

Разрешить файлы cookie

[Измените настройки файлов cookie здесь.](#)

Здоровая и безопасная работа

Вместе со своим работодателем вы гарантируете, что работаете безопасно и без вреда для здоровья. Для этого тоже есть правила. Прочитайте, что вы можете сделать и что вы можете попросить, чтобы работать хорошо и здорово.

– Здоровое и безопасное рабочее место

– Какие правила важны на рабочем месте в Нидерландах?

В Нидерландах работодатели и работники должны придерживаться определенных правил, чтобы иметь возможность работать как можно здоровее и безопаснее. Эти правила описаны в [Законе об условиях труда \(https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/arboretgeving\)](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/arboretgeving). Темы, возникающие в этом законе, например: что делать при работе с опасными веществами, как выполнять тяжелую физическую работу, какие средства защиты необходимо использовать в определенных рабочих ситуациях и как правильно обустроить свое рабочее место. Вместе с работодателем вы смотрите, как можно максимально придерживаться этих правил.

– Я не думаю, что мое рабочее место безопасно. Могу ли я сообщить об этом?

Да, вы всегда должны иметь возможность работать безопасно и без вреда для здоровья. Ваш работодатель должен убедиться, что у вас есть необходимые ресурсы и что ваша рабочая среда безопасна и здорова. Только тогда вы сможете хорошо выполнять свою работу. Обсудите это со своим руководителем, если вы не считаете, что ваша работа безопасна. У вас есть какие-либо вопросы после этого? Внутри организации вы также можете поговорить с людьми из производственного совета (рабочего совета) или сотрудником по профилактике компании. В случае, если после этих разговоров ваше рабочее место останется небезопасным, вы можете сообщить об этом в специальный орган. Это Нидерландская инспекция труда. Они проверяют, соблюдают ли компании закон. Вы можете позвонить в Инспекцию по телефону 0800 - 5151, чтобы составить отчет или [передать информацию онлайн \(https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.nlarbeidsinspectie.nl/melden\)](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.nlarbeidsinspectie.nl/melden).

– Где я могу найти информацию о рисках моей работы?

Ваш работодатель составил список рисков, которые существуют на вашем рабочем месте. Это называется инвентаризацией и оценкой рисков. По закону он должен это сделать. Вы можете это увидеть. Он должен принять меры для этих рисков, чтобы вы могли работать как можно здоровее и безопаснее. Например, хорошие инструкции о том, как обращаться с машинами на вашем рабочем месте или о мерах предосторожности, которые вы должны соблюдать при работе с опасными веществами. Спросите своего руководителя, какие риски были описаны и как вы можете справиться с этими рисками.

– Что я должен о себе позаботиться, чтобы работать безопасно и без вреда для здоровья?

Во-первых, ваш работодатель обязан информировать вас и объяснять, как вы можете работать максимально безопасно и без вреда для здоровья. Вы что-то не понимаете или у вас недостаточно информации? Затем поговорите со своим

менеджером или сотрудником по профилактике о том, какие меры вы можете принять для безопасной и здоровой работы. Например, рассмотрим правильное использование защитного снаряжения. И учитывать правила безопасности компании. Они обеспечат вам безопасность и здоровье.

— Кто гарантирует, что я могу работать безопасно и без вреда для здоровья?

Ваш работодатель обязан правильно организовать работу. Работа не должна оказывать отрицательного влияния на вашу безопасность или здоровье. Он должен рассказать вам о рисках на рабочем месте. Спросите внутри компании о принятых мерах. У вашего работодателя работает более 25 человек? Тогда он обязан назначить специального эксперта. Мы называем этого человека сотрудником по профилактике. Спросите своего руководителя, кто это в компании, где вы работаете. Если в компании создан производственный совет (OP), вы также можете задавать ему вопросы о своем здоровье и безопасности на рабочем месте.

— Что должен сделать мой работодатель сейчас, когда мы имеем дело с коронавирусом?

Национальное правительство разработало ряд мер для всех жителей Нидерландов, которые также применяются на рабочем месте. Чтобы узнать о самых последних мерах, ознакомьтесь также с [Основными правилами предотвращения распространения коронавируса | Коронавирус COVID-19 | Rijksoverheid.nl](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/algemene-coronaregels/basisregels) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/algemene-coronaregels/basisregels>)

Дополнительную справочную информацию (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/persoonlijke-beschermingsmiddelen/vraag-en-antwoord/coronavirus>) можно найти на различных государственных веб-сайтах. Также специально о работе в этой ситуации короны (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/werknemers/werken-in-nederland>) .

— Может ли работодатель спросить о вакцинации работника?

Да, это разрешено. Работодатель может спросить своих сотрудников, были ли они вакцинированы. Для этого должна быть веская причина. Уважительная причина означает, что спрос должен быть соразмерным и необходимым, и не должно быть альтернатив. Работник не обязан отвечать на вопрос работодателя.

Работодатель не может каким-либо образом регистрировать статус вакцинации (т. е. были ли вы вакцинированы) для отдельных сотрудников. Данные о здоровье — это особые персональные данные в соответствии с Общим регламентом по защите данных (GDPR). Работодателю не разрешается обрабатывать специальные персональные данные, за исключением случаев, установленных законом.

— Время работы и отдыха

— Каковы правила рабочего времени и перерывов?

Закон о рабочем времени описывает все [правила рабочего времени и перерывов](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/temas/werktijden) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/temas/werktijden>) . Этого должны придерживаться все работники и работодатели в Нидерландах. Иногда отрасль вводит дополнительные правила в дополнение к этому закону. Затем они содержатся в соглашении, которое работодатели и работники заключили вместе. Этот договор называется коллективным трудовым договором (коллективным трудовым договором). Спросите своего работодателя о правилах в компании, где вы работаете.

— Может ли мой работодатель потребовать от меня работать более 8 часов в день?

Все правила рабочего времени описаны в [Законе о рабочем времени](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&) . (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&>

[u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/regels-voor-werktijden](https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/regels-voor-werktijden)) На основании этого закона компании заключают собственные соглашения, которые фиксируют в своем договоре. Поэтому внимательно проверьте свой контракт, чтобы увидеть, заключили ли вы соглашения о дополнительных часах работы. По [правилам](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/regels-voor-werktijden) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/regels-voor-werktijden>) нельзя **работать более 12 часов подряд**. Кроме того, вам разрешено работать **не более 60 часов в неделю**. Но вы не можете делать это каждую неделю. Всегда консультируйтесь со своим менеджером, если вам нужно работать дольше.

— Через сколько часов работы я могу сделать перерыв во время работы?

Вы имеете право на перерыв не менее 30 минут, если вы работаете дольше 5,5 часов. Вы также можете разделить этот перерыв на две четверти часа. Ваш коллективный трудовой договор (соглашение между работодателями и работниками отрасли) может содержать разные правила, например, о продолжении оплаты во время перерыва. Вы работаете больше 10 часов в день? Затем вы имеете право на 45-минутный перерыв. Вы можете разделить это на несколько перерывов не менее 15 минут. Другие правила, касающиеся перерывов, также можно найти в [Законе о рабочем времени](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/regels-voor-werktijden) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/regels-voor-werktijden>).

— Могу ли я иногда делать дополнительные перерывы во время работы?

Иногда более строгие правила применяются к времени работы и отдыха. Например, подумайте о работе в [ночную смену](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/nachtdienst) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/nachtdienst>) или о работе [во время беременности](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/zwanger) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/zwanger>). Затем внутри вашей компании могут быть заключены соглашения, например, о том, что вы можете делать дополнительные перерывы. Это зависит от компании. Спросите сотрудника по профилактике или вашего руководителя, что относится к вам.

— Сколько ночных смен я могу иметь в неделю?

Вы можете работать не более 5 ночных смен в течение двух недель и не более 22 ночных смен в год. Вы не можете работать более 10 часов в ночную смену. Если это необходимо для работы, вы можете увеличить это время до 12 часов. Существуют также особые правила отдыха после ночной смены. Хорошо усвойте [правила, применимые к работе в ночную смену](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/nachtdienst) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/nachtdienst>).

— Могу ли я попросить своего работодателя работать больше 8 часов в день?

Да, вы можете попросить своего руководителя работать более 8 часов в день. [Тем не менее, в Законе о рабочем времени](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/regels-voor-werktijden) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/regels-voor-werktijden>) установлены различные правила, чтобы защитить вас и обеспечить ваше здоровье и безопасность на работе. Проверьте и спросите для каждой ситуации, разрешено ли вам работать больше или дольше.

— Всегда ли мне платят за дополнительные часы работы?

В зависимости от коллективного трудового договора (соглашения, заключенные между работодателями и работниками по отраслям) различается, обязан ли ваш работодатель оплачивать дополнительные отработанные часы. Если вы сами решили работать больше часов, ваш работодатель не обязан оплачивать эти сверхурочные часы.

— Риски на рабочем месте

— Мне приходится работать очень долго подряд в сложной должности. Как мне лучше с этим справиться?

Вы должны быть в состоянии делать свою работу в хорошей позе (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/werkhoudingen>) . Это не работает? Затем обсудите это с вашим менеджером. Многие позы нездоровы. Представьте, что вы долго наклоняетесь, работаете с поднятыми руками или работаете на коленях. Это может вызвать усталость или слишком большую нагрузку на часть вашего тела. Это может вызвать жалобы, например, на шею, плечи или спину. Обсудите решения с вашим менеджером, если вам приходится долго наклоняться, стоять (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/statische-werkhouding-staan>) или сидеть (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/zittend-werk>) по работе. Для этого тоже есть правила.

— **Работаю с опасными веществами. Какие меры предосторожности я должен принять?**

Работа с опасными веществами (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/themas/werken-met-gevaarlijke-stoffen>) может привести к заболеванию. Часто это вещества, которые вы не можете увидеть или почувствовать. Или то, что вы думаете, не может быть вредным. Спросите своего начальника, какие меры (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/themas/gevaarlijke-stoffen>) он принимает для защиты вас и ваших коллег. Например, организовав эвакуацию или правильно защитив средства. Эти средства защиты должны использоваться правильно. Ваш работодатель должен объяснить это . Вы несете ответственность за то, чтобы сделать это должным образом.

— **работаю на высоте. Как я могу сделать это безопасным способом?**

Убедитесь, что вы хорошо подготовлены, если собираетесь работать на высоте (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/werken-op-hoogte>) . Тогда вы уменьшите опасность падения. Но рисков больше. Думайте о падающих предметах. Вы знаете правила? Спросите у своего менеджера. Он должен предусмотреть меры, если вы работаете на высоте и рискуете упасть. Для получения актуальной информации посетите веб-сайт RIVM (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.rivm.nl/>) .

— **Я нахожу работу очень тяжелой физически. Мне приходится много поднимать, нести, толкать или тянуть. С кем я могу это обсудить?**

Если у вас есть жалобы или вы считаете работу сложной, вы должны обсудить это со своим руководителем. Вы также можете сообщить об этом эксперту в вашей компании. Это сотрудник отдела профилактики. Кроме того, ваш работодатель также должен предоставить вам инструменты, облегчающие физическую работу.

— **Могу ли я попросить своего работодателя о большем разнообразии в моей работе?**

Да, вы можете спросить своего менеджера, можете ли вы выполнять различные действия. Вам важно максимально ограничить монотонную работу в одном темпе (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/repeterende-handelingen>) .

— **Что делать, если я получил травму на работе?**

Вы можете получить травму на работе в результате несчастного случая. Каждый работодатель должен обеспечить предотвращение несчастных случаев и опасных ситуаций на работе. В случае серьезного несчастного случая ваш руководитель должен вызвать скорую помощь, пожарную команду или полицию. Ваш работодатель должен немедленно сообщить об этих несчастных случаях в Инспекцию труда Нидерландов (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.nlarbeidsinspectie.nl/>) . Об этом говорится в Законе об условиях труда.

— **Как узнать, какое защитное снаряжение мне нужно для работы?**

Важно, чтобы у вас были необходимые ресурсы для здоровой и безопасной работы. Проконсультируйтесь со своим руководителем, какие средства могут вас защитить. Вы можете вместе решить, что вам нужно. Ваш работодатель обязан предоставить и оплатить эти средства защиты. Например, они защищают вашу голову, глаза, уши, руки и ноги или ваши легкие. Они снижают риск (постоянной) травмы или болезни. Вы несете ответственность за правильное использование и техническое обслуживание средств индивидуальной защиты. Ваш работодатель должен объяснить вам, как это сделать.

— Работа в жару и холод

— Какие меры должен принять мой работодатель, если я работаю в очень жарких условиях?

Например, вы работаете в теплице или на солнце весь день? В законе нет фиксированных правил о том, что можно, а что нельзя. В нем указано, что температура на вашем рабочем месте не должна быть опасной для вашего здоровья. Ваш работодатель должен сделать все возможное, чтобы предотвратить жалобы на здоровье. Вот почему вы и ваш работодатель должны тщательно проконсультироваться. Нельзя ли избежать работы при высокой температуре (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/warmte>) ? Спросите своего руководителя, какие меры он принимает. Например, чередуйте свою работу с работой в более прохладном рабочем месте. Убедитесь, что вы получаете много прохладительных напитков. Информацию о работе в условиях жары также можно найти на сайте FNV (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.fnv.nl/werk-inkomen/veilig-gezond-werken/werken-in-de-hitte>) на нескольких языках. Вы можете найти все доступные языки через глобус в правом верхнем углу страницы.

— Может ли мой работодатель ввести тропический график работы при экстремальных температурах?

Да, это возможно по согласованию с вами и вашими коллегами. Ваш работодатель должен учитывать это при очень высоких температурах. Например, ваш менеджер может ввести тропический состав с разным рабочим временем. Вы предпочитаете работать в обычное время? В этом случае ваш руководитель не может требовать, чтобы вы работали по этому специальному расписанию. Более подробную информацию о работе на жаре также можно найти на Портале условий труда (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/warmte>) или на нескольких языках на сайте FNV (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.fnv.nl/werk-inkomen/veilig-gezond-werken/werken-in-de-hitte>) . Вы можете найти все доступные языки через глобус в правом верхнем углу страницы.

— Могу ли я получить дополнительные перерывы, если я работаю в жару?

Да, это возможно. Ваш работодатель может предоставить дополнительные перерывы или сократить рабочее время, если очень жарко. Кроме того, он может позаботиться о том, чтобы вы выполняли менее тяжелую физическую работу. Вы также можете принять меры самостоятельно. Например, убедитесь, что вы носите легкую и сухую одежду. Также много пью, но без алкоголя. Более подробную информацию о работе на жаре также можно найти на Портале условий труда (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/warmte>) или на нескольких языках на сайте FNV (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.fnv.nl/werk-inkomen/veilig-gezond-werken/werken-in-de-hitte>) . Вы можете найти все доступные языки через глобус в правом верхнем углу страницы.

— Могу ли я сильно устать от экстремальных температур?

Да, это возможно. Вы можете дополнительно пострадать от высокой температуры наружного воздуха и теплого рабочего места. Например, продолжительная жара может вызвать усталость, проблемы с концентрацией внимания, головокружение и головные боли. Обязательно носите легкую одежду и пейте много воды. Вы также можете уточнить у своего работодателя, можете ли вы работать в более

прохладном месте. Более подробную информацию о работе на жаре также можно найти на [Портале условий труда \(https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/warmte\)](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/warmte) или на нескольких языках на сайте FNV (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.fnv.nl/werk-inkomen/veilig-gezond-werken/werken-in-de-hitte>). Вы можете найти все доступные языки через глобус в правом верхнем углу страницы.

— **Какие меры должен принять мой работодатель, если я работаю в очень холодных условиях, например, в холодильной камере?**

Ваш работодатель обязан принять меры при [работе на морозе \(https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/kou\)](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/kou). Подумайте о защите вашего рабочего места от холода, ветра или дождя. Ваш супервайзер также должен предлагать вам горячие напитки или давать инструменты, обладающие изоляционными свойствами. Также делайте перерывы в тепле. Это делает работу на холоде более терпимой впоследствии. Информацию о работе на холоде также можно найти на сайте FNV (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.fnv.nl/werk-inkomen/veilig-gezond-werken/werken-in-de-kou>) на нескольких языках. Вы можете найти все доступные языки через глобус в правом верхнем углу страницы.

— **Могу ли я получить переохлаждение, если я работаю в очень холодных условиях?**

Да, это возможно. У вас есть шанс обморожения, снижения двигательных навыков, обморожения пальцев, глаз или носа. Вы можете потерять сознание. Или даже остановится сердце, если вы работаете в очень холодном помещении. Это возможно, если температура вашего тела опускается ниже 35°C. Поэтому примите правильные меры, если вам приходится работать на холоде, например, носите теплую одежду, пейте горячие напитки и делайте перерывы в отапливаемых помещениях. Более подробную информацию о работе на жаре также можно найти на [Портале условий труда \(https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/kou\)](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/kou) или на нескольких языках на сайте FNV (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.fnv.nl/werk-inkomen/veilig-gezond-werken/werken-in-de-kou>). Вы можете найти все доступные языки через глобус в правом верхнем углу страницы.

— **Запугивание и нежелательное поведение на рабочем месте**

— **Надо мной издеваются или мне приходится сталкиваться с агрессивным поведением на работе. Что я могу сделать?**

Запугивание или агрессивное поведение на работе могут вызвать психологические проблемы или физический вред. В результате вы можете хуже выполнять свою работу. Всегда сообщайте об этом своему менеджеру. Во многих компаниях есть кто-то, кто может конфиденциально обсудить это с вами и подумать над решением. Мы называем это [конфиденциальным советником \(https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/rollen-en-verantwoordelijkheden-bij-uitvoering-arbowet/vertrouwenspersoon\)](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/rollen-en-verantwoordelijkheden-bij-uitvoering-arbowet/vertrouwenspersoon). Вы можете узнать об этом у кого-нибудь из рабочего совета (OR) или у инспектора по профилактике.

— **У меня ссора на работе с коллегой или моим начальником. Что я должен делать?**

Это может случиться, и спор может произойти на рабочем месте. Это не повод для болезни, поэтому важно обсудить это и найти решение. Вы можете сделать это с сотрудником по профилактике компании или с кем-то из производственного совета (OR). Во многих компаниях для этого назначат кого-то: [конфиденциального советника \(https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/rollen-en-verantwoordelijkheden-bij-uitvoering-arbowet/vertrouwenspersoon\)](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/rollen-en-verantwoordelijkheden-bij-uitvoering-arbowet/vertrouwenspersoon). Этот человек может смотреть на ситуацию со стороны и думать о решении.

— **Беременность и работа**

— **Я беременна во время временного трудового договора в Нидерландах. Что это значит для моей работы?**

Когда вы беременны (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/zwanger>), вы имеете право выполнять менее тяжелую работу. Вы также должны максимально ограничить тяжелую работу до шести месяцев после родов. Это означает небольшую физическую нагрузку. Вы также имеете право на дополнительные перерывы. Если вы работаете с опасными веществами (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/zwanger/gevaarlijke-stoffen>), вы должны быть особенно осторожны. Обсудите со своим работодателем, с какими веществами вы можете и не можете больше работать.

— **Я беременна, должна ли я сообщить своему работодателю?**

Вы обязаны сообщить о беременности своему работодателю. Сообщить об этом необходимо не менее чем за три недели до ухода в декретный отпуск. Целесообразно заранее сообщить своему руководителю о том, что вы беременны. Тогда ваш работодатель сможет заблаговременно найти временную замену. Также важно, чтобы вы проверили, нужно ли корректировать свою работу, если вы беременны, чтобы вы и ваш будущий ребенок не подвергались риску. Это возможно только в том случае, если работодатель также знает о вашей беременности.

— **Имею ли я другие права, если я беременна?**

Да. Если вы беременны, у вас есть дополнительные права. Например, на «постоянной работе». Это означает, что вас не могут просто призвать на работу. Вы имеете право на дополнительные перерывы. Во время беременности и через 6 месяцев после родов вам разрешено работать не более 10 часов подряд. Вам не разрешается работать в ночную смену, если у вас действительно нет другого выбора для работы. Обсудите эти права со своим менеджером.

— **Могу ли я работать меньше, когда я беременна?**

Обсудите все ваши вопросы о вашей работе во время беременности с вашим работодателем. Если вы не можете прийти к соглашению со своим работодателем, обратитесь к сотруднику по профилактике, к кому-либо из рабочего совета или к конфиденциальному консультанту в организации. Если это не сработает, вы также можете обратиться к эксперту за пределами организации. Подумайте, например, об эксперте по охране труда, связанном со службой охраны здоровья и безопасности, или о враче компании.

— **Может ли мой работодатель уволить меня, если я беременна?**

Ваш работодатель не может уволить вас, если вы беременны. Он также не должен увольнять вас, потому что думает, что вы пытаетесь забеременеть. Вас не могут уволить в течение первых 6 недель после отпуска по беременности и родам. Увольнение во время отпуска по беременности и родам возможно только в особых случаях.

— **Могу ли я работать меньше, когда стану отцом?**

Ты стал отцом? Тогда вы имеете право уйти, как только родится ваш ребенок. С 1 июля 2020 года вы также можете взять дополнительный отпуск по рождению в качестве отца или партнера. Это максимум 5 недель. Вам по-прежнему будут платить 70%. Обсудите со своим руководителем, хотите ли вы временно меньше работать, чтобы заботиться о своем ребенке.

— **Я собираюсь рожать. Как долго я имею право на отпуск по беременности и родам?**

Если вы работаете в компании, в которой вы работаете, вы имеете право на 16 недель отпуска по беременности и родам. Этот отпуск начинается от 4 до 6 недель до установленного срока. Во время декретного отпуска ваша заработная плата будет по-прежнему выплачиваться в течение 16 недель. Если вы хотите более длительный отпуск, вы можете продлить этот период, используя дни отпуска или обсудив с работодателем возможность взять отпуск без сохранения заработной

платы. Это означает, что вы не будете получать зарплату в эти дни отпуска.

— **На что следует обратить внимание, когда я выйду на работу после родов?**

В течение первых 9 месяцев после родов вы имеете право кормить грудью или сцеживать (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/zwanger/borstvoeding-kolven>) ребенка в тишине и уединении в рабочее время. Ваш работодатель обязан оборудовать чистую комнату, которая может быть заперта изнутри, где вы можете это сделать. Это можно делать так часто и так долго, как это необходимо, но не дольше четверти всего рабочего времени. Тяжелая физическая работа также должна быть максимально ограничена до 6 месяцев после родов, и вам не следует работать со всеми веществами, если вы кормите грудью. Это отличается для каждого вещества, пожалуйста, обсудите это со своим работодателем.

— **Болезнь**

— **У меня температура, что мне теперь делать?**

Если у вас повышенная температура, вас не пускают на работу. Как можно скорее сообщите об этом своему менеджеру по телефону. В случае отсутствия вы делаете это вместе с зам. Не можете никого вызвать на линию? Затем оставьте голосовое сообщение. Затем ваш работодатель может организовать замену.

В это время коронавируса важно, чтобы вы прошли тестирование. Вы можете записаться на прием онлайн (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://coronatest.nl/>) или по телефону 0800-1202 (с 08:00 до 20:00). Затем оставайтесь дома и подальше от других, пока не узнаете результат теста.

— **Что делает мой работодатель, если я заболел?**

То, что должен сделать ваш работодатель, зависит от того, как долго вы болеете. Это всего несколько дней или вы давно болеете? Если речь идет о гриппе, длящемся несколько дней, ваш работодатель не обязан сообщать об этом в службу охраны труда или врачу компании. Это специалисты, которые консультируют вашего работодателя в случае болезни на рабочем месте и по вопросам безопасности труда. Если вы болеете более недели, ваш работодатель сообщит об этом в службу охраны труда или врачу компании. Таким образом, они смогут как можно лучше направлять вас во время болезни, и вы сможете вместе работать над своим выздоровлением. Врач компании рассмотрит вашу ситуацию и определит, сможете ли вы выполнять адаптированную работу, а также как и когда вам лучше всего вернуться на рабочее место.

— **Что мне делать, если я болею более шести недель?**

В случае продолжительной болезни ваш работодатель сообщит об этом в службу охраны труда или врачу компании. Это эксперты, которые консультируют вашего работодателя по вопросам здоровой и безопасной работы на рабочем месте. Служба гигиены труда или врач предприятия свяжутся с вами по поводу дальнейшего течения болезни и того факта, что вы не можете работать. Затем вместе с работодателем вы составляете план более длительного процесса. Как выглядит этот план, зависит от ситуации.

— **Могу ли я посетить врача или стоматолога в рабочее время?**

Для этого есть назначения. Вы стараетесь посещать врача или дантиста как можно чаще в свободное время. Таким образом, вы не просто получите бесплатно за это. Не можете пойти к врачу или стоматологу в нерабочее время? Тогда вы имеете право на короткий отпуск. Мы называем это прогулом. Всегда обсуждайте это с вашим менеджером.

— **Должен ли я сообщить своему работодателю, почему я болен?**

Нет, по закону не обязаны. Вашему работодателю не разрешается спрашивать, почему вы больны. Ему также не разрешено спрашивать, в чем причина. Итак, какое у вас заболевание. Однако он может спросить, когда вы снова сможете

работать. Если вы болеете более недели, ваш работодатель сообщит об этом врачу компании. Этот врач посмотрит, что у вас есть, сколько времени это займет и сможете ли вы выполнять адаптированную работу. Вместе с вами и вашим работодателем он составит план вашего выздоровления и того, как вы сможете вернуться к работе. Ваш руководитель ожидает, что вы сделаете все возможное, чтобы поправиться как можно быстрее. Это также в ваших интересах.

— Будут ли меня проверять, если я заболею?

Да, это возможно. Для этого работодатель работает вместе с врачом компании. Он оценивает, больны ли вы и способны ли выполнять адаптированную работу. Врач компании также оценивает, сколько примерно продлится ваша болезнь (ваш прогул). Конечно, совет врача важен. Но врач компании решает, можете ли вы работать. В случае болезни всегда сообщайте своему менеджеру место жительства и местонахождение. Это для борьбы с болезнями.

— Сопровождает ли меня мой работодатель, когда я болеваю?

Да. После первой недели, когда вы заболели, работодатель сообщит об этом врачу компании (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/documenten/videos/2017/01/06/animatie-bedrijfsarts>). Этот врач помогает вам справиться с болезнью, наблюдая за тем, что у вас есть, как долго вы не можете работать и можете ли вы выполнять адаптированную работу. Вместе с вами и вашим работодателем он также составит план возвращения на работу после вашей болезни.

Не можете найти то, что ищете?

Если у вас есть какие-либо дополнительные вопросы или вам нужна телефонная связь, вы можете связаться с **Фондом FairWork** (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.fairwork.nu/kent-u-uw-rechten-als-arbeidsmigrant/>). Эта организация занимается поддержкой **иностранных** рабочих в Нидерландах. Помощь бесплатна, и вы можете оставаться анонимным, если хотите.

☎ (020)760 08 09

📞 06 51771249 (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=ru&hl=en-US&client=webapp&u=https://wa.me/31651771249>)

✉ info@fairwork.nu (mailto:info@fairwork.nu?_x_tr_sl=auto&_x_tr_tl=ru&_x_tr_hl=en-US&_x_tr_pto=wapp)