

28 апреля - Всемирный день охраны труда

Тема Всемирного дня охраны труда в 2016 году:

«Стресс на рабочем месте: коллективный вызов»



Бюллетень «Охрана труда» № 1 2016 год



Тема Всемирного дня охраны труда в 2016 году: «Стресс на рабочем месте: коллективный вызов» выбрана с целью привлечения внимания мировой общественности к масштабам проблемы. Международная организация здоровья причисляет стресс к главным болезням 21 века. По статистике в России каждый третий работник испытывает сильный стресс хотя бы раз в неделю, 13 процентов - ежедневно. Более 90 процентов сотрудников признаются, что их психологическое состояние определяет результаты работы. Это проблема есть во всех странах мира.

Стресс может вызвать депрессию, беспокойство, усталость, нервозность, а также и сердечные заболевания. От таких последствий страдает производительность труда, творческие способности и конкурентоспособность. Стрессовые воздействия могут стать и причинами опасных ситуаций и несчастных случаев на производстве. Стресс, связанный с работой, — это вопрос работо-

дателя и он должен быть устранен с помощью мер, принимаемых совместно с работниками.

В стремлении охранять работников, улучшать их здоровье и соблюдать правила безопасности на рабочем месте важно уделить внимание хорошему управлению и организации труда. Для уменьшения уровня стресса в организациях, необходим контроль над вредоносными психосоциальными факторами, их оценка и разработка рекомендаций и профилактических мер по ослаблению их влияния.

Администрация муниципального образования «Город Архангельск» ежегодно поддерживает инициативу Международной организации труда и призывает работодателей, работников и профсоюзы повсеместно провести информационно-разъяснительную кампанию, организовать различные мероприятия, которые послужили бы созданию здоровых условий труда на рабочих местах, снижению риска производственного травматизма и профзабо-

леваний, продвижению культуры и пропаганды безопасного труда. Во время этой акции необходимо провести дополнительные мероприятия по устранению или уменьшению производственных рисков, устранению причин несчастных случаев и профессиональных заболеваний, обсудить культуру управления стрессом, смягчение его влияния на сотрудников, создание благоприятной и психологически комфортной обстановки на рабочем месте, и многие другие вопросы, касающиеся объявленной тематики, уделить больше внимания информационному обеспечению путем размещения на своих веб-сайтах, в ведомственных газетах, листовках, буклетах информационных материалов о ходе и результатах проведения Дня охраны труда. Предлагается почтить память работников, погибших на производстве, посетить семьи потерпевших, изыскать возможность оказания им помощи в решении материальных, социально-бытовых или др. проблем.

В этом выпуске:

История Всемирного дня охраны труда	2
Причины, приводящие к хроническому стрессу на рабочем месте	2
Что поможет преодолеть стресс	2
Здоровый образ жизни для трудоголика	3
Антистрессовая диета	3
Кроссворд	4
Рекомендуемые мероприятия к ВДОТ	4

Приглашаем принять участие в семинаре

В рамках мероприятий, посвящённых Всемирному дню охраны труда, **28 апреля 2016 года в 14 часов** в Администрации муниципального образования «Город Архангельск» (пл. В.И. Ленина, д. 5, конференц-зал) состоится **семинар для руководителей и специалистов по охране труда** организаций, осуществляющих деятельность на территории муниципального образования «Город Архангельск». Приглашаем руководителей и специалистов по охране труда принять участие в семинаре. В семинаре примут участие представитель Архангельского регионального отделения фонда социального страхования РФ, представитель министерства труда, занятости и социального развития Архангельской области. Заявки на участие в семинаре направлять по факсу **607-403** или по электронной почте elkinann@arhcity.ru. Участие в семинаре бесплатное. Телефоны для справок 60-72-94, 60-72-89.

История Всемирного дня охраны труда

началась с 1989 года, когда жители Америки и Канады стали ежегодно посвящать 28 апреля памяти погибших или получивших травмы на работе. В 1995 году Международная конфедерация свободных профсоюзов и Всемирная федерация профсоюзов придали этому дню статус международного события, расширив сферу его действия. С 2001 года к проведению этого дня подключилась Международная организация труда (МОТ), которая обратилась ко всему мировому сообществу считать 28 апреля Всемирным днем охраны труда. День стал посвящаться не только памяти



погибших, больше внимание стало уделяться вопросам охраны труда и здоровья работников, а также профилактике производственного травматизма и профзаболеваний. В России Всемирный день охраны труда отмечается с 2003 года.

Всемирный день охраны труда - не праздничный день, а день скорби и памяти. "Это день, когда следует обратить внимание на то, все ли сделано на рабочих местах для предотвращения гибели, травмирования людей и заболеваний на работе".

Причины, приводящие к хроническому стрессу на рабочем месте:

«Стресс на рабочем месте: коллективный вызов»

- предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка;
- отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и начальства;
- недостаток вознаграждения за работу, как моральное, так и материальное;
- невозможность влиять на принятие важных решений;
- необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным, вежливым, улыбкавым);
- работа с тяжелыми людьми (агрессивными, с психопадоподобным поведением);
- отсутствие каких-либо интересов вне работы;
- переживание несправедливости;
- неудовлетворённость работой.

Что поможет преодолеть стресс?

Преодолеть стресс поможет развитие уверенности в себе и умения:

- управлять временем;
- планировать дела;
- работать в коллективе, не брать всю работу на себя, считая, что другие сделают ее хуже;
- не делать несколько дел одновременно;
- рационально распределять ресурсы;
- управлять конфликтами.



Здоровый образ жизни для трудоголика



Как минимизировать вред здоровью при постоянной и продолжительной работе?

Лучше всего, конечно, поменьше работать и побольше отдыхать. Если бы все было так просто! Люди становятся трудоголиками по тысяче причин, и часто не могут просто «поменьше работать». Что нужно делать, чтобы при постоянной и длительной работе сохранить свое здоровье?

Во-первых, исключайте стрессовые факторы.

Именно постоянный стресс – главная причина большинства проблем со здоровьем, связанных с переутомлением на работе. Если это возможно, больше работайте дома – во многих современных компаниях лояльно относятся к отсутствию сотрудника в офисе, если он эффективно работает и выполняет поставленные задачи. Работая из дома, вы будете экономить время на дорогу, исключите непродуктивную трату времени на взаимоотношения с коллегами.

Во-вторых, высыпайтесь. Количество необходимых часов сна может отличаться от человека к человеку, но все ученые сходятся на средних цифрах – сон менее 7–9 часов в день вреден для взрослого человека. То есть, если вы спите меньше 7 часов – вы день за днем наносите своему организму вред. И с течением времени это обязательно проявится, и в первую очередь пострадает ваша работоспособность.

Чрезмерный трудоголизм – это навязчивое состояние, а количество работы не всегда прямо связано с результативностью. Поэтому лучше все-таки поменьше работайте и побольше отдыхайте!

В третьих, следите за своим здоровьем и питанием – пейте витамины, избегайте «перекусов», в сезоны эпидемий гриппа не забывайте о профилактике. Организм, ослабленный постоянным напряжением, не может сам справиться с выработкой интерферонов, белков, защищающих от вирусов гриппа и ОРВИ. Современные препараты стимулируют физиологичную выработку таких белков, восстанавливая защитную систему клеток и всего организма.

В четвертых, обязательно займитесь спортом, например, начните ходить в тренажерный зал. Да, на это нужно выделить время, и ощущения поначалу будут не самые приятные. Но вы сами удивитесь, как через месяц-два вырастет ваша работоспособность. Вы станете лучше спать и больше успевать за то же самое время. Бессонница – частый спутник интеллектуального переутомления и стресса, а физические нагрузки – лучший способ избавиться от нее.

Антистрессовая диета



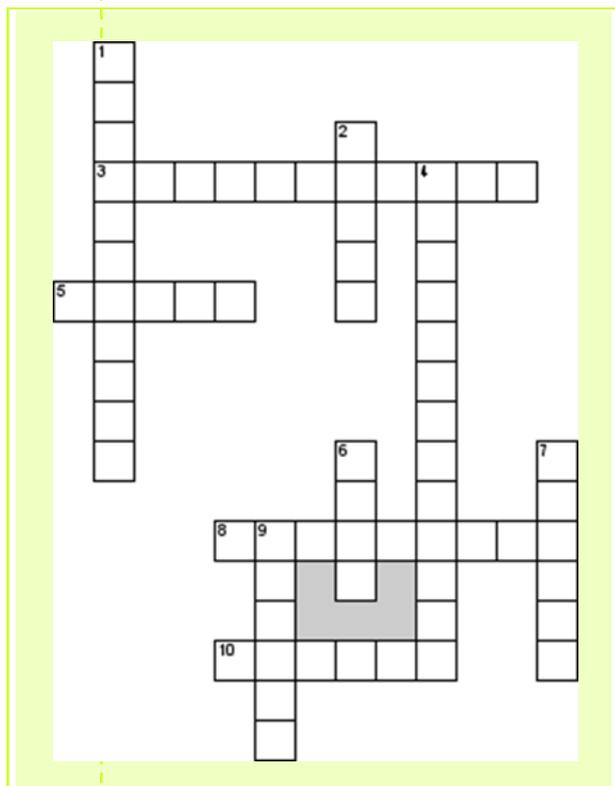
Потребность в жидкости у человека, находящегося в стрессовой ситуации, повышается, поэтому следует увеличить потребление жидкости примерно на 0,5 литров в сутки.

Витамины нужны человеку всегда, но в период интенсивных нагрузок и общего истощения они становятся необходимыми. Старайтесь чаще употреблять овощи в сыром виде, особенно богатые витаминами группы В. Это все зеленые овощи, среди которых лидируют брокколи, стручковая фасоль, шпинат, сельдерей и авокадо, а так же орехи, и отруби.

В период нервного истощения, организм больше обычного нуждается в белке. Не следует восполнять его нехватку с помощью говядины или свинины, а тем более пельменей или колбас. Белок сле-

дует черпать из кисломолочных продуктов, обогащенных бифидо- и лактобактериями. Кроме того, хорошим источником белка могут быть мясо птицы, рыба, морепродукты, богатые фосфором и другими минеральными веществами. Кроме животных жиров, для борьбы с хандрой и апатией необходимы растительные масла. Именно они являются основным сырьевым материалом для построения в организме химических веществ, влияющих на хорошее настроение. По содержанию полезных жирных кислот оптимальный состав имеет нерафинированное оливковое масло.

Кроссворд



По горизонтали

3. Младшая сестра депрессии
5. Цвет, который уменьшает психическое напряжение
8. К чему приводят чрезмерные стрессы
10. Цвет, который страшит, но в маленьких дозах помогает сосредоточиться

По вертикали

1. Учение, которое развито немецким психотерапевтом Иоганном Генрихом Шульцем
2. Стрессолог, который полагает, что даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает стресс
4. Стресс, который является наиболее болезненным и опасным
6. Важный способ снятия стресса
7. Селье считал, что полная свобода от стресса означает ...
9. Напряженное состояние организма человека, как физическое, так и психическое.

Рекомендуемые мероприятия к Всемирному дню охраны труда

1. Провести в организациях «День охраны труда», «Декаду безопасности», «Дни консультаций по вопросам охраны труда»;

2. Руководителям организаций и предприятий города провести совещания, семинары, беседы, круглые столы по проблемам охраны труда с подведением итогов деятельности по охране труда с участием специалистов предприятий, профсоюзной организации, государственных инспекторов труда;

3. Направить средства на финансовое обеспечение предупредительных мер по сокращению производственного травматизма и профессиональных заболеваний работников и санаторно-курортного лечения работников, занятых на работах с вредными и (или) опасными производственными факторами в счет уплаты страховых взносов на обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний.

4. Специалистам по охране труда, уполномоченным (доверенным) лицам по охране труда профсоюзов, членам комитетов (комиссий) по охране труда подготовить анализ причин травматизма и профессиональных заболеваний в организации в целом, а также по цехам, профессиям, видам работ, довести их до сведения работников организации;

5. Провести комплексные и целевые обследования состояния условий и охраны труда на рабочих местах с подведением итогов и награждением лучших работников (бригад, цехов, подразделений организации);

6. Рассмотреть возможность награждения специалистов по охране труда, членов комиссий по охране труда и уполномоченных по охране труда в организациях, имеющих хорошие показатели в работе по охране труда, почетными грамотами и благодарственными письмами;

7. Организовать выставки нормативной и специальной

литературы по охране труда, средств индивидуальной защиты, специальной одежды, специальной обуви и т.д.;

8. Оформить стенды и уголки по охране труда, издать стенгазеты и информационные бюллетени по охране труда;

9. Разместить в средствах массовой информации публикации об опыте работы в сфере охраны труда;

10. Провести анкетирование, деловые игры, беседы, смотры-конкурсы на лучшую организацию работы по охране труда в структурных подразделениях организаций.

По итогам проведения Всемирного дня охраны труда до 16 мая 2016 года просьба представить краткую информацию в департамент экономики Администрации муниципального образования «Город Архангельск»: факс: 60-74-03, e-mail: pushkarevaeg@arhcity.ru, elkinann@arhcity.ru, тел. 60-72-89, 60-72-94.

Мы принимаем предложения на размещение информации, разъяснений, рекомендаций по интересующим Вас вопросам в Информационном бюллетене «Охрана труда» на адрес elkinann@arhcity.ru., по телефону 60-72-94, по факсу 60-74-03, по почте 163000, г. Архангельск, пл. В.И. Ленина, д. 5, каб. 422