

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА"
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ППО

 А.Э. Ляtifова

« 01 » 09 2022г

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ ДО ЦДЮТ

 А.К. Мустедина

« 05 » 09 2022г



**ИНСТРУКЦИЯ № 29
ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ОПАСНОСТИ СВЯЗАННОЙ С РАБОЧЕЙ
ПОЗОЙ ДЛЯ РАБОТНИКОВ УЧРЕЖДЕНИЯ**

I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Для сохранения правильной осанки и для того, чтобы избежать перенапряжения мышц спины и шеи монитор должен стоять прямо перед лицом, так, чтобы к нему не приходилось поворачиваться.

Рабочее кресло должно быть средней мягкости, а материал сиденья и спинки – повторять контуры тела.

1.2. При работе с компьютером необходимо каждые 2-3 часа давать отдых глазам на 15 минут. Если режим вашей работы не позволяет покинуть рабочее место на такой промежуток времени, следует руководствоваться правилом "лучше меньше, чем ничего" и по возможности давать глазам отдохнуть хоть на пару минут. Проводите это время в движении – так вы дадите отдых не только глазам, но и позвоночнику, а также мышцам спины и шеи, находящимся в напряжении при работе за монитором. Если есть такая возможность, меняйте виды деятельности в течение рабочего дня, это поможет снизить общую утомляемость от однообразного рабочего процесса.

1.3. Оптимальным положением сидящего человека считается поза, при которой руки и ноги согнуты под углом 90° и находятся примерно на ширине плеч. Таз нужно расположить так, чтобы весь упор был направлен на седалищные бугры, это кости которые хорошо ощущаются при сидении на твердой поверхности. Спина при этом прямая без прогиба назад или вперед, а плечи максимально опускаются вниз и отводятся назад, чтобы раскрыть грудную клетку и оптимизировать положение лопаток.

Поможет обеспечить правильную осанку, сидя на стуле, легкое напряжение мышц брюшного пресса. Кроме того, такой прием оптимизирует процесс пищеварения. Положение шеи должно быть таким, чтобы она была продолжением позвоночника. Для этого нужно слегка опустить подбородок и подтянуть его к себе. Не надо подтягивать ноги под себя и закидывать ногу на ногу. Так как правильно сидеть за компьютером на стуле долго не всегда удается, можно слегка изменить позу, наклоняясь чуть вперед или назад, опереться на подлокотник, но голова всегда должна смотреть прямо, и нагрузка на шею минимальна.

1.4. Ежедневно выполняйте комплекс упражнений для поддержания мышц спины в тонусе, правильной осанки и профилактики заболеваний позвоночника.

Упражнения для поддержания мышц в тонусе, правильной осанки и профилактики заболеваний позвоночника:

1. Сидя на стуле, соедините носки и пятки вместе и попеременно с усилием поднимайте и опускайте носки, не отрывая пяток от пола. Повторите 10 раз. Теперь столько же раз сделайте наоборот – приподнимайте поочередно пятки, не отрывая от пола носки.
2. Сидя на стуле, поочередно выпрямляйте то одну, то другую ногу. Повторите 10 раз.
3. Сидя на стуле, поочередно напрягите и расслабьте ягодичные мышцы. Повторите 10 раз. Постепенно увеличивайте нагрузку до 30 раз.
4. Сидя на стуле, втяните живот, напрягая мышцы на вдохе, на выдохе удерживайте мышцы в напряжении в течение 3 секунд. Повторите 10-15 раз.
5. Сядьте на середину стула, кисти рук сплетите за спиной и сильно выпятите грудь. Оставайтесь несколько секунд в напряженном положении, затем полностью расслабьтесь. Повторите 3- 5 раз.
6. Сядьте на край стула, слегка отклоните корпус назад, кисти рук сплетите над затылком. После этого как можно сильнее выпятите грудь и несколько секунд сохраняйте напряжение, затем полностью расслабьтесь. Повторите 3-5 раз.
7. Сядьте на середину стула, слегка расставьте ноги и упритесь ими в пол. Слегка потягиваясь, поверните корпус влево, несколько секунд сохраняйте напряжение, затем медленно вернитесь в исходное положение. Точно так же сделайте поворот вправо. Повторите 3-5 раз.

На эти упражнения уйдет всего 10 минут. Если не пренебрегать их выполнением каждый день, можно свести к минимуму риск заболеваний позвоночника, опорно-двигательного аппарата и нервной системы, понизить утомляемость и улучшить общий тонус организма.