

# Программа укрепления здоровья на рабочих местах

## ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ



1

Поощрение физической активности:

- пешая ходьба;
- плавание;
- танцы;
- прочее.



8

Обучение сотрудников и руководителей практике психоэмоциональной разгрузки на рабочем месте. Формирование у сотрудников навыков управления психоэмоциональным состоянием

3

Распространение информации о здоровом образе жизни, здоровом питании

2

Проведение производственной гимнастики на рабочем месте в течение дня в установленное время



7

Соблюдение техники безопасности

5

Создание условий для соблюдения гигиенических норм



6

Создание зоны для контроля за физиологическими параметрами с обеспечением тонометра, ростомера, весов



<https://vk.com/yarocmp>



<https://dzen.ru/yarocmp>



<http://prof.zdrav76.ru>

4

Обеспечение зон, свободных от табачного дыма, создание специальных программ по поддержке сотрудников при отказе от курения. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с риском пагубного употребления алкоголя



## ОФИСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

## Памятка для тех, кто работает за компьютером

### Перед началом работы

1. Отрегулируйте освещение на рабочем месте, убедитесь, что на экране нет бликов.
2. Протрите поверхность монитора антистатической салфеткой.
3. Убедитесь, что компьютер правильно подключен к электросети. Электрокабель должна быть плотно вставлена в розетку.
4. Проверьте исправность проводов питания и что нет оголенных проводов. Кстати, системный блок и монитор должны быть заземлены. Сами вы это не определите, поэтому спросите у системного администратора.
5. Убедитесь, что монитор не стоит слишком близко. Минимальное расстояние от глаз — 50 см.
6. Отрегулируйте расположение монитора, клавиатуры и мыши на рабочем столе. Клавиатура должна быть не дальше 30 и не ближе 10 см к краю стола, а мышь — на специальном коврик. Так вы избежите неудобных поз и быстрого утомления.

### Во время работы

- Не прикасайтесь к задней панели системного блока, пока он включен.
- Не переключайте кабели на системном блоке или мониторе компьютера, пока он включен.
- Не допускайте, чтобы влага попала на системный блок, монитор, клавиатуру и другую оргтехнику.
- Не вскрывайте и не ремонтируйте компьютер самостоятельно.
- Не работайте на компьютере со снятым корпусом.
- Не держитесь за шнур, когда отключаете компьютер от электросети.
- Не работайте без перерыва больше 2 часов.
- Выполняйте специальные упражнения во время перерывов. Зарядка для глаз на с. 36.

### После работы

- Приведите рабочее место в порядок.
- Отключите питание компьютера.
- Выполните упражнение для глаз, чтобы снять напряжение, с. 36.

### При аварийной ситуации

- Отключите питание и сообщите руководителю, если повылась гарь, оборвались провода питания или обнаружены другие повреждения компьютера/оргтехники.
- Не приступайте к работе, пока неисправности не устранят.
- Известите руководителя, организуйте первую доврачебную помощь или вызовите скорую медицинскую помощь, если получили травму или плохо себя почувствовали.

Желаем комфортной и безопасной работы!