

Дозволити файли cookie

[Змініть налаштування файлів cookie тут.](#)

Працювати здорово та безпечно

Разом зі своїм роботодавцем ви гарантуєте, що ви працюєте безпечно та здорово. Для цього також існують правила. Прочитайте, що ви можете зробити і чого ви можете попросити, щоб працювати добре та здорово.

– Здорове та безпечне робоче місце

– Які правила важливі на робочому місці в Нідерландах?

У Нідерландах роботодавці та працівники повинні дотримуватися певних правил, щоб мати можливість працювати якомога здоровіше та безпечно. Ці правила описані в [Законі про умови праці](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/arboretgeving) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/arboretgeving>). Теми, які виникають у цьому законі, наприклад: що робити, коли ви працюєте з шкідливими речовинами, як поводитися з важкою фізичною роботою, які засоби захисту ви повинні використовувати в певних робочих ситуаціях та як правильно облаштувати своє робоче місце. Разом з роботодавцем дивисься, як можна якнайкраще дотримуватися цих правил.

– Я не думаю, що моє робоче місце є безпечним. Чи можу я повідомити про це?

Так, ви завжди повинні мати можливість працювати безпечно та здорово. Ваш роботодавець повинен гарантувати, що у вас є відповідні ресурси та що ваше робоче середовище є безпечним і здоровим. Тільки тоді ви зможете якісно виконувати свою роботу. Обговоріть це зі своїм керівником, якщо ви вважаєте, що ваша робота не є безпечною. Після цього у вас є запитання? В середині організації ви також можете поспілкуватися з людьми з робочої ради (Робочої ради) або з працівником профілактики компанії. Якщо після цих розмов ваше робоче місце залишається небезпечним, ви можете повідомити про це в спеціальний орган. Це голландська інспекція праці. Вони перевіряють, чи дотримуються підприємства закону. Ви можете зателефонувати в Інспекцію за номером 0800 - 5151, щоб повідомити або [передати інформацію онлайн](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.nlarbeidsinspectie.nl/melden) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.nlarbeidsinspectie.nl/melden>).

– Де я можу знайти інформацію про ризики моєї роботи?

Ваш роботодавець склав список ризиків, які існують на вашому робочому місці. Це називається інвентаризацією та оцінкою ризиків. Він повинен це робити в законі. Ви можете це побачити. Він повинен вжити заходів щодо цих ризиків, щоб ви могли працювати якомога здоровіше та безпечно. Наприклад, хороші інструкції щодо поводження з машинами на робочому місці або запобіжні заходи, які потрібно вживати під час роботи з небезпечними речовинами. Запитайте свого керівника, які ризики були описані та як ви можете впоратися з цими ризиками.

– Що я маю подбати про себе, щоб мати можливість працювати безпечно та здорово?

По-перше, ваш роботодавець зобов'язаний інформувати вас і пояснювати, як ви можете працювати максимально безпечно та здорово. Ви чогось не розумієте чи не маєте достатньо інформації? Потім поговоріть зі своїм керівником або працівником профілактики про те, які заходи ви можете вжити для безпечної та здорової

роботи. Наприклад, розглянемо правильне використання засобів захисту. І врахувати правила безпеки компанії. Вони забезпечать вам безпеку та здоров'я.

— Хто гарантує, що я можу працювати безпечно та здорово?

Ваш роботодавець зобов'язаний правильно організувати роботу. Робота не повинна мати негативного впливу на вашу безпеку чи здоров'я. Він повинен розповісти вам про ризики на робочому місці. Запитайте в компанії про вжиті заходи. Чи працює ваш роботодавець більше 25 осіб? Тоді він зобов'язаний призначити спеціального експерта. Ми називаємо цю людину працівником профілактики. Запитайте свого керівника, хто це в компанії, де ви працюєте. Якщо в компанії створено робочу раду (OP), ви також можете задавати там питання про своє здоров'я та безпеку на робочому місці.

— Що робити моєму роботодавцю зараз, коли ми маємо справу з коронавірусом?

Національний уряд розробив ряд заходів для всіх жителів Нідерландів, які також застосовуються на робочому місці. Для найновіших заходів також дивіться [Основні правила для запобігання поширенню коронавірусу | Коронавірус COVID-19 | Rijksoverheid.nl](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&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=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/algemene-coronaregels/basisregels>).

Більш детальну інформацію (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/persoonlijke-beschermingsmiddelen/vraag-en-antwoord/coronavirus>) можна знайти на різних урядових веб-сайтах. Також конкретно про роботу в цій ситуації корони (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/werknemers/werken-in-nederland>) .

— Чи може роботодавець запитати, чи був працівник вакцинований?

Так, це дозволено. Роботодавець може запитати у своїх працівників, чи були вони вакциновані. Для цього має бути вагома причина. Поважна причина означає, що попит має бути пропорційним і необхідним і не повинно існувати жодних альтернатив. Працівник не зобов'язаний відповідати на запитання роботодавця.

Роботодавець не може будь-яким чином фіксувати статус вакцинації (тобто чи були ви вакциновані чи ні) для окремих працівників. Дані про здоров'я - це спеціальні персональні дані відповідно до Загального регламенту захисту даних (GDPR). Роботодавець не може обробляти спеціальні персональні дані, якщо немає законодавчого винятку.

— Час роботи та відпочинку

— Які правила робочого часу та перерв?

Закон про робочий час описує всі [правила щодо робочого часу та перерв](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/themas/werktijden) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/themas/werktijden>) . Усі працівники та роботодавці в Нідерландах повинні дотримуватися цього. Іноді галузь внесла додаткові правила на додаток до цього закону. Потім вони містяться в угоді, яку роботодавці та працівники уклали разом. Цей договір називається колективним трудовим договором (колективним трудовим договором). Запитайте свого роботодавця про правила в компанії, де ви працюєте.

— Чи може роботодавець вимагати від мене працювати більше 8 годин на день?

Усі правила робочого часу описані в [Законі про робочий час](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/regels-voor-werktijden) . (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/regels-voor-werktijden>) На основі цього закону компанії укладають власні угоди, які фіксують у вашому контракті. Тому уважно перевірте свій контракт, щоб дізнатися, чи уклали ви угоди про додаткові години роботи. Правило полягає в тому, <https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl>

[/onderwerpen/regels-voor-werktijden](#)) що вам **заборонено працювати більше 12 годин поспіль** . Крім того, вам дозволено працювати **не більше 60 годин на тиждень** . Але не можна робити це щотижня. Завжди проконсультуйтеся з менеджером, якщо вам доведеться працювати довше.

— Через скільки годин роботи я можу зробити перерву під час роботи?

Ви маєте право на перерву не менше 30 хвилин, якщо працюєте більше 5,5 годин. Ви також можете розділити цю перерву на дві чверті години. Ваш колективний трудовий договір (угода між роботодавцями та працівниками галузі) може містити інші правила, наприклад, щодо продовження оплати під час вашої перерви. Ви працюєте більше 10 годин на день? Тоді ви маєте право на 45-хвилинну перерву. Ви можете розділити це на більше перерв тривалістю не менше 15 хвилин. Більше правил щодо використання перерв також можна знайти в [Законі про робочий час](#) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/regels-voor-werktijden>) .

— Чи можу я іноді робити додаткові перерви під час роботи?

Іноді до часу роботи та відпочинку застосовуються більш суворі правила. Наприклад, подумайте про роботу в [нічну зміну](#) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/nachtdienst>) або роботу [під час вагітності](#) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/zwanger>) . Тоді у вашій компанії можуть бути укладені угоди, наприклад, ви можете робити додаткові перерви. Це залежить від компанії. Запитайте у спеціаліста з профілактики або вашого керівника, що стосується вас.

— Скільки нічних змін я можу мати на тиждень?

Ви можете працювати не більше 5 нічних змін на два тижні і максимум 22 нічних змін на рік. Ви не можете працювати більше 10 годин у нічну зміну. Якщо це необхідно для роботи, ви можете збільшити цей час до 12 годин. Також існують особливі правила відпочинку після нічної зміни. Добре познайомтеся з [правилами роботи в нічну зміну](#) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/nachtdienst>) .

— Чи можу я попросити свого роботодавця працювати більше 8 годин на день?

Так, ви можете попросити свого керівника працювати більше 8 годин на день. [Проте в Законі про робочий час](#) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/regels-voor-werktijden>) були закладені різні правила, щоб захистити вас і забезпечити здоров'я та безпеку на роботі. Перевіряйте та запитуйте для кожної ситуації, чи дозволено вам працювати більше чи довше.

— Чи завжди мені платять за додаткові години роботи?

Для колективного трудового договору (угоди між роботодавцями та працівниками за сектором) залежить, чи зобов'язаний ваш роботодавець оплачувати додаткові відпрацьовані години. Якщо ви самі вирішили працювати більше годин, ваш роботодавець не зобов'язаний оплачувати ці понаднормові години.

— Ризики на робочому місці

— Мені доводиться працювати дуже довго поспіль у важкій позі. Як мені краще з цим впоратися?

Ви повинні вміти виконувати свою роботу в [хорошій позі](#) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/werkhoudingen>) . Це не працює? Потім обговоріть це зі своїм менеджером. Багато пози є нездоровими. Подумайте про тривале нахилання, роботу з піднятими руками або роботу на колінах. Це може викликати втому або надмірне навантаження на частину вашого тіла. Це може викликати у вас скарги, наприклад, на шию, плечі або спину. Обговоріть рішення зі своїм менеджером, якщо для роботи вам доведеться довго нахилатися, [стояти](#) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/werkhoudingen>) .

[u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/statische-werkhouding-staan](https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/statische-werkhouding-staan)) або [сидіти](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/zittend-werk) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/zittend-werk>) . Для цього також існують правила.

— **Працюю з небезпечними речовинами. Які запобіжні заходи мені слід вжити?**

Робота з небезпечними речовинами (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/themas/werken-met-gevaarlijke-stoffen>) може захворіти. Часто це речовини, які ви не можете побачити чи понюхати. Або те, що, на вашу думку, не може бути шкідливим. Запитайте свого керівника, які [заходи](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/themas/gevaarlijke-stoffen) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/themas/gevaarlijke-stoffen>) він вживає, щоб захистити вас і ваших колег. Наприклад, організувавши видобуток або правильне захисне обладнання. Ці засоби захисту необхідно використовувати правильно. Ваш роботодавець повинен пояснити це . Ви повинні зробити це належним чином.

— **Працюю на висоті. Як я можу це зробити безпечним способом?**

Переконайтеся, що ви добре підготувалися, якщо збираєтеся [працювати на висоті](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/werken-op-hoogte) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/werken-op-hoogte>) . Тоді ви зменшите небезпеку падіння. Але ризиків більше. Подумайте про падаючі предмети. Ви знаєте правила? Запитайте свого менеджера. Він повинен забезпечити заходи, якщо ви працюєте на висоті та ризикуєте впасти. Для отримання актуальної інформації відвідайте веб-сайт [RIVM](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.rivm.nl/) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.rivm.nl/>) .

— **Я вважаю цю роботу дуже фізично важкою. Мені доводиться багато піднімати, носити, штовхати чи тягнути. З ким я можу це обговорити?**

Якщо у вас є претензії або робота вам складна, ви можете обговорити це зі своїм керівником. Ви також можете повідомити про це експерту своєї компанії. Це працівник профілактики. Крім того, роботодавець також повинен надати вам інструменти для полегшення фізичної роботи.

— **Чи можу я попросити свого роботодавця про різноманітність у моїй роботі?**

Так, ви можете запитати у свого керівника, чи можете ви виконувати різні види діяльності. Вам важливо максимально обмежити [монотонну роботу в одному темпі](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/repeterende-handelingen) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/repeterende-handelingen>) .

— **Що мені робити, якщо я отримав травму на роботі?**

Ви можете отримати травму на роботі в результаті нещасного випадку. Кожен роботодавець повинен забезпечити запобігання нещасним випадкам і небезпечним ситуаціям на роботі. У разі серйозних нещасних випадків ваш керівник повинен викликати швидку допомогу, пожежну команду або поліцію. Ваш роботодавець повинен негайно повідомити про ці нещасні випадки в [голландську інспекцію праці](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.nlarbeidsinspectie.nl/) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.nlarbeidsinspectie.nl/>) . Про це йдеться в Законі про умови праці.

— **Як дізнатися, які засоби захисту мені потрібні для роботи?**

Важливо, щоб у вас були необхідні ресурси, щоб мати можливість працювати здорово та безпечно. Проконсультуйтеся зі своїм керівником, який може захистити вас. Ви можете разом вирішити, що вам потрібно. Ваш роботодавець зобов'язаний забезпечити та оплатити ці засоби захисту. Наприклад, вони захищають вашу голову, очі, вуха, руки і ноги або легени. Вони знижують ризик (постійної) травми або захворювання. Ви несете відповідальність за правильне використання та обслуговування засобів індивідуального захисту. Ваш роботодавець повинен пояснити вам, як це зробити.

— Робота в спеку та холод

— Які заходи повинен вжити роботодавець, якщо я працюю в дуже спекотних умовах?

Наприклад, ви працюєте в теплиці чи на сонці цілий день? У законі немає чітких правил щодо того, що дозволено, а що заборонено. У ньому сказано, що температура на робочому місці не повинна завдавати шкоди вашому здоров'ю. Ваш роботодавець повинен зробити все можливе, щоб запобігти скаргам на здоров'я. Тому ви і ваш роботодавець повинні уважно консультиватися. Чи не можна уникнути роботи при високій температурі (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/warmte>)? Запитайте свого керівника, які заходи він вживає. Наприклад, чергуйте свою роботу з роботою на більш прохолодному робочому місці. Подбайте про велику кількість прохолодних напоїв. Інформацію про роботу в спеку також можна знайти на сайті FNV (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.fnv.nl/werk-inkomen/veilig-gezond-werken/werken-in-de-hitte>) кількома мовами. Ви можете знайти всі доступні мови через глобус у верхньому правому куті сторінки.

— Чи може мій роботодавець запровадити тропічний графік при екстремальних температурах?

Так, це можливо після консультації з вами та вашими колегами. Ваш роботодавець повинен враховувати це при дуже високих температурах. Наприклад, ваш менеджер може ввести тропічний список з різними робочими днями. Ви віддасте перевагу працювати в звичайний час? У цьому випадку ваш керівник не може вимагати, щоб ви працювали відповідно до цього спеціального списку. Більше інформації про роботу в спеку також можна знайти на [Порталі умов праці](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/warmte) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/warmte>) або кількома мовами на сайті FNV (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.fnv.nl/werk-inkomen/veilig-gezond-werken/werken-in-de-hitte>). Ви можете знайти всі доступні мови через глобус у верхньому правому куті сторінки.

— Чи можу я отримати додаткові перерви, якщо я працюю в спеку?

Так, це можливо. Ваш роботодавець може дати додаткові перерви або скоротити робочий час, якщо дуже жарко. Крім того, він може забезпечити вам менш важку фізичну роботу. Ви також можете самостійно вжити заходів. Наприклад, переконайтеся, що ви носите легкий і сухий одяг. Також багато пийте, але без алкоголю. Більше інформації про роботу в спеку також можна знайти на [Порталі умов праці](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/warmte) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/warmte>) або кількома мовами на сайті FNV (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.fnv.nl/werk-inkomen/veilig-gezond-werken/werken-in-de-hitte>). Ви можете знайти всі доступні мови через глобус у верхньому правому куті сторінки.

— Чи можу я сильно втомлюватися від екстремальних температур?

Так, це можливо. Ви можете додатково постраждати від високої зовнішньої температури та теплого робочого місця. Наприклад, тривала спека може викликати втому, проблеми з концентрацією уваги, запаморочення і головний біль. Переконайтеся, що ви носите легкий одяг і пийте багато води. Ви також можете уточнити у свого роботодавця, чи можете ви працювати в більш прохолодному місці. Більше інформації про роботу в спеку також можна знайти на [Порталі умов праці](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/warmte) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/warmte>) або кількома мовами на сайті FNV (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.fnv.nl/werk-inkomen/veilig-gezond-werken/werken-in-de-hitte>). Ви можете знайти всі доступні мови через глобус у верхньому правому куті сторінки.

— Які заходи повинен вжити роботодавець, якщо я працюю в дуже холодних умовах, наприклад у холодильній камері?

Ваш роботодавець зобов'язаний вживати заходів під час роботи на морозі (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.fnv.nl/werk-inkomen/veilig-gezond-werken/werken-in-de-hitte>).

[u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/kou](https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/kou) . Подумайте про захист свого робочого місця від холоду, вітру чи дощу. Ваш керівник також повинен запропонувати вам гарячі напої або дати інструменти, які є ізоляційними. Також робіть перерви в теплому середовищі. Це робить роботу на морозі більш терпимою після цього. Інформацію про роботу на морозі також можна знайти на сайті [FNV](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.fnv.nl/werk-inkomen/veilig-gezond-werken/werken-in-de-kou) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.fnv.nl/werk-inkomen/veilig-gezond-werken/werken-in-de-kou>) кількома мовами. Ви можете знайти всі доступні мови через глобус у верхньому правому куті сторінки.

— **Чи можу я отримати переохолодження, якщо я працюю в дуже холодних умовах?**

Так, це можливо. У вас є ймовірність обмороження, погіршення моторики, обмороження пальців, очей або носа. Ви можете втратити свідомість. Або навіть зупинка серця, якщо ви працюєте в дуже холодному приміщенні. Це можливо, якщо температура тіла опускається нижче 35°C. Тому вживайте правильних заходів, якщо вам доводиться працювати на морозі, наприклад одягати теплий одяг, пити гарячі напої та робити перерви в опалювальних приміщеннях. Більше інформації про роботу в спеку також можна знайти на [Порталі умов праці](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/kou) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/kou>) або кількома мовами на сайті [FNV](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.fnv.nl/werk-inkomen/veilig-gezond-werken/werken-in-de-kou) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.fnv.nl/werk-inkomen/veilig-gezond-werken/werken-in-de-kou>) . Ви можете знайти всі доступні мови через глобус у верхньому правому куті сторінки.

— **Булінг і небажана поведінка на робочому місці**

— **Я зазнаю знущань або маю справу з агресивною поведінкою на роботі. Що я можу зробити?**

Булінг або агресивна поведінка на роботі можуть спричинити психологічні проблеми або фізичну шкоду. В результаті ви можете виконувати свою роботу менш якісно. Завжди повідомляйте про це своєму менеджеру. У багатьох компаніях є хтось, хто може конфіденційно обговорити це з вами і подумати над рішенням. Ми називаємо це [конфіденційним радником](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&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=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/rollen-en-verantwoordelijkheden-bij-uitvoering-arbowet/vertrouwenspersoon>) . Ви можете поцікавитися про це у когось із робочої ради (OP) або до спеціаліста з профілактики.

— **У мене на роботі є сварка з колегою або моїм керівником. Що я повинен зробити?**

Це може статися, і може статися сварка на робочому місці. Це не вагома причина викликати хворого, тому важливо обговорити це та знайти рішення. Ви можете зробити це за допомогою спеціаліста з профілактики компанії або когось із робочої ради (АБО). У багатьох компаніях для цього когось призначають: [конфіденційного радника](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&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=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/rollen-en-verantwoordelijkheden-bij-uitvoering-arbowet/vertrouwenspersoon>) . Ця людина може дивитися на ситуацію на відстані і думати про рішення.

— **Вагітність і робота**

— **Я вагітна під час мого тимчасового трудового контракту в Нідерландах. Що це означає для моєї роботи?**

Коли ви вагітні (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/zwanger>) , ви маєте право виконувати менш важку роботу. Також слід максимально обмежити важку роботу до шести місяців після пологів. Це означає невелике фізичне навантаження. Ви також маєте право на більше перерв. Якщо ви [працюєте з небезпечними речовинами](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/zwanger/gevaarlijke-stoffen) (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/zwanger/gevaarlijke-stoffen>) , вам слід бути особливо обережними. Обговоріть зі своїм роботодавцем, з якими речовинами ви можете, а з якими більше не можете працювати.

— **Я вагітна, чи потрібно повідомляти роботодавцю?**

Ви зобов'язані повідомити роботодавця про вагітність. Обов'язково повідомити про це щонайменше за три тижні до відпустки по вагітності та пологах. Розумно заздалегідь повідомити своєму керівнику, що ви вагітні. Ваш роботодавець може вчасно шукати тимчасову заміну. Також важливо перевірити, чи потрібно коригувати свою роботу, якщо ви вагітні, щоб ви та ваша ненароджена дитина не були під загрозою. Це можливо лише в тому випадку, якщо роботодавець також знає про вашу вагітність.

— **Чи маю я інші права, якщо я вагітна?**

Так. Якщо ви вагітні, у вас є додаткові права. Наприклад, на «звичайну роботу». Це означає, що вас не можна просто викликати на роботу. Ви маєте право на додаткові перерви. Під час вагітності та 6 місяців після пологів вам дозволяється працювати не більше 10 годин поспіль. Вам заборонено працювати в нічні зміни, якщо немає іншої можливості для роботи. Обговоріть ці права зі своїм менеджером.

— **Чи можу я менше працювати, коли я вагітна?**

Обговоріть усі ваші запитання щодо роботи під час вагітності з роботодавцем. Якщо ви не можете досягти згоди зі своїм роботодавцем, зверніться до працівника профілактики, до когось із робочої ради або до конфіденційного радника в організації. Якщо це не допомогло, ви також можете звернутися до експерта з-за меж організації. Згадайте, наприклад, експерта з охорони праці, який працює зі службою охорони праці, або лікаря компанії.

— **Чи може роботодавець звільнити мене, якщо я вагітна?**

Ваш роботодавець не може звільнити вас, якщо ви вагітні. Він також не повинен вас звільняти, тому що він думає, що ви намагаєтеся завагітніти. Вас не можуть звільнити протягом перших 6 тижнів після відпустки по вагітності та пологах. Звільнення під час відпустки по вагітності та пологах можливе лише в особливих випадках.

— **Чи можу я менше працювати, коли я став батьком?**

ти став батьком? Тоді ви маєте право піти, щойно народиться ваша дитина. З 1 липня 2020 року ви також можете взяти додаткову відпустку по вагітності та пологах як батько чи партнер. Це максимум 5 тижнів. Ви продовжуєте отримувати 70%. Обговоріть зі своїм керівником, чи хочете ви тимчасово менше працювати, щоб піклуватися про свою дитину.

— **Я збираюся народжувати. Скільки часу я маю право на відпустку по вагітності та пологах?**

Якщо ви працюєте в компанії, де ви працюєте, ви маєте право на 16 тижнів відпустки по вагітності та пологах. Ця відпустка починається від 4 до 6 тижнів до терміну пологів. Під час відпустки по вагітності та пологах ваша заробітна плата буде виплачуватися протягом 16 тижнів. Якщо ви хочете довшу відпустку, ви можете продовжити цей період, використавши дні відпустки або обговоривши з роботодавцем, чи можна взяти відпустку без збереження заробітної плати. Це означає, що ви не отримаєте заробітну плату в ці дні відпустки.

— **На що звернути увагу, коли повернусь на роботу після пологів?**

Протягом перших 9 місяців після пологів ви маєте право годувати дитину грудьми або виношувати (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/zwanger/borstvoeding-kolven>) дитину в спокої та усамітнення в робочий час. Ваш роботодавець зобов'язаний створити чисте приміщення, яке можна зачинити зсередини, де ви можете це робити. Це можна робити так часто і скільки завгодно, але не довше чверті всього часу роботи. Важку фізичну роботу також слід максимально обмежити до 6 місяців після пологів і не працювати з усіма речовинами, якщо ви годуєте груддю. Це різне для кожної речовини, будь ласка, обговоріть це зі своїм роботодавцем.

— Захворювання

— У мене температура, що мені тепер робити?

Якщо у вас піднялася температура, вас не пускають на роботу. Якнайшвидше повідомте про це своєму менеджеру по телефону. У разі відсутності ви робите це разом із заст. Не можете підключити нікого до лінії? Потім залиште голосове повідомлення. Після цього роботодавець може організувати заміну.

У ці часи коронавірусу важливо пройти тестування. Записатися на прийом можна [онлайн \(https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://coronatest.nl/\)](https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://coronatest.nl/) або за телефоном 0800-1202 (з 08:00 до 20:00). Тоді залишайтеся вдома та подалі від інших, поки не дізнаєтесь результат тесту.

— Що робить роботодавець, якщо я захворів?

Те, що повинен зробити ваш роботодавець, залежить від того, як довго ви хворієте. Це всього кілька днів чи ви хворієте надовго? Якщо йдеться про грип, який триває кілька днів, ваш роботодавець не зобов'язаний повідомляти про це до служби охорони праці чи лікаря підприємства. Це експерти, які консультують вашого роботодавця у разі захворювання на робочому місці та щодо безпечної роботи. Якщо ви хворієте більше тижня, роботодавець повідомить про це службу охорони праці або лікаря підприємства. Таким чином вони зможуть якомога краще направляти вас під час хвороби, і ви зможете разом працювати над своїм одужанням. Лікар компанії розгляне вашу ситуацію та визначить, чи зможете ви виконувати адаптовану роботу та як і коли найкраще повернутися на робоче місце.

— Що робити, якщо я хворію більше шести тижнів?

У разі тривалої хвороби ваш роботодавець повідомить про це службу охорони праці або лікаря підприємства. Це експерти, які консультують вашого роботодавця щодо здорової та безпечної роботи на робочому місці. Служба охорони праці або лікар підприємства зв'яжеться з вами щодо подальшого перебігу хвороби та непрацездатності. Разом з роботодавцем ви потім складаєте план більш тривалого процесу. Як виглядає цей план, залежить від ситуації.

— Чи можу я також відвідати лікаря чи стоматолога в робочий час?

Для цього є призначення. Ви намагаєтесь у вільний час якомога частіше відвідувати лікаря чи стоматолога. Тож ви не просто отримуєте за це вільні. Не можете піти до лікаря чи стоматолога в неробочий час? Тоді ви маєте право на короткий відпочинок. Ми називаємо це відпусткою. Завжди обговорюйте це зі своїм менеджером.

— Чи повинен я розповідати роботодавцю, чому я хворий?

Ні, за законом ви не зобов'язані цього робити. Ваш роботодавець не має права запитувати, чому ви захворіли. Він також не має права питати, що є причиною. Так яка у вас хвороба. Однак він може запитати, коли ви очікуєте, що зможете знову працювати. Якщо ви хворієте більше тижня, роботодавець повідомить про це лікаря компанії. Цей лікар розгляне, що у вас є, скільки часу це займе і чи зможете ви виконувати адаптовану роботу. Разом з вами і вашим роботодавцем він складе план вашого одужання і того, як ви зможете повернутися до роботи. Ваш керівник очікує, що ви зробите все можливе, щоб поправитися якомога швидше. Це також у ваших інтересах.

— Чи мене перевірять, якщо я хворий?

Так, це можливо. Для цього роботодавець співпрацює з лікарем компанії. Він оцінює, чи хворі ви і чи здатні ви виконувати адаптовану роботу. Лікар компанії також оцінює, скільки приблизно триватиме ваша хвороба (ваш прогул). Звичайно, важлива порада лікаря. Але лікар компанії вирішує, чи можна працювати. У разі хвороби завжди повідомляйте свого керівника про місце свого проживання та місцезнаходження. Це для контролю захворювання.

— Чи мій роботодавець також супроводжує мене, коли я хворію?

Так. Після першого тижня, коли ви захворіли, роботодавець повідомить лікаря компанії (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.arboportaal.nl/documenten/videos/2017/01/06/animatie-bedrijfsarts>). Цей лікар допоможе вам керувати хворобою, дізнавшись, що у вас є, як довго ви не можете працювати і чи можете ви виконувати адаптовану роботу. Разом з вами та вашим роботодавцем він також складе план повернення на робоче місце після вашої хвороби.

Не можете знайти те, що шукаєте?

Якщо у вас виникли додаткові запитання або якщо вам потрібен контакт по телефону, ви можете зв'язатися з **FairWork Foundation** (<https://translate.google.com/website?sl=auto&tl=uk&hl=en-US&client=webapp&u=https://www.fairwork.nu/kent-u-uw-rechten-als-arbeidsmigrant/>). Ця організація зосереджується на підтримці **не-голландських** працівників у Нідерландах. Допомога безкоштовна, і ви можете залишатися анонімним, якщо хочете.

☎ (020)760 08 09

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

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