

ПРАВОВОЙ ЛИКБЕЗ

# КОМУ НУЖНА ТРУДОВАЯ КНИЖКА?

Одним из основных документов, позволяющих подтвердить заработанный в течение всей жизни стаж работы, является трудовая книжка. Кому нужна трудовая книжка, кто должен ее оформлять, что делать, если книжка утеряна? Предлагаем вашему вниманию ответы на эти вопросы.

**- Для чего нужна трудовая книжка?**

Трудовая книжка установленного образца является основным документом о трудовой деятельности и трудовом стаже работника. С ее помощью работник может:

1) подтвердить опыт работы, осуществление им трудовой деятельности при заключении трудового договора с другим работодателем;  
2) подтвердить свое отношение к труду, так как запись о поощрениях вносится в трудовую книжку;

3) подтвердить стаж работы, в том числе в условиях вредных, опасных и т. д., необходимый для назначения пенсии, определения ее размера.

При приеме работника на работу работодатель по трудовой книжке:

1) имеет возможность оценить деловые качества работника по записям в трудовой книжке;  
2) имеет сведения о дисциплинированности работника, об отношении его к работе;  
3) информирован о стаже предшествующей работы, в том числе в особых условиях.

**- Все ли работодатели обязаны вести трудовые книжки?**

- Обязанность по ведению трудовых книжек лежит на каждом работодателе, за исключением работодателей - физических лиц, не являющихся индивидуальными предпринимателями. Трудовые книжки ведутся на каждого работника, проработавшего у работодателя свыше пяти дней, в случае, когда работа у данного работодателя является для работника основной.

**- Если работник трудится у двух работодателей, то кто ему должен сделать запись в трудовой книжке о дополнительной работе?**

- Если работник трудится сразу у двух работодателей, то работа у одного работодателя будет для

него основной, а у другого - дополнительной или работой по внешнему совместительству. В этом случае сведения о работе по совместительству, а также об увольнении с этой работы вносятся в трудовую книжку по желанию работника. Такие сведения вносятся в трудовую книжку по месту основной работы. Для этого работнику необходимо представить документ, подтверждающий работу по совместительству.

**- Если работник устраивается впервые, то кто должен купить трудовую книжку?**

- Трудовую книжку должен купить работодатель. Работодатель обязан постоянно иметь в наличии необходимое количество бланков трудовой книжки и вкладышей в нее. Однако работнику необходимо будет вернуть работодателю стоимость выданной ему трудовой книжки. При выдаче работнику трудовой книжки или вкладыша в нее работодатель взимает с него плату, размер которой определяется размером расходов на их приобретение, за исключением двух случаев. Во-первых, плата за трудовую книжку не взимается при массовой утрате работодателем трудовых книжек работников в результате чрезвычайных ситуаций. Во-вторых, стоимость испорченного бланка оплачивается работодателем в случае неправильного первичного заполнения трудовой книжки или вкладыша в нее, а также в случае их порчи не по вине работника.

**- Почему работодатель должен самостоятельно покупать трудовую книжку, если работник все равно потом ее оплачивает?**

- Соблюдение такого порядка предотвращает использование поддельных бланков трудовой книжки.

**- Может ли работодатель отказать гражданину в приеме на работу по причине отсутствия трудовой книжки?**



- Нет не может. Нередко встречаются такие случаи, когда работодатель требует от лица, впервые поступающего на работу, купить трудовую книжку, указав, что лишь после этого работник будет оформлен. Однако, как мы с вами выяснили, такие действия работодателя являются незаконными.

Также встречаются случаи, когда работник при обращении к работодателю с вопросом о приеме на работу сообщает, что не может предоставить трудовую книжку по причине ее утери, но при этом имеет предыдущий опыт работы. В этом случае работодатель обязан по письменному заявлению лица, поступающего на работу, оформить новую трудовую книжку.

**- Если трудовая книжка утеряна, как доказать предыдущий опыт работы?**

- Доказать предыдущий опыт работы можно с помощью дубликата трудовой книжки, который оформляется предыдущим работодателем. Процедура оформления дубликата в случае утери книжки заключается в следующем. Лицо, утратившее трудовую книжку, должно немедленно заявить об этом работодателю по последнему месту работы. При оформлении дубликата трудовой книжки в него вносятся сведения об общем и (или) непрерывном стаже работы работника до поступления к данному работодателю, подтвержденном соответствующими документами; сведения о работе и награждении (поощрении), которые вносились в трудовую книжку по последнему месту работы. Работодатель выдает работнику дубликат трудовой книжки не позднее 15 дней со дня подачи работником заявления.

Помимо дубликата трудовой книжки существуют и другие способы доказать предыдущий опыт работы.

Полина МОСКОВЕЦ,  
государственный инспектор труда  
(по правовым вопросам).

МЕДПУНКТ

Все, что нужно для оздоровительной ходьбы, - это кроссовки и спортивный костюм или шорты и футболка. Заниматься лучше всего в лесу или парке, так как там ничто не сможет помешать выполнять оздоровительную программу.

## ХОДИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

В зависимости от уровня подготовки и состояния здоровья различают следующие виды оздоровительной ходьбы по темпу. Медленная (от 60 до 70 шагов в минуту), которая подходит в основном больным людям. Средняя (от 70 до 90 шагов в минуту) рекомендуется нетренированным людям, которые только начинают заниматься этим видом спорта. Быстрая (от 90 до 110 шагов в минуту) показана всем здоровым людям. Очень быстрая (от 110 до 130 шагов в минуту) рекомендуется спортсменам. Выделим также и разновидности упражнений в оздоровительной ходьбе.

**Ходьба вперед** - самый простой вариант упражнений, где вы идете вперед по ровной местности.

**Ходьба вверх** - суть этого упражнения в том, что нужно подниматься вверх. Для занятий можно выбрать холмистую местность или ступени лестницы вашего подъезда. Поднимаясь по лестнице, ставьте ногу на всю стопу (а не на носок) - этот метод усиливает поперечный свод стопы и помогает избежать плоскостопия. Во время подъема не сутультесь и не наклоняйте туловище вперед. С помощью этого упражнения вы укрепите мышцы таза, бедер и ягодиц.

**Ходьба с утяжелителями** - если вы давно занимаетесь оздоровительной ходьбой, то для увеличения нагрузки можно использовать утяжелители - пояс и манжеты, которые способствуют развитию мышц спины, живота, верхних и нижних конечностей. Определите, какой вид ходьбы подойдет именно вам, можно самостоятельно, но лучше проконсультироваться с врачом.

Расслабьте плечи, вытяните шею и держите подбородок параллельно земле, постарайтесь сфокусировать взгляд на расстоянии 4-5 метров перед собой, выпрямите и расправьте грудь и начинайте шагать. Как это делать правильно? Во-первых, поставьте ногу сначала на пятку, потом на носок. Во-вторых, по мере увеличения скорости удлиняйте шаг. В-третьих, руки держите согнутыми в локтях под углом 90 градусов и размахивайте ими в такт своим шагам.

- Главное в оздоровительной ходьбе, - советует заведующая отделением восстановительной

терапии областного Центра медицинской профилактики **Любовь МАЛАЯ**, - это постепенность и систематичность. Начинать следует с легких прогулок продолжительностью не более 10 минут. Постепенно можно будет увеличивать как интенсивность, так и длительность нагрузок. В итоге ходить пешком желательно хотя бы три раза в неделю (по 5-7 км в день), временной промежуток занятий 30-60 минут, в зависимости от самочувствия.



Ходьба не зря называется оздоровительной, ведь она оказывает положительное влияние на здоровье человека. Данный вид спорта помогает улучшить работу сердечно-сосудистой системы (усиливается вентиляция легких, повышается объем вдыхаемого воздуха) и нормализовать работу желудочно-кишечного тракта. Если заниматься оздоровительной ходьбой регулярно, то снизится возможность получения травм стоп, лодыжек и коленных суставов.

● Перед занятием тщательно проверьте исправность своей обуви.  
● На ноги надевайте толстые носки из шерсти или хлопка.  
● Начинайте занятия либо за 1,5-2 часа до еды, либо спустя такое же время после приема пищи.  
● Вы достигнете наибольшего эффекта, если будете проводить занятия в одно и то же время, лучше утром.

● Во время занятий следите за своим дыханием, если оно становится сбивчивым, вы чувствуете одышку, значит, надо сбавить темп.  
● Наблюдайте и за частотой пульса, он не должен превышать 110 ударов в минуту.

● Не прекращайте занятия резкой остановкой: не садитесь и не стойте на месте, продолжайте двигаться, постепенно замедляя шаг.

Наталья ВИКТОРОВА.

По правам рекламы

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

На территории Магаданской области продолжает работу горячая линия по приему обращений граждан, общественных объединений и некоммерческих организаций по вопросам соблюдения Федерального закона от 22.11.1995 г. № 171-ФЗ «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции» в части, касающейся требований к розничной продаже алкогольной продукции.

Напомним, что Закон «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции» вводит ряд ограничений в розничной продаже алкогольной продукции.

В соответствии с п. 2 ст. 18 Федерального закона от 22.11.1995 г. № 171-ФЗ в редакции Федерального закона № 218-ФЗ не допускается розничная продажа алкогольной продукции:

- в детских образовательных, медицинских организациях, на объектах спорта на прилегающих к ним территориях;
- в организациях культуры, за исключением розничной продажи алкоголя; и/или продукции, осуществляемой организациями, и пива и пивных напитков, осуществляемой индивидуальными предпринимателями, при оказании ими услуг общественного питания;
- на всех видах общественного транспорта (транспорта общего пользования) городского и пригородного сообщения, на остановочных пунктах его движения (в том

# ЛУЧШЕ ВООБЩЕ НЕ ПИТЬ!

числе на станциях метрополитана), на автотранспортных станциях;

- на оптовых и розничных рынках, вокзалах, в аэропортах, иных местах массового скопления граждан и нахождения источников повышенной опасности, определенных органами государственной власти субъектов Российской Федерации в порядке, установленном Правительством Российской Федерации;
- на объектах военного назначения и прилегающих к ним территориях;
- на нестационарных торговых объектах;
- несервисных летних;
- без сопроводительных документов;
- без сертификатов соответствия или деклараций о соответствии;
- без маркировки в соответствии с требованиями Федерального закона от 22.11.1995 г. № 171-ФЗ.

Кроме того, на территории области не допускается розничная продажа алкогольной продукции с 23.00 до 10.00, за исключением случаев, предусмотренных федеральным законом.

Обо всех фактах нарушений действующего законодательства, регламентирующего розничную продажу алкогольной продукции, можно сообщить по телефону **8 (413-2) 62-05-32**.

В соответствии с утвержденным порядком работы горячей линии прием обращений граждан, общественных объединений и некоммерческих организаций ведется ежедневно с 9.00 до 17.30, кроме выходных и праздничных дней, с учетом обеденного перерыва с 12.30 до 14.00.

Министерство сельского хозяйства, рыболовства и продовольствия Магаданской области.