



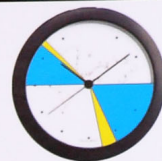
ВРЕМЯ РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ ПЕРЕРЫВОВ В РАБОТЕ

КАТЕГОРИЯ РАБОТЫ	УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ			СУММАРНОЕ ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВОВ В ТЕЧЕНИЕ СМЕНЫ, мин	
	А СЧИТЫВАНИЕ ИНФОРМАЦИИ (ТЫС. ПЕЧАТНЫХ ЗНАКОВ)	Б ВВОД ИНФОРМАЦИИ (ТЫС. ПЕЧАТНЫХ ЗНАКОВ)	В ТВОРЧЕСКАЯ РАБОТА В РЕЖИМЕ ДИАЛОГА, ЧАС	8 - ЧАСОВАЯ	12 - ЧАСОВАЯ
I	до 20	до 15	до 2	50	80
II	до 40	до 30	до 4	70	110
III	до 60	до 40	до 6	90	140

ОТДОХНИТЕ

5 - 6 мин после каждого часа работы I-й категории

7 - 15 мин после каждого часа работы II и III-й категорий



→ Обеденный перерыв не входит в суммарное время регламентированных перерывов
→ Продолжительность непрерывной работы - не более 2-х часов
→ Ночью (с 22 до 6 часов) суммарное время регламентированных перерывов увеличивается на 60 мин.
→ При несоответствии гигиенических условий труда нормативам время перерывов увеличивается на 30%

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ ГЛАЗ



На счет 1-4 закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы. Открыть глаза, расслабив глазные мышцы. Посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

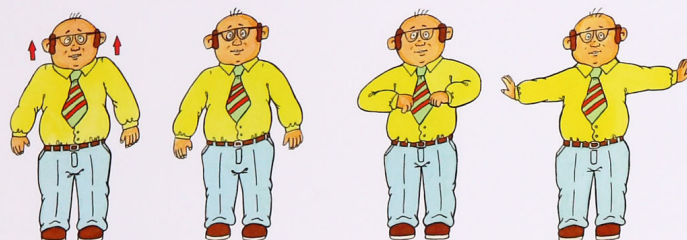


Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1-4. Перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



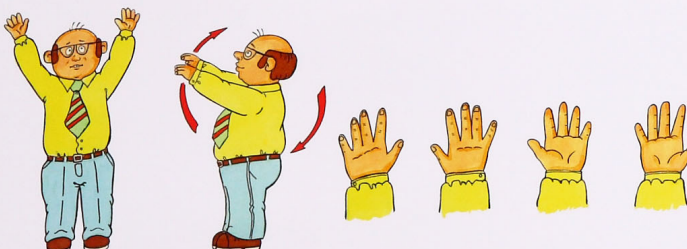
Не поворачивая головы, посмотреть "право-вверх-влево-вниз", затем вдаль на счет 1-6. Прodelать то же, но "влево-вверх-вправо-вниз" и снова посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА



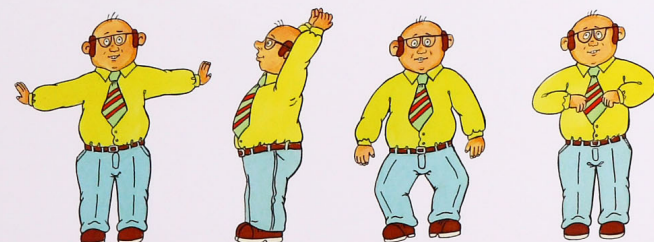
Поднять плечи, опустить плечи. Повторить 6-8 раз. Расслабить плечи

Руки согнуть перед грудью. На счет 1-2 - пружинящие рывки назад согнутыми руками. На счет 3-4 то же прямыми. Повторить 4-6 раз. Расслабить плечи



Ноги врозь. На счет 1-4 последовательные круговые движения руками назад; 5-8 - вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.

Руки вперед. На счет 1-2 ладони вниз, 3-4 ладони вверх. Повторить 4-6 раз. Расслабиться



На счет 1 махом развести руки в стороны, слегка прогнуться. На счет 2, расслабляя мышцы плеч, "уронить" руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз

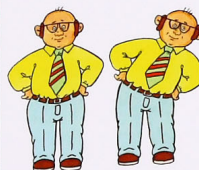
ДЛЯ ТУЛОВИЩА И НОГ



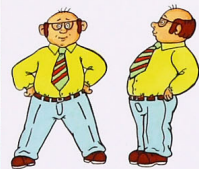
На счет 1-2 шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 3-4 - то же, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз



Ноги врозь, руки за голову. На счет 1 резкий поворот налево, на счет 2 направо. Повторить 6-8 раз



Ноги врозь, руки на пояс. На счет 1-2 наклон туловища налево, 3-4 направо. Повторить 6-8 раз



Ноги врозь, руки на пояс. На счет 1-2 прогнуться назад, 3-4 вперед. Повторить 4-6 раз



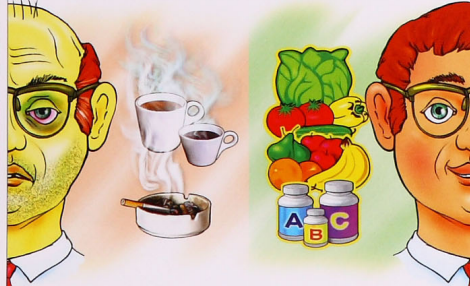
Ноги врозь, руки в стороны. На счет 1-2 резкий поворот направо, 3-4 налево. Повторить 6-8 раз

РАБОТАЙТЕ В СПЕКТРАЛЬНЫХ ОЧКАХ "ЛС-КОМ ЛОРНЕТ-М"



- Защищают от компьютерного зрительного синдрома
- Увеличивают контрастность изображения на экране цветного монитора
- Повышают цветоразличение
- Снижают зрительное утомление, повышают работоспособность
- Предотвращают ухудшение зрения

ПРИНИМАЙТЕ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНАЖЕРЫ



Дальний тест-знак

Экран

Линза

Направляющая

Ближний тест-знак

Упор (приставляется к скуловой кости под глазом или к подбородку)

Тренажеры серии "ДАК" служат для упражнений зрительного аппарата, снятия усталости. Поочередно фокусируйте взгляд на ближнем и дальнем тест-знаках в течение 1-2 мин в перерывах, до и после работы

ВРЕДНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ



ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗУЙТЕ ИСКУССТВЕННОЕ ОСВЕЩЕНИЕ !



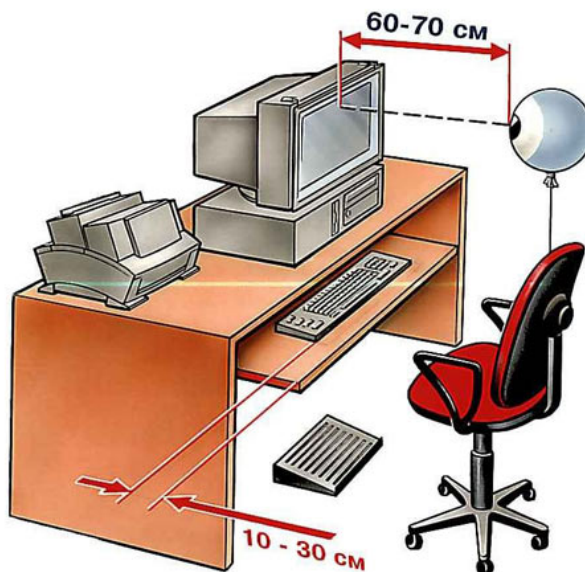
НОРМЫ ОСВЕЩЕННОСТИ

ЭКРАНА	НЕ БОЛЕЕ 300 ЛК
СТОЛА	300 - 500 ЛК
КОЭФФИЦИЕНТ ПУЛЬСАЦИИ ОСВЕЩЕННОСТИ	НЕ БОЛЕЕ 5 %
ЯРКОСТЬ ЭКРАНА ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ МЕНЕЕ 35 кд/м²	

ВКЛЮЧИ АЭРОИОНИЗАТОР



СОБЛЮДАЙТЕ БЕЗОПАСНОЕ РАССТОЯНИЕ ОТ ЭКРАНА МОНИТОРА ДО ГЛАЗ



ПЕРЕД ВКЛЮЧЕНИЕМ ПРОВЕРЬТЕ:



СНАЧАЛА ВОТКНИТЕ СЕТЕВОЙ ШНУР В СИСТЕМНЫЙ БЛОК И ТОЛЬКО ЗАТЕМ - В СЕТЬ !



ЗАЗЕМЛЕНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО



Оберегайте монитор от попадания влаги



НЕ ЗАГораЖИВАЙТЕ ВЕНТИЛЯЦИОННЫЕ ОТВЕРСТИЯ МОНИТОРА



МИКРОКЛИМАТ

ТЕМПЕРАТУРА, °C	21-25
ОТНОСИТЕЛЬНАЯ ВЛАЖНОСТЬ, %	40-60
СКОРОСТЬ ДВИЖЕНИЯ ВОЗДУХА, НЕ БОЛЕЕ, м/с	0,1
РАЗНОСТЬ ТЕМПЕРАТУР НА УРОВНЕ ПОЛА И НА УРОВНЕ ГОЛОВЫ СИДЯЩЕГО ОПЕРАТОРА - НЕ БОЛЕЕ 3 °C	
ЕЖЕДНЕВНАЯ ВЛАЖНАЯ УБОРКА ПОМЕЩЕНИЯ - ОБЯЗАТЕЛЬНА !	

МИНИМАЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ РАБОЧЕГО МЕСТА



Профессиональные пользователи должны проходить предварительный (перед поступлением на работу) и периодические медосмотры. К работе с компьютером допускаются только лица, не имеющие медицинских противопоказаний

БЕРЕМЕННЫМ И КОРМЯЩИМ МАТЕРЯМ КОМПЬЮТЕР ВРЕДЕН !



Советы кинолога

КАК ИЗБЕЖАТЬ НАПАДЕНИЯ

- ▶ Не беспокоить животных.
- ▶ Не делать резких движений и не кричать.
- ▶ Не смотреть в глаза собакам.
- ▶ Не предлагать пищу, особенно из рук.
- ▶ Не пытаться погладить животное.
- ▶ Не подходить близко к стае собак.



- ⇒ Твердо отдайте команду «Стоять!», «Место!», «Фу!», «Лежать!».
- ⇒ Принимайте нападение собаки, развернувшись немного боком.
- ⇒ При нападении необходимо воздействовать на уязвимые точки собак:
 - кончик носа, переносицу, глаза и ноздри;
 - ребра, суставы лап, копчик.

Чтобы выиграть время и отойти к укрытию, выставьте вперед палку, зонтик, сумку или свернутую жгутом одежду. Дайте собаке вцепиться в зубы в предмет, и потихоньку двигайтесь в нужном направлении.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО СОБАКА СОБИРАЕТСЯ НАПАСТЬ

- ◆ Животное нервно подергивает хвостом.
- ◆ Уши собаки направлены вперед, шерсть на спине встала дыбом.
- ◆ Лапы напряжены.
- ◆ Животное издает предупреждающий рык или ворчание.

- ◆ Помните – взгляд собаки всегда направлен в то место, которое она хочет укусить.

САМОЗАЩИТА В СЛУЧАЕ НАПАДЕНИЯ

- ⇒ Не убегайте и не поворачивайтесь спиной к животному.

