|  |  |
| --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ:Генеральный директорООО «**Ромашка**» Иванов Иван Иванович«19» мая 2014г.**Инструкция по охране труда****для работников ООО «Ромашка»**№ 001-2014 | APPROVED BY:General Director**Ромашка** LLC\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_May «19», 2014**Labour Safety Regulation****for Ромашка LLC employees**№ 001-2014 |

|  |  |
| --- | --- |
| **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА****1.1.** Настоящая инструкция предназначена для руководителей, менеджеров и специалистов (далее – «Работники»), чья работа связана с приемом и вводом информации на персональном компьютере/ноутбуке (далее – «ПК») более половины своего рабочего времени. **1.2.** К самостоятельной работе допускаются лица, имеющие соответствующую квалификацию, прошедшие вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности, инструктаж по электробезопасности, обученные безопасным методам и приемам выполнения работ и оказанию первой помощи, пострадавшим при несчастных случаях на производстве.**1.3.** Нельзя приступать к выполнению разовых работ, не связанных с прямыми обязанностями по специальности, без получения целевого инструктажа по охране труда. **1.4.** Проведение всех видов инструктажей должно регистриро­ваться в Журналах регистрации инструктажей с обязательными под­писями получившего и проводившего инструктаж.**1.5.** Употребление алкогольных и слабоалкогольных напитков, наркотических веществ на работе, а также выход на работу в нетрезвом виде запрещается. Не допускается хранить и принимать пищу и напитки на рабочих местах.**1.6.** Работники обязаны соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, утвержденные в ООО «Ромашка». **1.7.** Продолжительность рабочего времени не должна превышать 40 ч. в неделю. Продолжительность ежедневной работы (смены) определяется правилами внутреннего трудового распорядка ООО «Ромашка». **1.8.** Работа сотрудников может сопровождаться наличием следу­ющих опасных и вредных производственных факторов:-  работа на ПК, характеризуемая ограниченной двигательной активностью, монотонностью и значительным зритель­ным напряжением;-  работа с электроприборами (приборы освещения, бытовая техни­ка, ПК, принтер, сканер и прочие виды офисной техники), связан­ная с повышенным значением напряжения в электрической цепи, за­мыкание которой может произойти через тело человека и повышен­ным значением напряженности электромагнитных полей.-  работа вне местонахождения ООО «Ромашка» (по пути к месту командировки и обрат­но), связанная с движущимися машинами (автомобили и прочие ви­ды транспорта), неудовлетворительным состоянием дорожного по­крытия (гололёд, неровности дороги и пр.).**1.9.** Работники должны соблюдать правила пожарной безопасности, уметь пользоваться средствами пожаротушения, знать их расположение. **1.10.** Курить разрешается только в специально отведенных местах, обозначенных на территории, прилегающей к Зданию, но не ближе 5 (пяти) метров к главному входу в Здание. **1.11.** Работники должны соблюдать правила личной гигиены. По окончании работы, перед приемом пищи и после курения рекомендуется мыть руки с мылом.**1.12.** Для питья пользоваться водой из специальных устройств (кулер). **1.13**. Работники должны соблюдать требования данной инструкции по охране труда. За невыполнение требований данной инструкции, Работники несут ответственность согласно действующему законодательству РФ. **1.14.** Заметив нарушение требований охраны труда другими Работниками, Работники должны предупредить их о необходимости их соблюдения. **1.15.** Работники должны также выполнять правомерные указания Лица, уполномоченного по охране труда и/или инженера по охране труда. **1.16.** Каждому работнику необходимо:-  знать место хранения медицинской аптечки;-  уметь оказать первую помощь при производственных травмах;-  уметь правильно действовать при тушении пожаров.**1.17.** Требования к помещениям и оборудованию рабочих мест:1.17.1.Помещения, предназначенные для размещения рабочих мест, оснащенных ПК, следует оснащать солнцезащитными устройст­вами (жалюзи, шторы и пр.).1.17.2.Все помещения с ПК должны иметь освещение.1.17.3.Запрещается применение открытых ламп (без арматуры) в установках общего и местного освещения.1.17.4.Для борьбы с запыленностью воздуха необходимо проводить влажную ежедневную уборку и регулярное проветривание помещения.1.17.5.Рабочее место должно включать: рабочий стол, стул (кресло) с регулируемой высотой сиденья.**2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ****2.1.** Перед началом работы Работники обязаны:-осмотреть и привести в порядок рабочее место; -отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в достаточности освещенности, отсутствии отражений на экране, отсутствии встречного светового потока; -проверить правильность подключения оборудования в электросеть, визуально осмотреть провода на наличие переломов, трещин и прочих повреждений;-протереть специальной салфеткой поверхность экрана; -проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, положения оборудования, угла наклона экрана, положения клавиатуры и, при необходимости, произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположения элементов компьютера в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела. **2.2.** При включении ПК необходимо соблюдать следующую последовательность включения оборудования:-подключить провод электропитания к электросети; -включить ПК**2.3.** Работникам запрещается приступать к работе при:-обнаружении неисправности оборудования; -отсутствии в офисе углекислотного или порошкового огнетушителя и аптечки первой помощи. **2.4.** На рабочем месте не должны находиться неиспользуемые в работе приспособления, оборудование и другие вспомогательные материалы. **2.5.** Обо всех замечаниях и неисправностях оборудования Работники обязаны сообщить своему руководителю. **3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ****3.1.** Выполнять только ту работу, по которой прошли обучение и которая прописана в должностных инструкциях, инструктаже по охране труда и к которой допущены Руководителем.**3.2.** Во время работы Работники должны быть внимательными, не допускать спешки и выполнять работу с учётом использования безопасных методов. **3.3.** Не поручать свою работу посторонним лицам. **3.4.** Во время нахождения на рабочем месте Работники не должны совершать действия, которые могут повлечь за собой несчастный случай: -не качаться на стуле; -не касаться оголенных проводов; -не работать на оборудовании мокрыми руками;-не размахивать острыми и режущими предметами.-не принимать пищу и напитки любого характера и содержания.**3.5.** Соблюдать правила перемещения в помещении и на территории ООО «Ромашка», пользоваться только установленными проходами. Не загромождать установленные проходы и проезды. **3.6.** Хранить документацию в шкафах или в специально оборудованном помещении (архив, склад). **3.7.** При работе с электроприборами (ПК, принтеры, сканеры, ксероксы, бытовые электроприборы, приборы освещения и пр.) нужно:-руководствоваться правилами (инструкциями), изложенными в технических паспортах, прилагаемых к аппаратам. Работники не должны пользоваться теми или иными приборами без предварительного обучения работе с ними. -Автоматические выключатели и электрические предохрани­тели, должны быть всегда исправны.-Изоляция электропроводки, электроприборов, выключате­лей, штепсельных розеток, ламповых патронов и светильников, а так­же шнуров, с помощью которых включаются в электросеть электро­приборы, должны быть в исправном состоянии.-Электроприборы необходимо хранить в сухом месте, избегать резких колебаний температуры, вибрации, сотрясений.-Для подогрева воды пользоваться сертифицированными электроприборами с закрытой спиралью и устройством автоматиче­ского отключения.**3.8.** Во время работы на ПК необходимо:-Беременных женщин необходимо переводить на работы, не связанные с использованием ПЭВМ или ог­раничивать время работы не более 3-х часов за рабочую смену.-Экран должен находиться ниже уровня глаз на 5 град, и рас­полагаться в прямой плоскости или с наклоном на оператора (15град.).-Расстояние от глаз работника до экрана должно быть в преде­лах 60 - 80 см.-Местный источник света по отношению к рабочему месту должен располагаться таким образом, чтобы исключить попадание в глаза прямого света, и должен обеспечивать равномерную освещен­ность на поверхности 40x40 см, не создавать слепящих бликов на кла­виатуре и других частях пульта, а также на экране видеотерминала в направлении глаз работника.-При периодическом наблюдении за экраном: экран должен находиться справа, клавиатура напротив правого плеча, а документы в центре левого угла обзора. При постоянной работе экран должен быть расположен в центре поля обзора, документы слева на столе или на специальной подставке. Рукопись, клавиатура и экран должны быть удалены на одинаковое расстояние от глаз работника.-Для снижения зрительного и общего утомления после каждо­го часа работы за экраном следует использовать регламентированные перерывы продолжительностью 10 минут, во время которых осущест­вляется отдых.-Необходимо в течение всего рабочего дня содержать в поряд­ке и чистоте рабочее место. В течение рабочей смены экран дисплея должен быть не менее одного раза очищен от пыли.-держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств;-при необходимости прекращения работы на некоторое время корректно закрыть все активные задачи; -отключать питание только в случае оставления оборудования без присмотра на срок более, чем 2 часа;-выполнять санитарные нормы и соблюдать режимы работы и отдыха;-соблюдать правила эксплуатации ПК в соответствии с инструкциями по эксплуатации; -при работе с текстовой информацией выбирать наиболее комфортный режим представления черных символов на белом фоне;-соблюдать установленные режимом рабочего времени регламентированные перерывы в работе; во время таких перерывов необходимо выполнять рекомендованные упражнения для глаз, шеи, рук, туловища, ног (Приложение 1); -соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 60 - 80 см.**3.9.** Во время работы запрещается:-переключение разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании; -загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами; -допускать захламленность рабочего места бумагой в целях недопущения накапливания органической пыли; -производить отключение питания во время выполнения активной задачи; -производить частые переключения питания; -допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов и др. устройств;-включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;-производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования. -  пользоваться неисправными электроприборами и электропро­водкой;-  самостоятельно очищать от загрязнения и пыли включенные ос­ветительные аппараты и электрические лампы;-  подвешивать электропровода на гвоздях, металлических и дере­вянных предметах, перекручивать провод, закладывать провод и шну­ры на водопроводные трубы и батареи отопления, вешать что-либо на провода, вытягивать за шнур вилку из розетки;-  прикасаться одновременно к компьютеру или к устройствам, име­ющим соединение с землей (радиаторы отопления, водопроводные краны, трубы и т. п.);-  применять на открытом воздухе бытовые электроприборы и пере­носные светильники, предназначенные для работы в помещениях;- пользоваться самодельными электронагревательными прибора­ми и электроприборами с открытой спиралью.**3.10. По пути к месту командировки и обратно:**-Избегать спешки.-Соблюдать правила дорожного движения и правила поведения в транспортных средствах.-Соблюдать осторожность при обходе транспортных средств и других препятствий, ограничивающих видимость проезжей части.-В период неблагоприятных погодных условий (гололед, сне­гопад, туман) соблюдать особую осторожность.**4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях:****4.1.**Немедленно прекратить работу, отключить ПК, иное элек­трооборудование и доложить руководителю:-  если обнаружены механические повреждения и иные дефекты электрооборудования и электропроводки;-  если наблюдается повышенный уровень шума при работе обору­дования;-  если наблюдается повышенное тепловыделение от оборудования;-  если мерцание экрана не прекращается;-  если наблюдается прыганье текста на экране;-  если чувствуется запах гари и дыма;-  если прекращена подача электроэнергии.**4.2**.Не приступать к работе до полного устранения неисправно­стей.**4.3.**В случае возгорания или пожара работники должны немедлен­но прекратить работу, отключить электроприборы, вызвать пожарную команду, сообщить руководителю работ и приступить к ликвидации очага пожара имеющимися средствами огнетушения.**4.4.** При травме в первую очередь освободить пострадавшего от травмирующего фактора, поставить в известность руководителя ра­бот, вызвать медицинскую помощь, оказать первую доврачебную по­мощь пострадавшему и, по возможности, сохранить неизменной ситу­ацию до начала расследования причин несчастного случая.**5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ****5.1.** Осмотреть и привести в порядок рабочее место. **5.2.** Обо всех неисправностях, возникших в процессе работы, сообщить руководителю.**5.3**.Отключить и обесточить оборудование. | **1. GENERAL REQUIREMENTS FOR LABOUR PROTECTION****1.1.** This regulation is intended for the heads, managers and specialists (hereinafter referred to as the "Employees") the work of which is connected with the reception and input of information at the personal computer/laptop (hereinafter referred to as the "PC") for more than half of his/her working time. **1.2.** Any independent work may be performed by the persons having corresponding qualification, who were given occupational and fire safety induction, instructed in electrical safety, trained in safe methods and approaches to perform their work and apply first aid to injured persons in case of occupational accidents.**1.3.** It is forbidden to start one-time work not connected with the direct obligations according to the speciality without receiving target safety training. **1.4.** All kinds of the performed briefings should be registered in the Log books with obligatory signatures of the persons received and conducted the briefing.**1.5.** The use of alcoholic and low alcoholic drinks, narcotic substances at work as well as attendance at work under the influence are forbidden. It is forbidden to store and take food and drinks at work places.**1.6.** The Employees are obligated to comply with the internal labour regulations approved by Ромашка LLC. **1.7.** The working time should not exceed 40 hours a week. The duration of the daily work (shift) is determined by the internal labour regulations of Ромашка LLC. **1.8.** The Employees' work can be connected with the following hazardous and harmful production factors:- Work with the PC, which is characterised by limited motion behaviour, monotony and considerable eyestrain;- Work with electrical appliances (illumination devices, home appliances, PC, printer, scanner and other kinds of office equipment) connected with an increased voltage in electric circuits, short circuits which can occur through the human body, and an increased strength of electromagnetic fields.- Work outside the company (way to the destination of business trip and back), which is connected with moving vehicles (cars and other types of transport), unsatisfactory condition of road surfaces (ice, road irregularities, etc.).**1.9.** The Employees should comply with the preventive fire-fighting regulations, be able to use fire-extinguishing means, know their arrangement. **1.10.** Smoking is only allowed in the specially designated smoking areas in the territory adjoining the Building, but not closer than 5 (five) metres from the front entrance of the Building. **1.11.** The Employees should comply with the rules of personal hygiene. After finishing the work, before taking food and after smoking, it is recommended to wash hands with soap.**1.12.** To drink, water from special devices (dispensers) should be used. **1.13**. The Employees should comply with requirements of this labour safety regulation. If the Employees fail to meet requirements of this regulation, they bear responsibility according to the current laws of the Russian Federation. **1.14.** Having noticed violation of labour protection requirements by any Employees, the other Employees should warn them about the necessity to observe the requirements. **1.15.** The Employees should also follow the lawful instructions of the Person responsible for labour protection and/or the occupational safety engineer. **1.16.** Each Employee should:-  know the storage place of the medical first-aid kit;-  be able to give first aid in case of injuries at work;-  be able to act correctly to fight a fire.**1.17.** Requirements to the premises and equipment at workplaces:1.17.1. The premises intended for workplaces equipped with PCs should be equipped with shading devices (jalousies, curtains, etc.).1.17.2. All premises with PCs should have lighting.1.17.3. It is forbidden to use open lamps (without fitting) in installations of the general and local lighting.1.17.4. To struggle against dust content of air, it is necessary to perform daily wet cleaning and regular air change in premises.1.17.5. The workplace should include: work table, chair (armchair) with adjustable seat height.**2. LABOUR PROTECTION REQUIREMENTS BEFORE THE BEGINNING OF WORK****2.1.** Before starting his/her work, the Employees are obligated to:- inspect the workplace and put it in order; - to adjust illuminance at the workplace, be convinced of sufficiency of illuminance, absence of reflexion on the screen, absence of counterlight; - check correctness of the connection of equipment to the power supply network, visually inspect cords whether they have fractures, cracks or other damages;- wipe the screen surface with a special tissue; - check correctness of installation of the table, chair, support for feet, position of equipment, slope angle of screen, position of keyboard and, if necessary, adjust the work table and armchair, as well as check arrangement of computer accessories to avoid uncomfortable postures and long efforts of the body. **2.2.** After switching on the PC, it is necessary to comply with the following sequence of the equipment power-up:- To connect the power supply cord to the power supply network; - To switch on the PC.**2.3.** The Employees are forbidden to start work in the following cases:- Equipment failure was detected; - In the office there are not a carbon dioxide or powder fire extinguisher and a first-aid kit. **2.4.** At the workplace there should not be any devices, equipment and other accessory materials not to be used in work. **2.5.** The Employees are obligated to inform the head about all irregularities and malfunctions of the equipment. **3. LABOUR PROTECTION REQUIREMENTS DURING WORK****3.1.** To perform only the work for which the Employee was trained and which is specified in his/her job description, safety briefing and to which he/she was admitted by the Head.**3.2.** During any work, the Employees should be careful, not hurry and should perform the work with the use of safe methods. **3.3.** Not to give his/her work to unauthorized persons. **3.4.** When being at a workplace, the Employee should not perform any action which can cause an accident: - Not to rock on a chair; - Not to touch bared wires; - Not to use equipment with wet hands;- Not to swing any sharp and cutting subjects.- Not to take food and drinks of any nature and content.**3.5.** To comply with the movement rules in the premises and in the territory of Ромашка LLC, to use provided passages only. Not to block up the provided passages and thoroughfares. **3.6.** To store documents in filing cabinets or a specially equipped premise (archive, warehouse). **3.7.** When working with electrical appliances (PCs, printers, scanners, copiers, household electric appliances, lighting devices, etc.), it is necessary to perform the following:- To be guided by the rules (instructions) specified in technical certificates attached to the devices. The Employees should not use any devices without preliminary training to work with them. - Automatic circuit breakers and electric fuses should be always serviceable.- Isolation of electrical wiring, electrical appliances, switches, plug sockets, lamp sockets and luminaires as well as cords with which electrical appliances are connected to the power supply network should be in good working order.- It is necessary to store electrical appliances in dry places, to avoid acute fluctuations of temperature, vibration, shocks.- To heat water, certificated electrical appliances with a closed coil and an automatic circuit breaker should be used.**3.8.** When working with a personal computer, it is necessary to perform the following:- Pregnant women should be transferred to any work not connected with the use of the PC, or to limit their working time with a period no more than 3 hours a working shift.- The screen should be below the eye level by 5 degrees and in a direct plane or with an inclination to the operator (15 degrees).- The distance from the employees’ eyes to the screen should be within 60 - 80 cm.- The local light source should be placed in relation to the workplace so to exclude any hit of direct light to eyes, and should provide uniform illuminance on the surface of 40x40 cm, not create blinding glares on the keyboard and other parts of the panel, as well as on the video terminal screen in the direction to the employee's eyes.- If the screen should be watched from time to time: the screen should be on the right, the keyboard – opposite the right shoulder, and documents – in the centre of the left corner of the field of view. In case of the regular job, the screen should be in the centre of the field of view, documents – on the left on the table or on a special support. The document, keyboard and screen should be at identical distances from the employee's eyes.- To decrease visual and general fatigue, after each hour of work at the screen it is necessary to use prescribed 10-minute pauses for the rest.- It is necessary to keep the workplace in order and clean for the whole working day. The display screen should be cleaned of dust at least once a working shift.- To keep all vents of devices open;- If it is necessary to stop work for some time, all active tasks should be correctly closed; - To switch off only if the equipment will be unattended for a period more than 2 hours;- To comply with sanitary regulations and the time schedule of work and rest;- To comply with the operating instructions for the PC according to the operating manuals; - When working with any text information, to select the most comfortable mode of visualisation of black characters on white background;- To comply with the regulated rest periods provided for by the work schedule and to perform recommended exercises for eyes, neck, arms, body, legs during physical training breaks (Annex 1); - To comply with the distance from eyes to the screen within 60 - 80 cm.**3.9.** During work, it is forbidden to:- switch connectors of interface cable of switched-on remote terminal units; - block up top panels of devices with papers and foreign objects; - clutter up the workplace with papers in order to avoid accumulation of organic dust; - switch off equipment when performing an active task; - switch on and off equipment often; - avoid ingress of moisture onto surfaces of the system block, monitor, working surfaces of the keyboard, disk drives, and other devices;- switch on very cold equipment (brought from outdoors in winter);- open and repair equipment on your own;- use defective electrical appliances and electrical wiring;- clean switched-on lighting devices and electric lamps of contamination and dust on your own;- suspend electricity cables on nails, metal and wooden subjects, to twist a wire, to lay a wire and cords on water pipes and radiators, to hang anything on wires, to draw out a plug from a socket by holding the cord;- simultaneously touch a computer or devices having a connection with ground (heating radiators, water taps, pipes, etc.);- use household electric appliances and indoor portable lamps outdoors;- use self-made electrical heaters and appliances with an open coil.**3.10. During business trips to the destination to:**- avoid hurrying.- comply with traffic regulations and behaviour rules in motor vehicles.- be careful when going around motor vehicles and other obstacles decreasing roadway visibility.- comply with special care in adverse weather conditions (ice, snowfall, fog).**4. Labour protection requirements in emergency situations:****4.1.**To immediately stop work, switch off the PC, other electric equipment and inform the head:- if mechanical damages or other defects are found in electric equipment and electrical wiring;- if a noise level in equipment is increased;- if heat generation in equipment is increased;- if screen flicker does not stop;- if any text in the screen jumps;- if there is a smell of burning or smoke;- if the supply of electricity is stopped.**4.2**. Not to start work until the malfunctions have been eliminated completely.**4.3.** In case of flame formation or a fire, the Employees should immediately stop their work, switch off electrical appliances, call a fire brigade, inform the job manager, and start liquidation of the seat of fire with available fire-fighting means.**4.4.** In case of an injury, first of all release the injured person from the injuring factor, inform the job manager, call medical aid, render first medical care to the injured person and, as far as possible, keep the situation invariable till the beginning of investigation of the accident.**5. LABOUR PROTECTION REQUIREMENTS RELATING TO THE END OF WORK****5.1.** Inspect the workplace and put it in order. **5.2.** Inform the head about all malfunctions arisen in the course of work.**5.3**. Switch off and disconnect equipment. |

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИЛОЖЕНИЕ №1к Инструкции по охране труда****для работников ООО «Ромашка» № 001-2014****Комплексы упражнений для глаз** Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. **Вариант 1**1. 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. 2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. 3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3-4 раза. 4. 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. **Вариант 2**1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть прямо перед собой на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-влево и в обратную сторону вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. 4. При неподвижной голове перенести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо, после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну сторону и другую сторону с переводами глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза. **Комплексы упражнений общего воздействия** Упражнения позволяют снизить ощущение усталости и улучшить самочувствие. **Вариант 1** 1. Исходное положение - основная стойка. 1-2 встать на носки, руки вверх наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый. 2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 - повороты в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый. 3. Исходное положение - основная стойка. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх наружу. 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний. **Вариант 2** 1. Исходное положение - стойка ноги врозь. 1 - руки назад. 2-3 руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 - расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки согнуты вперед, кисти в кулаках. 1 - с поворотом туловища налево "удар" правой рукой вперед. 2 - исходное положение. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз, дыхание не задерживать. **Комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения**Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность. "Раздражение" вестибулярного аппарата вызывает расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют кровенаполнение сосудов. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.**Вариант 1**1. Исходное положение - основная стойка. 1- руки за голову, локти развести пошире, голову наклонить назад. 2- локти вперед. 3-4 - руки расслаблены вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный. 2. Исходное положение - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1- мах левой рукой назад, правой - вверх - назад. 2- встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.3. Исходное положение - сидя на стуле. 1 - 2 отвели голову назад и плавно наклонили назад. 3 - 4 голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.**Вариант 2** 1. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. 1- махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2- исходное положение. 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный. 2. Исходное положение - основная стойка. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2- движение рук через стороны хлопок в ладоши вперед на уровне головы. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый. 3. Исходное положение - сидя на стуле. 1- голову наклонить вправо. 2- исходное положение. 3- голову наклонить влево. 4- исходное положение. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний. **Комплекс упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и** **рук**Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровообращение, снижают напряжение. **Вариант 1**1. Исходное положение - основная стойка. 1- плечи поднять. 2- плечи опустить. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний. 2. Исходное положение - стойка ноги врозь. 1-4 четыре последовательных круга руками назад. 5-8 то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4- 6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний. **Вариант 2** 1. Исходное положение - основная стойка, кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний. 2. Исходное положение - основная стойка. 1-4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 - руки дугами в стороны расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний. 3. Исходное положение - основная стойка, тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 - свести руки вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный. | **ANNEX 1 to the Labour Safety Regulation****for the employees of Ромашка № LLC 001-2014****Set of Exercises for Eyes**The exercises are performed in the sitting or standing position, having turned away from the screen, with regular breathing, maximum amplitudes of movement of eyes. **Set 1**1. Close eyes, with straining eye muscles strongly, counting 1-4, then open eyes, having relaxed muscles of eyes, look into the distance with counting 1-6. Repeat 4-5 times. 2. Look at your bridge of nose and fix the look at it, with counting 1-4. Avoid weariness of the eyes. Look into the distance with counting 1-6 Repeat 4-5 times. 3. Without turning the head, look to the right and fix the look in this direction with counting 1-4, then into the distance with counting 1-6. Perform similar exercises with the looks to the left, upwards, downwards. Repeat 3-4 times. 4. Move the look quickly diagonally: to the right upwards – to the left downwards, then directly into the distance with counting 1-6, then to the left upwards – to the right downwards, and look into the distance with counting 1-6. Repeat 4-5 times. **Set 2**1. Close eyes, without straining eye muscles, with counting 1-4, open eyes widely and look directly before yourself with counting 1-6. Repeat 4-5 times.2. Look at the tip of the nose with counting 1-4, and then move the look into the distance with counting 1-6. Repeat 4-5 times.3. Without turning the head (keep the head directly), do slowly circular movements with eyes upwards – to the right – to the left and in the opposite direction – upwards – to the left – downwards – to the right. Then look into the distance with counting 1-6. Repeat 4-5 times. 4. With the motionless head, look upwards with fixing the look and count 1-4, look forward with counting 1-6, then similarly downwards – forward, to the right – forward, and to the left – forward. Do a movement diagonally to one side and other side with moving eyes directly forward when counting 1-6. Repeat 3-4 times. **Sets of Exercises of Overall Effect**The exercises make it possible to decrease fatigue feeling and improve well-being. **Set 1**1. Initial position – normal stand position. 1-2 – stand on tiptoe, arms upwards outside, stretch yourself upwards. 3-4 – move arms archwise to the side and downwards and cross them before the breast in a relaxed condition, incline the head forward. Repeat 6-8 times. At a quick rate. 2. Initial position – feet apart, arms forward, 1 – turn the body to the right, move the left hand to the right, the right hand back behind the back. 2 – turns to other side. Perform the exercises in a sweeping manner, dynamically. Repeat 6-8 times. At a quick rate. 3. Initial position – normal stand position. 1 – bend the right leg forward and, having embraced the shin with hands, draw the leg to the belly. 2 – put feet together, arms upwards outside. 3-4 – the same movements with other leg. Repeat 6-8 times. At a moderate rate.**Set 2**1. Initial position – feet apart. 1 – move arms back. 2-3 – move arms to the sides and upwards, stand tiptoe. 4 – with relaxing the shoulder girdle, move arms downwards with a small inclination forward. Repeat 4-6 times. At a slow rate.2. Initial position – feet apart, legs are bent forward, fists are clenched. 1 – when turning the body to the left, "hit" with the right hand forward. 2 – initial position. 3-4 – the same movements to other side. Repeat 6-8 times, do not hold your breath. **Set of Exercises for Improvement of Brain Blood Circulation**Head inclining and turning have mechanic influence on walls of neck blood vessels, increase their elasticity. The "irritation" of the vestibular apparatus causes expansion of blood vessels of the brain. Breathing exercises, especially nasal breathing, change the blood filling of vessels. All that increases brain blood circulation, its intensity and facilitates mental activity.**Set 1**1. Initial position – normal stand position. 1 – hands behind the head, move elbows apart widely, incline head back. 2 – move elbows forward. 3-4 – arms are relaxed downwards, incline the head forward. Repeat 4-6 times. At a slow rate. 2. Initial position – feet apart, fists are clenched. 1 – swing the left arm back, the right arm – upwards – back. 2 – counter swings with changing positions of arms. Finish the movements with jerks by arms back. Repeat 6-8 times. At a moderate rate.3. Initial position – in the sitting position. 1 - 2 – move the head back and slowly incline it back. 3 - 4 – incline the head forward, do not raise shoulders. Repeat 4-6 times. At a slow rate.**Set 2**1. Initial position – in the standing or sitting position, arms at hips. 1 – put the left hand behind the right shoulder with a swinging movement, turn the head to the left. 2 – initial position. 3-4 – the same movements with the right hand. Repeat 4-6 times. At a slow rate. 2. Initial position – normal stand position. Strike the hands together behind the back, raise the hands back as higher as possibly. 2 – move arms to the sides and strike the hands together forward at the head level. Repeat 4-6 times. At a quick rate. 3. Initial position – in the sitting position. 1 – incline head to the right. 2 – initial position. 3 – incline head to the left. 4 – initial position. Repeat 4-6 times. At a moderate rate.**Set of Exercises to Take off Weariness from Shoulder Girdle and Arms**Dynamic exercises with the alternation of straining and relaxation of some muscular groups of the shoulder girdle and arms improve blood circulation, reduce straining.**Set 1**1. Initial position – normal stand position. 1 – raise shoulders. 2 – lower shoulders. Repeat 6-8 times. At a moderate rate.2. Initial position – feet apart. 1-4 – four consecutive circles with arms back. 5-8 – the same movement forward. Do not strain the arms, do not turn the body. Repeat 4-6 times. Finish the exercises with relaxation. At a moderate rate.**Set 2**1. Initial position – normal stand position, fists are clenched. Counter swings with arms forward and back. Repeat 4-6 times. At a moderate rate.2. Initial position – normal stand position. 1-4 – move arms archwise to the sides upwards, simultaneously doing small funnel-shaped movements with them. 5-8 – move arms archwise to the side in a relaxed condition downwards and shake hands. Repeat 4-6 times. At a moderate rate.3. Initial position – normal stand position, back side of hands at hips. 1-2 – connect hands forward, incline head forward. 3-4 – move elbows back, bend yourself. Repeat 6-8 times, then hands downwards and shake them in the relaxed condition. At a slow rate.  |