

ЖУРНАЛ О ЗДОРОВОМ ОТНОШЕНИИ К РАБОТЕ

8·часов

#09 СЕНТЯБРЬ 2015

ЗАПЛАТИ
НАЛОГИ

получи
вычет

СУД
И СЛЕДСТВИЕ

особенности
национальной
спецоценки

АЛЕКСАНДР ФЕДОРОВ:
О ПОБЕДАХ, ТРАВМАХ И ПРЕОДОЛЕНИИ



мы чемпионы!!!!



ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ОХРАНЫ ТРУДА

ОЦЕНКА УСЛОВИЙ ТРУДА | УПРАВЛЕНИЕ РИСКАМИ | АУТСОРСИНГ | ИТ-ТЕХНОЛОГИИ | СЕРТИФИКАЦИЯ | ОБУЧЕНИЕ

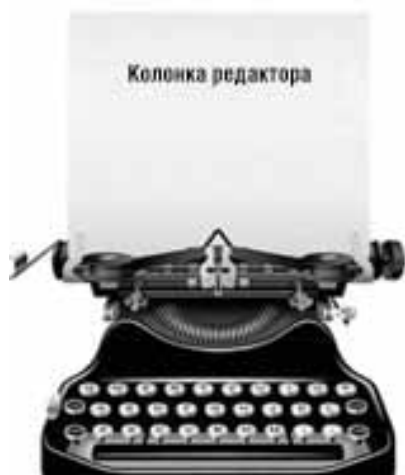
☎ 8-800-333-0077
www.kiout.ru



КЛИНСКИЙ ИНСТИТУТ
ОХРАНЫ И УСЛОВИЙ ТРУДА

ПОСТАВЩИК ИГР
СОЧИ 2014

Московское лето – явление весьма неоднозначное, и так уж убиваться по нему, в принципе, не стоит. Особенно когда ты обычный трудяга со средним достатком, который с падением рубля и цен на нефть автоматически переместился в категорию «с доходом ниже среднего». Когда ты не отправился в турецко-российскую здравницу на средиземноморском побережье, резко возлюбив дачу с хрустящими огурчиками вместо шведского стола.



Осень же, как правило, – время старта новых проектов, всеобщего оживления после трех месяцев знойного затишья, полупустых офисов и притихших улиц.

А для журналистов, ко всему прочему, пора отпусков – это еще и время мучительных поисков интересных новостей. Их попросту нет. В попытках «нарыть» мало-мальски интересный информационный повод некоторые репортеры доходят до крайности. Телевизионные новости начинают напоминать заевшую пластинку, каждое событие «вселенского» масштаба там обсасывают до костей. Так, в конце августа десять раз на дню пришлось лицезреть американскую видеозапись, на которой от руки бывшего коллеги гибнут два тележурналиста. Ну, не могли репортеры пройти мимо такого сюжета: в самой демократичной стране мира у очередного работника поехала крыша по причине несправедливого увольнения!

Так что от сентября лично я жду свежих, а главное, позитивных новостей, и надеюсь, таких будет как можно больше.

ТАТЬЯНА ФОМИЧЁВА

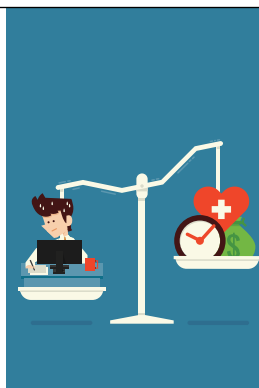
СЛОВО РЕДАКТОРА	5	О НОВЫХ ПРОЕКТАХ и НЕСПРАВЕДЛИВЫХ УВОЛЬНЕНИЯХ
ТЕХПОДДЕРЖКА	6	НОВИНКИ: гаджеты, дизайн, технологии
ЭКСПЕРТИЗА	8	ЧТО НОВОГО? ИННОВАЦИИ В СФЕРЕ ОХРАНЫ ТРУДА
	24	ЗАПЛАТИ НАЛОГИ и ПОЛУЧИ ВЫЧЕТ
	30	СУД И СЛЕДСТВИЕ Особенности национальной СПЕЦОЦЕНКИ
СЛУЖЕБНЫЙ ВХОД	34	АЛЕКСАНДР ФЕДОРОВ О победах, травмах и преодолении
УСЛОВИЯ ТРУДА	46	ЖЕРТВЕННЫЙ АЛТАРЬ ПРОФЕССИОНАЛОВ
	52	СПОКОЙНОЙ РАБОЧЕЙ НОЧИ! ЧЕМ БОЛЕЮТ
	60	ТРУДЯЩИЕСЯ В НОЧНУЮ СМЕНУ
		ИНСТРУКЦИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ Главного документа ПО ОХРАНЕ ТРУДА НА ПРЕДПРИЯТИИ



8



34



46



52

ФАКТОР РИСКА	62	К ЗИМЕ РУКАВИЦЫ	Выбираем теплые рабочие перчатки
	66	СИЗ ОРГАНОВ СЛУХА	Средства индивидуальной защиты последнего поколения
ПРОФИ	70	КОММЕРЧЕСКИЙ ИЛЛЮСТРАТОР	За сколько продается вдохновение?
ЛАНЧ О КЛОК	80	РУССКИЕ ПИРОГИ	Гастрономический тур по российским просторам
ЦИВИЛЬНОЕ ПЛАТЬЕ	88	РАБОЧИЙ МОМЕНТ	Осенний дресс-код 2015



62



66



70



80

умные ВЕЩИ

Пишите письма, глубоко вдыхая чистый воздух, а про-
буждайтесь так, чтобы не беспокоить близких. И пере-
двигайтесь быстро, но без лишних физических затрат!

ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ!

Духота в офисе не редкость: даже при неболь-
шом количестве людей концентрация углекис-
лого газа может быстро превысить допустимую
норму. Превышение уровня **CO₂** является
причиной усталости, сонливости и снижения
внимания. Потому отслеживать качество вды-
хаемого воздуха – забота отнюдь не лишняя.
Монитор углекислого газа **MT8060** был
создан специально в этих целях: он вовремя
оповестит звуковым сигналом о необходи-
мости проветривания, увлажнения либо охлаж-
дения помещения. Устройство элементарно в
использовании: для работы с ним его необхо-
димо лишь подключить к сети. В течение ми-
нуты прибор запускается и посредством высо-
коточного инфракрасного датчика считывает
данные и выводит их на ЖК-дисплей, обозна-
чая уровень **CO₂** дополнительным светоди-
одным сигналом: зеленым, желтым и красным.



СМАРТ-РУЧКА

В наш век повсеместного
использования клавиату-
р, клавишных или сен-
сорных, шариковой руч-
кой уже практически ни-
кто не пользуется, а мно-
гие и вовсе разучились
писать от руки. Но иногда
такая необходимость все
же возникает, особенно у
людей, страдающих тун-
нельным синдромом за-
пястья.

Изобретение 21 века
Recorder Pen практиче-
ски ничем не отличается
от обычной ручки, с тем
лишь условием, что оно
умеет запоминать напи-
санное и через Bluetooth
передать его на компь-
ютер или смартфон уже
в виде электронного пе-
чатного текста. В послед-
ствии его можно отредак-
тировать, распечатать или
отправить по электронной
почте.

Концепт порадует тех, кто
куда охотнее пользуются
подсказками **Word**, чем
полузабытыми знаниями
из школьных учебников.
Кроме того, **Recorder Pen**
будто специально пред-
назначен для любителей
рукотворных писем, ка-
ковые считают, что про-
цесс написания текстов
вручную куда душевнее,
нежели механическая пе-
чать на клавиатуре.

КАЧУ, КУДА ХОЧУ

Компания **Cocoa Motors** разработала портативное средство передвижения, которое помещается в рюкзаке. Изобретение так и назвали первым в мире «автомобилем в сумке».

WalkCar имеет размер ноутбука и больше похож на скейтборд, нежели на автомобиль, выполнен из алюминия и весит от 2 кг, для домашнего использования, до 3 кг – для уличного. Мощности устройства достаточно, чтобы с легкостью сдвинуть с места инвалидную коляску весом до 120 кг. Максимальная скорость составляет 10 км/ч, а дальность езды – 12 км после 3-часовой подзарядки. Движение начинается автоматически сразу же после того, как пользователь встанет на доску. Направление движения задается смещением центра тяжести. Парковочного места такой транспорт, само собой, не требует. После начала поставок уже весной 2016 года футуристический скейтборд будет стоить порядка \$800.



ТИХОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

Встать рано утром на работу, не разбудив при этом сладко досыпающего свои законные полчаса супруга или маленького ребенка, практически невозможно, если будильник оповещает вас звуками иерехонской трубы. Но проблема эта вполне решаемая: проснуться с комфортом для себя и окружающих можно с помощью вибробудильника **Мастер Кит МТ4090**.

Маленькие часы с дисплеем, питающиеся от обычной батарейки ААА, надежно фиксируются на руке с помощью эластичного ремешка. Режим будильника можно задавать как звуковым сигналом, так и вибрацией. Последняя опция как раз и будет полезна, если вы хотите пробуждаться бесшумно. А, например, при занятиях спортом пригодится режим секундомера, также предусмотренный в модели.



Охрана труда в ЖКХ, оплата труда инвалидов, спецоценка условий деятельности спортсменов и другие важные трудовые нормы

Ирина Гульченко



UNDER CONSTRUCTION

БЕЗОПАСНОСТЬ В СТРОИТЕЛЬСТВЕ

Работодатели и застройщики обязаны обеспечивать безопасность строительных работ. Утвержденные Правила по охране труда в строительстве распространяются на общестроительные и специальные строительные работы, выполняемые при новом строительстве, расширении, реконструкции, техническом перевооружении, текущем и капитальном ремонте зданий и сооружений.



Работодатель должен обеспечить безопасность производства строительных работ и безопасную эксплуатацию технологического оборудования, используемого в строительном производстве, их соответствие требованиям законодательства об охране труда и иных нормативных правовых актов в сфере охраны труда и утвержденных Правил и контроль за их соблюдением. При проведении строительных работ, связанных с воздействием на работников вредных или опасных производственных факторов, работодатель обязан принять меры по их исключению или снижению до допустимого уровня воздействия. (Приказ Минтруда РФ от **01.06.2015** № **336**н «Об утверждении Правил по охране труда в строительстве»).

ПРАВИЛА ОХРАНЫ ТРУДА В ЖКХ

Установлены нормативные требования охраны труда в организациях ЖКХ, в том числе:

- предъявляемые к зданиям (сооружениям), территориям, производственным помещениям, размещению технологического оборудования и организации рабочих мест;
- при осуществлении производственных процессов;
- предъявляемые к транспортировке и хранению материалов, полуфабрикатов, готовой продукции и отходов производства.

Приказ вступает в силу по истечении **3**-х месяцев после его официального опубликования. (Приказ Минтруда РФ от **07.07.2015** № **439**н «Об утверждении Правил по охране труда..»).

вержении Правил по охране труда..»).

ПОЗДРАВЛЯЕМ, ВЫ БАНКРОТ

Наличие более чем трехмесячной задолженности по выплатам работникам может стать основанием для признания работодателя банкротом.

Введены дополнительные гарантии для беременных женщин. В частности, установлено, что в случае истечения срочного трудового договора в период беременности женщины работодатель обязан по ее письменному заявлению и при предоставлении медицинской справки, подтверждающей состояние беременности, продлить срок действия трудового договора до окончания беременности, а при предоставлении ей в установленном порядке отпуска по беременности и родам – до окончания такого отпуска. (Федеральный закон от 29.06.2015 № 201-ФЗ).

В ряд законодательных актов внесены поправки, направленные на усиление защиты прав граждан в случае банкротства работодателя. Так, в частности, работники (в том числе бывшие) наделяются правом на обращение в арбитражный суд с заявлением о признании должника (работодателя) банкротом.

Устанавливается также обязанность руководителя должника или индивидуального предпринимателя обратиться в арбитражный суд с заявлением о признании банкротом, если по причине недостаточности денежных средств имеется не погашенная в течение более чем трех месяцев задолженность по причитающимся работникам выплатам (оплата труда, выходные пособия и пр.).

Уточнена очередность исполнения требований кредиторов, в том числе в части требований по текущим платежам: из второй в третью очередь перенесены требования об оплате деятельности лиц, привлеченных арбитражным управляющим для обеспечения исполнения возложенных на него обязанностей в деле о банкротстве; из третьей в четвертую очередь – требования по коммунальным и эксплуатационным платежам.

Кроме того, из текста Закона о банкротстве исключено упоминание требования о компенсации морального вреда. (Федеральный закон от 29.06.2015 № 186-ФЗ).

С 1 января 2015 г. вступили в силу Федеральные законы «О страховых пенсиях» и «О накопительной пенсии». В этой связи из текста Налогового кодекса исключено упоминание трудовой пенсии. (Федеральный закон от 29.06.2015 № 177-ФЗ).

ВЫ НАМ НЕ ПОДХОДИТЕ

Причина отказа в заключении трудового договора должна быть доведена в письменной форме до сведения заинтересованного лица в семидневный срок.

Ранее по требованию лица, которому отказано в заключении трудового договора, работодатель обязан был сообщить причину отказа в письменной форме, при этом срок предоставления ответа законодательно не был предусмотрен.

В связи с этим часть 5 статьи 64 Трудового кодекса РФ изложена в новой редакции, согласно которой по письменному требованию лица, которому отказано в заключении трудового договора, работодатель обязан сообщить причину отказа в письменной форме не позднее семи рабочих дней со дня предъявления требования.

(Федеральный закон от 29.06.2015 № 200-ФЗ).

ОЦЕНКА РИСКОВ АВАРИЙ

Ростехнадзором РФ утверждены рекомендации по проведению анализа опасностей и оценки риска аварий на опасных производственных объектах.



Анализ риска аварий рекомендуется проводить при разработке проектной документации на строительство или реконструкцию опасного производственного объекта (ОПО) и другой документации. Основная цель анализа риска аварий – установление степени аварийной опасности ОПО и (или) его составных частей для заблаговременного предупреждения угроз аварий жизни и здоровью человека, имуществу и окружающей среде, разработка, плановая реализация и своевременная корректировка обоснованных рекомендаций по снижению риска аварий и (или) мероприятий, направленных на снижение масштаба последствий аварии и размера ущерба, нанесенного в случае аварии на ОПО, а также мер, компенсирующих отступления от требований федеральных норм и правил в области промышленной безопасности, при обосновании безопасности ОПО.

Установлены: этапы проведения анализа риска аварий; рекомендуемые основные и дополнительные показатели опасности аварий; рекомендации по оформлению результатов анализа риска аварий.

Не подлежащим применению признано постановление Федерального горного и промышленного надзора России от **10.07.2001**



№ 30 «Об утверждении «Методических указаний по проведению анализа риска опасных производственных объектов» (РД 03-418-01)». (Приказ Ростехнадзора от 13.05.2015 № 188 «Об утверждении Руководства по безопасности...»).

ДОКУМЕНТЫ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПЕЦОЦЕНКИ

Специальная оценка условий труда осуществляется в соответствии с Федеральным законом от 28.12.2013 N 426-ФЗ. Выбор документа, которым необходимо руководствоваться при оценке условий труда, зависит от целей ее проведения.

Роспотребнадзор РФ дополнительно разъяснил, что «Руководство по гигиенической оценке факторов рабочей среды и трудового процесса. Критерии и классификация условий труда»

Р 2.2.2006-05 (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 29.07.2005) применяют с целью:

– контроля состояния условий труда работника на соответствие действующим санитарным правилам и нормам, гигиеническим нормативам и получения санитарно-эпидемиологического заключения;

- установления приоритетности проведения профилактических мероприятий и оценки их эффективности;
- создания банка данных по условиям труда на уровне организации, отрасли и др.;
- составления санитарно-гигиенической характеристики условий труда работника;
- анализа связи изменений состояния здоровья работника с условиями его труда (при проведении периодических медицинских осмотров, специального обследования для уточнения диагноза);
- расследования случаев профессиональных заболеваний, отравлений и иных нарушений здоровья, связанных с работой.

(Письмо Роспотребнадзора от **02.02.2015**

№ **01/951-15-31** «Об оценке условий труда»).

СКАЖИ НЕТ НАРКОТИКАМ!

Введено медицинское освидетельствование на предмет потребления наркотиков и психотропных веществ для отдельных категорий работников. Предусмотрено, в частности, что:

- частные детективы обязаны ежегодно представлять в орган внутренних дел, выдавший лицензию на осуществление частной детективной деятельности, медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к осуществлению частной детективной деятельности;
- частные охранники обязаны ежегодно проходить медицинское освидетельствование на наличие или отсутствие заболеваний, препятствующих исполнению обязанностей частного охранника;
- для получения лицензии на приобретение оружия гражданин РФ обязан представить медицинское заключение об отсутствии в организме наркотических средств, психотропных веществ и их метаболитов;
- лица из числа специалистов авиационного персонала проходят обязательные медицинские осмотры, включающие в себя химико-токсикологические исследования наличия в организме человека наркотических средств, психотропных веществ и их метаболитов;
- военнослужащие, проходящие военную службу по контракту, если иное не предусмотрено федеральным законом, не реже одного раза в год проходят химико-токсикологические исследования наличия в организме наркотиков, психотропных веществ и их метаболитов;

Лицу, воспитывающему ребенка-инвалида, ежегодный отпуск будет предоставляться в любое удобное для него время. Это право предусматривается новым положением Трудового кодекса РФ для одного из родителей (опекуна, попечителя, приемного родителя), воспитывающего ребенка-инвалида в возрасте до 18 лет. (Федеральный закон от 13.07.2015 № 242-ФЗ).

- при заключении трудового договора лицо, поступающее на работу, предъявляет работодателю справку о том, является или не является лицо подвергнутым административному наказанию за потребление наркотиков или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ (при поступлении на работу, связанную с деятельностью, к осуществлению которой не допускаются лица, подвергнутые административному наказанию за потребление наркотиков или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ), до окончания срока, в течение которого лицо считается подвергнутым административному наказанию;
- лица, принимаемые на работу, непосредственно связанную с движением поездов и маневровой работой, проходят медосмотры, включающие в себя химико-токсикологические исследования наличия в организме человека наркотиков, психотропных веществ и их метаболитов.

(Федеральный закон от **13.07.2015** № **230-ФЗ** «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации»).

Величину прожиточного минимума в России за II квартал 2015 г. предлагается увеличить до **10 017 руб.**
Для трудоспособного населения она составит **10 792 руб.**, для пенсионеров – **8 210 руб.**, для детей – **9 806 руб.**

ОПЛАТА ТРУДА ИНВАЛИДОВ

Сокращенная продолжительность рабочего времени для работников, являющихся инвалидами I или II группы, является для них полной нормой труда и не влечет уменьшения оплаты труда, – разъясняет ФСС РФ.

Для работников, являющихся инвалидами I или II группы, статьей **92** ТК РФ и статьей **23** Федерального закона от **24.11.1995** N **181-ФЗ** «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», предусмотрена сокращенная продолжительность рабочего времени – не более 35 часов в неделю с сохранением полной оплаты труда.

Неполное рабочее время, в отличие от сокращенного рабочего времени, устанавливается в соответствии со статьей **93** ТК РФ по соглашению между работником и работодателем как при приеме на работу, так и впоследствии. Работодатель обязан устанавливать неполный рабочий день (смену) или неполную рабочую неделю по просьбе беременной женщины, одного из родителей (опекуна, попечителя), имеющего ребенка в возрасте до **14** лет (ребенка-инвалида в возрасте до **18** лет), а также лица, осуществляющего уход за больным членом семьи. При работе на условиях неполного рабочего времени оплата труда работника производится пропорционально отработанному им времени или в зависимости от выполненного им объема работ.

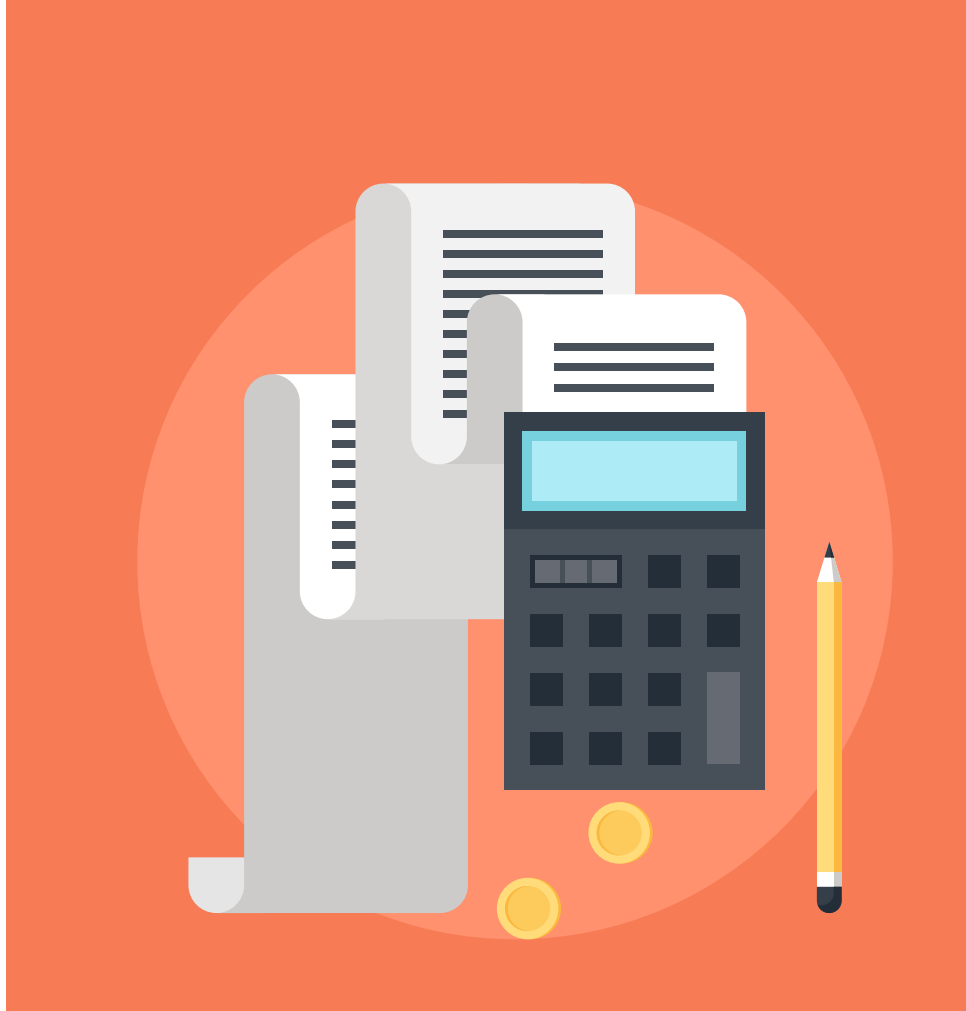


Работники-инвалиды не входят в перечень лиц, по заявлению которых работодатель обязан установить неполное рабочее время. В связи с изложенным, время ежедневной работы (смены) для инвалида, указанное в медицинском заключении, является для него максимальной продолжительностью ежедневной работы (смены) и полной нормой труда и не влечет пропорционального уменьшения оплаты труда.

ОЦЕНКА ПОЖАРНОГО РИСКА

МЧС России установлены требования к проведению оценки пожарного риска на объектах защиты, которыми являются, в частности:

- производственные объекты – объекты промышленного и сельскохозяйственного назначения, в том числе склады, объекты инженерной и транспортной инфраструктуры (железнодорожного, автомобильного, речного, морского, воздушного и трубопроводного транспорта), объекты связи;
- объекты непромышленного общественного назначения, в том числе учреждения образования, здравоохранения, сервисного обслуживания населения, культурно-досуговой деятельности на-



селения, временного пребывания населения (гостиницы, мотели, санатории, пансионаты, дома отдыха, учреждения туризма, лагеря для детей, общежития учебных заведений), жилые здания;

– здания класса функциональной пожарной опасности Ф **1.1.** – к ним относятся здания детских дошкольных образовательных учреждений, специализированных домов престарелых и инвалидов (неквартирные), больницы, спальные корпуса образовательных учреждений интернатного типа и детских учреждений.

Оценка пожарного риска проводится в случаях:

- составления декларации пожарной безопасности для объектов защиты, для которых предусмотрено проведение расчета риска;
- обоснования обеспечения пожарной безопасности объектов защиты, для которых федеральными законами о технических регламентах не установлены требования пожарной безопасности.

ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ АТОМНЫХ СТАНЦИЙ

С **10** июня **2015** г. усовершенствованы требования к пожарной безопасности атомных станций. Так, в свод правил СП **13.13130.2009** включены термины и определения – «без-

опасная зона», «подгоны самотушения», «пассивная система (элемент) тушения пожара», «противопожарный барьер».

Предусмотрено, в частности, что технические и организационные решения для обеспечения безопасности атомных станций при пожаре должны быть апробированы прежним опытом эксплуатации или испытаниями и соответствовать требованиям нормативных документов по пожарной безопасности.

Противопожарная защита зданий, сооружений и помещений должна предусматривать в том числе оповещение персонала о возникновении пожара, его эвакуацию или работу (действия) при пожаре в течение времени, необходимого для принятия мер по обеспечению безопасности атомной станции.

Для обеспечения безопасности персонала при пожаре в качестве безопасных зон следует принимать лестничные клетки, холлы и помещения, которые защищены от воздействия опасных факторов пожара или в которых опасные факторы пожара отсутствуют либо не превышают предельно допустимого значения.

(Приказ МЧС РФ от **06.05.2015** № **228**).

КАК СТАТЬ ЭКСПЕРТОМ ПО СПЕЦОЦЕНКЕ

Для того чтобы пройти аттестацию на право выполнения работ по специальной оценке условий труда и получить сертификат, соискателю необходимо предоставить заявление в произвольной форме, в котором, в частности, указываются:

- наименование и реквизиты документа, удостоверяющего личность получателя государственной услуги;
- контактная информация (почтовый адрес, адрес электронной почты, номер телефона);
- сведения об имеющемся высшем образовании (наименование образовательной организации, проводившей обучение, специальность, наименование, номер и дата выдачи документа об образовании);
- сведения об опыте практической работы в области оценки условий труда (наименование работодателя, перечень работ, выполнявшихся в области оценки условий труда, стаж работы в области оценки условий труда).

К заявлению прилагаются копии документов о высшем образовании; о квалификации, подтверждающей наличие дополнительного профессионального образования, дополнительной профессиональной программой которого предусмотрено изучение вопросов оценки условий труда в объеме не менее **72** часов, копия трудовой книжки и (или) документов, подтверждающих наличие опыта

Рассчитать размер транспортного налога граждане смогут с помощью специального сервиса на сайте nalog.ru – на сайте ФНС введен в эксплуатацию интерактивный сервис «Калькулятор транспортного налога». (Приказ ФНС РФ от **13.07.2015** № **ММВ-7-6/277@** «О вводе в промышленную эксплуатацию прикладного программного обеспечения...»).

практической работы в сфере оценки условий труда.

Срок рассмотрения заявления и принятия решения о допуске к аттестационному испытанию не должен превышать **20** рабочих дней. (Приказ Минтруда РФ от **29.04.2015** № **258**_н «Об утверждении Административного регламента...»).

ЕДУ-ЕДУ НА ТРАМВАЕ

Для водителей трамваев и троллейбусов изменен учет рабочего времени и времени отдыха. Приказом Минтранса РФ от

17.06.2015 № **192** предписывается

ежемесячно составлять графики работы (сменности) на каждый день (смену). К рабочему времени водителей теперь относится и время следования от рабочего места до места медицинского осмотра и обратно.

Кроме того, допускается сокращение при суммированном учете рабочего времени на регулярных перевозках в городском и пригородном сообщении продолжительности ежедневного (междусменного) отдыха с **12** часов не более чем на **3** часа, с учетом удаленности места отдыха работника, но при условии предоставления ежедневного (междусменного) отдыха не менее **48** часов непосредственно после окончания рабочей смены, следующей за уменьшенным ежедневным (междусменным) отдыхом, по письменному заявлению работника и по согласованию с выборным органом первичной профсоюзной организации (при ее отсутствии – с иным представительным органом работников).

РАБОТА НА ВЫСОТЕ

Изменены правила охраны труда при работах на высоте. В частности, обновлен перечень работ, относящихся к работам на высоте, и требования, предъявляемые к работникам. Работы на высоте дифференцированы в зависимости от условий их производства.

Уточнены:





Планируется законодательно закрепить повышение минимального размера оплаты труда на ближайшие три года. Проектом федерального закона, внесенного Правительством РФ, предлагается установить минимальный размер оплаты труда с 1 января:

– 2016 г. – в сумме 6 675 руб. в месяц;

– 2017 г. – 7 142 руб. в месяц;

– 2018 г. – 7 606 руб. в месяц.

С 1 января 2015 г. МРОТ установлен в размере 5 965 руб. в месяц.

– отдельные требования по охране труда, предъявляемые к производственным помещениям и производственным площадкам, а также к применению систем обеспечения безопасности;

– некоторые специальные требования по охране труда, предъявляемые к производству работ на высоте;

– требования, предъявляемые к работникам 3 группы по безопасности работ на высоте и к организаторам обучения и лицам, обучающим высотников, не имеющих группы по безопасности.

(Приказ Минтруда РФ от 17.06.2015 № 383н «О внесении изменений в Правила по охране труда при работе на высоте...»).

ГОСПРОГРАММЫ – НА ОБСУЖДЕНИЕ

Общественные обсуждения государственных программ РФ будут проводиться на Портале государственных программ

programs.gov.ru.

Портал создается в целях:

– повышения эффективности управления госпрограммами;

– оптимизации процессов разработки, реализации, мониторинга реализации и оценки эффективности госпрограмм;

– повышения информационной открытости деятельности органов власти по реализации госпрограмм;

– обеспечения сопоставимости сведений об исполнении федерального бюджета и фактических значений финансовых показателей государственных программ, а также данных единой межведомственной информационно-статистической системы с фактическими значениями показателей государственных программ.

Информация о подготовке проектов нормативных правовых актов об утверждении государственных программ (внесении в них изменений) и о результатах их общественного обсуждения будет размещаться на сайте regulation.gov.ru.

(Постановление Правительства РФ от **23.07.2015** № **748**

«О создании, развитии и эксплуатации аналитической информационной системы обеспечения открытости...»).

Иностранцы получают разрешения на работу по строительству объектов к чемпионату мира по футболу в России в ускоренном и упрощенном порядке.

Правила ускоренной и упрощенной выдачи разрешений на временное проживание, на привлечение, использование иностранных работников и разрешений на работу, а также приглашений на въезд в РФ предусматриваются Постановлением Правительства РФ от 18.07.2015 № 735 «Об ускоренной и упрощенной выдаче разрешений на временное проживание...».

СПОРТИВНАЯ СПЕЦОЦЕНКА

Минтруд России утвердил особенности специальной оценки условий труда работников, занимающихся подготовкой к спортивным соревнованиям и участием в них. Документом определено, в частности, что при отнесении условий труда к классу (подклассу) условий труда дополнительно оценивается их травмоопасность.

Объектами оценки травмоопасности являются спортивные сооружения и нестационарное оснащение (специальное спортивное оборудование, инвентарь), а также параметры световой среды и температурный режим (климатические условия) – при условии расположения рабочего места на открытой территории.

В ходе оценки травмоопасности изучаются, в том

числе:

- техническая (эксплуатационная) документация на специализированные объекты и нестационарное оснащение;
- должностная инструкция и иные документы, регламентирующие обязанности работника;
- проекты строительства и (или) реконструкции спецобъектов;
- характеристики применяемых в нестационарном оснащении материалов (в том числе установленные по результатам токсикологической, санитарно-гигиенической и медико-биологической оценок);
- нормативные правовые акты, а также локальные нормативные акты, содержащие требования охраны труда.

Кроме того проверяется наличие на рабочем месте комплекта эксплуатационной документации, средств защиты работников от воздействия движущихся частей оборудования, а также разлетаю-



щихся предметов, средств защиты электрооборудования, электропроводки от различного рода воздействий, пунктов обогрева в холодный (зимний) период года и др.

Проводится также:

– обследование рабочего места путем осмотра и ознакомления с работами, фактически выполняемыми работником в режиме штатной работы;

– опрос работника и (или) его непосредственных руководителей.

По результатам оценки условий труда допустимый класс травматопасности присваивается, если на рабочем месте не выявлено нарушений требований охраны труда и условия труда не создают травматопасных факторов. В обратном случае присваивается опасный класс травматопасности.

(Приказ Минтруда РФ от **01.06.2015** № **335**н «Об утверждении особенностей проведения специальной оценки условий труда на рабочих местах работников, трудовая функция которых состоит в подготовке к спортивным соревнованиям и в участии в спортивных соревнованиях...»).

ТРЕБОВАНИЯ К ЭСПЕРТАМ В СФЕРЕ ПРОМБЕЗОПАСНОСТИ

К экспертам в области промышленной безопасности будут предъявляться профессиональные требования в соответствии с присвоенной им категорией.

В частности, эксперт первой категории обязан иметь стаж работы по специальности не менее **10** лет; второй – не менее **7** лет; третьей – не менее **5**.

Для первой категории требуется опыт проведения не менее **15** экспертиз промышленной без-

опасности; для второй – не менее **10**; для третьей – **0** экспертиз.

При этом эксперты всех категорий должны иметь высшее образование, обладать знаниями нормативных правовых актов в области промышленной безопасности и являться авторами публикаций.

Категория эксперта определяет возможность его привлечения к экспертизе объектов определенного класса опасности. Например, к экспертизе объектов I класса опасности могут привлекаться только эксперты первой категории.

(Приказ Ростехнадзора от **03.07.2015** № **266** «О внесении изменений в федеральные нормы и правила в области промышленной безопасности «Правила проведения экспертизы промышленной безопасности»).

АБИЛИТАЦИЯ ИНВАЛИДОВ

С **1** января **2016** г. вступают в силу поправки в Правила признания лица инвалидом. Вводится понятие «*абилитация*» (система и процесс формирования отсутствовавших у инвалидов способностей к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности). Также внесено уточнение, что соответствующая группа инвалидности или категория «*ребенок-инвалид*» устанавливаются в зависимости от степени выраженности стойких расстройств функций организма, возникших в результате заболеваний, последствий травм или дефектов (ранее – в зависимости от степени ограниче-





С 1 июля 2015 года введен в действие свод правил по обеспечению пожарной безопасности при проектировании и строительстве объектов обустройства нефтяных и газовых месторождений.

Пожарная безопасность объекта обустройства нефтяных и газовых месторождений должна обеспечиваться: системой предотвращения пожара; системой противопожарной защиты; комплексом организационно-технических мероприятий по обеспечению пожарной безопасности.

Разработка генерального плана должна основываться на принципах: обеспечения пожаробезопасных условий проведения производственного процесса; обеспечения возможности безопасной эвакуации людей из зданий и сооружений и с территории объекта обустройства нефтяных и газовых месторождений при возникновении пожара и/или пожароопасной аварии.

ния жизнедеятельности, обусловленного стойким расстройством функций организма, возникшего в результате заболеваний, последствий травм или дефектов).

(Постановление Правительства РФ от **06.08.2015** № **805**
«О внесении изменений в Правила признания лица инвалидом»).

КОМПЕНСАЦИИ ЗА ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИИ

ФСС РФ разъяснены вопросы о приобретении технических средств реабилитации лицами, пострадавшими на производстве. Протез, ортез или иное техническое средство реабилитации (ТСР) изготавливается организацией, имеющей лицензию на осуществление данного вида деятельности. В случае, если рекомендованное программой реабилитации ТСР не может быть выдано или пострадавший купил его самостоятельно, ему выплачивается компенсация. Размер компенсации не может превышать размер стоимости ТСР, предусмотренный в соответствии с программой реабилитации. Для получения ТСР инвалиду (его представителю) необходимо подать заявление в территориальный орган ФСС по месту жительства. Не позже чем через **15** дней заявителю направляется уведомление о постановке на учет по обеспечению ТСР и направлению на получение или изготовление ТСР в одну из организаций. ¶

заплати налоги – И ПОЛУЧИ ВЫЧЕТ

экспертиза²⁴

WWW.

TAX RETURN

Search



Отдавая часть зарплаты в форме налога на доходы, граждане с грустью с ней прощаются. И очень приятно, что в некоторых случаях можно получить часть уплаченного в форме налоговых вычетов.

Татьяна Корнеева

Это право устанавливается в ст. 218-221 Налогового кодекса РФ. Воспользоваться правом на налоговый вычет могут люди, которые платят НДФЛ (налог на доходы физических лиц). От нашего официального заработка обычно вычитаются **13%** и идут на налоги. Именно эти деньги возвращаются гражданам. При этом форма трудоустройства не важна. Человек может работать по договору, трудовому соглашению или получать «авторские» с официальными отчислениями.

СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО ВИДОВ НАЛОГОВЫХ ВЫЧЕТОВ

Стандартные вычеты

Самым популярным является налоговый вычет за детей. Его могут получать работающие родители (в том числе, приемные), а также опекуны и попечители. На первого и второго ребенка налоговый вычет составляет по **1400** руб., на третьего и последующих – по **3000** руб. Если ребенок является инвалидом, налоговый вычет за него также составляет **3000** руб.

Как рассчитываются вычеты

Налогооблагаемая база уменьшается на сумму налогового вычета. То есть, если у пары один ребенок, то от зарплаты нужно вычесть **1400** руб. и после этого уже считать налог на доходы. В данном случае к родителю будут возвращаться **182** руб. в месяц. Налоговый вычет могут получать оба родителя, если каждый из них напишет заявление. То есть, в нашем случае в семью с одним ребенком за год вернутся **4 368** руб. Вычет предоставляется ежемесячно до тех пор, пока доход каждого родителя с начала года не превысит **280** тыс руб.

Если ребенка воспитывает единственный родитель, размер налогового вычета умно-

жается на два. Родитель считается единственным, если он вдовец или второй родитель не указан в свидетельстве о рождении. Когда один из родителей лишен родительских прав, налоговый вычет не удваивается. Право на увеличенный налоговый вычет имеют опекуны и попечители.

Стандартные налоговые вычеты также могут получать ветераны ВОВ, люди, получившие лучевую болезнь в результате аварий на ядерных

Налоговый вычет не могут получить:

- Индивидуальные предприниматели, которые не платят подоходный налог 13%. Это все предприниматели на УСН, самой популярной системе налогообложения.
- Неработающие граждане (в том числе неработающие пенсионеры).

На сделки по приобретению недвижимости, совершенные начиная с 2014 года, распространяется следующее правило.

Вычет теперь прикрепляется не к объекту, а к человеку. То есть, если покупатель «не добрал» налоговые вычеты при покупке одного объекта, он сможет продолжить добирать со следующих покупок.

Только вычет с процентов по ипотеке добирать нельзя. Если с одной ипотечной сделки человек вернул часть уплаченных процентов, право исчерпывается.

станциях, военнo-лужащие, получившие инвалидность. Налоговый вычет для этих категорий граждан составляет **3000** руб. Право на налоговый вычет в размере **500** руб. имеют участники боевых действий, инвалиды I и II групп, а также герои СССР и РФ. Все категории граждан, имеющие право на стандартные налоговые вычеты, перечислены в ст. **218** НК РФ. Согласно ст. **218** НК РФ, налоговые вычеты предоставляет источник выплаты дохода, то есть работодатель. Для этого нужно написать заявление и показать документы, которые подтверждают право на эти вычеты. Причем стандартный налоговый вычет для родителей предоставляется вне зависимости от наличия других стандартных налоговых вычетов.

ЭКСПЕРТ

АЛЕКСАНДР НИКИТИН



ЮРИСТ,
СПЕЦИАЛИСТ
ПО ГРАЖДАНСКОМУ ПРАВУ

Социальные вычеты

Это возврат денег за различные социальные расходы: обучение, лечение и благотворительность. Все случаи, когда граждане имеют право на социальные налоговые вычеты, перечислены в ст. **219** НК РФ. Социальные вычеты, как и все остальные, может получить только работающий гражданин из уплачиваемых **13%**.

Социальные налоговые вычеты составляют максимум **120** тыс. руб.

То есть, сколько бы человек ни потратил в сумме на лечение-обучение-благотворительность, налогооблагаемую базу можно уменьшить максимум на **120** тыс. руб. Итого, максимальная сумма возврата составит **15 600** руб. за год.

Самым популярным является налоговый вычет за обучение, и получить его можно за свое собственное обучение или за обучение ребенка. Причем, речь идет об оплате услуг вузов, школ, детских садов, детских, языковых курсов и автошкол. Главное, чтобы учреждение было лицензированным, а платежные документы были оформлены на получателя налогового вычета. Родитель может получать налоговый вычет за обучение ребенка, пока отпрыску не исполнится **24** года. При этом следует знать некоторые нюансы.

► Когда идет налоговый вычет за обучение ребенка в вузе, форма обучения должна быть очной. Если че-

Заявление на получение социальных вычетов нужно приносить в свою налоговую инспекцию. Налоговая декларация **2НДФЛ** должна подтверждать то, что гражданин работал и платил в отчетном периоде налоги.

Если граждане имеют право на несколько социальных налоговых вычетов, им придется выбрать один максимальный.

И всегда учитываются сроки – право на социальные налоговые вычеты на следующий год не переносится.



Лайфхак

Право на получение вашего налогового вычета имеет супруг или супруга. Так что если вы не работаете или являетесь индивидуальным предпринимателем, можно воспользоваться такой лазейкой.

человек получает налоговый вычет за оплату собственного обучения, форма обучения не имеет значения.

► Налогооблагаемая база за обучение каждого ребенка может быть уменьшена максимум на **50** тыс. руб., за свое обучение – на **120** тыс. руб. То есть, за каждого ребенка можно получить обратно только **6 500** руб.

► Если оплата обучения ребенка осуществляется из общих средств супругов, второй супруг также имеет право на социальный налоговый вычет – даже если в справке на оплату обучения указан один родитель. Статья **219** НК РФ не исключает этого права, значит, согласно п. **7** ст. **3** НК РФ эта лазейка трактуется в пользу налогоплательщика.

А полечиться?

О вычетах на лечение также очень полезно знать. Их можно получить за свое лечение, лечение детей до **18** лет, родителей и супруга. К этому типу вычетов относится вычет за покупку лекарств по назначению врача, расходы на добровольное личное страхование, платное лечение. Человек, претендующий на налоговый вычет, должен подтвердить понесенные расходы. Страховая организация, с которой



заключен договор, может быть как государственной, так и частной – но она обязательно должна иметь лицензию. Общая сумма социального налогового вычета на лечение не может превышать **50** тыс. руб. При дорогостоящем лечении сумма налогового вычета соответствует размеру фактически произведенных расходов. Важно учесть, что компенсируются не все лекарства и виды лечения, а лишь определенные виды. Списки публикуются в Постановлениях РФ.

Согласно ст. 221 НК РФ

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВЫЧЕТЫ МОГУТ ПОЛУЧИТЬ:

- **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛИ, НОТАРИУСЫ И ВСЕ, ИМЕЮЩИЕ ЧАСТНУЮ ПРАКТИКУ (ЕСЛИ ПЛАТЯТ ПОДОХОДНЫЙ НАЛОГ 13%);**
- **ЛИЦА, РАБОТАЮЩИЕ ПО ГРАЖДАНСКО-ПРАВОВЫМ ДОГОВОРАМ;**
- **ЛИЦА, ПОЛУЧАЮЩИЕ АВТОРСКИЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ ЗА СОЗДАНИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ИСКУССТВА, ЛИТЕРАТУРЫ И НАУКИ, А ТАКЖЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ ЗА ОТКРЫТИЯ, ИЗОБРЕТЕНИЯ И СОЗДАНИЕ ПРОМЫШЛЕННЫХ ОБРАЗЦОВ.**

Имущественные вычеты

Совершая сделки с недвижимостью, можно также уменьшить свою налогооблагаемую базу. Имущественные вычеты получают при продаже, покупке или строительстве жилья. К жилью относятся квартиры, дачные дома и доли в недвижимости. Этому типу вычетов посвящена статья **220** НК РФ.

Имущественные вычеты – самые популярные среди населения. Поскольку социальные вычеты меньше и ограничены по сроку получения, за ними часто не успевают или ленятся идти. Зато крупный имущественный вычет заставляет людей собирать дополнительные бумаги. Тем более что мы в любом случае обязаны информировать налоговую о своих «квартирных» делах.

Что касается налогового вычета при покупке недвижимости, то налогооблагаемую базу при покупке можно уменьшить на полную стоимость объекта, но не более чем на **2** млн руб. Так мы и получаем максимальную сумму вычета – **260** тыс. руб. Ежемесячные отчисления с зарплаты переводятся плательщику обратно, пока вычет не будет полностью получен. Когда набегает нужная сумма, право на получение имущественного вычета при покупке навсегда исчерпывается. Люди, взявшие ипотеку, могут возвращать себе также **13%** от уплаченных банку процентов. Тогда сюда добавится дополнительный вычет в **1** млн. руб., то есть возвращаются дополнительно **130** тыс. руб. налогов. Информацию об этом можно найти в статье **220** НК РФ.

Есть два способа уменьшения налогооблагаемой базы при продаже.

► Имущественный налоговый вычет на продажу. Он составляет **1** млн. руб. От нынешней стоимости квартиры нужно вычесть **1** млн. руб. и заплатить налог **13%** с этой разницы. Если квартира дешевле **1** млн. руб., то налог вообще платить не надо. Пример. Купив квартиру за **2** млн. руб. и продав ее через год за **2,5** млн. руб., нужно заплатить **13%** от **1,5** млн., что составляет **195** тыс. руб.

► Второй вариант получения налогового вычета при продаже – уменьшение доходов на расходы, связанные с получением этих доходов. Это значит, что если продажа имущества потребовала финансовых затрат, можно зачесть их как налоговый вычет. Например, если человек после покупки сделал в квартире дорогой ремонт и может подтвердить свои расходы документально. Или если щедро заплатил риэлтору, когда искал покупателя. Этот тип вычета более выгодный, если расходы составили более **1** млн руб. В других случаях проще и выгоднее вычесть миллион и рассчитать налог по простой формуле без стопки подтверждающих бумаг.

О сделках с недвижимостью граждане должны информировать налоговую в обязательном порядке. Чтобы заодно получить имущественный вычет, нужно написать заявление в налоговую и принести документы, подтверждающие расходы (квитанции, банковские выписки). Кроме этого обязательно предоставить правоустанавливающие документы (при строительстве или покупке готового жилья) или договор на приобретение жилья (при покупке квартиры в строящемся доме). Если вы уже продали квартиру, но еще не получали налоговый вычет на покупку, есть смысл обратиться за двумя этими вычетами одновременно. ¶

Все знают, что при продаже квартиры, которая находится в собственности менее пяти лет, человек обязан заплатить налог. Размер этого налога можно уменьшить, причем за этим налоговым вычетом разрешено обращаться многократно. Каждая сделка по продаже – это новое право на налоговый вычет.

Несмотря на то, что больше года в России действует закон «О специальной оценке условий труда», государственными инспекциями по сей день то и дело выявляются нарушения по предоставлению всех известных видов компенсаций. Причем, как по результатам спецценки, так и по результатам проведенной до 1 января 2014 года аттестации рабочих мест.



СУД И СЛЕДСТВИЕ

На заседании круглого стола «Нарушения в сфере оценки условий труда на рабочих местах и их последствия при установлении гарантий и компенсаций работникам: надзорная деятельность», прошедшем в

рамках Первой Всемирной Недели охраны труда в Сочи, прозвучал доклад Веры Александровны Шуваловой, начальника отдела специальной оценки и экспертизы условий труда Управления государственного надзора в сфере труда Роструда. Вот что она рассказала о нарушениях установления гарантий и компенсаций за вредные условия труда с учетом судебной практики.

В 2014 году государственными инспекциями труда в субъектах Российской Федерации выявлено 19 465 нарушений установления гарантий и компенсаций (за аналогичный период 2013 года – 15 705 нарушений).

Государственными инспекциями труда были по состоянию на начало апреля 2015 года выявлены нарушения по предоставлению всех трех

ВЕРА АЛЕКСАНДРОВНА ШУВАЛОВА

Начальник отдела специальной оценки и экспертизы условий труда Управления государственного надзора в сфере труда Роструда. В рамках Первой Всероссийской Недели охраны труда в Сочи в апреле 2015 года Вера Александровна выступила с докладом по теме «Нарушения в сфере оценки условий труда на рабочих местах и их последствия при установлении гарантий и компенсаций работникам: надзорная деятельность».

видов компенсаций, причем, как по результатам специальной оценки условий труда, так и по результатам проведенной до 1 января 2014 года аттестации рабочих мест.

В соответствии с переходными положениями закона о специальной оценке условий труда результаты АРМ, проведенной до 1 января 2014 года, действительны в течение 5 лет, но не дольше 1 января 2018 года, соответственно, работодатели обязаны руководствоваться указанными результатами АРМ в целях предоставления гарантий и компенсаций работникам за вредные условия труда до проведения специальной оценки условий труда. Вместе с тем Государственная инспекция труда (ГИТ) в ходе проведения проверок устанавливает, что работодатели в нарушение трудового законодательства не предоставляют компенсации, предусмотренные результатами АРМ.

Так, например, при проведении ГИТ в Краснодарском крае внеплановой выездной проверки на предприятии **Н** установлено, что машинисту крана, рабочее место которого по результатам АРМ отнесено к классу условий **3.1**, не предоставляются сокращенный рабочий день, доплаты за вредные условия труда и дополнительный оплачиваемый отпуск. ГИТ выдано предписание о предоставлении работнику компенсаций.

Аналогичные нарушения были также выявлены ГИТ в Новосибирской области.

Как уже было отмечено, нарушения порядка проведения СОУТ приводят к нарушениям предоставления гарантий и компенсаций. Следует также отметить, что большинство обращений работников и профсоюзных организаций, поступающих как в центральный аппарат, так и в территориальные органы Роструда, связаны со снижением класса условий труда работников с различных степеней третьего класса до второго класса, когда работник, соответственно, лишается всех гарантий за вредные условия труда.

Так например, ГИТ в Самарской области при проведении внеплановой проверки по обращению профсоюзной организации Российского профессионального союза работников химических отраслей промышленности о несогласии с отменой ранее предоставляемых гарантий и компенсаций работников предприятия **М** установлено, что по результатам проведенной СОУТ на рабочих местах некоторых работников условия труда отнесены ко **2** классу, как следствие отменены предоставляемые ранее гарантии и компенсации.

ГИТ было направлено представление в Министерство труда, занятости и миграционной политики Самарской области о проведении государственной экспертизы условий труда в целях оценки качества проведенной СОУТ.

Что такое спецоценка с точки зрения обывателя? Проводятся измерения на рабочем месте, то есть, человек с прибором, эксперт, выходит на каждое РМ и делает измерения. Путем математического расчета, сопоставления он выводит класс опасности. Последний подразделяется на: безопасные УТ, вредные, четырех уровней, и опасные, экстремальные. (Олег Косырев, Президент Ассоциации «ЭТАЛОН»)

В зависимости от уровня вредности работник получает те или иные виды компенсаций. Это такая методология, которая внедряет методы экономического стимулирования работодателя к улучшению условий труда. Если у него сегодня условия труда вредные с классом 3 и 4, то он платит по полной программе все виды компенсаций и страховые взносы в пенсионный фонд для досрочных пенсий. Как только он улучшает условия труда и класс у него понижается, соответственно, расходы сокращаются.

В ходе проведения госэкспертизы выявлено, что достоверно установить класс условий труда на рабочих местах не представляется возможным, так как результаты представленных измерений не отражают весь перечень факторов, которые могут оказывать вредное воздействие на работников. ГИТ выдано предписание работодателю о проведении внеплановой СОУТ. То есть, в данном случае неполный охват оцененных вредных факторов привел к отмене предоставления гарантий и компенсаций.

Аналогичное нарушение было установлено ГИТ в Самарской области при проведении внеплановой проверки на предприятии **Х**, по результатам проверки работодателю выдано предписание об отмене приказа. Предписание было обжаловано работодателем в районном и областном судах, однако оставлено в силе.

Кроме того, следует отметить, что в соответствии со статьей **57** ТК РФ обязательной частью трудового договора является характеристика условий труда на рабочем месте и полагающиеся гарантии и компенсации за вредные условия труда.

Вместе с тем, ГИТ выявляются факты непредоставления компенсаций за работу во вредных условиях труда работникам. Так, Государственной инспекцией труда в Республике Саха (Якутия) при проведении внеплановой выездной проверки на предприятии **У** установлено, что в трудовые договоры работников не включены обязательные условия, а именно: не указаны доплаты и компенсации за вредные условия труда, подтвержденные результатами аттестации рабочих мест. Работодателю выдано предписание об установлении полагающихся компенсаций.

Учитывая, что условия труда и предоставляемые гарантии и компенсации за вредные условия труда являются обязательными для включения в трудовой договор, следовательно, изменение условий труда, как и изменение предоставления гарантий и компенсаций, должно в обязательном порядке оформляться дополнительным соглашением к трудовому договору. В соответствии со статьей **74** ТК РФ о существенном изменении условий трудового договора работники должны быть предупреждены не позднее чем за два месяца до внесения соответствующих изменений. Вместе с тем инспекциями труда выявляются нарушения требований как статьи **57** ТК РФ в части указания условий труда и предоставляемых компенсаций за вредные условия труда, так и статьи **74** ТК РФ в части уведомления работников о внесении изменений в трудовой договор.

Еще один пример судебной практики. Государственной инспекцией труда в Камчатском крае по результатам внеплановой проверки соблюдения трудового законодательства в военной части было выдано предписание об устранении нарушений трудового законодательства в отношении работника ВЧ, по результатам АРМ его рабочее место отнесено к классу вредности **3.2**, за что установлены следующие виды гарантий и компенсаций: **12%** надбавка за работу во вредных и условиях труда, а также ежегодный дополнительный оплачиваемый отпуск продолжительностью не менее **7** календарных дней. При этом предоставление указанных компенсаций руководством ВЧ не осуществлялось, ссылаясь на приказ Министра обороны РФ от **23.04.14** № **255**, согласно которому повышенный размер оплаты труда, гарантии и компенсации за работу с тяжелыми и вредными условиями труда выплачиваются работникам только при отработке в таких условиях не менее половины нормы рабочего времени. Локальными нормативными актами и приказами руководителя ВЧ компенсации пожарным пожарной команды не установлены и не выплачиваются.

Установив названные обстоятельства, суд первой инстанции, руководствуясь нормами права, регулирующими трудовые отношения с работниками, занятыми на работах с тяжелыми и вредными условиями труда, вынес судебное решение об оставлении в силе предписания Государственной инспекции труда в Камчатском крае. Данное решение суда Судебной коллегией по административным делам Камчатского краевого суда оставлено в силе.

Неоднозначная правоприменительная практика складывается по части **3** статьи **15** Федерального закона №**421**-ФЗ, а именно сохранения соответствующих условий труда на рабочем месте, явившихся основанием для назначения реализуемых компенсационных мер.

Например, ГИТ в Свердловской области при проведении внеплановой выездной проверки в организации **2** установлено, что по результатам АРМ, завершённой **31.12.2013**, класс условий труда оператора котельной отнесен ко второму. Вместе с тем, в соответствии с ранее проведенной АРМ, данное рабочее место было отнесено к классу условий **3.1**, и по состоянию на **1** января **2014** года работнику предоставлялись дополнительный отпуск **7** календарных дней и доплаты в размере **4%**. Фактические условия труда на рабочем месте оператора котельной не изменились, что зафиксировано в акте проверки.

Работодателю выдано предписание о предоставлении льгот и компенсаций, предписание оспорено в судебном порядке и отменено городским судом Свердловской области, а затем Свердловским областным судом, решение которого обжалуется в Верховном суде Российской Федерации. ¶

Спецоценка УТ как механизм оценки условий труда на рабочих местах на самом деле является наследником технологии, идущей еще из СССР. Сначала была аттестация рабочих мест, которая трансформировалась в спецоценку условий труда, установленную отдельным федеральным законом.

Александр Федоров

О победах, травмах и преодолении

Самый титулованный бодибилдер России, чемпион мира и Европы Александр Федоров вернулся в большой спорт. Он был первым русским бодибилдером, который принял участие в престижном турнире «Мистер Олимпия». В 2006 он взял таймаут. А этой весной успешно выступил на американских соревнованиях в Орландо и Нью-Йорке и даже вошел в призовую тройку в одном из них.

Олег Перанов

8 ЧАСОВ: Александр, что же произошло тогда? Почему вы ушли из профессионального спорта?

Александр Федоров: Из-за травмы, которая произошла в 2003 году. На тренировке поначалу все шло, как обычно, – я выжал штангу весом 200 кг. Почувствовал, что могу продолжать и дальше. Нагрузили «блины» до 220 кг. Только начал жать – и тут услышал звук, словно лопнул резиновый жгут, а затем почувствовал пронзительную боль с правой стороны груди. Штанга завалилась направо. Когда меня привезли в больницу, доктора подумали, что травма не серьезная, потому что у меня еще сохранялась подвижность. Рентген не смог четко показать уровень повреждений, но в дальнейшем выяснилось, что травма тяжелая – в четырех местах были оторваны грудные связки. Это стало для меня настоящей трагедией, я не мог ни подтягиваться, ни отжиматься. Даже на своем любимом водном мотоцикле полноценно кататься не мог, правая рука почти перестала работать. Встал вопрос, буду ли я продолжать тренировки. Решил для себя: буду. И через год после травмы мне



«Кроме семьи и спорта, автомобили и гонки – еще одна моя страсть в жизни».

СПРАВКА

АЛЕКСАНДР ФЕДОРОВ

Родился 6 мая 1978 г. в Ленинграде. Подростком занимался футболом, вольной борьбой и тхэквондо. Дату 1 января 1993 г. считает началом серьезных тренировок в качестве бодибилдера. В 16 лет выиграл городской чемпионат Санкт-Петербурга. Затем победил на чемпионате России среди юношей младше 18 лет. Первое место на международном первенстве «GERMAN OPEN» принесло ему известность в профессиональных кругах Европы. Александра стали называть «Русским Арнольдом». В 1998 г. Федоров победил на чемпионате мира среди юниоров в Испании. В 2003 г. выиграл титул абсолютного чемпиона Европы среди любителей. Профессиональный спорт начался для Александра в том же году, когда он занял третье место на «Гран При Россия».

сделали операцию, вставили синтетические сетку и связку, которые позволили восстановить функциональность. Два года жестких тренировок пытался прийти в форму. Но в 2006 году пришлось остановиться, я сказал себе: пожалуй, надо отдохнуть. И так получилось, что отдыхал восемь лет. Официально я не объявлял, что покидаю профессиональный спорт, потому что не знал, вернусь или нет.

84: *Чем же на жизнь, простите, зарабатывали?*

А.Ф.: Пошел работать водителем. Посоветовался с супругой, она сказала: «Попробуй, чего ж дома сидеть». И полтора года работал водителем у руководителя крупной компании в Петербурге. Открывал ему дверь, носил чемоданчик. А потом подумал, как же так, я чемпион мира, чемпион Европы, надо ведь как-то расти! Что ж, так и буду всегда водителем?! В результате за пять лет я дослужился до руководителя отдела транспорта и логистики.

84: *И что же заставило вернуться в спорт?*

А.Ф.: Я понял: нужно доделать то, чего не успел раньше. Если этого не сделаю, то в старости буду жалеть. И, главное, – моего возвращения жда-

ли фанаты. На моих страничках в соцсетях они постоянно призывали меня вернуться в большой спорт. Многие благодарили, писали, что я послужил им примером, кто-то смог избавиться от наркотиков или алкоголизма и занялся спортом, кто-то понял, что в жизни все могло бы сложиться хуже, не начни он тренироваться в зале. Это стало решающим аргументом. И я рад, что служу для кого-то мотиватором. Начал заниматься, достаточно быстро пришел в форму. На первых после долгой паузы международных соревнованиях в Орландо выступил успешно. Попасть в тройку лидеров – это для меня большая честь и достижение. Сейчас готовлюсь к выступлению в Испании на престижном шоу профессионалов «ARNOLD's CLASSIC», это турнир, организованный и проходящий под патронажем самого Шварценеггера.

84: *Возникает ли у вас горькое ощущение, что травма нарушила, притормозила спортивную карьеру?*

А.Ф.: Я не тот человек, который будет плакать, мол, «ах, если бы этого не произошло!» Думаю, травма для меня или для кого-то еще была нужна. Для меня, – чтобы осознать, сделать выводы для дальнейшей спортивной жизни, понять свои ошибки. Для других... Как много ребят, получивших

FUEL YOUR MUSCLE



«Я понял: если этого не сделаю, то в старости буду жалеть».



«Моей старшей дочке Веронике 10 лет, а двойняшкам Артемию (он на 2 минуты постарше) и Юнии – чуть больше года. Ника, помимо того, что посещает и английскую школу, и художественную, и музыкальную, также стоит на горных лыжах и занимается синхронным плаванием. Очень люблю своих детей, они придают мне энергию. Семья – это крутое ощущение».

P.S. Отцом Александра является профессиональный спортсмен Анатолий Федоров, начавший заниматься спортом еще в 1960-х.

«Семья – это крутое ощущение!»

какую-либо травму, думают, что их карьера закончилась и впадают в уныние. И если своим примером я доказал, что возможно восстановиться и

продолжать успешно работать, то это уже хорошо!

Помню, в детстве я упал с чердака и повредил спину. Но несмотря на это, уже тогда доказал, что даже с такой травмой можно стать спортсменом. Как-то я побывал на одном мероприятии, которое называлось «Созвездие героев». Мы – спортивные чемпионы и известные артисты – встречались с ребятами с ограниченными возможностями. И вот сидим рядом с Колей Валуевым, а ребята, которые не могут ходить, руки у некоторых не работают, говорить не могут, показывают нам свои достижения. Кто-то зубами прекрасно рисует, кто-то великолепно поет. И мы с Колей со своими чемпионскими титулами по сравнению с этими ребятами чувствовали себя «ниже плинтуса»... В такие моменты и понимаешь, что все возможно, главное желание и стремление.

84: *Если уж заговорили о детстве, как вы пришли в бодибилдинг? И вообще, в каком возрасте нужно начать заниматься этим видом спорта, если хочешь стать профессиональным спортсменом?*

А.Ф.: Лично мы с папой (Анатолий Федоров – профессиональный спортсмен, который начал заниматься этим видом спорта еще в 1960-х – прим. ред.) о моей карьере атлета задумались, когда мне было лет 14-15. Тогда мы поставили задачу, чтобы в 16 лет я выиграл на первенстве Санкт-Петербурга. Забегая вперед, скажу, что победа моя тогда состоялась. А до этого, как и все мальчишки, я играл в футбол, бегал, даже подтягиваться не умел. Однако рекомендовать всем начинать профессионально заниматься бодибилдингом, например, в 13 лет, не могу. Это еще не тот возраст, когда осознаешь, чего же хочешь в этой жизни. Тут главное найти того, кто поведет тебя и научит. Как, повторюсь, было у меня с папой. Можно и в девять лет уже готовиться к каким-то более серьезным нагрузкам в будущем. Сначала это растяжки, занятия на тренажерах. В таком юном возрасте главное – сформировать костяк. Например, подтягиваться широким хватом, чтобы «сделать» плечи. Меня отец в свое время заставлял, хотя и было тяжело. Главное понять, хочешь ли ты в будущем бодибилдинг выбрать как соревновательный спорт. В конце концов, ребенок сам должен принимать такое решение. Но, опять же, с чьей-то поддержкой.

84: *А своих детей вы приучаете к спорту?*

А.Ф.: Они пока еще маленькие: старшей дочке Веронике 10 лет, а двойняшкам Артемию (он на 2 минуты постарше) и Юнии – чуть больше года. Ника, помимо того, что посещает и английскую школу, и художественную, и музыкальную, также стоит на горных лыжах и занимается синхронным плаванием. А недавно она меня спросила: «Папа, когда ты меня возьмешь с собой на

тренировку?» Спорт детям необходим, особенно мальчишкам. Чем раньше парень начнет отжиматься, подтягиваться и качать пресс, тем лучше. Например, планирую привлечь к этому своего сына уже с семи лет.

84: *Почему вы дочь назвали таким необычным именем – Юния?*

А.Ф.: Дело в том, что наши двойняшки должны были родиться в июне. Поэтому и имя дочери подобрали такое. Но они родились в мае. Майей называть не хотелось, так и оставили – Юния. Очень люблю своих детей, они придают мне энергию. Семья – это крутое ощущение!

84: *Супруга принимает участие в вашей профессиональной жизни?*

А.Ф.: Конечно, по важным вопросам я советуюсь с Наташей, с ней вместе мы уже пятнадцать лет. Например, когда решил вернуться в профессиональный спорт, сначала спросил жену. Мы сели, поговорили, обсудили, чего нам не хватает в бытовом плане, чтобы Наташа могла справляться с тремя детьми, пока я работаю. Так что ко всему подошли грамотно. Супруга, несмотря на занятость, умудряется мне помогать. Вот и в этот раз вместе со старшей дочерью ездила в Америку поддержать меня. Если в доме ты не чувствуешь

поддержки родных, в спорте делать вообще ничего, ничего не получится. Наташа дома создает уют и комфорт. А как она готовит! Признаюсь, сам я готовить не люблю и не умею.

84: *Насколько важен для вас режим дня?*

А.Ф.: Очень важен. Особенно перед соревнованиями, буквально по часам. Я выработал для себя этот режим только практикой. Например, обязательно две тренировки в день, перед соревнованиями – три. Сон – девять часов. Два раза в неделю – массаж, чтобы циркуляция крови была эффективной. С другой стороны, не нужно на режиме «сидеть» плотно. Например, некоторые бодибилдеры, вовремя не пообедав, сокрушаются: «Ой, я худею!» На самом деле это происходит из-за того, что человек нервничает. Режим важен, но если в чем-то нарушаешь его, не нужно устраивать истерики. Во всем нужна мера и позитивное отношение, даже к тому, что у тебя не все получается.

84: *Существует миф, что бодибилдинг все-таки вреден для здоровья...*

А.Ф.: Спорт сам по себе здоровью вредить не может. Конечно, профессиональный спорт, хоть бодибилдинг, хоть фигурное катание, – это огромная нагрузка на организм. Но все зависит от того, насколько ты грамотно можешь следить за этим, а еще важно знать – для чего ты этим занимаешься. Моя задача, занимаясь профессионально спортом, не щадя себя, замотивировать молодых людей для того, чтобы они все-таки, грубо говоря, не шлялись по подворотням, а занялись собой. Пошли в спортивный зал, например.

84: *Этим видом спорта можно заработать?*

А.Ф.: Конечно. Все профессиональные спортсмены получают доходы от контрактов с фирмами. И у меня тоже есть рекламный контракт, благодаря которому я финансово себя обеспечиваю. К тому же, я веду персональные тренировки. Это тоже интересно.

84: *В чем критерий профессиональности спортсмена?*

А.Ф.: Этот титул нельзя самому себе присвоить. Карту профессионального спортсмена можно получить, если ты становишься национальным чемпионом страны, или чемпионом Европы, или чемпионом мира. Вообще, профессиональный спорт – это, как следует из названия, работа, профессия. Став профессионалом, ты уже не можешь относиться к спорту как к хобби, он становится твоим основным занятием, заполняя практически всю жизнь.

84: *Многие говорят, что те, кто качается, принимают химические допинги, чтобы набрать массу. Как вы к этому относитесь?*

А.Ф.: От незнания говорят. «Химическим допингом» невежды обычно называют спортивное питание, без которого невозможен прогресс даже на любительском уровне. Я говорю об аминокислотных комплексах, белковых смесях, витаминах и минералах. Дело в том, что получить необходимое количество питательных веществ, благодаря которым и набирается мышечная масса, из обычного питания крайне сложно. Для этого пришлось бы целый день только тем и заниматься, что поглощать курицу или творог. Обратите внимание, все профессиональные спортсмены,



С женой Наташей. «Без поддержки родных в спорте вообще делать нечего».



«Главная составляющая любого спортивного успеха – это кропотливый труд, работа на тренировках до седьмого пота».

независимо от того, кто он – бодибилдер, хоккеист, футболист, – все принимают восстановительные аминокислоты. Это составная часть белка, без которой просто невозможно работать. И это идет на пользу спортсмену. Спасибо тем людям, которые такие добавки придумали. Но в любом случае, главная составляющая любого спортивного успеха – это кропотливый труд, работа на тренировках до седьмого пота. А вообще, прежде чем идти в профессиональный спорт, стоит задуматься. Этому придется посвятить много времени, столько труда приложить, чтобы добиться хорошего результата.

84: *Александр, а где вы предпочитаете тренироваться? И вообще, как человеку лучше – заниматься дома или посещать фитнес зал?*

А.Ф.: Вот я – профессиональный атлет, и есть возможность оборудовать дома тренажерный зал, но не делаю этого принципиально. Хожу в спортивный клуб. Дом расхолаживает. Посещение фитнес зала должно стать неким обрядом. Вы приходите и окунаетесь в атмосферу, где все занимаются. Спортивный дух вокруг, и единомышленники помогают настроиться на занятия. Но лично я не люблю, когда на меня смотрят во время тренировок. Не могу сконцентрироваться. Поэтому предпочитаю заниматься, когда в зале мало людей. А еще такая ситуация: тренажеры настроены специально на меня, для той группы мышц, которые я в данный день тренирую. Попробуйте это сделать в фитнес зале, где еще занимаются люди! Положишь гантель, отвернешься, а ее уже свистнули.

84: *Когда тяжелее заниматься – сейчас, когда вам 37 лет, или, например, в 25?*

А.Ф.: Честно скажу: легче сейчас. Раньше была одержимость стать чемпионом, а этого мало для того, чтобы получать энергию и держать себя в тонусе. А сейчас я могу использовать то, что делаю, во благо себе. Извлекать пользу не только из спорта, но и из образа жизни и мыслей.

Тренировки мои со временем изменились. Мы с моим отцом, который и сегодня остается моим тренером, постоянно что-то меняем, пробуем новое, вносим коррективы. Иногда еду на тренировку, где меня ждет отец, и даже не знаю, как буду заниматься на этот раз. На одном занятии мы даем больше нагрузки на плечи, шею, на другом – на ноги и ягодицы, на третьем – на спину и руки...

84: *Какие вопросы вам чаще задают обыватели, не имеющие отношения к бодибилдингу?*

А.Ф.: Часто смешные, бытовые. Например, в какой одежде лучше заниматься? Действительно, сейчас столько спортивной одежды продается! Но если вы хотите достичь результата, какая разница, в чем вы это делаете. Конечно, есть люди, особенно это женщин касается, которые думают в спортивном зале, как они со стороны выглядят. Вот еще и поэтому я люблю маленькие зальчики, где более домашняя обстановка, в которой не занимаешься самолюбованием.

Или еще интересуются: можно ли часто заниматься сексом профессиональному спортсмену? Организм это организм, он должен развиваться, независимо от спортивной карьеры. Есть мнение, конечно, мол, перед соревнованиями – нельзя. Это ерунда. Хочется, – делайте.

84: *Еще бытует стереотип, что эти большие парни, которые тягают железки в подвалах, тугие на ум...*

А.Ф.: Да, да, большой такой вопрос, но частый. Мол, те, кто занимается культуризмом, бодибилдингом – тупые. Знаете, чтобы сделать свое тело, массу, иметь минимум подкожного жира, надо все-таки думать. Человек, серьезно занимающийся бодибилдингом, построением собственного тела должен обладать обширными знаниями в анатомии, биологии, диетологии, биохимии и других дисциплинах. Построить себя и помочь другим людям сделать хорошее тело (мышечную массу сформировать или просто подтянуть), – разве может глупый человек это сделать?! Нужно все-таки правильно оценивать. Это вовсе не глупые люди. Пообщайтесь с ними и поймете.

84: *А что вы посоветуете людям, которые решили все-таки начать заниматься спортом, пусть не профессиональным, любительским, для поддержания формы?*

А.Ф.: Прежде чем пойти заниматься в спортзал, нужно четко знать, для чего вы туда идете. Задачи могут быть разные. Например, кому-то скучно дома и он идет туда просто потравить анекдоты. А кто-то хочет просто «погонять кровь», то есть размяться. Или другое – похудеть и обрести мышечную силу. Бывает, парень влюбился в девушку, которая ему ставит условие: «Если ты не похудеешь, мы не будем вместе». Желание понравиться тоже жесткая мотивация. Еще одна цель – сделать свое тело!

84: *Сейчас часто в фитнес клубах предлагают за отдельную плату проконсультироваться у врача, прежде чем начать заниматься. Это обязательно?*

А.Ф.: Понимаете, одно исследование не покажет в сущности ничего. Вы можете в этот день прийти не выспавшийся, или из-за погоды у вас

плохое давление. А может и, наоборот, вы в хорошем состоянии, но именно сегодня. Если обследоваться, то полностью и серьезно. Но я думаю, сейчас все взрослые люди хорошо знают свое состояние, знают, что они могут, а чего нет. Знают свои больные точки, например, часто ли болит голова или есть ли расстройство желудка. Так что скажу так – консультация у врача не помешает, но это не обязательно.

84: *Помимо профессионального спорта какие у вас увлечения в жизни?*

А.Ф.: Моя страсть – автомобили. Три года до своего возвращения в спорт я занимался гонками. Мне нравится управлять автомобилем, изучать повадки его, анализировать автомобиль. Это огромное удовольствие для меня. Редко, но и сейчас я участвую в гонках.

84: *Александр, вы самый титулованный бодибилдер нашей страны. И все же, о чем еще мечтаете?*

А.Ф.: Моя задача – становиться лучше, чтобы получить квалификацию на турнир «Мистер Олимпия». Не принципиально, получу я ее, заняв первые места, или пройду по очкам. Нужно быть жестче и показать лучшее качество. И я буду лучше! Хочу побеждать, чтобы быть примером, мотиватором для молодежи! ¶



«Моя задача – становиться лучше с каждым днем. И побеждать, чтобы быть примером для молодежи».

Жертвенный алтарь ПРОФЕССИОНАЛОВ



Выбирая между любимой профессией и здоровьем, а также собственным душевным равновесием и эмоциональным фоном в семье, профи высокого полета, тем не менее, почти никогда не меняют профессию. Они также и не понижают степень погруженности в свое дело. Стоит ли работа, как бы сильно любима она ни была, надорванных спин, испорченной кожи и атрофированных мышц? И все ли из нас вполне осознают, какие жертвы на самом деле возлагают на алтарь любимого дела?

Марина Овчинникова

Прошлой весной мы беседовали с иконописцем Георги Панайотовым. В опубликованный

Однажды ученик спросил у Мастера:
– Долго ли ждать перемен к лучшему? В чем смысл жизни? И что такое любовь?
– А мне почему знать? Я обычный токарь, отойди от шпинделя.

материал не вошла та часть интервью, в которой мы поинтересовались, чем художнику приходится жертвовать во имя Божьего промысла. Приводим ответ Георги «задним числом», потому как очень уж кстати заявленной теме он пришелся.

Г.П.: Насчет «жертвовать»... трудно сказать.

Когда то, что ты делаешь тебе в радость, как-то не задумываешься о «жертвах». Быть может, кому-то часами стоять в храмах и смотреть на пятисотлетнюю живопись – это пытка, а я получаю удовольствие, мне интересно. Кто-то прилетает в Грецию и бежит с полотенцем на пляж... я же предпочитаю с рюкзаком по горам карабкаться, посещать монастыри и реставрируемые объекты. Каждый год стараюсь посещать Святую Гору Афон. Там, среди монахов-иконописцев, у меня есть друзья, с которыми мы в течение года переписываемся, при встрече обмениваемся книгами, фотографиями, альбомами... Разговариваем о древней и современной иконописи, о литературе. Когда я на Афоне – работаем вместе. Состоянии души, безусловно, немаловажно. Трудно работать, когда ты расстроен или нездоровится... Но в принципе, я у мольберта провожу каждый день по много часов кряду.

Кто-то может сказать: так речь же о такой редкой, если не сказать экзотической, в наше время профессии, в других, «обычных», все иначе. Конечно, да, не все работают в таком режиме. Но вот для примера, чем жертвует во имя своей профессии ювелир? Маленькая цитата из разговора с ювелиром **Оксаной Фильчаковой** («8 часов», июнь, 2014) о технике безопасности, прозвучавшая в ответ на предположение, что ювелирное дело – суть удел людей изящных и утонченных.

Сидя обычно выполняют умственную работу. Мозг судорожно трудится, а вот кровь и кислород к нему поступают слабо. Соответственно, способность мозга к работе слабеет. В народе это называется «начать тупить».

Просидев 10-12 лет по 6 часов в день, человек теряет 7 лет качественной жизни. Приобретает не только сердечные заболевания и бессонницу, но и увеличивает риск возникновения рака простаты и молочных желез.

Чтобы хоть как-то обезопасить себя от всех побочных эффектов сидячей работы, необходимо каждые 30 минут делать специальные упражнения, дающие нагрузку на разные группы мышц.

Материалов о том, какими должны быть эти упражнения, в интернете достаточно.

О.Ф.: Подумай, зачем мне хрупкость? Мы работаем с металлом, камнями, при обработке нужны крепкие руки, и пыль летит во все стороны. Конечно, пытаемся как-то защищать себя. Очки и комбинезоны рабочие, но это мало помогает. Похожи на снеговиков. Не пытаемся стряхивать это с себя, а сразу моемся, но иногда все равно в глаза попадает – приятного мало.

84.: *А сидячая часть работы?*

О.Ф.: Продолжительная: эскиз, работа в редакторах, слепки, «допиливание» после отливки, да много чего сидя делаем.

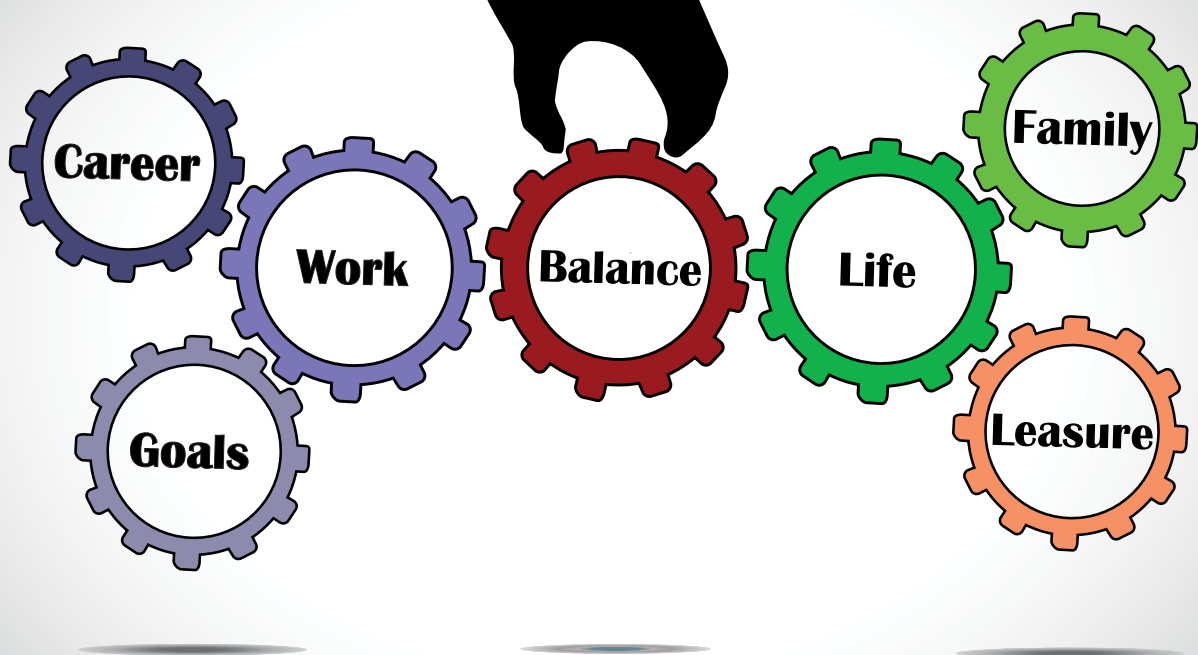
84.: *Что спасает?*

О.Ф.: Скорее уж кто! Наша собака Глаша (дог). Она все режимные моменты четко выполняет. Поэтому мы с ней и на прогулке по часам, и про питание не забываем. Вот ей за это огромное спасибо, иначе вообще бы не замечали, что нужно сменить режим деятельности.

Кстати, точно такой же вопрос был нами задан **Илоне Боксер** («8 часов», ноябрь, 2014). Она – мастер по сграффито. Тема все та же: как она себя чувствует на работе и какие эффекты не

из самых приятных.

И.Б.: Если честно, то когда выполняешь заказ, как-то нет времени думать о здоровье или его отсутствии. Работаем порой в сырых помещениях, я часто занимаюсь не только стенами, но и потолками, а это – штукатурка, которая по-любому попадает не только в глаза, но и в нос, в рот – бесполезно пытаться увернуться. Разумеется, я понимаю, что чревато аллергиями и бронхиальными заболеваниями, если это все не сваливать на «простуду», а куда деваться?



Наши тела вообще плохо приспособлены к сидячей жизни, что доказывают медицинские исследования людей, ведущих «сидячий» образ жизни.

Малоприятный факт: ежедневная 6-часовая работа сидя сокращает объем костной массы на 1% в год.

84.: А «молоко» и бонусы за вредность?

И.Б. Ну что ты придумываешь? Есть заказ, смета, время на работу и оговоренные сроки. Да, конечно, случается, что – «просрочка», но это

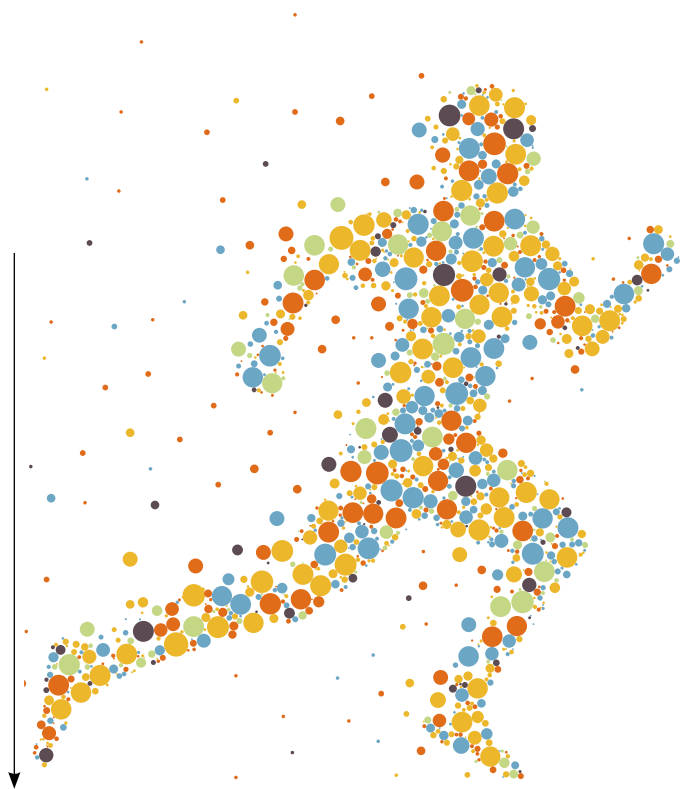
очень плохо. На какого заказчика попадешь.

СИДЯЧИЙ КАМЕНЬ

А теперь представьте сапожника, который портит свое зрение, делая все стежки вручную. И он понимает, что это – неизбежность. Представьте себе живописца, который часами стоит возле мольберта. К слову сказать, один известный современный художник гордится тем, что маслом сделал портреты почти всех российских «думцев» и звезд шоу-бизнеса. Конечно, это очень приличные гонорары, но в форме расплаты мастер получил хроническую аллергию на разбавители масляных красок и неизлечимые красные пятна на лице.

Но самое интересное, что мало кто знает о том, чем вредна работа сидячая. Кто у нас сидит, не считая бухгалтеров и прочего офисного «планктона»? Можете удивляться, но практически все фрилансеры – заложники сидячего образа жизни. Если

От долгого сидения начинают расщепляться не только энзимы, но и мышечные ткани. Неправильное сокращение мышц затрудняет работу сердца. Причем, можно заметить, что фитнес три раза в неделю зачастую не приносит абсолютно никакой пользы! Сказать больше: он вообще ничего не дает, потому что как только мы в прямом смысле слова садимся за работу, наши мышцы моментально продолжают разрушаться.



озвучен дедлайн, то вопроса о количестве часов сидения за компьютером вообще не стоит. Поэтому по много часов в день сидят: дизайнеры, райтеры, мастера SEO и IT-мастера. Журналисты также не умеют печатать стоя. Дальше по списку мастера миниатюрной росписи, вышивальщицы, хендмэйдеры...

И самое страшное в том, что мало кто задумывается, как сидение влияет на здоровье.

Только представьте: вы сели, и электрическая активность в мышцах моментально упала, скорость сжигания калорий снизилась до 1 ккал/мин.

После трех часов сидячей работы ваши артерии сузились на 50%. Ухудшился приток кислорода к клеткам, замедляя все процессы работы организма.

После 24-х часов сидения инсулин потерял способность поглощать глюкозу на 40%, а это – предтеча диабета 2 типа.

После двух недель сидения по шесть часов в день содержание плохого холестерина катастрофически увеличилось. В итоге – ожирение. Еще одна жертва на алтаре любимой работы... ¶



WWF

ЗА
ЖИВУЮ
ПЛАНЕТУ!



Данная реклама является бесплатной

Лёд тает не только в твоём коктейле!

Помогите нам сохранить дом белого медведя. Помогите нам сохранить Арктику.

www.wwf.ru/arctic

спокойной рабочей НОЧИ!

условия труда 52



Некоторые люди предпочитают работать ночью не потому, что чего-то не успели днем, – просто им так удобней. Говорят, лишь ближе к ночи появляется работоспособность, приходят вдохновение и креативные идеи. Но так ли безопасна для здоровья ночная работа? Как долго организм может шутить со своими биологическими часами?

Екатерина Вулих

СМЕНА СО СТРОГИМ РЕЖИМОМ

Пожилая соседка Валентина Георгиевна любит рассказывать, как «отдала молодость родному заводу». Среди прочего вспоминает, что график работы был «плавающим»: месяц – в первую смену, месяц – во вторую, следующий месяц – в ночную смену. Говорит, что было тяжело, но вполне терпимо – ведь в молодости организм человеческий не так «привередлив», как в зрелые годы.

ЧТО ГОВОРИТ ТК?

Ночной сменой называется работа в ночное время суток. Время начала и окончания работы может варьироваться в зависимости от режима работы организации, но (в соответствии с Трудовым кодексом РФ) в повышенном размере оплачиваются часы работы с 22 часов до 6 часов.

Размер оплаты ночных часов по Трудовому кодексу РФ установлен в статье 96, и работодатель не вправе устанавливать в коллективном договоре меньший размер оплаты. (ВВСОПТ.РУ)

– А какой контроль был за рабочими в третью смену! Ходил по территории завода специальный патруль, заглядывали в цеха, в окна даже подглядывали. Вот сижу я, слежу за приборами. Как только голову на руки положу – сфотографируют и на стенгазету «молнию» утром вывешат. Вот где позор-то! У меня такого ни разу не было, других ловили. И на собраниях «прорабатывали».

Словом, никакой романтики, никакой радости от ночной смены «строгого режима».

С другой стороны, ночная работа на серьезных

промышленных, стратегических, пожароопасных объектах или в круглосуточных срочных службах чревата многими трагическими последствиями. Пропустишь экстренный звонок, поступивший на пульт «скорой помощи», может случиться непоправимое. То же самое можно сказать о полиции, пожарной службе, МЧС, вневедомственной охране. А круглосуточный телефон доверия? Дежурному психологу тоже никак нельзя засыпать на рабочем месте, ведь большинство суицидов, как известно, происходит либо глубокой ночью, либо в предрассветные часы.

В этих случаях работникам выбирать не приходится, в какую смену ему приятнее выйти на службу – сменный график, и точка. Хоть ты «сова», хоть «жаворонок», строгой служебной дисциплиной не учитываются особенности организма служащего. Но тут для сотрудника нет ничего неожиданного – как говорится, знал, на что шел при выборе профессии.

Сторожа, грузчики-студенты, охранники, продавцы круглосуточных супермаркетов – все они изначально поставлены в известность о том, что будут работать в ночные смены. Подобные вакансии часто заполняются студентами и вообще молодыми людьми, нуждающимися в подработке. К слову сказать, в молодые годы ночная работа не слишком сказывается на здоровье и выполняется «на раз». Исключение составляют, пожалуй, пенсионеры, работающие сторожами. Это самые надежные сотрудники в силу особенности организма – бессонницы.

В национальном законодательстве разных стран и международных актах понятие «ночной труд» формулируется по-разному.

В российском праве под ночным временем понимается период с 22 до 06 часов.

Сокращение продолжительности ночного труда на 1 час полностью соответствует международной норме, например,

Конвенции Международной организации труда №171 «О ночном труде» (принята в г. Женеве 26 июня 1990 г. на 77-й сессии Генеральной конференции МОТ).

Цель такого законодательного решения – улучшение переносимости ночной работы.

(zdrav.ru)

НЕ СТАТЬ «СОВЕ» «ЖАВОРОНКОМ»

Совсем другое дело – так называемые «совы». Это хронотип человека, при котором в вечерние и ночные часы организм бодр и работоспособен, в утренние и дневные – вял, рассеян, неспособен запомнить простейшие вещи. Такого сотрудника зачастую можно принять за некомпетентного, ленивого, нерасторопного. Он часто берет «работу на дом», чтобы поразмыслить вечером или ночью.

«Сова» может годами стараться перехитрить свой организм, жить по строгому расписанию дня, заниматься всевозможными тренингами и искать мотивации к раннему подъему, но все эти старания никоим образом не превращают его в «жаворонка» или «голубя». Рано или поздно наступает понимание того, что стоит пересмотреть свой рабочий график, а не насиловать организм. Это наилучший выход и для

самого работника, и для работы.

К слову сказать, на фоне биологических особенностей организма могут случаться самые настоящие «*маленькие трагедии*». Один из «*полуночников*» Григорий Клошин вспоминает свое не слишком счастливое детство:

– Со школьных лет понял, что не могу рано проснуться, не воспринимал то, что говорил учитель на первых уроках. Итог – слабая успеваемость. Если учесть, что мой отец был военным, можно представить, какой ад меня ожидал дома. Отец, в силу своей военной выправки, считал меня «мямлей, разгильдяем и маменькиным сыночком». Все изменилось, когда с пятого класса мы начали учиться во вторую смену. Стало легче учиться, утром высыпаюсь, после школы спокойно делаю домашнее задание, на уроках запросто запоминал почти все, что говорил учитель. В ВУЗе за посещаемостью строго не следили, главное – сдать практические задания. Словом, жизнь наладилась. Те-



К РАБОТЕ В НОЧНОЕ ВРЕМЯ НЕЛЬЗЯ ПРИВЛЕКАТЬ БЕРЕМЕННЫХ, ИНВАЛИДОВ, РАБОТНИКОВ, НЕ ДОСТИГШИХ 18 ЛЕТ, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ТЕХ, КТО УЧАСТВУЕТ В СОЗДАНИИ ИЛИ ИСПОЛНЕНИИ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ.
(HR-PORTAL.RU)

перь я просто имею возможность выбирать, когда работать и где. Важен ведь результат, а не присутствие на рабочем месте «от звонка до звонка». И ведь большинство людей могут работать имен-

но по свободному графику по своей специфике, но им просто не дают, они обязаны присутствовать в офисе. Зачем?

Правда, не всякая ночная работа может приносить удовольствие, даже если сотрудник – «сова». Ресторан, круглосуточный супермаркет – на таком рабочем месте в ночное время может быть больше работы, чем в дневное, и даже пятиминутный отдых считается непозволительной роскошью.

И еще один нюанс. Хорошо, если вы работаете на фрилансе и можете сами устанавливать свой рабочий график: устал – пошел спать, выспался, отдохнул – сел за работу. Но если вы работаете по сменному графику и ваши рабочие смены чередуются – организм постоянно получает немалый стресс, ему то и дело приходится «переводить» свои биологические часы на новое время. Вспомните, как мы воспринимаем перевод часов на летнее и зимнее время. Казалось бы, жизненный ритм сбивается всего на какой-то час, но и он оказывает влияние на организм человека.

Многочисленные отечественные и зарубежные исследования демонстрируют, что избыток профессиональной интеллектуальной нагрузки является столь же вредным для здоровья и работоспособности, сколько и ее недостаток. Проблема в том, что сама идея оптимального баланса подобного рода нагрузок существовавшей до нынешней осени оценочной системой аттестации рабочих мест в принципе не поддерживалась...



ЧЕМ ГРОЗИТ ХРОНИЧЕСКОЕ НЕДОСЫПАНИЕ?

Исследования Гарвардского университета показали: у человека, который вынужден работать по сменному графику, изменяется выработка лептина (гормона сытости) и инсулина. У 20-ти испытуемых увеличился вес, поднялся уровень кортизола (гормона стресса). Как следствие, поднялось артериальное давление и уровень сахара в крови. Такие показатели характерны для начальной стадии сахарного диабета. Ученые из Аргентины также опытным путем установили, что работники, трудящиеся в ночные смены, испытывают нехватку серотонина, что вызывает расстройство сна и депрессии. Кроме того, установлено, что бодрствование в ночное время суток и дневной сон приводят к сбою работы всего организма, ночные работники чаще остальных заболевают сахарным диабетом и ожирением, онкологическими и сердечными заболеваниями. Постоянное недосыпание приводит к раздражительности, агрессии, внезапным «взрывам». С таким человеком общаться становится все труднее, зачастую он оказывается в изоляции от семьи и друзей. Словом, работа в ночные смены имеет свои негативные последствия. И их немало.

Фельдшер **Светлана Борисова** почти 10 лет работает в таксопар-

ке – проводит осмотр водителей перед выездом.

– С большинством сотрудников знакома давно, поэтому изучила особенности их организма. И кому-то даже приходится советовать отоспаться дня **3-4**. Ведь не секрет, что сейчас в такси на жизнь не зарабатываешь, поэтому люди работают на основной работе, потом выходят в ночь на подработку. Это сильнейшая перегрузка организма! Бывает так: водитель собирается выйти в ночь – меряю ему давление, пульс, советую вернуться домой и выспаться, а он на меня чуть ли не с кулаками. Понятно, что он должен заработать для семьи, что больше нет возможности, но ведь выход на линию в таком состоянии может вообще лишить его жизни! Бывает даже, вызывают сотрудника по рации – он не отвечает. Начинаем связываться по сотовой связи – недоступен. Коллеги беспокоятся, а «потеряшка» просто спит на парковке, ничего не слышит. Не трагедия, конечно, но все же служебная неприятность, – констатирует медик.

Если представить, что после такой ночной подработки водитель отправится на свое основное место работы, становится страшно иметь с таким человеком дело. Он превращается в настоящего «ходячего зомби». Какие еще опасности для организма таит ночная смена? Ос-

РАБОТА ПО РЕЖИМУ

С одной стороны, режим работы является наиболее объективным и легкодоступным для оценки показателем напряженности трудового процесса. Но объективно такого понятия, как «регламентированный перерыв», фигурирующего в формулировке, ни в каких нормативных документах РФ не толкуется и даже ни разу не приводится...



Согласно Трудовому кодексу, продолжительность ночной смены (если вы работаете по текущему графику) должна быть короче дневной на **1 час**. Если же вы приняты на предприятие (организацию, службу) для работы именно в ночное время суток, ваша смена будет равна по продолжительности дневной. Смена также не будет короче, если организация работает по графику сокращенной рабочей недели.

Коэффициенты оплаты ночных рабочих часов рассчитываются из категории сотрудника, в какой сфере занятости он трудится. Так, самую большую надбавку за работу в ночные смены получают медицинские работники – 50% от оклада. Работники УИС, а также пожарной, вневедомственной и военизированной охраны получают чуть меньше 35% оклада. В среднем, сотрудники, работающие в ночную смену, получают надбавку в размере 35-40%.

лабление иммунитета, отсюда возрастает опасность возникновения вирусных заболеваний. Ночные работники чаще других страдают (банально, но неприятный факт) запорами. Потому что график приема пищи тоже «плавает» в неопределенности и непостоянстве. Да и злоупотребление кофе с сахаром или крепким чаем «для бодрости» обычно приводит к нежелательным результатам.

Чтобы свести к минимуму «побочные результаты» ночной работы, стоит воспользоваться советами, которые дают профессиональные медики.

1. Каков бы ни был ваш график работы, необходимо высыпаться. Работаете с 20.00 до 8.00 – придите домой и ложитесь спать, а не хватайтесь за домашние дела.

2. Требуйте, чтобы в вашем рабочем графике было как можно меньше внезапных вызовов на работу в ночь: к постоянному графику организм привыкает, к «внезапно-сменному» – нет. И является стрессом для организма.

3. Не переусердствуйте с кофе и чаем. Эти напитки, выпитые в большом количестве, действительно бодрят, а «перебор» вызывает обратный эффект, плюс – головную боль и тахикардию.

4. По окончании ночной смены наденьте темные очки. Яркое солнце может снова взбудорить организм, вы долгое время не сможете заснуть.

5. Не злоупотребляйте жирным, жареным, сладким. Лучше перейти на здоровое питание по строгому графику приема пищи.

Я ПРАВ, НО БЕЗ ПРАВ

Если брать за основу трудовое законодательство, сотрудник еще во время приема на работу должен быть ознакомлен и с рабочим графиком, и с размером надбавок. Однако в реальности далеко не все пункты ТК строго соблюдаются. И случаев, когда руководящий состав намеренно обманывает наемного работника, все больше.

Валерий Михайлов, в январе этого года устроившийся в одну из Управляющих компаний Подмоскovie, с февраля не получал зарплату. И решил обратиться в трудовую инспекцию. Оказалось, что ему вообще никто ничего не должен за проделанную работу.

– Устраивался ночным дежурным электриком и сантехником в одном лице. Выглядело все солидно, я подписывал кучу бумаг при устройстве на работу – вроде бы, там все было понятно и «чисто». Но я же не юрист! Или рядовому россиянину пора нанимать стороннего юриста при устройстве на работу, чтобы тот договор изучил? Словом, в трудовой инспекции мне пояснили, что договор составлен хитрым образом: нет у меня никакого оклада,



а оплату я должен получать по факту выполненных работ. Но ни одного акта по факту выполненного в конторе составлено не было, а каждую неделю я выезжал на вызовы не менее трех раз в неделю – ночью, на своем личном автомобиле, заправлялся за свой счет. Итог: я бесплатно работал четыре месяца. И получается, виноват в этом я сам. Для чего тогда

закон, для чего трудовая инспекция, если сотрудник все должен делать сам – и знать юридические тонкости, и следить за составлением актов, и защищать свои права? Какие права, если мы бесправны? Кстати сказать, в конторе зарплату получали только два юриста, которые нас и обманывали, директор управляющей компании разъезжал по ресторанам (меня даже просил два раза забрать из заведения – в четыре утра!). Диспетчеры и другие рабочие тоже ничего не заработали. И согласно букве закона получилось: мы сами виноваты, работодатель-предприниматель прав! Вот такие «справедливые» у нас порядки.

Одним словом, трудовое законодательство в ряде случаев существует отдельно, а трудовая действительность – сама по себе. Непорядочные работодатели стремятся обмануть даже тех, чьи условия труда и так трудно назвать комфортными и завидными. Профилактика подобных трудовых правонарушений, вроде бы, ведется, но – все чаще на бумаге. Есть ли выход? Вероятно, положение дел может спасти введение в школьную программу изучение Трудового законодательства и юридических тонкостей трудового времени работающего населения РФ. Об этом наше издание уже писало в одном из предыдущих выпусков. ¶

В ТК установлен минимальный размер оплаты труда за работу в ночные смены, точный размер оплаты устанавливает руководство предприятия и отмечает в коллективном договоре.

ИНСТРУКЦИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Создание инструкций по охране труда является достаточно сложным и трудоемким процессом, который требует от людей, выполняющих его, наличия определенной квалификации, а также знания особенностей работы на конкретном предприятии. Начнем с азов: разберемся, из каких частей состоит стандартная инструкция по ОТ.

Кристина Фирсова

Стандартная инструкция по охране труда состоит из следующих частей:

Общие правила охраны труда. В этой части документа приводится перечень всех вредных производственных факторов, а также их максимально допустимые значения, выявленные при помощи специализированных исследований. В процессе создания инструкций по охране труда для индивидуального рабочего места необходимо провести исследования непосредственно на предприятии и получить предельные значения имеющихся опасных факторов.

Перечень требований, которые сотрудники обязаны выполнить перед началом работы. В этой части инструкции содержится описание процесса подготовки рабочего места, а также список обязательной к применению спецодежды и средств индивидуальной защиты. Также в этом разделе может содержаться порядок приема и сдачи смены, в ситуациях, когда технологический процесс на предприятии является непрерывным.

Требования по ОТ во время рабочей смены. Этот раздел включает в себя методы выполнения работ на рабочем месте, а также правила использования разнообразных механизмов и технологического оборудования, которые необходимы для исключения травматизма на рабочем месте.

Требования по ОТ при возникновении разнообразных аварийных ситуаций на предприятии. В этой части инструкции содержится полный список аварийных ситуаций, которые могут возникнуть на

индивидуальном рабочем месте, а также порядок действий сотрудников при их появлении. Также в этом разделе могут быть описаны методы оказания первой помощи, актуальные во время возможных аварийных ситуаций.

Требования по ОТ при окончании работ. В этой части инструкции по ОТ приводится порядок остановки промышленного оборудования, а также подробно описывается процесс информирования вышестоящего руководства о сбоях и неполадках, обнаруженных во время рабочей смены.

Если существует такая необходимость, то в инструкции по ОТ включаются и другие разделы, которые дают возможность приблизить документ к существующим на предприятии производственным реалиям.

ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТКИ ИНСТРУКЦИИ

В процессе разработки инструкции по ОТ для конкретных должностей и специальностей в качестве основы берутся отраслевые инструкции аналогичного назначения. При создании конечного документа в обязательном порядке принимаются во внимание требования по безопасности, которые присутствуют в документации, регламентирующей ремонт и эксплуатацию производственного оборудования.

Главным фактором, которому уделяется основное внимание при создании инструкций по ОТ, являются профессиональные особенности каждой специальности, а также особенности производственного процесса на предприятии, для которого разрабатываются инструкции. За основу обычно берется типовая инструкция, из которой берутся положения, актуальные для конкретного предприятия. Они дополняются данными из инструкции по ремонту и эксплуатации используемого на предприятии оборудования.

Также при создании инструкций используются нормативы, которые относятся к определенным типам работ. Они выступают в качестве дополнения к инструкции для конкретных профессий и могут применяться как отдельно, так и в виде единого регламента.

Обычно ответственными за разработку инструкций по ОТ назначаются руководители структурных подразделений компании. ¶

Вносить изменения и дополнения в инструкцию по охране труда может кто угодно, в том числе и сам работник предприятия. Самое главное, чтобы инструкция соответствовала требованиям охраны труда и была утверждена в установленном порядке.

Главным документом, в соответствии с которым разрабатываются инструкции по охране труда, является «Положение о порядке разработки и утверждения правил и инструкций по охране труда», утвержденное Постановлением Министерства труда РФ от 01.07.93 № 129 с изменениями и дополнениями, внесенными Постановлением Министерства труда РФ от 28.03.94 №27.

Основное внимание при создании инструкций по ОТ уделяется профессиональным особенностям специальности и производственного процесса на предприятии.



Период с конца осени и до начала весны – время активных наружных работ. Осмотр и ремонт техники, зданий, сооружений, другие профилактические и ремонтные работы предполагают много ручного труда. Защитные перчатки, в которых не только тепло, но и удобно работать, особенно нужны на предприятиях.

Анна Беспалова

Бытует мнение, что зимние перчатки непременно неудобные и грубые и не очень-то подходят для работ в холодное время года. Руки в них либо замерзают, либо в тепле, но работать в них абсолютно неудобно. Это мнение имеет под собой реальную основу. Раньше на российском рынке были представлены зимние перчатки, функцией которых была, в первую очередь, защита рук от механических воздействий. О комфорте никто не думал. Особо прочные материалы, устойчивые к морозам, делали перчатки грубыми на ощупь и негибкими, малоудобными в работе. Утеплять перчатки брался не всякий производитель, поэтому руки мерзли. Чтобы хоть как-то сохранить тепло, зимой использовались рукавицы, в которых руки медленнее остывают. Но работать в них было еще неудобнее. Получалось, что защита рук во время зимних работ всегда стояла на первом плане, а комфорт и тепло – на втором. И только современные перчатки стали решать несколько задач сразу – не только защищать от механических воздействий и удерживать тепло, но и делать работу комфортной. СИЗ рук стали на несколько порядков удобнее.

Одна модель особенно выделяется на российском рынке. Зимние перчатки **Ruskin® Terma 201** производства компании «Скинкеа» предлагают такой уровень защиты и такой набор свойств, аналогов которому на отечественном рынке пока нет. Комфорт здесь возведен, практически, на уровень абсолюта. В этом главное их отличие от большинства других зимних вариантов – в них действительно удобно работать. Да и стойкость к механическим воздействиям у них наиболее высокая в сравнении с аналогами. Параметры защиты по ГОСТ EN 388: **4 3 4 1** (см. разъяснения в приведенной таблице). Перчатки рассчитаны на комфортную работу при температуре до **-25°C**, руки в них будут в тепле. Покрывало рассчитано и на большие морозы. Оно сохраняет свою стойкость при температурах до **-40°C**, так что у перчаток солидный запас прочности. Параметры защиты по ГОСТ EN 511: **0 2** х. Свойства модели были подтверждены в ходе лабораторных испытаний и в условиях реального производства.

У перчаток бесшовная трикотажная основа. Это значит, что они гибкие, и швы не будут натирать кожу. Мягкая, с манжетой на резинке основа выполнена из смеси нейлона и акрила с добавлением специально обработанного стекловолокна. Она словно окутывает ру-

Символ **SANITIZED®** на перчатках означает, что основа перчаток была обработана специально антимикробной пропиткой **SANITIZED**. Это разработка швейцарской компании с одноименным названием. Вот уже более 50 лет компания на базе собственной микробиологической лаборатории проводит исследования в области антимикробной обработки текстиля и пластика. Технология **SANITIZED®** по праву считается эталоном санитарно-гигиенической защиты. Пропитка **SANITIZED®** может применяться широко: она препятствует появлению клещей в постельном белье, грибка на кухне и в ванной. Препятствует появлению бактерий в изделиях из тканей. Нанесение пропитки позволяет эффективно и надолго забыть о таких неприятных факторах, как запах пота, пятна плесени. Обработка перчаток пропиткой **SANITIZED** – это своего рода знак качества продукции. Это значит больше чистоты, здоровья и комфорта.

ПВХ – это термопластичный полимер, обладающий высокой стойкостью к механическим воздействиям и химическим соединениям и морозостойкостью. Это основной материал, которым покрывают зимние перчатки. Гидропеллентный, или «вспененный», ПВХ разрежен молекулами воздуха. Внешне рабочие поверхности перчаток, покрытых гидропеллентным ПВХ, шероховатые, матовые. Основные свойства: масло- и водостойкость. Покрытие поглощает излишки жидкостей, обеспечивая отличный захват даже загрязненных поверхностей. Гидропеллентный ПВХ сохраняет тактильную чувствительность перчаток, а воздух между слоями покрытия смягчает ударные нагрузки.

ку теплом. За счет эластичного нейлона перчатки сидят точно по руке и улучшаются тактильные ощущения. Стекловолокно придает прочность трикотажному полотну, устойчивость к механическим воздействиям. Акрил, называемый по-другому искусственной шерстью, сохраняет тепло при низких температурах. Модель не требует вкладыша – перчатки теплые сами по себе.

Трикотажная манжета модели **Ruskin® Terma 201** плотно облегает запястье и заправляется под рукава зимней спецодежды. Холод не проникает внутрь. Перчатка имеет заводскую антимикробную пропитку **Sanitized®**. Она препятствует образованию бактерий, грибов, появлению на трикотаже запаха пота в течение многих рабочих смен.

Сверху и на ладони основа на $\frac{3}{4}$ покрыта слоем из специального вспененного (гидропеллентного) ПВХ. Она защищает от механических воздействий при пониженных температурах. Это маслобензостойкое покрытие сродни по своим свойствам вспененному нитрилу. Оно гарантирует хороший захват грязных и промасленных поверхностей. Погружать перчатки в жидкие среды нельзя, они не герметичны. Но при работе с загрязненными и промасленными поверхностями работникам гарантирован прочный захват. Пористая структура покрытия поглощает излишки жидкости или масла, а также препятствует их проникновению внутрь перчатки. После работы в особо промасленных средах и в случае, если перчатки промокли, – их можно просто постирать, просушить – и они снова пригодны к работе.

Морозостойкое покрытие модели защищает руки от широкого спектра механических воздействий: истирания, порезов, разрывов. Высокие технические характеристики обеспечивают надежную защиту рук в течение всего срока службы перчаток. Запас прочности их больше, чем срок, который установлен российскими нормами для такого рода перчаток. А широкий размерный ряд – от 9 (L) до 11 (XL) – позволяет подобрать модель точно по руке.

Область применения у модели очень широкая. Это строительные, монтажные и ремонтные работы, телекоммуникация и связь, транспорт, склад и логистика, автозаправочные станции, т.е. все виды работ разной степени тяжести на улице и в холодных помещениях,



ПАРАМЕТРЫ ЗАЩИТЫ

Механические повреждения EN 388	Истирания (0-4)	4
	Порезы (0-5)	3
	Разрывы (0-4)	4
	Проколы (0-4)	1
Низкие температуры EN 511	Конвекционный холод (0-4)	0
	Контактный холод (0-4)	2
	Водостойкость (0-1)	x

которые включают в себя операции с промасленными предметами и деталями, где требуется высокий уровень ловкости.

Перчатки **Ruskin® Terma 201** – одна из самых популярных моделей в линейке Ruskin® – стали призером Всероссийского конкурса инновационных решений «Здоровье и безопасность 2014». Конкурс выявляет наиболее выдающиеся достижения, касающиеся обеспечения безопасных условий труда и сохранения здоровья работающих. Модель, собравшая множество положительных оценок на российских предприятиях, получила официальное признание на международной выставке SAPE-2015 в Сочи.

Перчатки **Ruskin® Terma 201** уникальны для рынка и не имеют аналогов. Модель прошла сертификацию по ТР ТС 019/2011. Она с достоинством выдержала множество испытаний и отлично зарекомендовала себя. В линейке всех перчаток **Ruskin®** – это хит продаж. Перчатки **Ruskin® Terma 201** сочетают в себе множество достоинств и отрабатывают свою стоимость на 100%. ¶

Основным искусственным утеплителем, называемым искусственной шерстью, является акрил. Это синтетический материал, который производится на основе природного газа. Он отлично сохраняет форму, не теряет своей прочности со временем, не растягивается при носке и не садится после стирки. Поэтому он широко применяется в качестве утепляющего эластичного компонента при производстве трикотажной основы для зимних перчаток.

СИЗ органов слуха

фактор риска

Шум является одним из самых распространенных вредных производственных факторов. Наиболее часто встречаются рабочие места с повышенным уровнем шума на предприятиях, занимающихся добычей и обогащением полезных ископаемых. Эксперты «ЗМ Россия» рассказали об особенностях обеспечения эффективной защиты слуха у работников добывающих отраслей.



Несмотря на то, что действующие в Российской Федерации Межотраслевые правила обеспечения работников специальной одеждой,

специальной обувью и другими средствами индивидуальной защиты предусматривают выдачу противошумных наушников или вкладышей, отмечается рост профессиональных заболеваний органов слуха. По данным Министерства труда и социальной защиты именно нейросенсорная тугоухость выявляется в 30-40% всех регистрируемых профессиональных заболеваний.


Попробуем разобраться, почему обеспеченность работников СИЗ слуха не позволяет предотвратить профессиональные заболевания.

Известно, что эффективная защита работников может быть достигнута только при обеспечении эффективности подбора и эффективности применения СИЗ слуха.

Рассмотрим подробнее, чем необходимо руководствоваться при выборе СИЗ слуха.

При выборе противошумных наушников и вкладышей следует особое внимание уделять их акустической эффективности. Показатель SNR (Single Number Rating) – или акустическая эффективность – демонстрирует среднее шумопонижение в широком диапазоне октавных полос (от 125 Гц до 8 кГц). К сожалению, Технический Регламент Таможенного Союза ТР ТС 019/2011 «О безопасности СИЗ» не предполагает оценки эффективности шумопонижения. Однако данные о SNR производители наушников и берушей указывают в технической документации.

На рынке представлены модели наушников и противошумных вкла-



Правильный подбор СИЗ, соответствующих уровню шума на рабочем месте, способствует эффективной защите слуха персонала. Но не менее важно учитывать особенности собственно рабочего процесса.

дышей с показателем SNR до 37 дБ. Подбор СИЗ соответствующих уровню шума на рабочем месте будет способствовать эффективной защите слуха персонала. Однако помимо правильного подбора СИЗ слуха в соответствии с их акустической эффективностью необходимо учитывать особенности рабочего процесса.

На предприятиях зачастую встречаются специальности или рабочие места, где при высоком уровне шума работнику необходимо слышать

окружающее оборудование, машины, предупреждающие сигналы, окружающих людей.

Существующая мировая практика подразделяет СИЗ слуха на пассивные и активные. Пассивные наушники выполняют роль барьера между звуковыми волнами и слуховым каналом, активные – сложные технические устройства, способные автоматически регулировать громкость звука, т.е. усиливать тихие звуки и одновременно делать тише излишне громкие звуки. Подобные активные наушники широко используются водителями карьерных самосвалов, в кабине которых есть превышение уровня шума, а также на горно-обогатительных комбинатах машинистами мельниц, в управлении железно-дорожного транспорта для персонала, которому необходимо слышать происходящее вокруг, и на многих других рабочих местах.

На крупных промышленных предприятиях, где активно используется радиосвязь, существует проблема невозможности одновременного использования рации и СИЗ слуха. Работники в этой ситуации, как правило, не используют наушники и вкладыши, чтобы иметь возможность передавать и получать информацию при помощи рации. Такая ситуация не только пагубно сказывается на защите слуха при повышенном уровне шума, но и на качестве коммуникации. Окружающий шум попадает в эфир, затрудняя тем самым разборчивость речи, что может привести не только к замедлению технологическо-

ЭКСПЕРТЫ РУБРИКИ

Пирогов Александр Сергеевич, специалист отдела средств индивидуальной защиты ЗАО «ЗМ Россия».

Спельникова Мария Игоревна, специалист по взаимодействию с государственными органами ЗАО «ЗМ Россия».

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

ВСЕ БОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ СЛУХА И НЕОБХОДИМОСТЬ ВЫСОКОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА СТАВИТ ВОПРОС ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАЩИТЫ ПЕРСОНАЛА ПРЕДПРИЯТИЙ ВСЕ БОЛЕЕ ОСТРО. ВЕДЬ ОТВЕТСТВЕННЫЙ РАБОТДАТЕЛЬ НЕСЕТ НЕ ТОЛЬКО ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ИЗДЕРЖКИ, НО И УЧИТЫВАЕТ СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ ОТ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОФЗАБОЛЕВАНИЙ, ТРАВМАТИЗМА НА ЕГО ПРЕДПРИЯТИИ. ЛИНЕЙКА СОВРЕМЕННЫХ СИЗ СЛУХА PELTOR ПОМОЖЕТ РЕШИТЬ ЛЮБУЮ ЗАДАЧУ В ОБЛАСТИ ЗАЩИТЫ СЛУХА НА ПРЕДПРИЯТИИ, А ИНВЕСТИЦИИ В СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ СТАНУТ ВСЕ БОЛЕЕ ОПРАВДАНЫМИ.



го процесса, но и к авариям и несчастным случаям. В подобных ситуациях необходимо обратить внимание на такие средства защиты слуха, как наушники с подключением к радию.

В ситуациях, когда в шумной производственной зоне есть необходимость коммуникации на расстоянии, а использование радиостанции неудобно ввиду необходимости ручных операций (например, крановщики и стропальщики) – обеспечить максимальную эффективность защиты слуха могут наушники со встроенной рацией.

Зачастую руководящий состав, а также ИТР находятся в зонах с повышенным уровнем шума, и по долгу службы им необходимо пользоваться мобильными телефонами. В таких ситуациях наиболее эффективным средством защиты органов слуха являются активные наушники со встроенным модулем Bluetooth, которые позволяют передавать информацию с мобильного телефона в наушники. ¶

↑
Пассивные СИЗ слуха выполняют роль барьера между звуковыми волнами и слуховым каналом. Активные же способны усиливать тихие звуки и одновременно делать тише излишне громкие звуки.

КОММЕРЧЕСКИЙ ИЛЛЮСТРАТОР

СОФЬЯ МИРОЕДОВА

У этой барышни есть, по меньшей мере, два девиза: «Будьте верны себе – это единственный способ получить удовольствие от жизни!» и «Для иллюстратора быть востребованным – значит доказать, что ты чего-то стоишь».

Марина Овчинникова

Вопросы этого интервью могут показаться меркантильными, профессионал же посчитает их дельными. Так или иначе, мы всегда интересуемся, «сколько в граммах вешать» и «почем драпчик».

8 часов: *Софья, о вас в сети удалось выяснить совсем немного: что ваша малая родина – город Владимир, что у вас прекрасные родители (папа любит джаз), а вы все детство рисовали на обоях... И все! А с каких пор начала свой профессиональный путь Софья, где училась и как училась?*

С.М.: Профессиональный путь начался после школы, когда я сделала первый платный дизайн меню для местного ресторана. Если же говорить непосредственно об иллюстрации, то первый коммерческий заказ я получила в 2009 году от журнала «Сноб», хотя до этого уже несколько лет рисовала музыкальные

обложки и включала картинки в свои дизайн-проекты. Вопрос образования изъезжен вдоль и поперек: после школы я два года подряд поступала в Московский «Полиграф» (оба раза не добирала по паре баллов из необходимых тогда 36-40), тем временем поступила и училась на коммуникативном дизайне в «Национальном Институте Моды», тоже в Москве. Но бросила, так как предложенное тогда образование меня не устраивало – было ощущение, что я вернулась в художественную школу (к слову, из первой меня выгнали с двойками за прогулы, а вторую я окончила с красным дипломом, прогулам так и не изменив).

Главное отличие художественной иллюстрации от коммерческой в том, что сама по себе она не имеет никакой направленности, кроме как удовлетворять эстетические потребности зрителя.



NEW YORK



Коммерческой иллюстрацией художники занимаются, чтобы заработать денег, за такую иллюстрацию – платят! А персональной – чтобы заработать славу, а когда эти истории совпадают, выходит самореализация.

Вместо этого я стала заниматься индивидуально с Андреем Ювенальевичем Коровиным, которому никогда не перестану быть благодарной – он поставил мои знания и художественную интуицию на нужные места за несколько занятий.

И когда на третий год поступление в «Полиграф» было уже практически гарантированным, в моей голове произошел переворот, и я переехала в Петербург. Где, собственно, и отучилась в «Университете Технологии и Дизайна» на графическом дизайне. Не знаю, дали ли мне что-то это образование, кроме друзей и бесценного опыта проживания в общезжитии, потому что я снова ударилась «во все тяжкие» и редко появлялась на занятиях. Честно говоря, при моей своенравной

натуре наличие какого-то образования кажется мне чудом.

84.: Почитав о том, как вы халатно относитесь к своему здоровью (имеются в виду физические и эмоциональные нагрузки), я как-то сразу перевела вас в категорию тех личностей, которые горят на работе. Это того стоит?

С.М.: Честно говоря, я очень бережно и трепетно отношусь к своему здоровью и эмоциональному состоянию – именно это и служит моим компасом в принятии решений. Для меня нет практически никакой вменяемой цели, которая стоила бы моего бесценного жизненного времени! А что касается физических нагрузок, тут точно не обо мне – ежедневная йога и сопутствующие процедуры уже довольно давно неотъемлемая часть моего быта. Конечно, бывают срочные дела и тяжелые недели – но это, скорее, ис-

► СОФЬЯ МИРОЕДОВА

Художница, музыкальный и журнальный иллюстратор и основатель проекта MIROEDOVA SCHOOL. Активно сотрудничает с рядом издательств и рекламных компаний, разрабатывая оригинальные иллюстрации, а также принимает активное участие в городских и международных социальных проектах.

Оформляет альбомы, афиши, мерч и снимает видео, иллюстрирует разнообразные периодические издания и работает с рядом музыкальных лейблов и креативных компаний. Сотрудничала с такими изданиями, как СНОБ, MEN'S HEALTH, GQ, БИ-2, BURGER KING, LMA, MARTINI, BBDO. Провела несколько выставок графики и живописи в обеих столицах. Все материалы о Софье Мироедовой есть на MIROEDOVA.COM

ключение, нежели правило. По своей сути я сибарит.

84.: *Чем иллюстрация коммерческая отличается от обычной иллюстрации, и где больше финансовых выгод?*

С.М.: Коммерческая иллюстрация – это иллюстрация, за которую платят. Это и есть ключевое отличие от «обычной» (наверное, персональной) графики. Соответственно, коммерческой иллюстрацией художники занимаются, чтобы заработать денег, а персональной – чтобы заработать славу (ну, или поговорить на интересующие темы), а когда эти истории совпадают, выходит самореализация.

84.: *Бывает ли такое, что заказ есть, а Муза махнула крылом, намекая, что прощается с вами?*

С.М.: Ошибочно считать, что вдохновение является инструментом для создания клиент-

ской иллюстрации. Профессиональный иллюстратор зависит только от наличия свободного времени и доступности «карандашей». Все остальное – перламутровая дымка романтики, ничего общего не имеющая с работой иллюстратора. График так же зависит от Музы, как офисный работник от чашки кофе. Конечно, если заказ интересный, работать легче, но это никак не влияет на качество его выполнения.

84.: *Вы сотрудничаете с весьма известными изданиями. Где и как нужно «засветиться», чтобы редакторы заметили именно тебя? Хорошие знакомства играют в этом определенную роль?*

К самым востребованным иллюстраторам нашего времени можно отнести Джорди Лабанду. Испанец создает стильные иллюстрации для известнейших журналов и газет, рекламы всемирно известных брендов.

Пока иллюстратор молод, ему легко работать сутками и не спать ночами. Однако со временем люди взрослеют, у них появляются семья и дети, необходимость помогать стареющим родителям, проблемы со здоровьем и потребность иногда заниматься чем-то кроме работы.

(Яна Франк, «Тайные знания коммерческих иллюстраторов»)



С.М.: Знакомства помогают в любой области. Но первоначально портфолио. Если у вас крутые работы, достаточно засветиться в паре пабликов, выложить картинку на Behance – и дело в шляпе. Клиент придет. Вообще пиару иллюстратора у меня посвящен целый курс по коммерческой иллюстрации.

8Ч.: *Софья, вопрос вполне нормальный, если исходить из того, что цель нашего журнала – рассказать читателю максимум правды о любой профессии. Каков средний гонорар за одну иллюстрацию и из какого количества иллюстраций может состоять заказ?*

С.М.: Все очень индивидуально. К примеру, в России за полосу в журнале, в среднем, платят \$100, на Западе – \$1000. Но опять же, многое зависит от издания, некоторые считают вполне нор-

мальным платить по 1000 рублей за картинку. А уж по количеству вообще полная свобода. Для глянца это может быть одна картинка, для книги – десять, а для рекламной кампании сториборд на пятьдесят.

8Ч.: *Популярное сегодня слово – кризис. К коммерческой иллюстрации он имеет какое-то отношение? Если нет, то почему, а если да, то как надолго?*

С.М.: Конечно, если компании сокращают расходы, то под первую статью попадает реклама и все с ней связанное. Так что заказов в пики кризиса, конечно, меньше. Однако журналы заказывают картинки стабильно. Это, конечно, очень большой хлеб, зато постоянный.

Не существует ответа на вопрос, какой «Товар» от коммерческих иллюстраторов самый ходовой. Задачи у заказчиков очень разные – от необходимости продать колбасу до, собственно, картин.



84.: У вас много грузей-музыкантов, и они вам заказывают оформление своих альбомов. Эта работа сколько стоит? Ведь это именно тот вид деятельности, которому вы фактически жизнь посвятили.

С.М.: Скажем так, будучи даже очень популярным иллюстратором, на виллу на Лазурном побережье не заработать – тут лучше выбиться в contemporary art и продавать оригинальные работы. Что касается музыкантов, то я крайне редко беру заказы на обложки, потому что мне редко нравится то, что ребята играют. К тому же, у этого слоя заказчиков довольно маленькие бюджеты, и они просто не могут позволить себе полноценное, красивое иллюстрированное оформление. Стоимость картинки, конечно, зависит от количества деталей и сложности, но это никогда не меньше \$100,

плюс дизайн, верстка и предпечатная подготовка. А если говорить о таких проектах, которые я делаю для Камиля Шараподинова («The Grand Astoria», «The Legendary Flower Punk», «Organic is orgasmic»), то целиком каждый выходит не меньше чем на \$1000-1500.

84.: Вы вегетарианка. Как сил-то на все хватает? Почему выбрали вегетарианство?

С.М.: Это мой личный выбор, он облегчает мне жизнь, а не наоборот. У меня не было точки отсчета, когда я усилием воли заставила себя отказаться от животной пищи, это ушло само по себе: сначала красное мясо, потом птица, потом рыба. К слову, вегетарианство никак не повлияло на мой

Многие современные иллюстраторы предпочитают создавать «виртуальные личности» и публиковать работы, сделанные в разных стилях и под разными именами, увеличивая этим свой совокупный доход.



внешний вид.

8Ч.: *Софья, к теме о школе. Почему решили ее открыть?*

С.М.: Я не решала «крыть» школу. Я репродуцировала пару мастер-классов, потом пару курсов – вышло потом в школу

и разрослось до довольно серьезного проекта. «Страховочными ремнями» это нельзя назвать – первые два года я вкладывала все деньги и силы в это свое новое «увлечение», потом где-то год я активно переводила его на стадию «бизнеса», начала зарабатывать. А на четвертый год проект засосал меня с головой, и я снова стала вкладывать себя и свои сбережения на его масштабирование. В итоге я перестала развиваться как художник,

утонула в ведении дел и стала «бизнес-леди», о чем никогда не мечтала.

8Ч.: *Школа отнимает много времени? Каков процент дохода (читаем – рентабельность)? Всех берете или же есть отбор? А если видите, что не сможет человек работать в вашей нише, то деликатно подбадриваете или просто говорите правду?*

С.М.: Будучи оффлайн проектом, школа отнимала все мое время, поэтому в феврале этого года я приняла неоднозначное для окружающих решение распустить команду, закрыть площадку и перевести проект в онлайн. Я не хочу знать ничего о «доходе», «рентабельности», «квартальных сводах», «зарплатных вычетах» и «пятничных собраниях» – я наелась этого раньше. Сейчас я неспеша пишу онлайн курсы с отличной командой Саши Ам-

ИЗ КНИГИ ЯНЫ ФРАНК «ТАЙНЫЕ ЗНАНИЯ КОММЕРЧЕСКИХ ИЛЛЮСТРАТОРОВ»

Чтобы прокормить себя, иллюстратору без стилия придется всю жизнь выполнять очень много мелких заказов. Опыт показывает: чтобы зарабатывать таким способом среднюю иллюстраторскую зарплату, нужно рисовать значительно больше восьми часов в день. К тому же работа над мелочами – самая тяжелая. Если в крупных проектах есть этапы разной сложности, существует возможность группировать похожие процессы и на все вместе дается больше времени, то при выполнении мелких заказов каждый день все приходится начинать сначала. Ни одного дня нельзя отдохнуть от поиска идей, отрисовки чистовиков или многочасовых раскрасок.

балова (Amlab.me) и готовлю новый сайт к сентябрю. Все оффлайн курсы, мастер-классы и лекции на данный момент в прошлом. Свобода для меня – главная философия, и когда что-то или кто-то пытается ее ограничивать, я меняю пластинку, даже если это «что-то» изначально задумала я сама.

А на курсы брали всех без исключения – у нас было несколько уровней для разной степени подготовки. К тому же, это бизнес, какой смысл отговаривать людей платить тебе деньги? Кроме того, научиться рисовать и иллюстрировать может практически любой человек (при наличии необходимых физических данных). Не брали мы только детей до 18 – темы бывают разными.

84.: *Каким образом вы распределяете свое рабочее время и еще успеваете на тусовки? Вообще, что из других областей*

современного искусства интересует?

С.М.: Недавно прочитала статью про «хаотиков» – людей, которые работают нелинейно и никак не ладят со всеми системами тайм-менеджмента. Вот, видимо, я из их числа. Последние лет десять я живу по системе «две недели гонки» и «месяц безмятежного сибаритства». При чем, это выходит очень естественно, а попытки упорядочить эти ритмы приводят к очередному ограничению свободы. Я творческая натура, женщина ветреная и капризная, но и увлеченная, спонтанная и обожающая приключения и сон до полудня. Я работаю тогда, когда у меня получается работать. Если не получается, не работаю. Хотя,

Иллюстратор подстраивается под пожелания заказчика, моду и предпочтения целевой аудитории, в то время как художник рисует то, что считает нужным, а потом ищет покупателей... (Яна Франк)

СКОЛЬКО ПЛАТЯТ ИЛЛУСТРАТОРАМ?

Пользователь «Живого Журнала» albicosca выложила несколько страничек из американского справочника расценок на иллюстрацию. Там написаны рекомендуемые гонорары за различные виды иллюстраций.

Вот сколько на самом деле стоит детская книжная иллюстрация «в цивилизованном мире», или на «загнивающем Западе» – кому как больше нравится.

Так, аванс за иллюстрацию детской книжки объемом 32 страницы плюс переплет может колебаться от \$7000 до \$35 000. То есть, примерно 168 000-840 000 руб., или 5 250-26 250 руб. за одну полосу.



конечно, иногда просто нужно себя уговорить нарисовать срочную картинку в GQ.

Меня в принципе интересует современное искусство и все, что с ним связано, начиная с

Стиль дорогого иллюстратора – это не прихоть, а как раз то, что делает его дорогим и известным. Сокрушаться о том, что «картинки были бы хороши, когда бы не эти его руки (лица, люди, цвета)», – нелепость. (Яна Франк)

абстрактной живописи, заканчивая музыкальными перформансами. К слову, после закрытия площадки школы я полностью погрузилась в реализацию давних планов: сейчас занимаюсь живописью и работаю над несколькими новыми перформансами и видеопроектами. Некоторые из

новых работ я как раз представила на последней персональной выставке в мае этого года.

84.: *Вам, как может показаться, совершенно нет особой разницы, на какую тему*

работать, даже если это бюджет нечто на грани «мужских» тематик, я права? Этого требует профессия – или это ваш личный выбор?

С.М.: Моя стилистика постоянно меняется, я пробую разные техники и материалы, просто не могу ограничить себя одной степенью стилизации.

Конечно, от «авторского почерка» нам никуда не деться, но это не насильственная мера, а свободный поток. Кстати, как раз это я и пытаюсь внушить слушателям на лекциях: перестаньте искусственно себя ограничивать!

А что касается сюжетов, то я говорю на интересующие меня темы. Даже касательно журналов, едва ли я буду рисовать картинки на противоречивые для меня темы. А вот рекламу в последнее время я сливаю именно потому, что устала рисовать по чьей-то указке.



84.: Как думаете, до какого возраста можно все так же с драйвом быть в коммерческой иллюстрации?

С.М.: Я готова заниматься чем угодно, что будет мне интересно на определенный момент времени. Я против рабства, даже если это служение чужим идеалам за большие деньги.

84.: Софья, вы являетесь меценатом? Вы производите впечатление человека, способного помочь.

С.М.: В моих мечтах я являюсь меценатом, но пока у меня недостаточно миллиардов, чтобы им стать. По сути, именно из идеи «делиться опытом» и родилась школа. Но эта история постоянно упирается в философию инструкции эвакуации из самолета: «Если вы летите с ребенком, сперва наденьте кислородную маску на себя, потом на ребенка». Сначала нужно до-

биться чего-то весомого, чтобы этим можно было поделиться с окружающими. Я пока, наверное, в процессе. Но несмотря на высказанное, я не готова посвятить всю жизнь служению людям.

84.: Есть ли еще какая-то высота, которую вы пока не покорили, но имеете намерение заняться этим в обозримом будущем?

С.М.: Да их десятки, и все непосредственно связаны с искусством. Но сейчас я предпочитаю наслаждаться процессом, а уж ждут ли впереди какие-то результаты и пьедесталы, для меня на данный момент не имеет особого значения. Надоело гнаться за «лайками в инстаграме», если хотите. ¶





Хочешь узнать культуру страны – попробуй ее на вкус.
В предыдущем номере мы уже начали разговор о кулинарных традициях нашей страны, а сегодня продолжим вкусное гастрономическое путешествие по отдельным регионам России.

Алексей Фошкин

ЗА КОРЮШКОЙ – В ПЕТЕРБУРГ

Петербург совсем не против того, чтобы наряду с культурной стать еще и кулинарной столицей России. Гастрономический туризм здесь уже довольно активно развивается, причем не корюшкой единой. Например, Петербургская ресторанный школа организует туры, которые включают в себя мастер-классы по приготовлению русских блюд (блины, пельмени), экскурсию на ликеро-водочный завод (с дегустацией) и русское застолье.

Недавно открывшаяся под Петербургом «Русская деревня Шуваловка» приглашает туристов попариться в дровяной бане, побывать в кузнице и крестьянской избе, а также испробовать традиционные русские блюда. Гастрономические бренды районного масштаба есть везде, скажем, местные деликатесы вроде пирогов с вязигой или грибами, которыми славятся села Гатчинского района, выпекают в деревнях поблизости от усадьбы Рождествено, в котором прошло детство Владимира Набокова. А в са-

мом Петербурге весной проходит фестиваль корюшки, которую вылавливают в Неве.

К БАБУШКЕ В КАРЕЛИЮ

Карелия – третий по популярности регион для отдыха среди российских туристов. И первый – в области активных видов туризма. Похоже, скоро в этот дивный край будут ездить еще

Число туристов в мире – 1 млрд человек. 20% из них ориентированы на экосреду и близость к природе.



и просто вкусно поесть. Историко-культурное своеобразие Карелии определяется наследием четырех коренных народов этого региона – карелов, финнов, вепсов, русских, создавших за десять веков совместного проживания уникальную и самобытную культуру. Вкусная и полезная еда в Карелии начинается с рыбы. На пер-

вое вам подадут уху из сигающих рыб. Она может оказаться с квашеной капустой, молоком или соевыми почками. Затем обязательно попробуйте пирог-рыбник. Не обойдите вниманием и блюда из репы, этот простой крестьянский продукт идет в суп, кашу, компот и даже квас.

Кстати, местная кухня включает жареную пищу – еду варят, парят, тушат, – поэтому продукты сохраняют все ценные питательные свойства.

Будучи на отдыхе, отправьтесь в лес за ягодами. Клюкву, бруснику, чернику, морошку традиционно едят с молоком.

Праздничное меню включает особые блюда. Так, на свадьбе всегда подают овсяный кисель, на Петров день угощаются творожными лепешками, а лето провожают пирогами с черникой.

В продолжение рыбной темы необходимо отметить Петрозаводский ежегодный рыбный фестиваль «Калакунда», одна из площадок которого представляет собой рыбацкую деревню XIX века Kalaranta. Гости могут здесь узнать о давних верованиях и обычаях

карельских рыбаков, попрактиковаться в ремеслах, попробовать различные виды ухи, а также испить чаю из самовара, настоянного на карельских травах. Кроме того, на фестивале представляются традиционные рыбные блюда карельской, русской и вепской кухни. Экологически чистые маршруты обязательно доведут путешественников и до экопоселения «Гришино», где последователи разных духовных традиций стремятся жить в гармонии с природой. Жители «Гришино» (их пока немного, только семь человек живут здесь круглый

В условиях этнического разнообразия стоит выделить русскую кухню, которая пользуется широкой известностью в мире. Это проявляется как в прямом проникновении в международную ресторанную кухню исконно русских продуктов (икры, красной рыбы, сметаны, гречневой крупы, ржаной муки и т. п.) или наиболее знаменитых блюд (студня, щей, ухи, блинов, пирогов и т. д.), так и в косвенном влиянии русского кулинарного искусства на кухни других народов.

год) ведут натуральное хозяйство, выращивают овощи, собирают целебные травы, ягоды, грибы, осваивают ремесла и деревянную архитектуру.

ДЕНЬ СЕЛЕДКИ В КАЛИНИНГРАДЕ

В этом году День селедки прошел в Калининграде уже в 10 раз. Проходит он в центре города на берегу реки Преголь и территории музея Мирового океана. В празднике участвуют рыболовные и рыбоперерабатывающие предприятия, которые представляют свою продукцию из сельди, а также рестораны, кафе, музыкальные и творческие коллективы, представители различных государств Балтийского региона. День селедки – это дань первым жителям и рыбакам Калининградской области, которые превратили ее в настоящий рыбацкий край.

ПОМОРСКИЕ КОЗУЛИ

Архангельск – столица северной кухни. Именно в этом направлении будет развиваться туризм на Северо-Западе России.

Фестиваль поморской кухни «ПоморЭтноФуд», «Медовая ссыпчина» в Устьянском районе, тур для детей «Кулинарные путешествия», вошедшие в моду мастер-классы по народной кухне и росписи пряников «козуля» уже при-



Ассортимент блюд русской кухни на рубеже XIX-XX вв. стал столь разнообразен, что о ней заговорили с таким же уважением, как и о знаменитой французской кухне.

влекли внимание путешественников-гурманов. В эту вкусную концепцию прекрасно

впишутся известные архангельские козули, кулебяки с треской и палтусом, ватрушки с

Сейчас в России наиболее востребованы гастрономические «туры выходного дня»: короткие поездки за едой и новыми впечатлениями.



брусничкой и морошкой, онежская семга, соловецкая селедка и беломорские водоросли. А самое распространенное блюдо на этих берегах – наваристая уха. Ну а в ресторане вы можете отведать приготовленную по-разному стерлядь.

ЗА ПЕЛЬМЕНЯМИ НА УРАЛ

Было бы странно не превратить в настоящий бренд знаменитые уральские пельмени. Это истинно уральское блюдо, которое издавна существовало у народов северо-востока европейской части России – пермяков, коми, удмуртов, а также у сибирских татар, изначально называлось пельняни: маленькие согнутые пирожки, похожие на ухо, названные так по-пермски от пель – «ухо» и нянь – «хлеб». Конечно, рецептов на эту тему существует тьма-тьмущая, один вкуснее и сытнее другого. Однако мясо, рыба, редька, грибы – именно эти четыре начинки считаются исторически традиционными для уральских пельменей. Для мясных пельменей делали сборную начинку из тех видов мяса, что были под рукой – говядины, свинины, дичи, птицы. Сегодня считается «классикой» начинка из свинины, говядины и баранины, взятых в равных пропорциях. Причем, мясо

Условия для развития

кулинарного туризма имеют абсолютно все страны. Гастрономический туризм универсален, так как актуален в любое время года. Недаром этнографы начинают исследование жизни любого народа с изучения его кухни, ибо в ней в концентрированном виде отражается история, быт и нравы народа.

лучше измельчать не в мясорубке, а по старинке, крошить сечкой в деревянном корытце, так вкуснее и сочнее пельмень получается. К мясу могли добавлять также рубленую капусту или картофель. А подавали пельмени с молотым чесноком, сметаной и уксусом.

Особой популярностью среди уральцев всегда пользовались блюда из рыбы, в том числе и из рыбьей головы. В старинных уральских поварских книгах можно найти множество рецептов пирогов с рыбной начинкой. Причем, в стародавние времена было принято класть в пироги не филейную часть рыбы, а использовать всю рыбу целиком, не удаляя голову и кости. Для начинки применялся местный улов:

щуки, лещи и караси. И, конечно же, настоящая уральская кухня немыслима без соленых груздей, пирогов из черемухи, окрошки по-уральски из квашеной капусты.

Нельзя забыть и про традиционные уральские посикунчики с капустой, картошкой, грибами или мясом.

Отведать уральской кухни можно во время

зее-заповеднике деревянного зодчества им. И.Д.Самойлова в Свердловской области. Гостей принимают в настоящем деревенском доме, показывают, как выпекают хлеб и готовят национальные блюда.

А наестся до отвала пельменей на любой вкус можно во время ежегодного фольклорно-гастрономического фестиваля «Ураль-

ОЛЕНИНА НА ЯМАЛЕ

Тех, кого туристическая судьба забросит в суровые условия Полярного Урала, – а сюда приезжают любители сплава, пеших маршрутов и экстремального туризма, – ожидает знакомство с уникальной и очень вкусной кухней малочисленных народов Севера.

Основные продукты здесь – грибы, ягоды, оленина и северная рыба (муксун, нельма).

Самыми популярными среди туристов являются Приуральский, Шурышкарский и Ямальский районы, сюда легче добраться. В Тазовском районе действует муниципальная программа развития туризма: местные общины готовы принимать туристов, которым предлагаются этнографические туры с гастрономическим уклоном.

В ближайшее время в регионе появятся новые туристические программы, во время которых гости смогут не только пожить в чуме, но и научиться готовить некоторые блюда из местных деликатесов. Например, сугудай – блюдо из свежей рыбы, замаринованной с луком и специями.



На Урале такой деликатесный продукт, как свежая оленина, можно приобрести и в розничной продаже.

поездки «Обед в уральской избе» в Нижнесинячихинском му-

ские пельмени на Николу зимнего», который проходит в декабре в Челябинске.

ОРЕНБУРГСКИЕ РАЗНОСОЛЫ

Верный способ познакомиться с особенностями национальной кухни того или иного народа – нагрянуть в гости в центр компактного проживания представителей этноса. Например, в татарские села Никольское и Мухамедьярово в Кувандыкском районе Оренбургской области, поселок Аккудук и село Екатеринославка Домбаровского района, где проживает преимущественно казахское население, и др. Однако в области подошли к вопросу этногастрономического туризма комплексно. В **2007** году здесь открылся **уникальный культурный комплекс** Национальная деревня. По числу основных этнических групп в области определили **10** культурно-этнических объединений, каждое из которых представлено в деревне своим подворьем. На этих подворьях и происходит зна-

комство с самобытной культурой и традициями русских, украинцев, белорусов, казахов, армян, чувашей, татар, башкир, мордвы и ненцев.

Здесь представлены архитектурные ансамбли, работают музеи, и каж-

**В любом путешествии
порядка 30% всех
финансовых трат
приходится на еду.**



дое подворье радушно принимает гостей в ресторане национальной кухни. Так, армянские блюда можно отведать в ресторане «*Арарат*», казахские – в заведении «*Шанырак*», башкирские – в кафе «*Башкирка*», и т.д.

комство с самобытной культурой и традициями русских, украинцев, белорусов, казахов, армян, чувашей, татар, башкир, мордвы и ненцев. Здесь представлены архитектурные ансамбли, работают музеи, и каж-

Счастье есть

Что есть в печи, все на стол мечи! Не пропустите праздник живота:

- Народное гулянье «Чериньянь гаж» («Праздник рыбного пирога», Республика Коми);
- Гастрономический фестиваль на Ростовской набережной (Ростов-на-Дону);
- Праздник «Русский холодец» (Павловский Посад, МО);
- Фестиваль народных традиций «Жигулевская вишня» (село Ширяево, Самарская область);
- Установление рекорда России по приготовлению самого большого салата из морской капусты (Владивосток).

ЗА АРБУЗОМ В БАРНАУЛ

Если любовь к еде заведет вас в Барнаульскую область, то вы с удивлением обнаружите, что гастрономические поездки здесь ориентированы главным образом на такие натурпродукты, как мед, арбузы и кумыс.

Центр выращивания бахчевых культур (арбузов и дынь) – Соль-Илецк. Вслед за ним идут Акбулакский, Илецкий, Первомайский, Курманавский, Барнаульский, Беляевский районы.

Кумыс – визитная карточка Барнаульских степей. За свежим кумысом надо ехать в Новосергиевский, Кувандыкский, Саракташский, Беляевский, Первомайский, Сакмарский районы.

Арбузные и кумысные туры предполагают посещение сельских поселений, где быт и хозяйство населения тесно взаимодействуют с естественными ландшафтными комплексами. Частью гастрономической поездки может стать сбор меда.

В Соль-Илецком районе выращивают самые разные сорта арбузов: «Любимец Екатеринбургского рынка», «Богатырь», «Ажиновский», «Монастырский», «Черноус улучшенный», «Фаркасский улучшенный», «Царский», «Красавец черносемянный»... Немало тут и сортов дынь: «Ананасная», «Колонка беломясая», «Персидская Макланова», «Стамбулка», «Лимонная».

В августе туристам грозит попасть на фестиваль «Соль-Илецкий арбуз». Помимо дегустации есть возможность применить терапию арбузолечения, которая рекомендуется для профилактики воспалительных заболеваний почек. Курс лечения

от 3 недель до полутора месяцев при ежедневном потреблении арбуза в количестве 3-4 кг.

УХА СИБИРСКАЯ

Путешествуя по Сибири, приготовьтесь к тому, что кормить вас будут щедро и основательно. Кухня сибиряков сытна и калорийна и включает в себя, в первую очередь, рыбу, дичь, мясо и соленья. Местные природные особенности – тайга, озера, реки, – располагают к рыбалке и охоте. Советуем отведать тушеное, жареное, запеченное в печи или в духовке мясо. Например, свинину с капустой, тушеную говядину с картошкой, котлеты, отбивные, солонину.

Что касается рыбы, то ее здесь готовят всевозможными способами – и все очень вкусно: варят, жарят, запекают, сушат, парят, маринуют, вялят... В качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам подаются соленья, например, репа, огурчики, тыква, свекла. Очень распространены у сибирских хозяек пироги

с различными начинками, – с рыбой, грибами, дичью. Из первых блюд традиционно особой популярностью пользуются уха и щи. И блюда из субпродуктов (копыта, уши, язык), из которых готовят супы, похлебки и заливное. Запивается сытный обед



Для любителей винных туров предлагается поездка «Хлебосольная Кострома» с посещением Сумароковской лосефермы и дегустацией продукции Костромского ликероводочного завода.

напитками из таежных ягод: брусничным морсом, чаем с морошкой, сбитнем.

Если поиски вкусенького заведут вас в село Зоркальцево, то в настоящей русской избе вас не только вкусно

В ТУРЕ СПЕЦИАЛИСТЫ УСТРОЯТ И КУЛИНАРНО-ВИННЫЕ КУРСЫ, ПОДСКАЖУТ, КАК ИДЕАЛЬНО СОЧЕТАТЬ ПОЛЮБИВШИЕСЯ ВАМ ВИНА С БЛЮДАМИ МЕСТНОЙ КУХНИ.



накормят местными деликатесами, но и дадут отведать местных наливок и настоек (Перцовки, Клюковки, Хреновушки, Калиновки, Брусниковки).

В земле Югорской потчевать туристов будут с поистине русским размахом. «Ужин Ер-

мака. Русское застолье – сибирское раздолье» в ресторане «Таежный тупик» запомнится вам на всю жизнь. И неумудрено, когда в меню значатся: стерлядь горячего копчения, ассорти из пельменей с щукой, олениной, муксуном, расстегаи с рыбой, блины с икрой, грузди соленные с луком и сметаной, капуста с брусникой, картошка, муксун слабосоленный, котлетки из щуки с грибным соусом.

А в следующий раз вам преподадут мастер-класс, как приготовить строганину из оленины, покажут, как пекут хлеб в хантыйской печи, угостят пирогами с брусникой. А чего не смогли съесть, то можно увезти с собой – в лавочке вам предложат все самое вкусное: сосвинскую селедку, осетра, стерлядь, нельму, муксуна, рябчиков, тетеревов, глухарей, кедровые орехи, бруснику, клюкву и другие дары сибирского края.

Чтобы приобщиться к сибирским яствам, что называется, из первых рук, стоит отправиться в пеший эко-гастрономический тур, куда

Кухни тюркских народов не менее популярны среди россиян. Здесь и татарский бэлиш (беляш), эпочмак (курник), чэк-чэк (чак-чак); казахский бешбармак, куырдак, манты, кумыс; башкирская и чувашская кухни во многом сходны с первыми двумя. Не менее востребованы и блюда северокавказских народов (хычины, халва, шурпа, хинкали).

вместе с группой приглашается и профессиональный шеф-повар. Оригинальные блюда, с учетом пожеланий туристов, будут готовиться прямо на костре или с использованием небольшой коптильни для рыбы. Пока гости будут общаться с природой, повар приготовит копченую рыбку, тройную уху, блюда из косули и дичи, таежный морс и многое другое.

Подобные туры на Байкале отличаются местным колоритом, здесь меню включает, в основном, рыбные блюда (надо непременно попробовать вкуснейшие деликатесы из малосоленого байкальского омуля), а на территории Бурятии вы приобщитесь к национальной бурятской кухне. ¶

НОВИНКИ СЕЗОНА

1



2



3



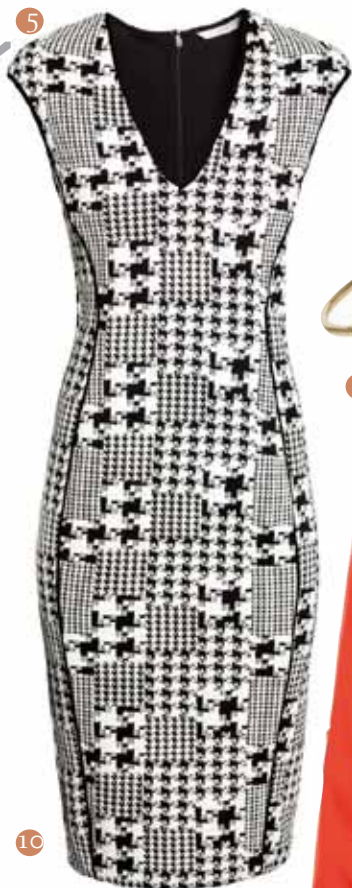
4



РАБОЧИЙ МОМЕНТ

Осенний дресс-код:
на полтона тише,
на два тона элегантнее.

5



6



7



8



9



10

10





ТОЧКА ОТСЧЕТА

Для дресс-кода истинной точкой отсчета является платье-футляр, универсальный предмет гардероба, переживший уже не одну «революцию» в моде. Платье-футляр легко подстраивается под любой стиль, всегда оставаясь сдержанным, элегантным и женственным. В этом сезоне платье-футляр обзаводится насыщенным цветом, крупным декором, эффектным принтом, кружевными деталями, поясками на талии. Допускаются некоторые вариации вокруг глубины и формы декольте, длины и степени зауженности силуэта. Важной деталью в этом сезоне стало... отсутствие на платье рукавов. Это работает на стройность силуэта, а также позволяет легко дополнить образ модным жакетом.

1. Шарф, Reserved.
2. Сумка, Reserved.
3. Часы, Reserved.
4. Жакет, Next.
5. Платье, H&M.
6. Браслет, Accessorize.
7. Ремешок, Reserved.
8. Блуза, Next.
9. Ожерелье, Cropp.
10. Туфли, Dune.
11. Туфли, H&M.
12. Часы, Reserved.
13. Очки, Reserved.
14. Брюки, H&M.
15. Сумка, Reserved.
16. Ботинки, H&M.

Модель в одежде H&M.

НОВИНКИ СЕЗОНА

цифровое платье 08





ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКТ

Офисная одежда, как правило, должна быть выдержана в очень спокойных тонах. Но даже серый, черный и коричневый могут выглядеть мягко и ненавязчиво, почти нежно. Благоприятно смотрятся оттенки бежевого, которые также можно сочетать и между собой, и с другими цветами.

Платья-футляры и узкие брюски в деловом гардеробе удачно дополняют платья расклешенного и свободного кроя – модели с трапецевидной юбкой или классического А-силуэта. Удачным приобретением станет и платье с воротником, будь то платье-рубашка, модель из трикотажа или твида.

Модели в одежде *Monsoon*

НОВИНКИ СЕЗОНА





БУДЬ В ТРЕНДЕ!

Советуем обратить внимание также на следующие актуальные особенности и детали осенней офисной моды.

- Платье-сарафан.
- Платье без рукавов.
- Платье с галстуком.
- Платье-свитер.
- Твид.
- Трикотаж.
- Кожа.
- Богатый декор.
- Большие накладные карманы.
- Банты.
- Крупные пуговицы.
- Бахрома.
- Геометрический принт, квадраты, полосы, шотландская клетка.
- Пэчворк.
- Укороченная длина.
- Макси-формат.
- Светлые тона.
- Насыщенная, но приглушенная цветовая гамма.
- Сочетание черного и белого.

Модели в одежде Zara