

Памятка

по организации работы пользователя ПК

В целях снижения нервно-эмоционального напряжения и утомления зрительного анализатора, создания предпосылок для поддержания высокого уровня работоспособности пользователю ПК необходимо соблюдать следующие требования Санитарных норм и правил (2.2.2/2.4.1340-03) :

- ✓ Для предупреждения преждевременной утомляемости пользователей ПК необходимо организовать рабочий день путем чередования работ с использованием ПК и без него.
- ✓ При возникновении у работающих с ПК зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических требований, допускается применение индивидуального подхода с ограничением времени работы с ПК.
- ✓ В случаях, когда характер работы требует постоянного взаимодействия с ВДТ (набор текстов или ввод данных и т.п.) с напряжением внимания и сосредоточенности при исключении возможности периодического переключения на другие виды трудовой деятельности, не связанные с ПК, необходимо соблюдать регламентированные перерывы по 10 минут через каждые 60 минут работы.
- ✓ Продолжительность непрерывной работы с ВДТ без регламентированного перерыва не должна превышать 1 час.
- ✓ Во время регламентированных перерывов рекомендуется проветривать помещение и выполнять комплекс специальных упражнений.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения выполняйте через каждые 60 минут работы за компьютером.

Эффективность работы по оптимизации зрения зависит от использования комплекса упражнений, направленных на:

- а) улучшение кровообращения в органе зрения;
- б) укрепление мышц глаза;
- в) улучшение процесса аккомодации;
- г) снятие зрительного утомления.

Упражнения на улучшение циркуляции крови в органе зрения

1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.
2. Быстро моргайте глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3 раза с интервалами в 7-10 секунд.
3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.
4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд.

Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц

1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы. Повторите упражнение 8-10 раз.
2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно. Повторите упражнение 8-10 раз.
3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно. Повторите упражнение 8-10 раз.
4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении. Повторите упражнение 4-6 раз.

Упражнения на улучшение процесса аккомодации

1. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переведите взгляд на палец правой руки, держа его перед лицом на уровне носа на расстоянии 25-30 см, через 3-5 секунд руку опустите. Повторите упражнение 10-12 раз.
2. Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутой перед лицом; затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторите упражнение 6-8 раз.
3. В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз. Повторите 6-8 раз.

Упражнения на снятие зрительного утомления

Исходное положение каждого упражнения - стоя или сидя.

1. Совершите 15 колебательных движений глазами по горизонтали: справа-налево, затем слева - направо.
2. Совершите 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз и вниз-вверх.
3. Совершите 15 круговых вращательных движений глазами слева-направо, затем справа-налево.
4. Совершите по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую сторону.