

В ходе реализации программы:

- установлен основной режим труда и отдыха в организации, определена продолжительность дополнительного отпуска работникам:

Основное подразделение и абонентский отдел

Режим труда

Режим отдыха

Дополнительные сведения

Примечание

понедельник-пятница

Отчет о ходе реализации программы «Организация рационального режима труда и отдыха»

Автор: Administrator

04.07.2014 15:10 - Обновлено 08.07.2014 08:54

8	00	-17	00
---	----	-----	----

обед

12	00	-13	00
----	----	-----	----

выходные дни: суббота воскресенье

технические перерывы 15 минут до обеда, 15 минут после обеда

-

Кассы

понедельник-суббота

7	00	-19	00
---	----	-----	----

Отчет о ходе реализации программы «Организация рационального режима труда и отдыха»

Автор: Administrator

04.07.2014 15:10 - Обновлено 08.07.2014 08:54

1 час в течение дня

технические перерывы 30 минут в течение первых 8 часов, после каждый час 15 минут

установлен плавающий график,

ведется суммарный учет рабочего времени

Продолжительность дополнительного отпуска за ненормированный рабочий день для служащих

Наименование должности

Продолжительность дополнительного отпуска в календарных днях

Директор

12

Старший кассир

4

Бухгалтер-кассир

3

- разработаны графики сменности трудящихся (кассиров, специалистов абонентского отдела) определен порядок проведения технических перерывов, микропауз, кратковременных перерывов на отдых в течение рабочего времени;
- проведен анализ условий труда работников, психофизиологических аспектов труда, их влияние на эффективность труда. Определен систематически повышенный уровень психофизиологических нагрузок, связанный с периодичностью повышения трудовой нагрузки, что отрицательно сказывается на качестве выполняемой работы, в связи с чем разработан перечень мероприятий, направленных на профилактику утомления, психофизическую разгрузку в течение рабочего времени:

NN п/п

Вид деятельности и основные факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие.

Количество перерывов (технических перерывов, микропауз) на отдых, их пр

Мероприятия

(борьба с утомлением и напряжением в режиме рабочего дн

1.

Работа с повышенным напряжением зрения, нервно-эмоциональным напряжением и нагрузкой

Бухгалтеры, бухгалтеры по начислениям, бухгалтеры-кассиры, старший кассир, программист

Обеденный перерыв: 1 час в течение дня

Технический перерыв: 30 мин. в течение первых 8 часов, после каждого часа - 5 мин.

Микропаузы: 1-5 минут (по усмотрению трудящегося)

1. Упражнения для глаз

2. Самомассаж рук

3. Самомассаж глаз

4. Физические упражнения (индивидуальные)

5. Психофизическая разгрузка (дыхательная гимнастика, прием прохладной воды) или пассивный отдых

2.

Работа с небольшими физическими усилиями (нагрузкой на нервно-мышечный аппарат), нервно-психическая нагрузка

Отчет о ходе реализации программы «Организация рационального режима труда и отдыха»

Автор: Administrator

04.07.2014 15:10 - Обновлено 08.07.2014 08:54

Главный бухгалтер, начальник абонентского отдела, оператор, специалист по кадрам, юрист, р

Обеденный перерыв: 1 час в течение дня

Технический перерыв: 15 минут в течение первых 4 часов, после 5 минут

Микропаузы: 1-5 минут (по усмотрению трудящегося)

1. Упражнения для глаз

2. Самомассаж рук, глаз

3. Физические упражнения (индивидуальные)

4. Психофизическая разгрузка (дыхательная гимнастика, прием прохладной воды) или пассивн

3.

Работа с физическими усилиями:

уборщик служебных помещений

Обеденный перерыв: 1 час в течение дня

Технический перерыв: 15 минут в течение дня (выбирается индивидуально)

1. Пассивный отдых в комнате отдыха

- проводятся мероприятия, направленные на создание благоприятных условий труда в санитарно-гигиеническом, эстетико-предметном отношении, организации комнат отдыха и блока приема пищи;
- проведена систематизация выполняемой работы, автоматизация рабочих мест (оснащение современной оргтехникой, установка сканер штрих-кодов), усовершенствование технологии рабочего процесса;
- организована система быстрого документооборота, отлажена интернет-сеть, проводится совершенствование организационно-распорядительной документации;
- проводится информирование трудящихся о профилактике утомления, проведения мероприятий (действий) в режиме отдыха.

Рекомендации для трудящихся:

Для пользователей ПК, при выполнении работы, рекомендуется:

1. Физические упражнения (гимнастика) с дозированной нагрузкой в течение рабочего дня рекомендуется проводить индивидуально, в зависимости от ощущения усталости. Гимнастика должна быть направлена на коррекцию вынужденной позы, улучшение венозного кровообращения, частичное восполнение дефицита двигательной активности. Мышечные усилия комплекса упражнений должны быть умеренными, темп средний.

После окончания гимнастики необходим пассивный отдых длительностью в 2 - 3 мин. перед работой. Менять комплекс упражнений следует 1 раз в 2 недели.

2. Специальные упражнения для глаз, способствующие усилению кровообращения, сбалансированию тонуса глазных мышц, профилактике зрительного утомления, можно выполнять сидя на рабочем месте по мере утомления.

3. Самомассаж рук можно выполнять сидя на рабочем месте по мере необходимости.

Оздоровительные комплексы физических упражнений с дозированной нагрузкой для снятия умственного и мышечного утомления работающих на ПК

Комплекс физических упражнений (гимнастика)

1 упражнение. Потягивание.

Исходное положение (И.п.) - сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях, поставить на пол; руки положить на пояс.

1. Руки за голову, пальцы переплетены, прогнуться, голову наклонить назад, напрячь все мышцы тела - вдох.
2. Слегка наклониться вперед - выдох. Повторить упражнение 4 - 5 раз в среднем темпе.

2 упражнение. Поднимание согнутой ноги.

1. Сидя на стуле, установленном на расстоянии 50 - 60 см. от стола, поднести руки к плечам, ноги выпрямить и поставить пятками на пол - вдох.
2. Согнуть правую или левую ногу, руками обхватить голову и подтянуть к груди, напрячь мышцы живота - выдох. Повторить упражнение 3 - 4 раза в среднем темпе.

3 упражнение. Наклоны туловища с поворотом.

И.п. - руки к плечам; согнутые в коленях ноги поставить на пол.

1. Наклониться вперед, правым локтем коснуться колена левой ноги - выдох.
2. И.п. - повторить упражнение 4 - 5 раз в медленном темпе.

4 упражнение. Наклоны туловища в стороны.

И.п. - сидя на стуле, руки на поясе.

1. Наклонить туловище влево, голову повернуть налево, правую руку за голову - выдох.
2. И.п. - вдох.
3. Наклонить туловище вправо, голову повернуть направо, левую руку за голову - выдох. И.п. - вдох. Повторить упражнение медленно 3 - 4 раза.

5 упражнение. Расслабление мышц.

И.п. - сидя на стуле, ноги вытянуть и поставить пятками на пол - вдох. 1 - 3.
Последовательно расслабить мышцы рук, туловища, ног - выдох.

4. И.п. - Повторить упражнение 3 - 4 раза в медленном темпе.

6 упражнение. Упражнение для пальцев.

И.п. - сидя на стуле, руки согнуты в локтях, пальцы в кулаках.

1. Разнять пальцы - без напряжения.
2. Согнуть пальцы в кулак - без напряжения.

Повторить в среднем темпе, дыхание ровное.

7 упражнение. Перегруппировка веса тела.

И.п. - рабочая поза.

1. Перегруппировать вес тела на левую часть - выдох.
2. И. п. - расслабить мышцы - вдох.
3. Прегруппировать вес тела на правую часть - выдох.
4. И.п. - расслабить мышцы - вдох.

Повторить 3 - 4 раза в медленном темпе, дыхание глубокое.

Комплекс дыхательных упражнений

Упражнения комплекса выполняются преимущественно в медленном темпе по 2 раза. Во всех упражнениях строго определяется порядок дыхания с задержкой на 2 - 4 сек.; вдох выполняется при расправлении туловища, выдох - при наклонах туловища вперед и поворотах; задержка дыхания - в конце вдоха или выдоха в зависимости от упражнения; после каждой задержки дыхания необходимо сделать 2 - 3 глубоких вдоха и выдоха.

1 упражнение. Упражнение типа потягивание. Дыхание задерживается (на 2 - 4 сек.) после глубокого вдоха, выполняемого при распрямлении туловища.

2 упражнение. Медленные с усилием вращения головой. Дыхание произвольное, глубокое, продолжительное без задержки. Упражнение улучшает кровообращение шеи и головы.

3 упражнение. Наклоны туловища в стороны с широкими движениями руками. По мере выполнения упражнения производится полный выдох, а в конечном положении наклона - задержка дыхания (2 - 4 сек.).

4 упражнение. Сгибание (округление) спины с наклоном головы.

5 упражнение. Бег с переходом на ходьбу или приседания (30 сек.).

6 упражнение. Повороты туловища и головы в сторону.

7 упражнение. Прогибание туловища назад с упором в стену руками или прогибание в положении лежа на животе на сидении стула. При прогибании поочередно поворачивать голову вправо, назад, влево с фиксацией ее в этом положении 2 - 4 сек.

Комплекс упражнений

1 упражнение. И.п. - сидя на стуле. Вытягивание вверх - в стороны и напряжение рук, напряжение плеч, выгибание и напряжение спины. Наклоны головы вперед или поворот и напряжение мышц шеи в течение 3 - 5 сек. При этом задерживать дыхание, после чего расслабить все мышцы. Дыхание произвольное. Повторить 3 - 4 раза.

2 упражнение. Ходьба с максимальным расслаблением мышц. 20 - 30 сек.

3 упражнение. Движения головой. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч.

1. Медленные наклоны головы вперед до упора подбородка в грудь и отклониться назад до отказа. Повторить 6-10 раз.

2. Медленные повороты головы вправо-влево (с максимальной амплитудой). Повторить 5-10 раз в каждую сторону.

3. Медленные круговые движения головой вправо, потом влево по 4 - 5 движений. Движения выполнять спокойно, чтобы не возникло головокружения.

4 упражнение. Имитация движения рук при беге.

И.п. - ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях под углом 90°. Дыхание равномерное, выполнять 20 сек.

5 упражнение. Качания туловища вперед-назад.

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Быстрый наклон туловища вперед (на 30°) с резкой остановкой наклона, затем такое же отклонение туловища назад с резкой остановкой и т.д.

Движения выполняются непрерывно 15 раз. Дыхание произвольное.

6 упражнение. Качание туловища из стороны в сторону.

И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. Быстро наклонить туловище влево, резко остановиться, быстро наклонить туловище вправо и т.д.

Повторить 15-20 раз.

7 упражнение. Подъемы ног.

И.п. - лежа на спине. Поднять ноги до вертикального положения, задержать на 2 - 3 сек., медленно опустить в исходное положение. Дыхание не задерживать. Повторить 5 - 8 раз.

8 упражнение. Выполняется при задержке дыхания.

а) наклонить туловище вперед, стараясь коснуться пальцами рук пола. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки поднять над головой. Сделать спокойный вдох, выдох и, задержав дыхание, спокойно наклонить туловище, затем распрямиться, снова наклониться и т.д. При появлении ощущения нехватки воздуха распрямиться, сделать вдох и выдох, затем повторить упражнения. Спокойно походить, не задерживая дыхания;

б) полуприседания, держась руками за спинку стула, край стола и т.п. Дыхание такое же, как и в предыдущем упражнении.

Выполнять две серии.

9 упражнение. Ходьба, бег "трусцой". Всего 30 - 40 сек.

Комплекс

1 упражнение. И.п. - сидя на стуле, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Потянуться на стуле, согнув руки на затылке, отклоняя голову назад и расправляя плечи. Повторить 3 - 4 раза.

2 упражнение. И.п. - сидя на стуле, проделывать наклоны и повороты головы.

3 упражнение. И.п. - сидя на стуле. Легкий самомассаж волосистой части головы, лица

и кистей рук.

Комплекс (дыхательная гимнастика)

1 упражнение. И.п. - ноги на ширине плеч.

1. Руки вверх - в стороны, потянуться, сделать глубокий вдох.
2. Выдох. Темп медленный. Повторить 4 - 5 раз.

2 упражнение. И.п. - основная стойка, руки на поясе.

1. Свести локти вперед, сдавливая грудную клетку, сделать полный выдох.
2. Отвести локти назад, прогнуться, сделать глубокий вдох.

Темп медленный. Повторить 4 - 6 раз.

3 упражнение. И.п. - основная стойка.

1 - 4. Сделать полный круг правой рукой. Глубокий вдох.

5 - 8. Круг левой рукой. Полный выдох. Повторить 3 - 4 раза.

Комплекс для расслабления рук

1 упражнение. И.п. - основная стойка.

1. Прямые руки развести в стороны ладонями вверх. Сделать вдох.
2. Скрестив руки перед грудью, крепко обнять себя за плечи и сделать выдох.

3 - 4. Выполнить то же самое. Повторить 4 - 6 раз.

2 упражнение. И.п. - руки к плечам.

1 - 4. Круговые движения локтями вперед.

5 - 8. То же самое. Дышать равномерно. Повторить 4 - 6 раз.

3 упражнение. И.п. - основная стойка.

1. Плечи высоко поднять вверх, вдох.
2. Плечи резко опустить, "сбросить" вниз, расслабить руки, выдох.

Повторить 4 - 5 раз.

Комплекс массажа шеи и головы

1 упражнение. Вращения головой влево-вправо. Темп быстрый.

2 упражнение. Вращения головой вперед-назад. Темп умеренный.

3 упражнение. Вращение головой с максимальным расслаблением мышц шеи. Голова "катится" по корпусу сначала в левую, а затем в правую сторону (очень медленно). Не более 2-х раз.

4 упражнение. Самомассаж шеи и затылка в течение 1 минуты. Поглаживать затылок и шею в направлении к туловищу.

Комплекс упражнений для глаз (длительность 1-2 мин.)

1 упражнение. При счете 1 - 2 зафиксировать взгляд на объекте, находящемся на близком расстоянии (15 - 20 см.), при счете 3 - 7 взгляд перевести на дальний объект, при счете 8 снова перевести на ближний объект.

2 упражнение. При неподвижной голове на счет 1 осуществить поворот глаз по вертикали вверх, при счете 2 - вниз, затем снова вверх.

Повторить 5 - 10 раз.

3 упражнение. Закрывать глаза на 10 - 15 сек., затем их открыть и проделать движения глазами вправо и влево, вверх и вниз (5 раз), проделать несколько круговых движений глазами справа налево и обратно (5 раз). Свободно без напряжения направить взгляд вдаль.

Комплекс (длительность 2 мин.)

Первые три упражнения выполняются в положении сидя.

1 упражнение. Тремя пальцами обеих рук легко нажать на верхние веки. Спустя 1 - 2 сек. снять пальцы с век. Болезненных ощущений быть не должно.

2 упражнение. Поморгать в течение 1 мин. Темп быстрый.

3 упражнение. При закрытых веках поднять глаза кверху, опустить их книзу, повернуть вправо, влево. Дыхание не задерживать. Упражнение выполнять с максимальной амплитудой.

4 упражнение. Встать и поставить ноги врозь на ширину плеч, смотреть перед собой. Посмотреть на правый носок ноги, вверх-влево, посмотреть на левый носок ноги, вверх-вправо, вернуться в исходное положение. Амплитуда движения глаз максимальная, голову держать прямо, дыхание не задерживать.

Комплекс (длительность 2 - 3 мин.)

Исходное положение: сидя в удобной позе, позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнение совсем легко, без напряжения.

1 упражнение. Взгляд направить влево-вправо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо, без задержки в отведенном положении.

Повторить до 5 раз.

2 упражнение. Взгляд смещать по диагонали: влево-вниз-прямо; вправо-вверх-прямо; вправо-вниз-прямо; влево-вверх-прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении. Дыхание произвольное.

Повторить до 5 раз.

3 упражнение. Круговые движения глаз до 10 кругов влево и вправо. Вначале быстро, потом как можно медленнее.

4 упражнение. Изменение расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль. Повторить несколько раз.

Комплекс (длительность 3 - 4 мин.)

1 упражнение. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см. от глаз, а затем вдаль.

Повторить несколько раз.

Смотреть прямо перед собой, пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно, затем моргнуть несколько раз. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.

2 упражнение. Поморгать в течение 1 мин. Темп быстрый.

3 упражнение. Потереть ладони друг о друга и легко без усилий прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 мин.). Представить погружение в полную темноту. Открыть глаза.

4 упражнение. Массировать веки глаз, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам.

Или: закрыть глаза и, очень нежно касаясь подушечками пальцев, проводить по верхним векам от висков к переносице и обратно; всего 10 раз в среднем темпе.