

Буклет «Соблюдай технику безопасности»



В опасной зоне вы под угрозой

Страница 2

Распознавание асбеста и Думай о том, что тебя окружает

Страница 3

Безмолвные убийцы на рабочем месте

Страница 4

Безопасная работа с электричеством

Страница 5



Уборка предотвращает несчастные случаи
Страница 6

Лестницы, стремянки и передвижные леса

Страница 7

Преодоление агрессии

Страница 8

Ситуация с безопасностью меняется

Страница 9

От замечаний к обсуждению

Страница 10

26
МАРТА

Присоединяйтесь к инструментариям!

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

Узнайте больше, отсканировав QR-код.



В опасной зоне ВЫ ПОД УГРОЗОЙ

Происшествия на работе случаются нередко, и порой с фатальными последствиями. Работодатель обязан оборудовать рабочее место таким образом, чтобы машины и транспортные средства как можно реже располагались и передвигались вблизи людей. Но это не всегда возможно. Как работник, вы тоже несете ответственность, **поэтому всегда следуйте нашим советам!**

Держитесь подальше от опасной зоны

Знакомо ли вам понятие «опасная зона»? Под ним мы подразумеваем область, где могут возникать факторы, способные послужить причиной травмы: например, движущиеся части, падающие предметы или предметы, которые разлетаются в стороны. Зона, в которой передвигаются транспортные средства, также опасна. Поэтому держитесь от них как можно дальше.

Если у вас нет другого выхода и вы должны приблизиться к транспортному средству, **следуйте этим трем советам:**

1

Установите зрительный контакт с водителем или оператором. Используйте принцип **«Если ты видишь меня, то и я тебя вижу».**

2

Никогда не думайте, что водитель или оператор в любом случае вас видит.

3

Всегда следите, чтобы вы были **хорошо заметны**; носите одежду повышенной видимости.

Избегайте отвлекающих факторов

Отвлекающие факторы - главная угроза в опасной зоне. Использование мобильных телефонов, а также, например, наушников означает, что вы не полностью отслеживаете окружающую обстановку. Поэтому если вам потребуется войти в опасную зону, уберите гаджеты в карман.



Почему эти советы так важны?
Смотрите видео
«Суровые уроки из практики».



Чтобы снизить риск столкновений, всегда следуйте **«Пошаговому плану снижения риска столкновений»!**



Асбест: знаете ли вы, когда вы подвергаете себя риску?

Например, в Нидерландах насчитывается около 3500 изделий и материалов, содержащих асбест. Мы сталкиваемся с ним часто, особенно в нашей отрасли. Но поскольку волокна асбеста не видны невооруженным глазом, их не всегда легко распознать. Как понять, подвергаетесь ли вы в своей работе риску воздействия асбеста?

Знание и распознавание опасности асбеста

Непосредственной опасности асбестосодержащие материалы не представляют. Но когда вы обрабатываете их (сверлите, фрезеруете, пилите), то подвергаетесь воздействию вредных асбестовых волокон. Негативные последствия для здоровья проявятся лишь спустя годы. В результате мы часто недооцениваем опасность. Тем не менее, очень важно максимально исключить риски!

Если вы не уверены, что ситуация безопасна,

1



немедленно прекратите свои действия. Не чувствуйте из-за этого вину, ведь ваши с коллегами здоровье и безопасность всегда должны быть на первом месте!

2



Проконсультируйтесь с руководителем и спросите, проводилась ли **инвентаризация асбеста**.

Курс по распознаванию асбеста

Если ваша работа предполагает контакт с асбестом, полезно знать, какие виды асбеста распространены в вашей трудовой сфере и как их распознать. Для этого можно пройти курс по распознаванию асбеста. Узнайте у своего работодателя о возможности пройти такой курс, ориентированный на вашу сферу деятельности.

А вы тоже думаете о том, что вас окружает?

В этом буклете много говорится о том, как обеспечить безопасность и здоровье себе и своим коллегам. Однако на работе приходится считаться и с окружающим миром. Знаете ли вы, с какими рисками для здоровья и безопасности могут столкнуться жители, соседи и прохожие в результате вашей работы?

Вот несколько примеров:

1

Открытые / оставленные без присмотра ворота и другие входы. Играющие дети могут не понимать, что заходить на строительной площадке опасно.



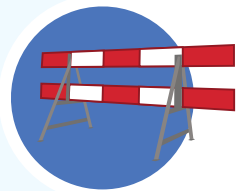
Если вы как следует не убираете свою рабочую зону, то так вы загрязняете окружающее пространство. Ветер переносит не только отходы и материалы, но и опасные вещества.

2



Стройплощадки становятся все более компактными, а значит, некоторые виды работ – например, подъем грузов – выходят за пределы строительных ограждений. Без барьеров и регулировщиков движения это подвергает прохожих риску.

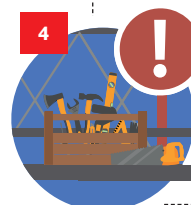
3



Ваша наблюдательность важна

- Вы обучены и проинструктированы, как безопасно работать, а вот прохожие – нет. То, что ясно для вас, может быть неясно для них.
- Поставьте себя на их место. Люди понимают, что ваша работа создает шум и другие неудобства, но постарайтесь свести это к минимуму.
- Если у вас есть коллеги, которые не говорят по-нидерландски, убедитесь, что они также получили все инструкции и внимательно следят за окружающей обстановкой.

4



Падение предметов с крыши или строительных лесов может нанести людям серьезные травмы, поэтому надежные барьеры и осмотр нужны и на высоте.

Безмолвные убийцы на рабочем месте

Знаете ли вы, что...

- Кварц и выбросы от дизельных двигателей – два крупнейших патогена на рабочем месте?
- От них можно заболеть даже спустя десятилетия?

Кварц

Многие материалы, с которыми вы работаете, содержат кварц. Кроме того, есть множество процессов, в ходе которых выделяется это вещество, например:

- Пиление или сверление камня, бетона и цемента
- Фрезеровка пазов
- Работа с панелями для кухонь и ванных
- Подметание или очистка сжатым воздухом (вместо немедленного использования строительного пылесоса)

Но вы подвергаетесь риску на объекте, даже когда такую работу выполняют другие!



Видимое пылевое облако создано **крупной пылью**. Причем пыли выбрасывается больше, чем можно увидеть!



Если вы видите облако пыли, то невидимое облако пыли, окружающее его, **в три раза больше**. Это **мелкая пыль**, которая гораздо вреднее видимой.

Меры предосторожности работают лучше, чем СИЗ

Вы можете считать, что пылевая маска обеспечивает достаточную защиту. Но образовавшуюся пыль всегда лучше сразу убирать с помощью пылесоса (встроенного): так вы устранили опасность на ранней стадии) У этого есть ряд преимуществ:

- Пылевые маски сами по себе не обеспечивают достаточной защиты. Гораздо лучше, если пыль вообще не будет попадать в воздух.
- Это защитит от вредных веществ и других людей на вашем объекте. (Невидимая) пыль может оставаться в воздухе долго, особенно в здании.
- Бонус: Это еще и очень практично! Если пыли будет выбрасываться мало, вам меньше потребуется убирать после работы.

Выбросы от дизельных двигателей

Многие транспортные средства и машины по-прежнему оснащены дизельными двигателями. К счастью, современные дизельные двигатели намного чище, чем те, что были раньше. Но риск для здоровья всё равно остается! Возможно, ваше оборудование заменяется поэтапно. Возможно, вы всё еще работаете со старыми машинами и транспортными средствами, которые выделяют больше опасных веществ, или рядом с ними. Дорожные работы также сопряжены с воздействием выбросов дизельных двигателей.

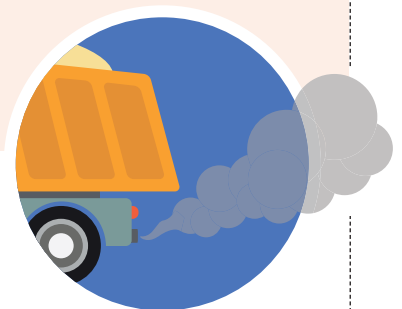
Работайте как можно более безопасно

Итак, предотвратить контакт с выбросами дизельных двигателей можно не всегда. Поэтому важно минимизировать этот риск.

- Всегда выключайте дизельный двигатель, когда он уже не требуется.
- Во время работы держитесь как можно дальше от дизельных автомобилей и техники.
- При работе в помещении обеспечивайте хорошую вентиляцию.
- Старайтесь работать в таком месте, где опасные вещества не будут лететь в вашу сторону.

Поговорите с работодателем, чтобы сделать обстановку на работе как можно более безопасной:

- Спросите о возможностях использования более чистого оборудования (электрического или с хорошим сажевым фильтром).
- Запросите инструментарий по снижению рисков выбросов дизельных двигателей.
- Заметив небезопасную ситуацию, всегда сообщайте о ней!



Знаете ли вы приемы **безопасного использования электричества?**

Ни для кого не секрет, что работа с электричеством сопряжена с риском. Несчастные случаи с электричеством происходят неожиданно и могут быть серьезными. Компании и работники не всегда осведомлены обо всех рисках. Часто случаются удары электрическим током, но бывают и другие серьезные происшествия.



Безопасная работа с электроустановками

Что должно быть прописано в политике безопасности компании в этом отношении? О чем нужно знать вам как работнику, чтобы работать безопасно? Подробные ответы на эти вопросы вы найдете в каталоге по гигиене и безопасности труда «Безопасная работа с электроустановками».

~~«Мы делаем это уже много лет»~~

По возможности не работайте в установках, находящихся под напряжением

Чтобы исключить риски, не работайте в установках под напряжением.

- Соблюдайте технику безопасности, см. пошаговый план.
- На время техобслуживания или ремонта блокируйте или отключайте машины, технические установки и источники напряжения.
- Никогда не чините кабели, инструменты или другие электроустановки самостоятельно, если у вас нет соответствующей квалификации.



Отсканируйте этот QR-код, чтобы получить четкий пошаговый план.

~~«До сих пор все было хорошо»~~



Риски, связанные с электричеством, в ходе строительных и ремонтных работ

В ходе строительных или ремонтных работ мы сталкиваемся с рисками, связанными с электричеством, иногда неожиданно. Взять хотя бы проведение земляных работ и работу вблизи низковольтных и/или высоковольтных кабелей. Но рискуете вы и при строительстве новых зданий, ремонте и техобслуживании, например, при сверлении труб. Поэтому заранее тщательно продумывайте, каковы риски, если вам приходится выполнять такую работу. При необходимости привлекайте квалифицированных специалистов.

Каковы последствия?

Риски, связанные с электричеством, могут привести к:

- Телесным повреждениям
- Поражению электрическим током (смертельному)
- Удару электрическим током (без летального исхода)
- Ожогам

Возможны и другие инциденты:

- Пожар и/или взрыв
- Короткое замыкание / электрическая дуга
- Материальный ущерб
- Круговое искрение

Работаете в сети энергетической компании?

Для безопасной работы с электричеством действуют дополнительные правила. Ознакомьтесь со специальными требованиями для данной отрасли. Их вы найдете на сайте www.beiviag.nl.

Порядок в рабочей зоне предотвращает несчастные случаи

Опасность падения - хорошо известный риск на многих рабочих местах. Но спотыкание также случается очень часто. Чтобы предотвратить эту опасность, необходимо содержать рабочее место в чистоте и порядке. Каждый день повсюду таятся риски!

Конечно, таких рисков никогда невозможно полностью избежать. Если где-то работает много людей, им просто необходимы эти вещи. Именно поэтому полезно знать о рисках. Наши советы:

- Всегда думайте, куда положить вещь. По возможности размещайте инструменты сбоку, не на проходе и не на своем рабочем маршруте или маршрутах других людей.
- Вокруг лежит слишком много инструментов? Немедленно прекратите работу и сначала приведите в порядок рабочее место!
- Вам нужно ненадолго отойти? Сначала наведите порядок в своей рабочей зоне! Даже если вы потом вернетесь.
- Уронили опасные вещества или жидкость? Тогда немедленно соберите их!



Необходимые инструменты, кабели и трубы лежат рядом с вами на земле. Другие могут о них споткнуться.



Вы работаете на крыше. Если вы или кто-то другой случайно сойдет или сбросит что-то с крыши, люди внизу окажутся в опасности.



На полу рядом с вами стоит коробка с шурупами. Если кто-то случайно заденет ее ногой и перевернет, сразу же возникнет риск спотыкания.



Вы заносите свои материалы в здание. Любой невнимательный ленивый человек может споткнуться о них и даже пораниться об острые части.

- Убирайте упаковочные материалы и другие отходы сразу же, пока о них не споткнулись другие.
- Люди никогда не должны оказаться в ситуации, когда они не смогут добраться до (аварийного) выхода, потому что вы оставили на полу вещи. Поэтому всегда убирайте препятствия от (аварийных) выходов!

Лестница, стремянка или строительные леса: как безопасно работать на высоте?

Лестницы, стремянки и строительные леса - вы встречаете их на каждом объекте. При безопасной работе на высоте мы часто думаем, что правила действуют только на высоте более 2,5 м. Но упасть можно и с меньшей высоты, поэтому необходимо всегда помнить о мерах предосторожности. Риск падения существует всегда и даже является **самой распространенной причиной несчастных случаев на производстве!**

При безопасной работе с лестницами и стремянками первый шаг - это всегда обдумать, как более безопасно работать без них. По закону лестницы и стремянки являются крайней мерой. Конечно, многие считают, что это самый простой способ выполнить работу. Они используют такие аргументы, как «у меня с ними никогда не было проблем» или «со мной всё будет в порядке». Еще можно услышать, что лестница или стремянка - единственное доступное средство на объекте.

Но знаете ли вы, что:

- Лестницы и стремянки не предназначены для работы на них. Точно не предназначены, если можно использовать другое, более безопасное оборудование.

Поговорите между собой!

Часто ли вы пользуетесь лестницами и стремянками? Принимаете ли при подготовке к работе решения о том, как вашим коллегам будет безопаснее работать? Обсудите друг с другом способы замены лестниц и стремянок или отказ от них.

Значит ли это, что пользоваться лестницами или стремянками вообще нельзя? Конечно же, нет. Именно поэтому стоит договориться об этом при обсуждении инструментария.



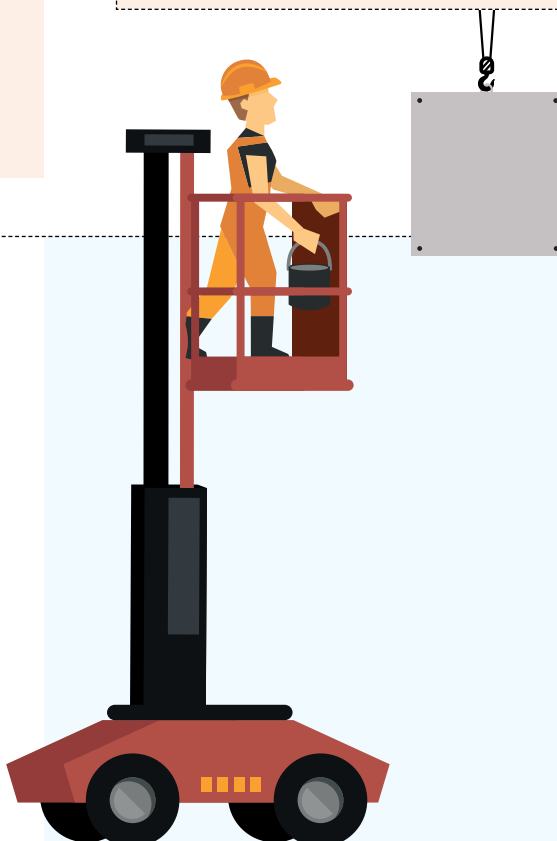
Также следите за инструментарием «**Лестницы, стремянки и передвижные леса**» на Дне безопасности 2025.

Одно- или двухместная люлька

К счастью, практика меняется, и всё чаще лестницы и стремянки заменяют на передвижные леса. Но мы по-прежнему регулярно видим на объектах (неустойчивые) подмости для внутренних помещений, потому что передвижные леса бывают слишком велики. Для таких мест есть лучшая альтернатива:

- Одно- или двухместная люлька.

Это облегченная версия стандартной платформы, рассчитанная на одного или двух человек.



Как преодолеть проявления агрессии на работе?

Приходилось ли вам сталкиваться на работе с агрессией? К сожалению, в нашей сфере такое случается. Это может быть вербальная агрессия (ругань, крики, угрозы), но в крайних случаях и физическое насилие. Знаете ли вы, как справляться с такими ситуациями?

Примеры агрессии на работе:

- Агрессия со стороны коллеги. В нашей работе мы часто бываем слишком прямолинейны. Если вы не понимаете друг друга, это может привести к конфликту.
- Агрессия со стороны других лиц. Сжатые сроки могут вызывать стресс, особенно если вы зависите от других людей. Порой эта напряженность приводит к агрессии.
- Агрессия со стороны клиента. Недовольный клиент может иногда реагировать агрессивно.
- Агрессия со стороны жильца, участника дорожного движения или просто прохожего. Например, кто-то гневно реагирует на то, что дорога перекрыта, или на то, что стройка перед его домом доставляет неудобства. В состоянии алкогольного опьянения или растерянности люди могут вести себя агрессивно.



В таких ситуациях важно **разрядить обстановку**: постараться сделать ее более спокойной и безопасной.

Как сгладить острые углы



• Распознавайте признаки

Обращайте внимание на поведение, интонацию и язык тела людей. Вовремя заметив, что кто-то становится агрессивным, можно быстрее и эффективнее разрядить обстановку.

• Обращайте внимание на то, какое впечатление вы производите

Всегда следите за своим поведением. Впечатление от него может отличаться от задуманного.

• Не позволяйте себя провоцировать

Когда кто-то проявляет к нам агрессию, порой мы склонны отвечать тем же. Но чтобы разрядить ситуацию, важно не поддаваться влиянию чужого поведения. Сохраняйте спокойствие и предложите вместе разрешить проблему.

• Вовремя обращайтесь за помощью

Заметив, что вы не можете разрядить ситуацию самостоятельно, отстранитесь и обратитесь за помощью. Например, при конфликте между коллегами следует обратиться к руководителю. В крайнем случае, если есть угроза физического насилия, придется вызвать полицию.

Что можно сделать заранее, чтобы предотвратить проблемы, вызванные агрессией?

- Важно общение! Четко и заблаговременно сообщайте, какие работы будут проводиться и какие неудобства это может создать.
- Проводите оценку рисков. Если ситуация кажется рискованной, никогда не ходите в одиночку!
- Пройдите курс «Преодоление агрессии».

Сталкиваетесь с агрессией?

Всегда сообщайте об этом своему руководителю или конфиденциальному консультанту. В компаниях и отраслях часто есть соответствующие протоколы.



Также следите за инструментарием **«Как справиться с агрессией»** на Дне безопасности 2025.

Место работы постоянно меняется, и ситуация с безопасностью тоже

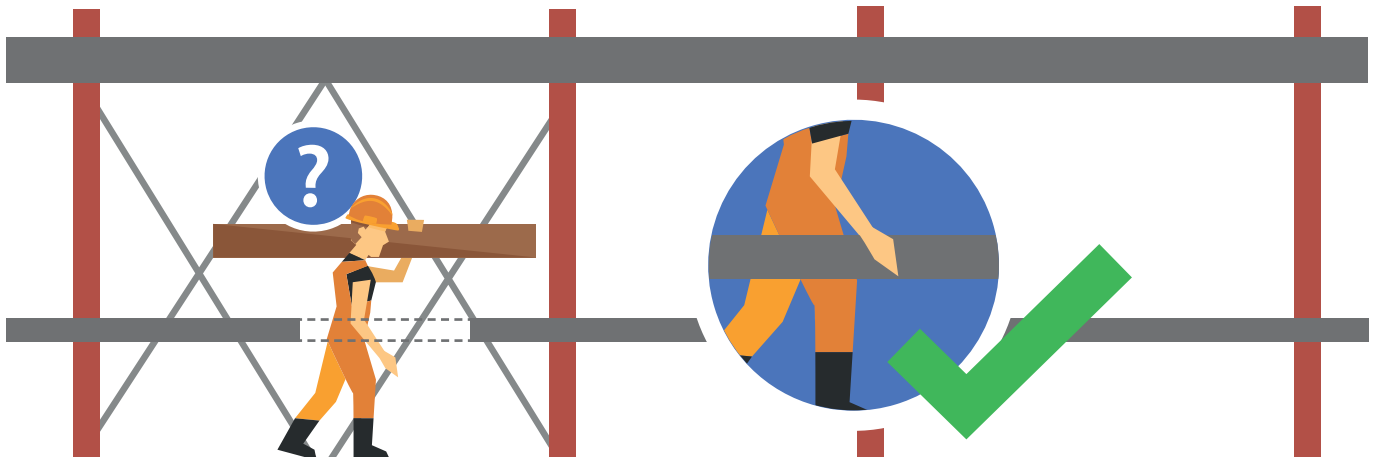
На стройке, на дороге, в мастерской или дома – где бы вы ни работали, техника безопасности важна всегда. Она гарантирует, что вы, ваши коллеги и посторонние люди не подвергнутся опасности. Поэтому очень важно, чтобы она оставалась неизменной. Особенно когда меняется рабочая зона!

Ситуация с безопасностью меняется

На объекте может случиться всякое. Люди заняты самыми разными делами. В таком случае ситуация с безопасностью может быстро меняться. Например, кто-то временно убирает барьер, чтобы получить доступ к своей работе, но потом может забыть вернуть его на место.

Поэтому всегда следуйте этим советам:

- Прежде чем приступить к работе, тщательно проверяйте, все ли средства защиты в порядке. Того, что было вчера, может не быть сегодня! Всегда проверяйте это во время LMRA (анализа рисков перед началом работы). Перепроверять все меры безопасности важно даже после перерыва.
- Это касается как самой рабочей зоны, так и подходов к ней (например, лестниц и строительных лесов).
- Если вы хотите убрать средство защиты самостоятельно, всегда проверяйте, есть ли другой способ добраться до рабочего места надлежащим образом. Если его нет, верните средство защиты на место, покидая рабочую зону.

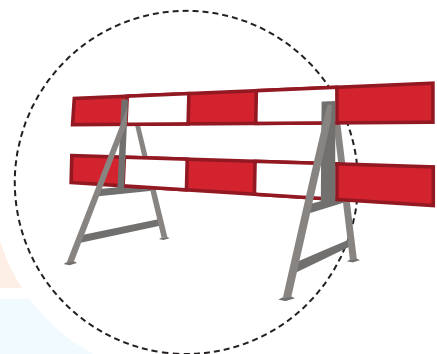


Всегда обеспечивайте безопасность

Меры безопасности предусмотрены для вас и ваших коллег, но некоторые из них также предотвращают риск для прохожих.

Это могут быть:

- Строительные ограждения
- Дорожные ограждения
- Ведущие диски



Поэтому всегда проверяйте, целы ли они. Так вы защитите не только себя, но и других людей!

От замечаний к обсуждению!

Что делать, если вы видите, что коллега работает небезопасно? Порой это довольно нелегко, однако говорить об этом очень важно. Ведь речь идет о безопасности вашего коллеги, а также всех, кто находится на объекте.

Обсуждать лучше, чем делать замечания

Прежде всего, стоит провести различие между замечаниями и обсуждением.

Замечание - это указание кому-либо на то, что он работает небезопасно. На какое-то время он может скорректировать свое поведение, но в следующий раз, вероятно, поступит так же.

«Эй, надень каску!»

Обсуждение - это начало разговора, чтобы попытаться понять, почему человек работает небезопасно. Задав этот вопрос, вы узнаете, почему он делает то, что делает, и возникнет ценный диалог о безопасности.

«Почему ты не надел каску?»

Безопасная атмосфера на работе

Стоит подумать, зачем вы говорите о небезопасном поведении. Вы делаете это не для того, чтобы прочитать кому-то нотацию, а потому что хотите, чтобы все на вашем рабочем месте были здоровы и оставались в безопасности. Безопасная атмосфера на работе означает, что каждый осмеливается высказаться.

Как начать что-то обсуждать?

- Создайте безопасную атмосферу. Хотите обсудить с кем-то небезопасную ситуацию? Прежде всего представьтесь (если вы еще не знаете человека) и начните с фразы: «Можно у Вас кое-что спросить?»
- Придерживайтесь фактов. Не говорите: «Вы делаете это неправильно», а скажите, что вы видите и как вы к этому относитесь: «Я заметил, что...»
- Задавайте открытые вопросы. Дайте другому человеку возможность объяснить, почему он что-то делает.
- Также обращайте внимание на собственное поведение. Спросите себя: отношусь ли я к своим коллегам так, как хотел бы, чтобы они относились ко мне?

Начинайте день с «летучки»!

Создаете безопасную атмосферу на работе? Тогда начинайте рабочий день с «летучки»! Присядьте с командой на несколько минут и задайте друг другу следующие вопросы:

- Как у всех сегодня дела?
- Есть ли что-то, что мы должны принять во внимание?
- Можем ли мы высказываться, увидев, если что-то идет не так?

Так вы сразу поймете, что чувствует каждый из вас и чего можно ожидать друг от друга. Это снизит порог обсуждения небезопасного поведения!

Внести вклад может каждый

Вовлеките в процесс всех - от непосредственных коллег на рабочем месте до коллег «в помещении». Для безопасной и здоровой рабочей среды необходима атмосфера, в которой каждый осмелится высказываться.

Сыграйте в карточную игру **Safety in Progress**

Карточная игра Safety in Progress поможет начать обсуждать безопасность. С помощью вопросов, практических ситуаций и карточек для обсуждения вы с коллегами узнаете, как вы относитесь к различным вопросам безопасности.



Также следите за инструментарием «**Как обращаться друг к другу**» на Дне безопасности 2025.



Отсканируйте QR-код, чтобы заказать игру!

