

Буклет «Соблюдай технику безопасности»

«По-быстрому»
никогда не бывает
достаточно безопасно

Страница 2

Безопасная работа -
это то, что вы делаете
вместе, даже если
говорите на разных
языках

Страница 3

Автовышка -
не игрушка!

Страница 4

Знайте, что делать
при подъеме
и перемещении
грузов

Страница 5

Опасность кварцевой
пыли:
Профилактика всегда
лучше, чем защита.

Страница 6

Veilig gedrag

werkt elke dag



Защити себя
от солнца:
тень, преграда,
солнцезащитный
крем

Страница 7

Опасные
выхлопные газы
окружают нас
повсюду

Страница 8

В отношении
порезов всегда
будь настороже!

Страница 9

Физические нагрузки
- это часть работы,
но знайте пределы
своих возможностей

Страница 10

У всех должна быть
возможность смело
высказываться

Страница 12

25 МАРТА

Присоединяйтесь к инструментариям!

25 марта вы с коллегами сможете посетить три различных **бесплатных** онлайн-инструментария.

Узнайте больше,
отсканировав
QR-код.



«По-быстрому» НИКОГДА НЕ БЫВАЕТ ДОСТАТОЧНО БЕЗОПАСНО

Рутинная «замыливает» глаз. Опасная ситуация часто возникает от того, что мы недостаточно глубоко анализируем собственное поведение. Если делать что-то «по-быстрому» на табуретке или шатающейся лестнице, несчастный случай тут как тут.

«Пора заканчивать»

Когда мы «в состоянии потока», порой мы продолжаем работать небезопасно, даже если знаем, что надо по-другому. Наверняка вам знакомы такие «заявления»:

- «Я уже начал. Не буду возвращаться в фургон или мастерскую за нужными инструментами».
- «Пора заканчивать. Если следовать всем мерам безопасности, то будет слишком долго».
- «Зачем всё усложнять, можно и проще».
- «Мои коллеги тоже так делают. Если я так не делаю, они считают, что я волнуюсь по пустякам».

Но, рассуждая таким образом, вы поощряете небезопасное поведение.

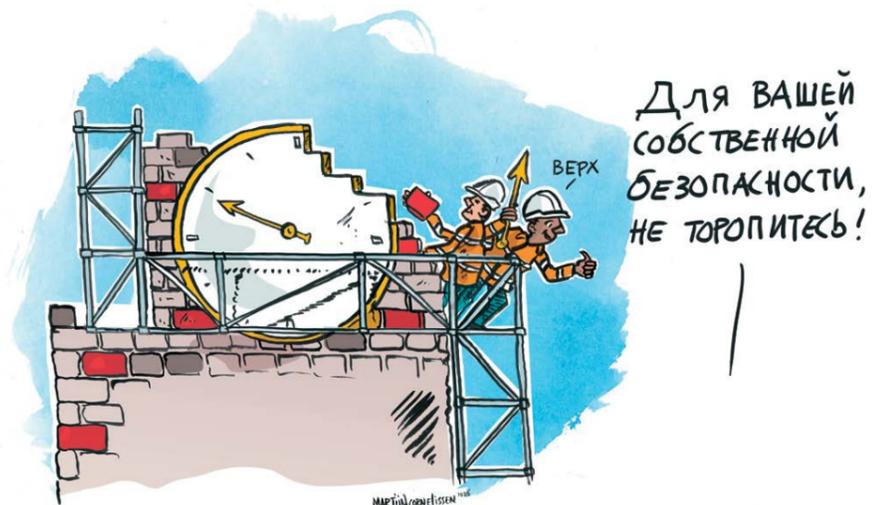
Подумайте о технике безопасности

Опасное поведение часто возникает из-за нехватки осознанности. Чтобы работать безопасно, сначала продумайте, что для этого нужно. Проводите анализ рисков перед началом работы (**LMRA**). Выделите несколько минут, чтобы спросить себя:

- Как выглядит моя работа и о чем нужно помнить, чтобы работать безопасно?
- Все ли приготовления сделаны для обеспечения безопасности?
- Все ли инструменты и материалы взяты с собой?
- Взял ли я все необходимые средства индивидуальной защиты?

Безопасность - это ваша обязанность.

Но руководитель тоже должен вас в этом поддержать. Вместе вы решаете, как работать безопасно. Поговорите с коллегами, если они «по-быстрому» делают что-то не так. Предложите помощь, чтобы сделать это лучше.



Сообщайте даже о тех несчастных случаях, которые удалось предотвратить

Поощряйте безопасное поведение и сообщайте, если что-то едва не закончилось плачевно. Такие отчеты очень важны для повышения осведомленности и предотвращения несчастных случаев. Извлекайте из них уроки, чтобы понять, что можно исправить!

Хорошая подготовка - половина дела!

- Внимательно изучайте обстановку и окрестности.
- Получайте представление о том, что необходимо для вашей работы.
- Заранее уточняйте, какие нужны материалы и сколько человек потребуется.
- Создайте или изучите проект «Выявление опасностей и оценка рисков».

Безопасная работа - это то, что вы делаете вместе, даже если говорите на разных языках

В этой статье вы прочтете, как сделать более безопасной работу с коллегами. Но как быть, если кому-то трудно следовать этим инструкциям, потому что он недостаточно хорошо знает язык? Чтобы вместе создавать безопасную рабочую среду, то надо охватить всех!

В нашей отрасли очень нужна рабочая сила из других стран. Это влияет на всех, кто находится на объекте. Если нидерландский не является вашим родным языком или его плохо знает ваш коллега, общение по вопросам безопасности может быть затруднено.

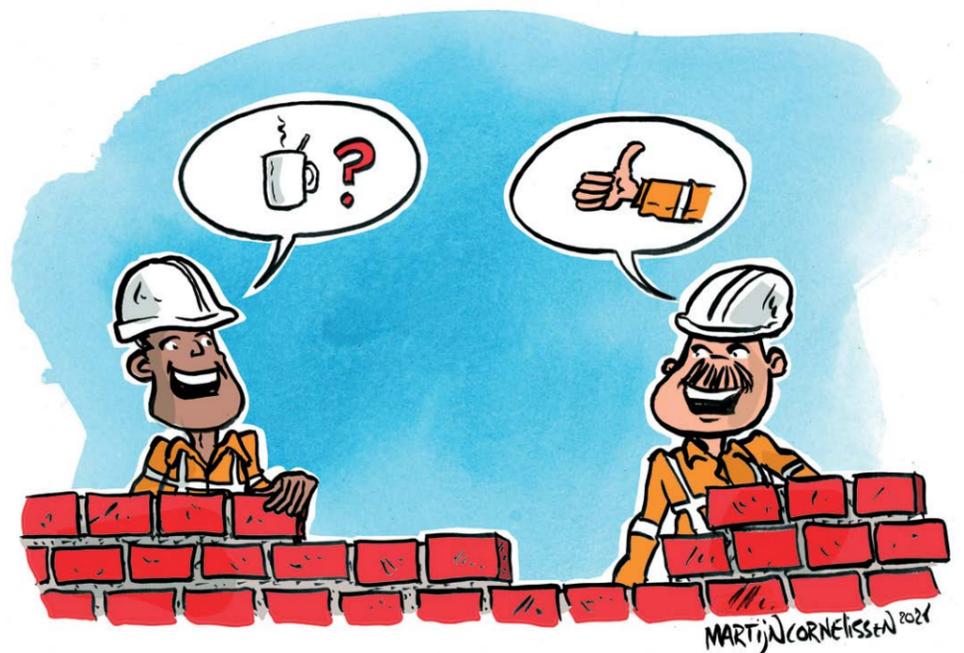
Советы на случай языкового барьера

- 1 Привлекайте неносителей языка к началу работы. Позвольте им внести вклад и задавайте им вопросы, чтобы убедиться, что всё понятно.
- 2 Используйте «язык», понятный всем. С помощью знаков и жестов можно быстро сообщать важные вещи.
- 3 В помощь неносителям языка назначьте товарища, к которому они смогут обращаться с вопросами.
- 4 ИИ может быть полезным инструментом для перевода. Но учтите: не пользуйтесь телефоном на рабочем месте! Это может отвлекать и создавать небезопасные ситуации..

Культурные различия

Языковой барьер - не единственное препятствие в общении. Культурные различия также могут запутывать.

- В некоторых странах люди по-другому относятся к иерархии на работе. Это может затруднить обращение к руководителю или старшему коллеге при возникновении небезопасной ситуации.
- Свою роль может играть и стыд. Кто-то может не решаться задавать вопросы, если не понимает инструкцию по безопасности.
- Стандарты безопасности здесь могут отличаться от стандартов в их родной стране.



Чтобы преодолеть эти различия, мы должны хотеть понять друг друга. Вступайте в разговор, задавайте вопросы и, если надо, предлагайте помощь. Проявляйте интерес к биографии коллег. И дайте людям почувствовать, что они могут сами задавать вопросы. Так вы узнаете, почему они ведут себя определенным образом и через что проходят.

Привлекайте к безопасной работе всех

Вы можете считать, что когда вам приходится задавать вопросы или давать дополнительные объяснения, это нарушает ваш рабочий процесс. Но безопасное рабочее место можно создать, только охватив всех.

Поэтому возьмите на себя ответственность за свою безопасность и безопасность других.

АВТОВЫШКА – не игрушка!

Для работы на высоте мы всё чаще используем автовышки (MEWP, АГП). Однако использование этого оборудования также сопряжено с риском.

Поэтому заходите в люльку только будучи хорошо подготовленными. Помните, что автовышки все разные, не рискуйте и соблюдайте правила!

На работу автовышки влияет много рисков и факторов:

Влияющие факторы	Риски
Нет ограждения	➤ Столкновения
Неправильная эксплуатация	➤ Сдавливание
Погодные условия	➤ Опасность падения
Неровная или грязная почва	➤ Опасность опрокидывания



Иногда при работе с автовышками всё же происходят ошибки.

А Когда происходит ошибка

1А. Автовышка на объекте реагирует и движется не так, как та, где проходил инструктаж.

2А. Автовышка используется для подъема или перемещения (строительных) материалов.

3А. Автовышка используется для выхода на высоте.

4А. Автовышка оснащена дополнительными самомонтирующимися конструкциями, например, козырьком от дождя.

В Каковы причины

1В. Есть много типов автовышек. Они могут выглядеть похоже, но каждая автовышка работает по-своему. Не рискуйте и следуйте инструкциям для конкретной модели.

2В. Запрещено использовать автовышку в качестве оборудования для поднятия и перемещения грузов.

3В. На высоте заходить в люльку автовышки / выходить из нее запрещено.

4В. Запрещено крепить на люльку какие-либо конструкции.

Всегда начинайте с оценки рисков и принимайте надлежащие меры для безопасной работы.

- Сначала изучайте инструкцию и/или руководство.
- Главной всегда является инструкция производителя / арендной компании.
- Оценивайте риски объекта: например, неровная или грязная почва, выступы на здании и т. д.
- Огораживайте рабочую зону вокруг автовышки и под ней.



Знайте, что делать при подъеме и перемещении грузов

Подъем и перемещение грузов - действия, требующие повышенного внимания на рабочем месте. Важную роль играют такелажник или стропальщик (человек, который закрепляет груз), а также крановщик и все остальные работники. Следите, чтобы каждый соблюдал безопасную дистанцию с краном или машиной. Не стойте и не ходите под подвешенным грузом.

Человек, который «стропит» груз, совместно с крановщиком отвечает за его безопасное перемещение из пункта А в пункт Б. И это не ограничивается закреплением груза. Работа «на автомате» («Я уже много лет это делаю») - частая причина несчастных случаев.

Хорошая подготовка крайне важна
Подъем или перемещение всегда начинаются с плана. Как следует продумайте:

- Обстановку
- Поверхность
- Грузоподъемное оборудование
- Ограждение территории

Всё больше сборных конструкций

Всё более крупные элементы поставляются в сборном виде или в форме комплекта. Их также необходимо безопасно поднимать и перемещать. При перемещении их крепления не должны ослабевать, например, от столкновений или неожиданных движений. Убедитесь, что точки подъема или такелажные точки известны заранее.

Доказуемый опыт

Для работы с краном необходимо пройти обучение. Хотя строгие требования к обучению не распространяются на краны «менее 10 т/м», это не означает, что с ними может работать кто угодно. Даже для такого «маленького» крана оператор должен быть компетентным и обладать такими же знаниями, как и обученный оператор.

Подъем - это не перемещение

- Запрещено использовать для вертикального подъема машину, предназначенную для перемещения грузов. Можно взять напрокат или приобрести инструменты, которые позволят использовать машину для перемещения грузов в качестве крана или автовышки. В таком случае вы обязаны провести проверку этой конструкции как подъемника или автовышки.
- Погрузка и разгрузка грузов часто осуществляются с помощью телескопического, вилочного или автопогрузчика. Груз должен быть хорошо упакован, чтобы не сместиться и не падать с вил.
- Кроме того, при перемещении оператор должен иметь хороший обзор, а поверхность должна быть устойчивой.



Никогда не делайте этого

- Строповка грузов без информации и инструкций.
- Работа без ограждения крана и зоны вылета груза.
- Добавление дополнительного груза к уже подвешенному на кран.
- Наступание на груз крана (например, контейнер) на высоте.

Опасность кварцевой пыли: Профилактика всегда лучше, чем защита

Сверление, пиление, фрезеровка. Как только вы начинаете обрабатывать определенные виды камня, бетона или композита, выделяется кварцевая пыль. Ее вдыхание вызывает повреждение легких.

Содержание кварца варьируется в зависимости от типа камня, но в любом случае облако частиц кварцевой пыли крайне вредно. Кроме того, именно мельчайшие, невидимые частицы пыли представляют наибольшую опасность. Они проникают глубоко в легкие.

Попадание кварцевой пыли в легкие вызывает:

- раздражение дыхательных путей
- кашель
- стеснение в груди и одышку
- в некоторых случаях – рак легких

Профилактика превыше защиты

Чтобы избежать опасности, связанной с кварцевой пылью, следует прежде всего свести к минимуму сверление, пиление и фрезерование кварцсодержащих материалов.

Если на объекте необходимо сверлить, пилить или фрезеровать, примите хотя бы эти меры.



1

Профилактика

- Проектируйте конструкции и строительные материалы так, чтобы их не требовалось сверлить, пилить и фрезеровать.
- По возможности выбирайте материалы с низким содержанием кварца.
- По возможности выбирайте способ обработки, при котором кварцевой пыли выделяется как можно меньше (например, резка блоков вместо пиления).

Говорите об этом и делитесь опытом

Обсуждайте опасные факторы и узнавайте друг у друга, какие меры эффективны.

Обмен опытом очень важен. Больше диалога и открытости – это гарантия, что мы сможем лучше защитить себя и других.

2

Защита

- Используйте инструменты с хорошей вытяжкой (см. stofvrijwerken.tno.nl/).
- Используйте подачу воды для предотвращения образования пыли.
- Обеспечьте вентиляцию; при образовании пыли хорошая вентиляция очень важна.
- Подходящие пылезащитные колпачки и маски являются крайней мерой для предотвращения вдыхания, но они не заменяют других мер!

Используйте защиту, даже если сверлите всего несколько отверстий или просто что-то распиливаете!



Смотрите также инструментарий, подготовленный специально ко Дню безопасности 2026.

Защити себя от солнца: Тень, преграда, солнцезащитный крем

Все знают, что слишком долгое пребывание на солнце вредно для здоровья. Но знаете ли вы, какие именно риски вам грозят и как их предотвратить? Люди, которые часто работают на открытом воздухе, в три раза больше подвержены риску рака кожи. Поэтому важно всегда соблюдать меры предосторожности.

1 Тень

В первую очередь мы ищем тень, чтобы укрыться от солнца. Как это сделать, если нахождения на солнце не избежать?

- Грамотно планируйте свою работу. Начинайте в тени и двигайтесь вместе с солнцем.
- На рабочем месте нет тени? Создайте ее сами, например, с помощью теневого навеса или тента. Разумеется, никогда не забывайте о безопасности.

2 Преграда для лучей

Продумайте защиту от ультрафиолетовых лучей, которая максимально защитит от солнца.

- Как можно больше прикрывайте руки и ноги, желательно носить длинные штаны и одежду с длинными рукавами. Носите дышащую одежду, чтобы не стало слишком жарко.
- Не надевайте белую футболку. Этот цвет хуже защищает от ультрафиолетового излучения, особенно если футболка мокрая.
- Уши и шея - уязвимые места для ультрафиолетового излучения. Поэтому, защищая голову, надевайте не только кепку или каску, но и пелерину. Ультрафиолетовое излучение - одна из основных причин катаракты и других заболеваний глаз. Поэтому не забывайте защищать глаза и носить солнцезащитные очки.

3 Солнцезащитный крем

На части тела, которые не покрыты, необходимо тщательно наносить солнцезащитный крем.

- Проверяйте прогноз УФ-индекса на сайте метеорологического учреждения. Начиная с УФ-индекса 3 важно обильно наносить солнцезащитный крем! Используйте для этого средство хотя бы с SPF 30.
- В норме его надо наносить каждые два часа. Если во время работы вы сильно потеете, это надо делать чаще!
- Многие наносят слишком тонкий слой. Более толстый слой солнцезащитного крема обеспечивает лучшую защиту.

Заблуждения

«Солнцезащитный крем надо наносить только в очень солнечные дни».

Риск повреждения кожи гораздо коварнее, чем многие думают. Надежная защита необходима начиная с УФ-индекса 3. Поэтому принцип «тень, преграда, солнцезащитный крем» действует и в пасмурные или холодные летние дни.

«Пока я не обгорел, мне ничто не грозит».

Находясь на солнце, мы постоянно подвергаемся воздействию ультрафиолетового излучения. Если вы много работаете на открытом воздухе и не принимаете достаточных мер, в долгосрочной перспективе это приведет к серьезным проблемам. Если кожа обгорит, это случится быстрее, но воздействие вредно даже без ожогов.

Видите у себя на теле подозрительное пятно? Поскорее покажите его семейному врачу. Вовремя заметив такое, часто можно предотвратить серьезные последствия.



Опасные выхлопные газы окружают нас повсюду

Дизельные выхлопы, или выбросы дизельных двигателей - настоящие тихие убийцы. Выбросы не просто вредны для наших легких, они, по сути, канцерогенны. Поэтому воздействие выхлопных газов дизельных двигателей должно быть сведено к минимуму. Порой это требует радикальных мер.

При многих операциях мы сталкиваемся с выбросами дизельных двигателей. Ими по-прежнему оснащены многие транспортные средства и машины. К счастью, в наши дни они гораздо чище, чем раньше, и по возможности мы электрифицируем нашу технику.

Однако риск для здоровья всё еще есть.

- Строительное оборудование служит долго. Многие по-прежнему работают со старыми машинами и транспортными средствами, которые выделяют опасные вещества, или рядом с ними.
- Вредные выхлопы выделяют не только наши машины. Например, если вы работаете рядом с дорогой, то наверняка будете подвергаться воздействию выхлопных газов и других веществ.

! Ограничьте риск

В идеале хотелось бы создать среду, где выхлопов от дизельных двигателей не будет. Но их воздействие не всегда можно предотвратить: например, при работе рядом с автомагистралью или при необходимости использовать заполнители на стройплощадке. Поэтому важно свести этот риск к минимуму. НЕ СТРАШНЫ!

Внешнее воздействие очень высоко?

Пожалуйста, укажите на это своему непосредственному

руководителю. Он поговорит об этом с клиентом. Закрытие оживленной дороги - серьезная мера, но безопасность и здоровье всегда превыше всего.

Также поговорите с работодателем, чтобы сделать обстановку на работе как можно более безопасной.

- Запросите инструментарий по снижению рисков, связанных с выбросами дизельных двигателей.
- Видите небезопасную ситуацию или сталкиваетесь с ней сами? Если да, всегда сообщайте о случившемся непосредственному руководителю.

Что можно сделать?

- Узнайте о возможностях использования более чистого оборудования.
- Всегда выключайте дизельный двигатель, когда он уже не требуется.
- При работе держитесь как можно дальше от дизельных автомобилей и техники.
- Автомобиль работает на дизельном топливе? Присмотритесь к своему стилю вождения: ускорьтесь и выезжайте спокойно.



В отношении порезов всегда будь настороже!

Порезы - одна из самых распространенных травм в нашей отрасли. Порезанные сухожилия и нервы или неприятные инфекции встречаются чаще, чем можно подумать.

Опасность таится в том, как мы обращаемся с острыми инструментами. Многочисленные ежедневные операции с ножами, шлифовальными машинами, пилами и другими электроинструментами заставляют нас не обращать внимания на риски. Кроме того, мы настолько привыкаем работать со стеклом, острыми панелями или плиткой, что уже почти не задумываемся об этом.

Помнить об острых инструментах и материалах очень важно!

1 Шаг 1 | Осведомленность

Приступая к работе с острыми инструментами или материалами, каждый раз спрашивайте себя, как сделать это максимально безопасно. Задавайте вопросы, читайте инструкции и как следует защищайте себя.

2 Шаг 2 | Обучение и инструктаж

Надлежащее обучение помогает аккуратно обращаться с острыми инструментами и материалами. Есть много разных видов инструментов. Поэтому спросите у руководителя, можно ли взять тот или иной инструмент. Кроме того, производители часто прилагают к своим изделиям инструкции.

3 Шаг 3 | Безопасные инструменты

Какой инструмент наиболее безопасен в вашей работе? Например, это могут быть низкоскоростные шлифовальные машины, специальные безопасные лезвия или пилы с защитой от отдачи. Специальные инструменты, такие как вакуумная присоска для подъема гладких поверхностей, также могут сделать работу более безопасной.

4 Шаг 4 | Безопасное рабочее место

Во многих ситуациях риск зависит от места и расположения. По возможности избегайте случайных работ с острыми инструментами. Всегда проверяйте, можно ли выполнить работу из изделий заводской готовности или в контролируемых условиях.

5 Шаг 5 | Планирование и организация

Тщательно планируйте свою работу. Неожиданная и незапланированная работа с острыми материалами и инструментами представляет наибольший риск. Поддерживайте порядок на рабочем месте, работайте аккуратно и придерживайтесь оговоренных методов.

6 Шаг 6 | Средства индивидуальной защиты

Используйте надлежащие средства индивидуальной защиты (СИЗ). Нередко в их число входят как минимум подходящие перчатки с защитой от порезов, а для некоторых видов работ - еще и защита предплечья.



Физические нагрузки - это часть работы, но знайте пределы своих возможностей

Физические нагрузки - часть нашей работы. Это не проблема, но, конечно, следует избегать чрезмерных нагрузок. Как это сделать? И что, собственно, мы подразумеваем под физической нагрузкой?

Физическое напряжение часто связано с тяжелым ручным трудом. На ум приходят поднятие, толкание и тяга. Однако некоторые рабочие позы также создают нагрузку на организм. Подумайте, например, о работе выше уровня плеч или же на уровне колен. Также вредны выполнение одной и той же тяжелой работы без перерыва в течение долгого времени или неправильная рабочая поза. Кроме того, не последнюю роль играет рабочая среда. Работа на неровной поверхности или в очень холодной или жаркой среде негативно влияет на организм.

Физические возможности

Физическая нагрузка не обязательно плоха: вредна чрезмерная нагрузка. Здесь также играют роль ваши физические возможности. Такие факторы как усталость, стресс и возраст, отчасти определяют, какой объем работы вам под силу.

БЕЗ ШУТОК...
...Я ОЧЕНЬ УВАЖАЮ
ПАНЕЛЬКИ



Стратегия гигиены труда

Вам уже знакома стратегия гигиены труда? Это порядок, в котором вы принимаете определенные меры для безопасной работы. Также используйте ее для сокращения физического напряжения.

1 Меры на месте работы

Можете ли вы полностью отказаться от физически тяжелой работы?

Например:

- Используя сборные конструкции
- Используя более легкие материалы
- Заранее доставляя тяжелые материалы на высоту, чтобы вам не пришлось перемещать их самостоятельно
- Используя для выполнения работ машины, например, асфальтоукладчики или роботов для сноса зданий

2 Технические и организационные меры

Есть ли инструменты или методы, которые сделают мою работу физически легче?

Например, можем ли мы...

- Использовать подъемные инструменты
- Регулировать рабочую высоту
- Обмениваться заданиями с коллегами, чтобы слишком долго не выполнять одинаковую (тяжелую) работу

3 Индивидуальные меры

Индивидуальные меры - это меры, которые защищают лично вас. В качестве примера можно привести экзоскелеты.

4 СИЗ

Только после того, как вы пройдете этапы 1, 2 и 3, в игру вступают

СИЗ, например:

- Прочная обувь с протекторной подошвой
- Наколенники

Не бойтесь использовать инструменты

К счастью, есть различные инструменты и методы, которые позволяют снизить физическую нагрузку. Они призваны помочь всем работать более безопасно и без вреда для здоровья. Поэтому не думайте, что сможете обойтись без них - используйте доступные инструменты!

Участвуйте в разговоре

Безопасная и ответственная работа начинается с правильного планирования и подготовки. Некоторые из этих мер зависят от вашего работодателя или клиента. Но то, чтобы физическая нагрузка не была слишком большой, зависит и от вас. Считаете, что для вашей работы необходимы дополнительные меры? Обсудите возможные варианты со своим руководителем.



Также смотрите инструментарий, созданный специально ко Дню безопасности 2026.

У всех должна быть возможность смело высказываться

Социальная и психологическая безопасность. Вы можете слышать эти термины в обиходе. Но что именно мы под этим подразумеваем? И как сделать так, чтобы ваше место работы не стало социально небезопасным?

Социальная безопасность означает защиту от угроз со стороны других людей в социальной среде. В данном случае - у вас на работе. Примерами таких угроз являются издевательства, дискриминация, сексуальные домогательства, агрессия и насилие.

Психологическая безопасность - это позитивная атмосфера в организации или в коллективе. Все ли могут свободно высказывать мнение, не опасаясь последствий? В конце концов, это то, что нужно, чтобы вместе добиваться большего.

Социальная и психологическая безопасность в вашем коллективе

Спросите себя, знакомы ли вам такие случаи.

- 1 Вы видите небезопасную ситуацию или сталкиваетесь с ней сами. Вы сомневаетесь, стоит ли о ней говорить, так как боитесь, что люди сочтут, будто вы драматизируете или с вами трудно.
- 2 Кто-то говорит с вами о небезопасной ситуации. Вы думаете: «Не лезь не в свое дело» или «Я знаю, что делаю, правда».

То есть это две разные вещи, но они взаимосвязаны.

Вам это знакомо? Тогда, возможно, атмосфера в вашем коллективе еще не настолько позитивная, как вам хотелось бы. Это непроизвольно повышает и риск социальной небезопасности. Каждый в команде должен иметь возможность смело высказывать мнение. Поэтому важно отключить свои первоначальные суждения и вступить в разговор.



Остановись, подумай, действуй

При этом используйте метод «Остановись-подумай-действуй».

Остановись: Не реагируйте сразу, не высказывайте своих первых суждений. Сначала досчитайте до 10.

Подумай: Подумайте, к каким последствиям приведет ваша критика. Возможно, она помешает людям высказаться. Это, в свою очередь, может привести к социальной небезопасности. Подумайте лучше, какие вопросы можно задать собеседнику, чтобы позитивно разрешить ситуацию.

Действуй: Задавайте вопросы и участвуйте в беседе.

Как лучше всего разрешить ситуации выше?

- 1 Боитесь ли вы последствий, если расскажете о небезопасной ситуации? Поговорите со своим руководителем. Обсудите вместе, как справиться с этим в команде.
- 2 Вы не согласны с кем-то, кто обращается к вам? Тогда: «Остановись, подумай, действуй».



Хотите узнать больше? Если да, смотрите инструментарий «Социальная и психологическая безопасность»!