

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Спортивная школа спортивно-оздоровительного
центра» Усть-Кутского муниципального образования
(МБУ ДО «СШ СОЦ» УКМО)**

ПРИКАЗ

«12»декабря 2023г.

№169-о

**Об утверждении и введении в
действие инструкции по охране труда для работников
при выполнении работ на персональном
компьютере в муниципальном бюджетном учреждении
дополнительного образования «Спортивная
школа спортивно-оздоровительного центра» Усть-Кутского
муниципального образования**

В целях соблюдения требований по охране труда на рабочем месте в соответствии со ст.214 Трудового кодекса Российской Федерации, Порядком обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда, утв. Постановлением Правительства РФ от 24.12.2021 № 2464, приказа Минтруда России от 29.10.2021 № 772н, на основании п.9.3 ст.9 Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа спортивно-оздоровительного центра» Усть-Кутского муниципального образования

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить инструкцию по охране труда для работников при выполнении работ на персональном компьютере в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа спортивно-оздоровительного центра» Усть-Кутского муниципального образования (далее по тексту – МБУ ДО «СШ СОЦ» УКМО), согласно Приложению №1.

2. Ввести в действие инструкцию по охране труда для работников при выполнении работ на персональном компьютере в МБУ ДО «СШ СОЦ» УКМО с момента подписания.

2.1. Ознакомить работников МБУ ДО «СШ СОЦ» УКМО с инструкцией по охране труда для работников при выполнении работ на персональном компьютере МБУ ДО «СШ СОЦ» УКМО;

2.3. Присвоить инструкции по охране труда для работников при выполнении работ на персональном компьютере МБУ ДО «СШ СОЦ» УКМО порядковый номер 69.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой

Директор

В.А.Желонкин

Инструкция №69
по охране труда для работников при выполнении работ на персональном
компьютере в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования
«Спортивная школа спортивно-оздоровительного центра» Усть-Кутского
муниципального образования

1. Область применения

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования по обеспечению безопасных условий труда для работников при выполнении работ на персональном компьютере в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа спортивно-оздоровительного центра» Усть-Кутского муниципального образования (далее по тексту – Учреждение).

1.2. Настоящая инструкция по охране труда для работников при выполнении работ на персональном компьютере разработана на основе установленных обязательных требований по охране труда в Российской Федерации, а также:

- изучения видов работ на персональном компьютере;
- результатов специальной оценки условий труда;
- анализа требований профессионального стандарта;
- определения профессиональных рисков и опасностей, характерных при работе на персональном компьютере;
- анализа результатов расследования имевшихся несчастных случаев при работе на персональном компьютере;
- определения безопасных методов и приемов выполнения работ при работе на персональном компьютере.

1.3. Выполнение требований настоящей инструкции обязательно для работников при выполнении им трудовых обязанностей независимо от их квалификации и стажа работы.

2. Нормативные ссылки

2.1. Инструкция разработана на основании следующих документов и источников:

2.1.1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ.

2.1.2. Правила по охране труда при эксплуатации электроустановок, приказ Минтруда от 15.12.2020 № 903н.

2.1.3. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.2.3670-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда"».

2.1.4. Приказ Минтруда России от 29.10.2021 № 766н Об утверждении Правил обеспечения работников средствами индивидуальной защиты и смывающими средствами.

3. Общие требования охраны труда

3.1. Настоящая Инструкция предусматривает основные требования по охране труда при работе на персональном компьютере.

3.2. При работе на персональном компьютере необходимо выполнять свои обязанности в соответствии с требованиями настоящей Инструкции.

3.3. К работе на персональном компьютере допускаются лица, имеющие профессиональную подготовку, соответствующую занимаемой должности, после прохождения вводного инструктажа по охране труда, первичного инструктажа на рабочем месте.

3.4. Работник, выполняющий работы на персональном компьютере, должен иметь I группу по электробезопасности.

3.5. При работе на персональном компьютере необходимо знать и соблюдать требования по охране труда, пожарной безопасности, производственной санитарии.

3.6. При выполнении работ на персональном компьютере должны выполняться требования пожарной безопасности.

3.7. При выполнении работ на персональном компьютере работник должен проходить обучение по охране труда в виде вводного инструктажа, первичного инструктажа на рабочем месте и обучения по охране труда для руководителей и специалистов.

3.8. Работник должен:

- выполнять работу, входящую в его обязанности, при условии, что он обучен правилам безопасного выполнения этой работы;
- применять безопасные приемы выполнения работ;
- уметь оказывать первую помощь пострадавшим.

3.9. Соблюдение Правил внутреннего распорядка.

3.9.1. При работе на персональном компьютере работник обязан соблюдать действующие на предприятии Правила внутреннего трудового распорядка и графики работы, которыми предусматриваются время начала и окончания работы (смены), перерывы для отдыха и питания, порядок предоставления дней отдыха, чередование смен и другие вопросы использования рабочего времени.

3.10. Требования по выполнению режимов труда и отдыха.

3.10.1. При работе на персональном компьютере работник обязан соблюдать режимы труда и отдыха.

3.10.2. Продолжительность ежедневной работы, перерывов для отдыха и приема пищи определяется внутренним трудовым распорядком Учреждения.

3.10.3. Время начала и окончания смены, время и место для отдыха и питания устанавливаются по графикам сменности.

3.10.4. При работе на персональном компьютере работник должен выходить на работу своевременно и подготовленным к работе.

3.11. Перечень опасных и вредных производственных факторов, которые могут воздействовать на работника в процессе работы, а также перечень профессиональных рисков и опасностей.

3.11.1. При работе на работника могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы:

опасный уровень напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека (при работе с ПЭВМ, приборами освещения, бытовой техникой, принтером, сканером и прочими видами офисной техники);

повышенный уровень электромагнитных излучений (при работе с ПЭВМ);

повышенный уровень статического электричества (при работе с ПЭВМ);

пониженная ионизация воздуха (при работе с ПЭВМ);

повышенный уровень шума (при работе с ПЭВМ);

нерациональная организация рабочего места;

недостаточная освещенность рабочей зоны;

повышенные нервные нагрузки;

психоэмоциональное напряжение, переутомление.

3.11.2. В качестве опасностей в соответствии с перечнем профессиональных рисков и опасностей, представляющих угрозу жизни и здоровью работников, при выполнении работ могут возникнуть следующие риски:

опасность поражения током вследствие контакта с токоведущими частями, которые находятся под напряжением из-за неисправного состояния;

опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании или поскользывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам (косвенный контакт);

опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре;

опасность воспламенения;

опасность воздействия открытого пламени;

опасность воздействия повышенной температуры окружающей среды;

опасность насилия от враждебно настроенных работников;
опасность насилия от третьих лиц;
опасность возникновения взрыва, происшедшего вследствие пожара.

3.12. Перечень специальной одежды, специальной обуви и средств индивидуальной защиты, выдаваемых работникам в соответствии с установленными правилами и нормами.

3.12.1. При выполнении работ работник обеспечивается СИЗ и смывающими средствами в соответствии с утвержденными приказом директора Учреждения.

3.12.2. Выдаваемая специальная одежда, специальная обувь и другие средства индивидуальной защиты должны соответствовать характеру и условиям работы, обеспечивать безопасность труда, иметь подтверждение соответствия в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

3.12.3. Средства индивидуальной защиты, на которые не имеется технической документации, не прошедших сертификацию (декларировании) к применению не допускаются.

3.12.4. Личную одежду и спецодежду необходимо хранить отдельно в шкафчиках и гардеробной. Уносить спецодежду за пределы предприятия запрещается.

3.13. Порядок уведомления администрации о случаях травмирования работника и неисправности оборудования, приспособлений и инструмента.

3.13.1. При возникновении несчастного случая пострадавший должен постараться привлечь внимание кого-либо из работников к произошедшему событию, при возможности сообщить о произошедшем непосредственному руководителю, администратору, директору любым доступным для этого способом и обратиться в медпункт.

3.13.2. При работе на персональном компьютере работник должен немедленно извещать непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, микротравме, происшедших на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

3.13.3. При обнаружении в зоне работы несоответствий требованиям охраны труда (неисправность оборудования, приспособлений, неогороженный проем, оголенные провода и т. д.) немедленно сообщить об этом непосредственному руководителю.

3.14. Правила личной гигиены, которые должен знать и соблюдать работник при выполнении работы.

3.14.1. Для сохранения здоровья работник должен соблюдать личную гигиену.

3.14.2. При работе с веществами, вызывающими раздражения кожи рук, следует пользоваться защитными перчатками, защитными кремами, очищающими пастами, а также смывающими и дезинфицирующими средствами.

3.14.3. Перед приемом пищи обязательно мыть руки теплой водой с мылом.

3.14.4. Для питья употреблять воду из диспенсеров, кулеров, чайников.

3.14.5. Курить на территории Учреждения запрещено. Принимать пищу разрешается только в специально отведенных для этой цели местах. Принимать пищу на рабочем месте запрещено.

4. Требования охраны труда перед началом работы

4.1. Порядок подготовки рабочего места.

4.1.1. Перед началом работы необходимо:

отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в отсутствии отражений (бликов) на экране и клавиатуре, а также встречного светового потока; проверить правильность подключения оборудования к электросети; проверить исправность розетки, вилки сетевого шнура, проводов питания на отсутствие оголенных участков проводов; проверить правильность расположения оборудования: кабели электропитания (включая переноски и удлинители) должны находиться с тыльной стороны рабочего места; источники бесперебойного питания для исключения вредного влияния его повышенных магнитных полей должны быть максимально удалены от рабочего места; проверить надежность подключения к системному блоку разъемов экранного проводника и периферийного оборудования; протереть антистатической салфеткой поверхность экрана

монитора; проверить правильность установки стола, кресла, подставки для ног и бумаг (пюпитра), угла наклона экрана, положение клавиатуры; при необходимости произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

4.1.2. При включении компьютера работник обязан соблюдать следующую последовательность включения оборудования:

- включить блок питания;
- включить периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и др.);
- включить системный блок (процессор).

4.1.3. Перед началом работы установить оптимальные значения эргономических визуальных параметров (яркость, внешняя освещенность экрана и др.).

4.1.4. Обо всех недостатках, а также неисправностях оборудования и защитных средств, обнаруженных при осмотре на рабочем месте, доложить руководителю для принятия мер по их полному устранению или замене.

4.1.5. Работник должен обеспечить чистоту и порядок на рабочем месте.

4.1.6. Осмотреть и подготовить свое рабочее место. Убрать все лишние предметы, не требующиеся для выполнения текущей работы (коробки, сумки, папки, книги и т. п.). Проверить подходы к рабочему месту, пути эвакуации на соответствие требованиям охраны труда.

4.2. Порядок проверки исходных материалов (заготовки, полуфабрикаты).

4.2.1. Перед началом работы на персональном компьютере работник обязан проверить исправность и комплектность исходных материалов.

4.3. Порядок осмотра средств индивидуальной защиты до использования.

4.3.1. Перед началом работы работник обязан надеть положенные спецодежду, спецобувь и средства индивидуальной защиты, предварительно проведя их осмотр, оценку исправности, комплектности и пригодности средств индивидуальной защиты (далее по тексту – СИЗ).

4.3.2. При выявлении несоответствий проинформировать непосредственного руководителя о потере целостности выданных СИЗ, загрязнении, их порче, выходе из строя (неисправности), утрате или пропаже.

4.4. Порядок проверки исправности оборудования, приспособлений и инструмента, ограждений, сигнализации, блокировочных и других устройств, защитного заземления, вентиляции, местного освещения, наличия предупреждающих и предписывающих плакатов (знаков).

4.4.1. При работе на персональном компьютере работник должен проверить исправность оборудования, правильность подключения оборудования к электросети. Убедиться внешним осмотром в отсутствии механических повреждений шнуров электропитания и корпусов средств оргтехники, в отсутствии оголенных участков проводов, в наличии защитного заземления.

4.5. При работе на персональном компьютере работник не должен приступать к работе, если условия труда не соответствуют требованиям по охране труда или другим требованиям, регламентирующим безопасное производство работ, а также без получения целевого инструктажа по охране труда при выполнении работ повышенной опасности, несвойственных профессии работника разовых работ, работ по устранению последствий инцидентов и аварий, стихийных бедствий и при проведении массовых мероприятий.

5. Требования охраны труда во время работы

5.1. Способы и приемы безопасного выполнения работ, использования оборудования, транспортных средств, грузоподъемных механизмов, приспособлений и инструментов.

5.1.1. Отключать средства оргтехники и другое оборудование от электросети, только держась за вилку штепсельного соединителя.

5.1.2. Не допускать натягивания, скручивания, перегиба и пережима шнуров электропитания оборудования, проводов и кабелей, не допускать нахождения на них каких-либо предметов и соприкосновения их с нагретыми поверхностями.

5.1.3. Не допускать попадания влаги на поверхность ПЭВМ, периферийных устройств и другого оборудования. Не протирать влажной или мокрой ветошью оборудование, которое находится под электрическим напряжением (когда вилка штепсельного соединителя шнура электропитания вставлена в розетку).

5.1.4. Во время работы не допускается:

- прикасаться к движущимся частям средств оргтехники и другого оборудования;
- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- производить переключение разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- работать при снятых и поврежденных кожухах средств оргтехники и другого оборудования;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- касаться элементов средств оргтехники и другого оборудования влажными руками;
- включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;
- вскрывать корпуса средств оргтехники и другого оборудования и самостоятельно производить их ремонт;
- использовать самодельные электроприборы и электроприборы, не имеющие отношения к выполнению производственных обязанностей;
- оставлять включенными электроприборы;

работать при недостаточной освещенности рабочего места.

5.1.5. Не допускается:

использовать для сидения случайные предметы (ящики, бочки и т. п.), оборудование; вешать посторонние предметы (одежду и др.) на выключатели или розетки; хранить легковоспламеняющиеся вещества вне установленных мест.

5.1.6. Работнику следует проявлять осторожность при передвижении по производственным помещениям и территории Учреждения.

5.1.7. Соблюдать правила перемещения в помещениях и на территории организации, пользоваться только установленными проходами.

5.1.8. При исполнении трудовых обязанностей на производстве соблюдать инструкции по охране труда при выполнении соответствующего вида работ.

5.1.9. Применять необходимые для безопасной работы исправное оборудование, приспособления, приборы освещения, использовать их только для тех работ, для которых они предназначены.

5.1.10. Эксплуатацию оборудования осуществлять в соответствии с требованиями инструкций (руководств) по эксплуатации оборудования завода-изготовителя.

5.1.11. Следить за работой оборудования, периодически проводить его визуальный профилактический осмотр.

5.1.12. При обнаружении неисправного оборудования, приспособлений и т. д., других нарушений требований охраны труда, которые не могут быть устранены собственными силами, а также возникновении угрозы здоровью, личной или коллективной безопасности работника следует сообщить об этом работнику, ответственному за устранение выявленных нарушений, либо вышестоящему руководителю. Не приступать и не допускать к работе до ликвидации выявленных нарушений.

5.1.13. Работать с неисправным оборудованием, инструментом и приспособлениями, а также средствами индивидуальной и коллективной защиты запрещается.

5.1.14. При совместной работе согласовывать свои действия с действиями других работников.

5.1.15. Заметив нарушение требований охраны труда другим работником, работнику следует предупредить его о необходимости их соблюдения.

5.1.16. Соблюдать нормы перемещения тяжестей вручную.

5.2. Требования безопасного обращения с исходными материалами (сырье, заготовки, полуфабрикаты).

5.2.1. При работе на персональном компьютере работник должен применять исправное оборудование и инструмент, сырье и заготовки, использовать их только для тех

работ, для которых они предназначены. При производстве работ по выполнению рабочих операций быть внимательным, проявлять осторожность.

5.2.2. Следить за исправностью средств оргтехники и другого оборудования, соблюдать правила их эксплуатации и инструкции по охране труда для соответствующих видов работ.

5.3. Указания по безопасному содержанию рабочего места.

5.3.1. При работе на персональном компьютере работник должен поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.

5.3.2. Отходы бумаги, скрепок и т. д. следует своевременно удалять с рабочего стола.

5.3.3. Содержать в порядке и чистоте рабочее место, не допускать загромождения коробками, сумками, папками, книгами и прочими предметами.

5.4. Действия, направленные на предотвращение аварийных ситуаций.

5.4.1. При ухудшении состояния здоровья, в том числе при проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления), работник обязан немедленно известить своего непосредственного или вышестоящего руководителя, обратиться в ближайший здравпункт.

5.4.2. Для предупреждения преждевременной утомляемости работника, использующего в работе ПЭВМ, рекомендуется организовывать рабочую смену путем чередования работ с использованием ПЭВМ и без нее.

5.4.3. При возникновении у работника при работе на ПЭВМ зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических и эргономических требований, рекомендуется применять индивидуальный подход с ограничением времени работы с ПЭВМ.

5.4.4. При длительной работе на компьютере (более 2 часов подряд) проводить технические перерывы (физкультурные паузы) продолжительностью 15 минут для выполнения физических упражнений, указанных в приложении №1 к настоящей инструкции. Время на технический перерыв (физкультурную паузу) не суммируется.

5.5. Требования, предъявляемые к правильному использованию (применению) средств индивидуальной защиты.

5.5.1. Работник обязан:

эксплуатировать (использовать) по назначению выданные ему СИЗ;

соблюдать правила эксплуатации (использования) СИЗ;

проводить перед началом работы осмотр, оценку исправности, комплектности и пригодности СИЗ, информировать работодателя о потере целостности выданных СИЗ, загрязнении, их порче, выходе из строя (неисправности), утрате или пропаже;

информировать работодателя об изменившихся антропометрических данных;

вернуть работодателю утратившие до окончания нормативного срока эксплуатации или срока годности целостность или испорченные СИЗ; вернуть работодателю СИЗ по истечении нормативного срока эксплуатации или срока годности, а также в случае увольнения работника.

6. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

6.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций и причины, их вызывающие.

6.1.1. При выполнении работ на персональном компьютере возможно возникновение следующих аварийных ситуаций:

повреждения и дефекты в конструкции зданий по причине физического износа, истечения срока эксплуатации;

технические проблемы с оборудованием по причине высокого износа оборудования;

возникновение очагов пожара по причине нарушения требований пожарной безопасности.

6.2. Процесс извещения руководителя работ о ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, и о каждом произошедшем несчастном случае.

6.2.1. В случае обнаружения какой-либо неисправности, нарушающей нормальный режим работы, ее необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках непосредственного руководителя поставить в известность любым доступным способом (позвонить, лично).

6.2.2. При несчастном случае необходимо освободить пострадавшего от травмирующего фактора, соблюдая собственную безопасность, оказать ему первую помощь, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103 или 112, сообщить о происшествии руководству и по возможности сохранить без изменений обстановку на рабочем месте, если это не приведет к аварии и/или травмированию других людей.

6.3. Действия работников при возникновении аварий и аварийных ситуаций

6.3.1. В аварийной обстановке оповестить об опасности окружающих людей, доложить непосредственному руководителю о случившемся и действовать в соответствии с планом ликвидации аварий.

6.3.2. В случае возгорания следует отключить электроэнергию, вызвать пожарную охрану, сообщить о случившемся руководству предприятия, принять меры к тушению пожара.

6.3.3. Если во время работы работник почувствовал хотя бы слабое действие электрического тока, он должен немедленно прекратить работу, отключить оборудование, инструмент от сети и сообщить непосредственному руководителю работ.

6.3.4. При обнаружении признаков горения (задымление, запах гари и пр.) или в случае пожара необходимо прекратить работу, по возможности отключить электрооборудование, сообщить о случившемся руководству и вызвать пожарную охрану (по телефону 101 или 112).

6.4. Действия по оказанию первой помощи пострадавшим при травмировании, отравлении и других повреждениях здоровья.

6.4.1. При несчастном случае, микротравме необходимо оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить своему непосредственному руководителю и сохранить без изменений обстановку на рабочем месте до расследования, если она не создаст угрозу для работающих и не приведет к аварии.

6.4.2. Оказывая помощь пострадавшему при переломах костей, ушибах, растяжениях, надо обеспечить неподвижность поврежденной части тела с помощью наложения тугей повязки (шины), приложить холод. При открытых переломах необходимо сначала наложить повязку и только затем — шину.

6.4.3. При наличии ран необходимо наложить повязку, при артериальном кровотечении — наложить жгут.

6.4.4. Пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании должна быть оказана первая помощь и при необходимости организована его доставка в учреждение здравоохранения.

6.4.5. В случае обнаружения какой-либо неисправности, нарушающей нормальный режим работы, ее необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках поставить в известность непосредственного руководителя.

7. Требования охраны труда по окончании работы

7.1. Порядок отключения оборудования.

7.1.1. По окончании работы на ПЭВМ необходимо отключить питание и привести в порядок рабочее место.

7.2. Порядок осмотра средств индивидуальной защиты после использования.

7.2.1. При работе на персональном компьютере работникам СИЗ не выдают, работа не связана с загрязнениями.

7.3. Порядок уборки рабочего места.

7.3.1. После окончания работ убрать рабочее место и привести в порядок используемое в работе оборудование.

7.4. Требования соблюдения личной гигиены.

7.4.1. По окончании работ работник должен вымыть руки теплой водой с мылом.

7.5. Порядок извещения руководителя работ о недостатках, влияющих на безопасность труда, обнаруженных во время работы.

7.5.1. Об окончании работы и всех недостатках, обнаруженных во время работы, известить своего непосредственного руководителя.

7.6. Выйти с территории Учреждения.

Ведущий специалист по охране труда

Приложение №1
к Инструкции по охране
труда для работников при
выполнении работ на
персональном компьютере.

Перечень

рекомендуемых упражнений в период технических перерывов (физкультурных пауз) при работе на персональном компьютере в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа спортивно-оздоровительного центра» Усть-Кутского муниципального образования

Упражнения при утомлении, для глаз, для головы и шеи, для рук, для туловища.

Эффект: расслабление тела, снятие нервного напряжения, восстановление нормального ритма дыхания.

1. Медленно опустить подбородок на грудь и оставаться в таком положении 5 секунд. Прodelать 5-10 раз.

2. Откинуться на спинку кресла, положить руки на бедра, закрыть глаза, расслабиться и посидеть так 10-15 секунд.

3. Выпрямить спину, тело расслабить, мягко прикрыть глаза. Медленно наклонять голову вперед, назад, вправо, влево.

4. Сидя прямо с опущенными руками, резко напрячь мышцы всего тела. Затем быстро полностью расслабиться, опустить голову, закрыть глаза. В таком положении находиться 10-15 секунд. Прodelать упражнение 2-4 раза.

5. Сесть удобно, слегка расставив ноги. Руки положить на середину живота. Закрыть глаза и глубоко вздохнуть через нос. Задержать дыхание (насколько возможно). Медленно выдохнуть через рот (полностью). Прodelать упражнение 4 раза (если не возникнет головокружение).

Упражнения для глаз.

1. Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

2. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить, затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

5. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Физкультурная пауза

Физкультурная пауза (ФП) - повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность;

Ходьба на месте 20-30 секунд. Темп средний.

1. Исходное положение - основная стойка: 1 - руки вперед, ладони книзу. 2 - руки в стороны, ладони кверху. 3 - встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 - исходное положение. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение - ноги врозь, немного шире плеч. 1-3 наклон назад, руки за спину. 3-4 - исходное положение. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. Исходное положение - ноги на ширине плеч. 1 - руки за голову, поворот туловища направо. 2 - туловище в исходное положение, руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 - исходное положение, то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

4. Исходное положение - руки к плечам. 1 - выпад вправо, руки в стороны. 2 - исходное положение. 3 - присесть, руки вверх. 4 - исходное положение. 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

Упражнения для головы и шеи.

Эффект: **расслабление мышц шеи и лица.**

1. Помассировать лицо, чтобы снять напряжение лицевых мышц.

2. Надавливая пальцами на затылок в течении 10 секунд, делать вращательные движения вправо, затем влево.

Эффект: **расслабление мышц головы, шеи и плечевого пояса.**

1. Закрывать глаза и сделать глубокий вдох.

2. На выдохе медленно опустить подбородок, расслабить шею и плечи. Снова глубокий вдох, медленное круговое движение головой влево и выдох. Прodelать это упражнение 3 раза влево, затем 3 раза вправо.

Упражнения для рук.

Эффект: **избавление от усталости рук.**

1. Сцепить пальцы, соединить ладони и приподнять локти. Поворачивать кисти то пальцами внутрь (к груди), то наружу. Прodelать несколько раз, затем опустить руки и потрясти расслабленными кистями.

2. Широко расставить пальцы на напрячь кисти на 5-7 секунд, затем сильно сжать пальцы в кулаки на 5-7 секунд, после чего разжать кулаки и потрясти расслабленными кистями. Прodelать упражнение несколько раз.

Упражнения для туловища.

Эффект: **расслабление мышц, распрямление позвоночника, улучшение кровообращения.**

1. Встать прямо, слегка расставить ноги. Поднять руки вверх, подняться на носки и потянуться. Опуститься, руки вдоль туловища, расслабиться. Прodelать 3-5 раз.

2. Поднять плечи как можно выше и плавно отвести их назад, затем медленно выставить вперед. Прodelать 15 раз.

3. Стоя нагнуться, приложить ладони к ногам позади колен. Втянуть живот и напрячь спину на 5-6 секунд. Выпрямиться и расслабиться. Прodelать упражнение 3-5 раз.

4. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны на уровне плеч. Как можно больше повернуть туловище вправо, затем влево. Прodelать так 10-20 раз.

5. Ноги на ширине плеч, слегка расслаблены и согнуты в коленях. Делая глубокий вдох, расслабиться. На выдохе поднять руки вверх, тянуть их к потолку. Ощутить напряжение в мышцах пальцев рук, плеч, спины и снова - глубокий вдох. На выдохе наклониться вперед и коснуться руками пола перед носками туфель.

6. Опустить голову, расслабиться. Вдох - и на выдохе выпрямиться. Прodelать упражнение 3 раза.

Примечание:

1)Комплекс упражнений физкультурных пауз в соответствии с Санитарные правила и нормы СанПиН 2.2.2.542-96 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» (физкультурная пауза и упражнения для глаз) ;

2) Упражнения нужно выполнять с осторожностью при заболевании и травмах позвоночника, растяжениях, повреждениях мышц, связок, суставов, а также при заболевании щитовидной железы и внутренних органов брюшной полости. При необходимости - консультация врача.