказом Минздрава РФ от 28.01.2021 № 29н, периодический медосмотр считается завершенным при наличии заключений врачей-специалистов и когда по его результатам медицинской организацией оформлено заключение.

То есть исчисление годового срока (12 месяцев) между предыдущим и следующим периодическими медицинскими осмотрами начинается с даты выдачи заключения о прохождении медосмотра и истекает не позднее соответствующего числа последнего месяца установленного года. При этом дата следующего медицинского осмотра не должна выходить за пределы одного года. То есть, если периодический медосмотр был пройден работником (дано заключение) 1 марта 2025 года, то следующий должен состояться до 1 марта 2026 года.

– Как правильно организовать документирование

и контроль при учете медосмотров сотрудников с вредными условиями труда?

Разъясняет Юго-Западная межрегиональная Гострудинспекция:

– Необходимо сформировать поименные списки сотрудников, занятых на работах с вредными или опасными условиями труда, подлежащих предварительным и периодическим медосмотрам. Вести журнал направлений на медосмотр и журнал заключений медицинских осмотров или аналогичные таблицы-графики (например, в 1С:ЗУП). Контролировать сроки: если работник на медосмотр не может явиться по уважительной причине (например, будет в отпуске), нужно направить его на осмотр заранее, чтобы не нарушить периодичность. Важно сохранять документы-подтверждения: направления, заключения медкомиссии, акты-отчеты, бухгалтерские документы, таблицы. Это нужно для доказательства при проверке. Правильно организованный учет показывает, что работодатель выстроил систему управления охраной труда и снижает риски нарушений. Отсутствие документов или нарушенные сроки могут повлечь административные санкции.

Подготовил Дмитрий БЕЛОВ

ПРОИСШЕСТВИЯ

# БЕЗ КОНТРОЛЯ

## ОБЗОР НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ

Большое количество несчастных случаев на производстве происходит в результате падения, обрушения, обвалов предметов, материалов, земли. Этот вид происшествий входит в четверку самых распространенных и занимает 11 – 12% от общего количества НС.



### Тюменская область

Несчастный случай произошел в торговой сети «Магнит». Сотрудница получила травму во время разгрузки товара: на нее упала перегруженная транспортная тележка.

Расследование, проведенное Межрегиональной территориальной государственной инспекцией труда в Тюменской и Курганской областях, показало серьезные системные проблемы в организации работы магазина, выразившиеся в недостаточном контроле за соблюдением требований охраны труда, формальном подходе к вопросам безопасности, нарушении должностных инструкций. Комиссия назвала несколько причин, которые привели к несчастному случаю. В их числе – отсутствие надлежащего инструктажа по охране труда, допуск к работе без оформления соответствующих документов, непроведение обязательного медицинского осмотра, отсутствие средств индивидуальной защиты. Кроме того, зафиксированы превышение допустимой нагрузки на транспортную тележку, нарушение правил эксплуатации оборудова-

ния и отсутствие контроля со стороны руководства. Дополнительным фактором стало наличие конструктивного дефекта в зоне разгрузки.

Как сообщает Гострудинспекция в Тюменской и Курганской областях, за допущенные нарушения виновные лица будут привлечены к ответственности.

### Алтайский край

Гострудинспекция в Алтайском крае и Республике Алтай проинформировала о завершении расследования несчастного случая в жилищно-коммунальном хозяйстве Усть-Калманского района Алтайского края. При монтаже водопровода слесарь, работавший на глубине, попал под обвал котлована, что привело к асфиксии и гибели пострадавшего.

Расследование выявило несколько причин трагедии. Среди них – неудовлетворительное состояние рабочих мест, недостатки в обучении сотрудников по охране труда и неэффективное управление безопасностью на производстве. Также выяснилось, что специалисты не контролировали ход работ.

В отношении виновных рассматривается вопрос о привлечении к административной ответственности. По данным инспекции, материалы расследования направлены в прокуратуру и следственные органы для дальнейшего разбирательства по статье 143 Уголовного кодекса Российской Федерации.

По материалам открытых источников

ДЕЛИМСЯ ОПЫТОМ

# ЧТОБЫ БЕЗОПАСНО ОБУЧАТЬ

## НАВЫКИ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ НЕ БЫВАЮТ ЛИШНИМИ

*Каждому специалисту нужны не только профессиональные достижения, но и способности, повышающие личную эффективность и социальную значимость. Навыки оказания первой помощи – в их числе. Особенно это актуально для обучающих организаций.*

В конце прошлого года ЧОУ «Межотраслевой институт» провел обучение своих сотрудников по программе «Оказание первой помощи пострадавшим». В рамках курса смогли освежить свои знания и отработать важные приемы преподаватели и менеджеры учебного заведения.

– Периодически преподаватели и менеджеры сталкиваются с ситуацией, когда необходимо оказать первую помощь слушателям, – рассказала проректор по кадрам ЧОУ «Межотраслевой институт» Регина ГОГОЛЕВА. – В связи с этим в План развития института было включено проведение обучения сотрудников, непосредственно работающих с учащимися, по программе «Оказание первой помощи пострадавшим». Два дня сотруд-



Навыки отработывали друг на друге и на роботе-тренажере

ники учились у нашего опытного преподавателя Венеры Тапаковой. Такая подготовка особенно актуальна, ведь в каждой организации все сотрудники должны владеть базовыми навыками оказания первой помощи, например знать, как вызвать «Скорую» или помочь при потере сознания. Однако для отдельных категорий, включая работников опасных производств, водителей, педагогов, охранников и представителей некоторых других профессий, требования гораздо выше: они должны уметь проводить сердечно-легочную реанима-

цию, останавливать кровотечения и действовать в других неотложных ситуациях.

– Мы отработали навыки непрямого массажа сердца, искусственного дыхания, наложения жгута и шины. Узнали, что использование дефибриллятора на 30 процентов повышает эффективность сердечно-легочной реанимации, а при потере сознания человека нужно обязательно перевернуть на бок. Мне как отцу двоих детей было очень полезно все это снова повторить, взглянуть на разные ситуации под другим углом, – поделился завкафедрой «Экология» Павел ПЕТРОВ. – Понравилось, что преподаватель объясняла живым доходчивым языком, а навыки мы с коллегами отработывали сразу же друг на друге и на роботе-тренажере. Поэтому всё отлично запомнилось! А некоторые моменты даже для меня, имеющего удостоверение младшего медбрата, были новыми.

Сотрудники, прошедшие такое обучение, становятся сплоченнее. Осваивая вместе важные навыки, они чувствуют, что могут помогать друг другу и клиентам. Это укрепляет доверие и улучшает атмосферу в команде.

– Мы как обучающая организация несем ответственность за своих учащихся. Нам доверяют обучение многие крупные компании, которые должны быть уверены, что их сотрудникам в случае необходимости правильно окажут первую помощь, – отметил завкафедрой «Охрана труда» Ильгиз ЯКУПОВ. – Профессиональная среда в нашем институте стала еще комфортнее, ведь теперь коллеги осознают, что рядом работают те, кто готов и сможет прийти на помощь в нужную минуту.

Марина БАРДАКОВА

НАДЗОР И КОНТРОЛЬ

# НЕ ПРОВЕРКА, А ПОДДЕРЖКА!

## КАК ДОБРОВОЛЬНЫЙ ПРОФВИЗИТ ПОМОГАЕТ ИЗБЕЖАТЬ НАРУШЕНИЙ



**Вместо тревожного ожидания внезапной проверки с риском штрафов есть простое и разумное решение: инициировать профилактический визит самостоятельно. Это бесплатно, без санкций и с реальной пользой для организации.**

Профилактический визит – это добровольная консультация, которую работодатель может запросить у Государственной инспекции труда. Его цель – не наказать, а помочь: выявить возможные нарушения трудового законодательства до того, как они станут проблемой, и дать рекомендации по их устранению.

Инициировать профвизит могут субъекты малого предпринимательства, социально ориентированные некоммерческие организации, государственные и муниципальные учреждения. Для этого достаточно подать заявление через Единый портал госуслуг (ЕПГУ). После этого инспектор сам свяжется с вами и предложит удобную форму взаимодействия – очную встречу на месте или дистанционную консультацию.

### НАПРИМЕР

*В декабре 2025 года Межрегиональная территориальная государственная инспекция труда в Республике Хакасия и Республике Тыва провела профилактические визиты в МБОУ «СОШ № 19» и МАДОУ «Ягодка» г. Черногорска. Обращения поступили от самих учреждений через ЕПГУ. Инспектор подробно проконсультировал руководителей по вопросам охраны труда, срокам подачи данных в СФР, проведению оценки рисков и другим актуальным темам – всё это с использованием мобильного приложения «Инспектор».*

В ходе визита специалист:

- разъясняет требования трудового законодательства и охраны труда,
- помогает правильно оформить кадровые документы,
- подсказывает, как проводить специальную оценку условий труда и оценку профессиональных рисков,
- дает персональные рекомендации по снижению рисков и консультирует по поводу устранения выявленных нарушений.

Никаких протоколов, штрафов или санкций – только поддержка и практическая помощь.

Дмитрий БЕЛОВ

### КСТАТИ

*Роструд напоминает, что согласно Постановлению Правительства РФ от 24.12.2021 № 2464 обучение оказанию первой помощи должны проходить работники рабочих профессий; специалисты по охране труда; специалисты, проводящие инструктажи, включающие вопросы оказания первой помощи; члены комиссий по проверке знаний требований охраны труда; водители транспортных средств; другие категории сотрудников, специально назначенные работодателем.*

ТРУДОВЫЕ СПОРЫ

# УВОЛЬНЕНИЕ НЕЗАКОННО

## КОНФЛИКТ РАБОТНИКА И РАБОТОДАТЕЛЯ БЫЛ РАЗРЕШЕН В СУДЕ



**Сотрудника, который имел медицинские противопоказания к работе, уволили за прогул. В Гострудинспекции в Белгородской области разъяснили, почему это было незаконно.**

По данным инспекции, такая ситуация возникла, после того как с сотрудником произошел несчастный случай на производстве и он был признан непригодным для выполнения работ по занимаемой должности. Однако от работы он отстранен не был, несмотря на то что неоднократно сообщал работодателю, что физически не может с ней справиться. В итоге сотрудник перестал выходить на работу и был уволен за прогул. Посчитав действия работодателя незаконными, он обратился в суд.

Обосновывая в суде заявленные иски, сотрудник отмечал, что работодатель действовал недобросовестно, поскольку знал о несчастном случае и о частичной утрате им работоспособности.

Медицинское заключение подтверждало, что он не может выполнять свои должностные обязанности и должен быть отстранен от работ.

Суд установил, что работник действительно утратил возможность выполнения своих должностных обязанностей по причине несчастного случая на производстве. Работу, которая подходила бы ему по состоянию здоровья, работодатель не предложил и приказ об отстранении от работ не издал. Вместо этого он предлагал работнику вакантные должности, занять которые тот не мог в соответствии с медицинским заключением.

В Гострудинспекции в Белгородской области сообщили о решении по этому делу: суд заключил, что работодатель создал искусственную ситуацию, при которой работник был вынужден прогуливать работу, несмотря на имеющееся у него медицинское заключение. Согласно Определению Восьмого кассационного суда общей юрисдикции от 17.07.2025 № 88-11267/2025, увольнение работника за прогул признано незаконным, он восстановлен на работе, а с работодателя взыскан в его пользу заработок за все время вынужденного прогула.

Подготовила Ксения ЛАРИНА

СПЕЦИАЛИСТУ НА ЗАМЕТКУ

# ПО НАРЯДУ-ДОПУСКУ

## ОЧИСТКУ КРЫШ ОТ СНЕГА ПРОВОДИМ С СОБЛЮДЕНИЕМ ВСЕХ НОРМ И ПРАВИЛ



Снизить риски помогут сертифицированные СИЗ

**Сезон снегопадов продолжается. В связи с этим Гострудинспекция в Республике Башкортостан напоминает о необходимости соблюдения мер безопасности при очистке крыш от снега.**

В инспекции советуют начать прежде всего с подбора квалифицированного персонала. По закону работы по очистке крыш от снега могут выполнять официально трудоустроенные граждане, достигшие 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для выполнения работ на высоте (обязательно подтверждается результатами предварительного либо периодического медосмотра). Еще одно необходимое требование – это квалификация персонала, которая должна соответствовать характеру выполняемых работ: обя-

### ВАЖНО

*При организации и проведении работ по очистке крыш от снега нужно руководствоваться Трудовым кодексом РФ, Приказом Минтруда России от 16.11.2020 № 782н «Об утверждении Правил по охране труда при работе на высоте», Приказом Минтруда России от 29.10.2020 № 758н «Об утверждении Правил по охране труда в жилищно-коммунальном хозяйстве», Приказом Минтруда России от 29.10.2021 № 767н «Об утверждении Единых типовых норм выдачи средств индивидуальной защиты и смывающих средств».*

зательно наличие документа о профессиональном образовании (обучении) и (или) о квалификации (удостоверение о прохождении обучения безопасным методам и приемам выполнения работ на высоте).

Важным шагом перед началом работ станет выявление опасности на рабочих местах и их оценка.

– Следует обратить внимание на такие вредные и опасные производственные факторы, как пониженная температура воздуха, выполнение работ на высоте, обледенелая скользкая поверхность кровли, физические перегрузки из-за напряженности труда, и другие, – рекомендуют эксперты ГИТ. – При этом необхо-

димо принять меры по снижению уровней выявленных профессиональных рисков, в первую очередь обеспечив работников, привлеченных к очистке кровли от снега, средствами индивидуальной защиты: несколькими спецодеждой, каской и подшлемником, перчатками с морозостойким покрытием и шерстяной вкладкой, сигнальным жилетом, страховочной привязью или другими средствами защиты от падения с высоты.

В надзорном органе напоминают, что для работ по очистке крыш от снега требуется выдать наряд-допуск и провести целевой инструктаж, а также принять меры безопасности:

– Тротуар и по необходимости проезжая часть на ширину возможного падения снега и льда ограждается с трех сторон инвентарными решетками (щитами), сигнальной лентой или веревкой с красными флажками, подвешиваемой на специальных стойках. На тротуаре для предупреждения людей об опасности должен быть выставлен дежурный со свистком в сигнальном жилете и защитной каске. Дверные проемы, выходящие в сторону очищаемого от снега ската кровли, закрываются или внутри лестничных клеток, арок, ворот выставляются дежурные для предупреждения людей об опасности.

Подготовил Андрей ВАСИЛЬЕВ

ДАТА

## ОСНОВА ЖИЗНИ

ЗАЧЕМ И КТО ДЕЛАЕТ ВОДУ БЕЗОПАСНОЙ?

Каждый год 31 января человечество напоминает себе: чистая вода – результат сложной и незаметной работы. Эта дата – повод задуматься о том, что мы пьем, и поблагодарить тех, кто делает воду безопасной.



Чистая вода играет огромную роль в жизни человека

Международный день очистки воды был учрежден, чтобы привлечь внимание к одной из самых острых проблем современности – доступу к безопасной воде. Хотя планета на 70 % покрыта водой, менее 1 % всех ее запасов доступно для питья и бытовых нужд.

Загрязненная вода – прямая угроза здоровью. В ней могут содержаться тяжелые металлы, нефтепродукты, химикаты и болезнетворные микроорганизмы. Употребление грязной воды приводит к опасным заболеваниям. По данным ВОЗ, ежегодно от антисанитарии, в том числе при употреблении воды, умирают 1,4 миллиона человек, а более 2 миллиардов вообще не имеют доступа к безопасному питью.

Очистка воды – это не просто фильтрация. Это целый комплекс технологий: от механической и химической обработки до ультрафиолетового обеззараживания, обратного осмоса и биологической фильтрации. Такие методы позволяют не только сделать воду пригодной для питья, но и использовать ее в медицине, пищевой промышленности, сельском хозяйстве и даже в космосе.

За этим процессом стоят люди – инженеры, ученые, операторы станций очистки. Их труд часто остается за кадром, но именно они обеспечивают здоровье миллионов. Международный день очистки воды – это и напоминание о ценности ресурса, и дань уважения тем, кто каждый день делает нашу воду чище и безопаснее.

Дмитрий БЕЛОВ

**ВКУФА ЭКСПО** УФА 2026

МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА-ФОРУМ  
**УРАЛСТРОЙИНДУСТРИЯ**  
ВЫСТАВКА «ПРОНЕДВИЖИМОСТЬ»

25-27 февраля

По вопросам участия в выставке: 8 (347) 246-41-93, 246-42-38 stroybvk.ru

По вопросам участия в форуме: 8 (347) 246-42-81, 246-42-85 kongress@bvkexpo.ru

ИНТЕРЕСНО

## ОТЛОЖИТЕ ГАДЖЕТЫ

РУЧНОЕ ПИСЬМО РАЗВИВАЕТ ИНТЕЛЛЕКТ

День ручного письма, который зафиксирован в календаре 23 января, – это не просто дань уважения красивым буквам, а напоминание о том, что собственноручно написанные слова способны пробуждать скрытые ресурсы нашего разума.

В эпоху мессенджеров и электронной почты всё реже можно увидеть настоящее письмо – написанное от руки, с нажимом стержня, с личной интонацией, зашифрованной в изгибе букв. А ведь именно такой способ общения – медленный, осознанный, физический – оказывает мощное влияние на работу мозга и развитие творческого мышления.

Нейробиологи подтверждают: когда мы выводим буквы вручную, активируются сразу несколько зон головного мозга – от моторных центров до участков, отвечающих за внима-



Почерк – это проявление индивидуальности

ние, память и даже эмоции. Каллиграфия и чистописание требуют сосредоточенности, ровного дыхания и внутреннего равновесия, именно поэтому в Японии и Китае их используют как форму медитации и даже терапии. Исследования показывают: те, кто регулярно пишет от руки, лучше концентрируются,

легче находят нестандартные решения и демонстрируют более высокую когнитивную гибкость.

Кроме того, почерк – это проявление индивидуальности. Он меняется вместе с настроением, возрастом, жизненным опытом. Графологи (пусть их методы и спорны) утверждают, что в каждом штрихе отража-

ется характер человека. Но даже без специальных знаний легко заметить: аккуратный, размеренный почерк часто говорит о собранности, а экспрессивный – о творческих порывах.

Интересно, что даже в космосе, где каждый жест контролируется, ученые анализируют записи космонавтов, чтобы оценить их психологическое состояние. А в некоторых японских компаниях сотрудники в обеденный перерыв занимаются каллиграфией: это помогает «перезагрузить» мозг и найти неожиданные идеи.

Так что в День ручного письма стоит хотя бы на пять минут отложить гаджеты, взять ручку и написать кому-то настоящее послание – не ради ответа, а ради самого процесса. Ведь каждая черта на бумаге выражает след мысли и движение души.

Ксения ЛАРИНА

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

## УВЕРЕННОЙ ПОХОДКОЙ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗИМНИХ ТРАВМ

Гололед, снежные заносы и многослойная зимняя одежда часто приводят к нарушению равновесия во время движения. Чтобы вовремя отреагировать и избежать травматичных падений, нужны крепкие мышцы и отличная координация. Добиться этого помогут полезные упражнения, которые рекомендует директор уфимского Центра восстановления позвоночника и суставов Алексей МЕДВЕДЕВ.

### Разбудим «шестое чувство»

Проприорецепторы – это специальные «датчики», которые посылают головному мозгу информацию о положении частей тела в пространстве и о действии гравитационных сил на организм. Чтобы их активировать, то есть научиться удерживать равновесие, необходимо тренироваться. Для этого стоит обзавестись специальной балансировочной надувной подушкой. Ее можно приобрести и для дома, и для работы (одной хватит на целый отдел). Кстати, в том числе благодаря такой подушке балерины могут на сцене крутить свои потрясающие пируэты и фуэте.

– Встаньте одной ногой на слегка приспущенную подушку, теперь попробуйте свободной ногой совершать движения вперед и назад, выводя себя из состояния равновесия. Первые занятия придерживайтесь за стену, – рекомендует Алексей Медведев. – Тренировка propriоцепторов дает нам большую уверенность и защиту в выполнении бытовых движений,



Используйте упражнения на баланс как можно чаще



«Квадроплекс» поможет укрепить мышцы и улучшить осанку

способствует лучшему контролю мышечных групп, что крайне важно зимой. Используйте упражнения на баланс как можно чаще, минимум два раза в день, чтобы безопаснее чувствовать себя на скользкой и заснеженной дороге. А еще это улучшит память, внимание и пространственное мышление.

### Снимем напряжение

Чтобы наш позвоночник был в безопасности даже при неспецифической нагрузке (например, при падении на скользкой дороге), удерживающие его мышцы должны быть натренированы. Отличной профилактикой станет регулярное выполнение упражнения «Квадроплекс».

– Наш позвоночник окружает множество мышечных групп, которые выполняют не только функцию со-

хранения вертикального положения и наклона. У нас есть мышцы, которые удерживают позвонки друг относительно друга, словно канаты, фиксирующие мачту корабля. Эти многораздельные мышцы нужно обязательно тренировать, чтобы позвоночник был всегда стабилен, – уверен эксперт-реабилитолог. – Исходное положение – на четвереньках (ладони под плечами, колени под тазобедренными суставами, спина прямая, живот подтянут). Выполняйте поочередное выпрямление по диагонали руки и ноги, следите за поясничным отделом, сохраняя его нейтральное положение, а носок ноги тяните к туловищу. Включите упражнение в ежедневную утреннюю гимнастику, и вы укрепите мышцы живота и спины, улучшите осанку, баланс и снимите напряжение с поясницы.

Упражнения записала  
Маргарита СОЛНЦЕВА

Учредитель и издатель газеты:

Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Башкирский межотраслевой институт охраны труда, экологии и безопасности на производстве».

Адрес: 450006, Республика Башкортостан, 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.

Газета издается при содействии Национальной ассоциации центров охраны труда России (НАЦОТ).

Специализированная газета «Охрана труда и безопасность предприятия» № 1 (883), 16 января – 12 февраля 2026 г.

Газета зарегистрирована Роскомнадзором. Реестровый номер ПИ № ФС 77 – 73241 от 13.07.2018 г.

Знак информационной продукции 16+.

Адрес редакции: 450006, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Революционная, 55, к. 305. Тел.: (347) 273-61-39, 89191457743

E-mail: safework.06@mail.ru

Газета отпечатана в Республиканском издательстве «Башкортостан» – филиале АО Издательский дом «Республика Башкортостан». 450005, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. 50-летия Октября, 13, 2-й этаж. Тел.: 272-88-73. Тираж 1000 экз.

Электронный тираж 1500 экз. Заказ 82.

Дата выхода в свет: 16.01.2026. Распространяется бесплатно.

Главный редактор – М.Г. БАРДАКОВА.

Верстка – И.Я. ГАЛИЕВ.