



АДМИНИСТРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГЛАЗОВСКИЙ РАЙОН»
«ГЛАЗ ЁРОС» МУНИЦИПАЛ КЫЛДЫТЭТЛЭН АДМИНИСТРАЦИЕЗ

(АДМИНИСТРАЦИЯ ГЛАЗОВСКОГО РАЙОНА)
(ГЛАЗ ЁРОСЛЭН АДМИНИСТРАЦИЕЗ)

РАСПОРЯЖЕНИЕ

27 октября 2020 года

№ 319.1

город Глазов

Об утверждении инструкции по
охране труда при работе на
персональном компьютере в
Администрации муниципального
образования «Глазовский район»

Руководствуясь ст. 212 Трудового кодекса Российской Федерации и п. 4 Методических рекомендаций по разработке инструкций по охране труда, утвержденных Минтрудом России 13.05.2004:

1. Утвердить прилагаемую инструкцию по охране труда при работе на персональном компьютере в Администрации муниципального образования «Глазовский район», на срок действия до 27.10.2025 года.

2. Ведущему специалисту-эксперту отдела архитектуры и строительства Администрации муниципального образования «Глазовский район» Савиной Евгении Юрьевне ознакомить под роспись заместителей главы Администрации муниципального образования «Глазовский район» и руководителей структурных подразделений.

3. Руководителям структурных подразделений включить в инструктаж по охране труда на рабочем месте инструкцию по охране труда при работе на персональном компьютере в Администрации муниципального образования «Глазовский район».

4. Контроль за исполнением настоящего распоряжения возложить на ведущего специалиста-эксперта отдела архитектуры и строительства Администрации муниципального образования «Глазовский район» Савину Евгению Юрьевну.

Глава муниципального образования
«Глазовский район»



В.В.Сабреков

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела правовой и кадровой работы
Аппарата Администрации муниципального
образования «Глазовский район»

Русских М.В.

Заместитель главы Администрации муниципального
образования «Глазовский район» по вопросам
строительства и ЖКХ

Лапин С.А.

Рассылка:

- 4 – заместителям главы Администрации МО «Глазовский район»;
- 1 - организационный отдел;
- 1 - специалисту по охране труда;
- 20 – руководителям структурных подразделений Администрации МО «Глазовский район»;

Администрация муниципального образования «Глазовский район»

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при работе на персональном компьютере в
Администрации муниципального образования «Глазовский район»

ИОТ 00-06А/2020

Срок действия до 27.10.2025 года

г. Глазов 2020

СОГЛАСОВАНА

Председатель первичной профсоюзной
организации Администрации Глазовского
района Д.А.Милых
27 октября 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА

Распоряжением Администрации
муниципального образования
«Глазовский район»
27 октября 2020 г. № 319.1

ИНСТРУКЦИЯ

**по охране труда при работе на персональном компьютере
в Администрации муниципального образования «Глазовский район»**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. К работе на персональном компьютере (далее - ПК) допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие вводный инструктаж, первичный инструктаж, обучение и стажировку на рабочем месте, проверку знаний требований охраны труда, инструктаж на 1 группу по электробезопасности для неэлектротехнического персонала.

Женщины со времени установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием ПК, или для них ограничивается время работы с ПК (не более трех часов за рабочую смену) при условии соблюдения гигиенических требований, установленных действующим законодательством.

1.2. При работе на персональном компьютере работник обязан:

1.2.1. Выполнять только ту работу, которая определена его должностной (рабочей) инструкцией;

1.2.2. Выполнять правила внутреннего трудового распорядка;

1.2.3. Соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.

1.3. При эксплуатации персонального компьютера на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- пониженная ионизация воздуха;
- статические физические перегрузки;
- перенапряжение зрительных анализаторов;
- повышенная яркость света;
- умственное перенапряжение;
- эмоциональные перегрузки;
- недостаточная освещенность рабочего места.

В зависимости от условий труда, в которых применяются ПК, и характера работы на работника могут воздействовать также и другие опасные и вредные производственные факторы.

1.4. Дизайн ПК должен предусматривать окраску корпуса в спокойные мягкие тона с диффузным рассеиванием света. Корпус ПК, клавиатура и другие блоки и устройства ПК должны иметь матовую поверхность с коэффициентом отражения 0,4 - 0,6 и не иметь блестящих деталей, способных создавать блики. Покрытие должно также обеспечивать снятие электростатического заряда с поверхности экрана, исключать искрение и накопление пыли.

1.5. Нельзя загораживать заднюю стенку системного блока или ставить ПК вплотную к стене, это приводит к нарушению охлаждения системного блока и его перегреву.

1.6. Рабочие места с компьютерами должны размещаться таким образом, чтобы расстояние от экрана одного видеомонитора до тыла другого было не менее 2,0м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2м.

1.7. При рядом размещении рабочих столов расположение экранов видеомониторов навстречу друг другу из-за их взаимного отражения не допускается.

1.8. Рабочие места с ПК при выполнении творческой работы, требующей значительного умственного напряжения или высокой концентрации внимания, рекомендуется изолировать друг от друга перегородками высотой 1,5 - 2,0 м.

1.9. Рабочие столы следует размещать таким образом, чтобы естественный свет падал сбоку (преимущественно слева).

1.10. Искусственное освещение в помещениях для эксплуатации ПК должно осуществляться системой общего равномерного освещения.

Следует применять системы комбинированного освещения (к общему освещению дополнительно устанавливаются светильники местного освещения, предназначенные для освещения зоны расположения документов). Освещенность рабочего места при смешанном освещении (в горизонтальной плоскости в зоне размещения клавиатуры и рабочих документов) должна быть в пределах от 300 до 500 Люкс. Основной поток естественного света должен быть слева, солнечные лучи и блики не должны попадать в поле зрения работающего и на экраны видеомониторов.

1.11. Оконные проемы в помещениях, где используются ПК, должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, плотные шторы и др.

1.12. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600 - 700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

1.13. Рабочая мебель для пользователей компьютерной техникой должна отвечать следующим требованиям:

- высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680-800мм; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725мм;

- рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, шириной - не менее 500 мм, глубиной на уровне колен - не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног - не менее 650 мм;

- рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным, регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию;

- рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300мм, глубину не менее 400мм, регулировку по высоте в пределах до 150мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20°; поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10мм;

- клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100 - 300 мм от края, обращенного к пользователю, или на специальной, регулируемой по высоте рабочей поверхности, отделенной от основной столешницы.

1.14. В случаях травмирования или недомогания необходимо прекратить работу, известить об этом непосредственного руководителя и обратиться в медицинское учреждение.

1.15. При работе с ПК работники обязаны:

- соблюдать режим труда и отдыха, установленный законодательством, правилами внутреннего трудового распорядка организации, трудовую дисциплину, выполнять требования охраны труда, правил личной гигиены;

- выполнять требования пожарной безопасности, знать порядок действий при пожаре, уметь применять первичные средства пожаротушения;

- знать приемы оказания первой помощи при несчастных случаях на производстве;

- о неисправности оборудования и других замечаниях по работе с ПК сообщать непосредственному руководителю или лицам, осуществляющим техническое обслуживание оборудования.

1.16. Не допускается:

- выполнять работу, находясь в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических веществ, а также распивать спиртные напитки, употреблять наркотические средства, психотропные или токсические вещества на рабочем месте или в рабочее время;

- устанавливать системный блок в закрытых объёмах мебели, непосредственно на полу.

1.17. За невыполнение данной инструкции виновные привлекаются к ответственности согласно законодательству Российской Федерации.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Перед началом работы с ПК работник обязан:

2.1.1. проверить:

- устойчивость положения оборудования на рабочем столе;
- отсутствие видимых повреждений оборудования,
- исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов;
- исправность мебели.

2.1.2. отрегулировать:

- положение стола, стула (кресла), подставки для ног, клавиатуры, экрана монитора;
- освещённость на рабочем месте. При необходимости включить местное освещение;

2.1.3. убедиться в отсутствии отражений на экране монитора, встречного светового потока;

2.2. Включить оборудование ПК в электрическую сеть, соблюдая следующую последовательность: стабилизатор напряжения (если он используется), блок бесперебойного питания, периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и другие устройства), системный блок.

Запрещается подключать сетевые устройства мокрыми или намоченными руками.

2.3. Запрещается приступать к работе при:

- выраженном дрожании изображения на мониторе;
- обнаружении неисправности оборудования;
- наличии повреждённых кабелей или проводов, разъёмов, штепсельных соединений.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Пользователь ПК во время работы обязан:

- соблюдать требования охраны труда, установленные настоящей Инструкцией;
- содержать в порядке и чистоте рабочее место;
- держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств;
- соблюдать установленные режимом рабочего времени, регламентированные перерывы в работе (во время перерывов рекомендуется выполнять упражнения для глаз, шеи, рук, ног и спины);
- соблюдать расстояние от глаз до экрана видеомонитора в пределах 60–80 см, но не ближе 50 см.

3.2. Работнику при работе на ПК запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, принтеров и других устройств;
- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;
- работать на ПК при снятых кожных покровах;
- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.

3.3. Работу за экраном монитора, следует периодически прерывать на регламентированные перерывы, которые устанавливаются для обеспечения работоспособности и сохранения здоровья, или заменять другой работой с целью сокращения рабочей нагрузки у экрана.

3.4. Время регламентированных перерывов в течение рабочего дня (смены) устанавливается в зависимости от его (её) продолжительности, вида и категории трудовой деятельности (Приложение 1 к настоящей Инструкции).

При 8-часовой рабочей смене и работе с ПК регламентированные перерывы устанавливаются:

- для I категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 1,5-2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый;
- для II категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый или продолжительностью 10 минут каждый час работы;
- для III категории работ через 1,5- 2 часа от начала рабочей смены и через 1,5 - 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 20 минут каждый или продолжительностью 15 минут через каждый час работы.

3.5. Продолжительность непрерывной работы с ПК без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов.

3.6. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития утомления выполнять комплексы упражнений (Приложение 2 к настоящей Инструкции).

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При повреждении оборудования, кабелей, проводов, неисправности заземления, появлении запаха гари, возникновении необычного шума и других неисправностях немедленно отключить электропитание оборудования и сообщить о случившемся непосредственному руководителю и лицу, осуществляющему техническое обслуживание оборудования;

4.2. В случае сбоя в работе оборудования ПК или программного обеспечения вызвать специалиста организации, осуществляющего техническое обслуживание данного оборудования, для устранения неполадок;

Не приступать к работе до устранения неисправностей.

4.3. При возгорании электропроводки, оборудования и тому подобных происшествиях отключить электропитание и принять меры по тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения, сообщить о происшедшем непосредственному руководителю. Применение воды и пенных огнетушителей для тушения находящегося под напряжением электрооборудования недопустимо. Для этих целей используются углекислотные огнетушители.

В случае внезапного ухудшения здоровья (усиление сердцебиения, появление головной боли и других) прекратить работу, выключить оборудование, сообщить об этом руководителю и при необходимости обратиться к врачу.

4.4. При несчастном случае:

- Немедленно организовать первую помощь пострадавшему и при необходимости доставку его в медицинскую организацию;
- Сообщить о происшествии руководителю;
- Принять неотложные меры по предотвращению развития аварийной или иной чрезвычайной ситуации и воздействия травмирующих факторов на других лиц;
- Сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц и не ведет к катастрофе, аварии или возникновению иных чрезвычайных обстоятельств, а в случае невозможности ее сохранения – зафиксировать сложившуюся обстановку (составить схемы, провести другие мероприятия).

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. Отключить питание компьютера, копировально-множительной техники и других приборов.

5.2. Привести в порядок рабочее место.

5.3. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.

5.4. Обо всех недостатках и неисправностях оборудования, обнаруженных во время работы, сообщить непосредственному руководителю или лицу, осуществляющему техническое обслуживание оборудования.

**Время регламентированных перерывов
в течение рабочего дня (смены)
в зависимости от его (её) продолжительности,
вида и категории трудовой деятельности**

Установлены следующие виды трудовой деятельности:

группа А – работа по считыванию информации с экрана ПК с предварительным запросом;

группа Б – работа по вводу информации;

группа В – творческая работа в режиме диалога с ПК

При выполнении в течение рабочего дня работ, относящихся к разным группам, за основную работу с ПК следует принимать такую, которая занимает не менее 50% времени в течение рабочего дня (смены).

Категория работы с ПК	Уровень нагрузки за рабочую смену при видах работ с ПК			Суммарное время регламентированных перерывов, минут	
	группа А, количество знаков	группа Б, количество знаков	группа В, количество знаков	при 8- часовой смене	при 12- часовой смене
I	до 20000	до 15000	до 2,0	30	70
II	до 40000	до 30000	до 4,0	50	90
III	до 60000	до 40000	до 6,0	70	120

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ (рекомендуемые)

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1

1. На счёт 1-4 закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы. На счёт 1-6 раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. На счёт 1-4 посмотреть на переносицу и задержать взор. До усталости глаза не доводить. На счёт 1-6 открыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
3. На счёт 1-4, не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд. На счёт 1-6 посмотреть прямо вдаль. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Быстро перевести взгляд по диагонали: направо вверх – налево вниз. Посмотреть прямо вдаль; затем налево – вверх, направо – вниз и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2

1. На счёт 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы. На счёт 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. На счёт 1-4 посмотреть на кончик носа. На счёт 1-6 перевести взгляд вдаль. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх – вправо – вниз – влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз – влево. Затем посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
4. На счёт 1-4, не поворачивая головы, перевести взгляд с фиксацией его вверх, на счёт 1-6 прямо. Аналогичным образом проводится упражнение с фиксацией взгляда вниз – прямо – вправо – прямо, влево – прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз на счёт 1-6 прямо. Повторить 3-4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы.
2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, на счёт 1-4 посмотреть направо, затем налево, на счёт 1-6 прямо. На счёт 1-4 поднять глаза вверх, опустить вниз, на счёт 1-6 перевести взгляд прямо. Повторить 3-4 раза.
3. На счёт 1-4 посмотреть на указательный палец, удалённый от глаз на расстояние 25-30 см. На счёт 1-6 перевести взгляд вдаль. Повторить 4-5 раз.
4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль. Повторить 1-2 раза.

КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ОБЩЕГО УТОМЛЕНИЯ

Вариант 1

1. Исходное положение (далее – И.п.) – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища (далее – основная стойка). На счёт 1-2 – встать на носки, руки вверх наружу, потянуться за руками. На счёт 3-4 – руки дугами в стороны и вниз, расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперёд. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперёд. На счёт 1 – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. На счёт 2 – И.п. На счёт 3-4 – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – основная стойка. На счёт 1 – согнуть правую ногу, вперёд и, обхватив голень руками, подтянуть ногу к животу. На счёт 2 – приставить ногу, руки вверх наружу. На счёт 3-4 – то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Вариант 2

1. И.п. – основная стойка. На счёт 1-2 – дугами вовнутрь два круга руками в лицевой плоскости. На счёт 3-4 – то же, но круги наружу. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь, правую руку вперёд, левую на пояс. На счёт 1-3 – круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. На счёт 4 – заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперёд. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. На счёт 1 – с шагом вправо, руки в стороны. На счёт 2-3 – два пружинящих наклона вправо. Руки на поясе. На счёт 4 – И.п. На счёт 1-4 – то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

Вариант 3

1. И.п. – стойка ноги врозь. На счёт 1 – руки назад. На счёт 2-3 – руки в стороны и вверх, встать на носки, на счёт 4 – расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперёд. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнутые вперёд, кисти в кулаках. На счёт 1 – поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперёд. На счёт 2 – И.п. На счёт 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

Вариант 1

1. И.п. – основная стойка. На счёт 1 – руки за голову, локти развести пошире, голову наклонить назад. На счёт 2 – локти вперёд. На счёт 3-4 – руки расслаблено вниз, голову наклонить вперёд. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулак. На счёт 1 – мах левой рукой назад, правой вверх назад. На счёт 2 встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – сидя на стуле. На счёт 1-2 отвести голову назад и плавно наклонить назад. На счёт 3-4 – голову наклонить вперёд, плечи не поднимать. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

Вариант 2

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. На счёт 1-2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и голову направо. На счёт 3-4 – то же левой рукой. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. – сидя, руки в стороны, ладони вперёд, пальцы разведены. На счёт 1 обхватить себя за плечи руками как можно крепче и дальше. На счёт 2 – И.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

Вариант 1

1. И.п. – основная стойка. На счёт 1 – поднять плечи. На счёт 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 секунды, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. – руки согнуты перед грудью. На счёт 1-2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. На счёт 3-4 – то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. На счёт 1-4 – четыре последовательных круга руками назад. На счёт 5-8 – то же вперёд. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

Вариант 2

1. И.п. – основная стойка, кисти в кулак. Встречные махи руками вперёд и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – основная стойка. На счёт 1-4 – дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. На счёт 5-8 – дугами в стороны, руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – тыльной стороной кисти на пояс. На счёт 1-2 – свести вперёд, голову наклонить вперёд. На счёт 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

Вариант 3

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. На счёт 1 – дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. На счёт 2 – И.п. На счёт 3-4 – то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – основная стойка. На счёт 1 – руки вперёд, ладони книзу. 2-4 – зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 – руки вперёд. 7-8 – руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – основная стойка. На счёт 1 – руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса «уронить» руки и поднять их скрещенными перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Вариант 4

1. И.п. – основная стойка. На счёт 1 – дугами внутрь, руки вверх – в стороны, прогнуться, голову назад. 2 – руки за голову, голову наклонить вперёд. 3 – «уронить» руки. 4 – И.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – руки к плечам, кисти в кулак. На счёт 1-2 – напряжённо повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперёд. 3 – руки расслабленно вниз. 4 – И.п. Повторить 6-8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И.п. – основная стойка. На счёт 1 – правую руку вперёд, левую вверх. 2 – поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперёд. Темп средний.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ТУЛОВИЩА И НОГ

Вариант 1

1. И.п. – основная стойка. На счёт 1 – шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 – И.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь. На счёт 1 – упор присев. 2 – И.п. 3. – наклон вперёд, руки впереди. 4 – И.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. На счёт 1-3 – круговые движения бёдрами в одну сторону. 4-6 – то же в другую сторону. 7-8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Вариант 2

1. И.п. – основная стойка. На счёт 1 – выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 – толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – основная стойка. На счёт 1-2 – приседание на носках, колени врозь, руки вперёд – в стороны. 3 – встать на правую, мах левой назад, руки вверх. 4 – приставить

левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5-8 – то же с махом правой ногой назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. На счёт 1-2 – наклон вперёд, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 – И.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

Вариант 3

1. И.п. – руки скрестить перед грудью. На счёт 1 – взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 – И.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. – стойка ноги врозь пошире, руки вверх – в стороны. На счёт 1 – полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 – И.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – выпад левой вперёд. На счёт 1 – мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 – мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размахисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз.

Вариант 4

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вправо. На счёт 1 – полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз, разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2 – то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – руки в стороны. На счёт 1-2 – присед, колени вместе, руки за спину. 3 – выпрямляя ноги, наклон вперёд, руками коснуться пола. 4 – И.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. На счёт 1 – резкий поворот бёдрами направо. 2 – резкий поворот бёдрами налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Инструкцию разработал:

Ведущий специалист-эксперт отдела архитектуры и
строительства Администрации муниципального образования
«Глазовский район»



Е.Ю.Савина

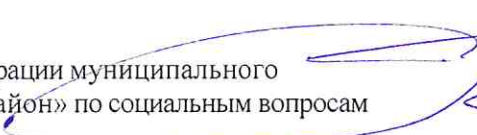
Согласовано:

Начальник отдела правовой и кадровой работы
Аппарата Администрации муниципального
образования «Глазовский район»



М.В.Русских

С инструкцией по охране труда при работе на персональном компьютере в Администрации муниципального образования «Глазовский район» ознакомлены и обязуемся её хранить на рабочем месте, а также ознакомить с ней подчинённых сотрудников (работников) структурных подразделений:

- | | | | |
|----|---|---|-------------------|
| 1 | Глава муниципального образования «Глазовский район» |  | В.В.Сабреков |
| 2 | Первый заместитель главы Администрации муниципального образования «Глазовский район» по экономике, имущественным отношениям и финансам |  | Ю.В.Ушакова |
| 3 | Заместитель главы Администрации муниципального образования «Глазовский район» по вопросам строительства и ЖКХ |  | С.А.Лапин |
| 4 | Заместитель главы Администрации муниципального образования «Глазовский район» по социальным вопросам |  | Е.А.Попова |
| 5 | Руководитель Аппарата Администрации муниципального образования «Глазовский район» |  | Е.Л.Пировских |
| 6 | Помощник Главы муниципального образования «Глазовский район» по делам ГО и ЧС |  | И.И.Лавринов |
| 7 | Главный специалист-эксперт по контрольно-ревизионной работе Администрации муниципального образования «Глазовский район» |  | Н.М.Набокова |
| 8 | Ведущий специалист-эксперт-ответственный секретарь комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при Администрации |  | Н.А.Курганова |
| 9 | Начальник производственного отдела управления сельского хозяйства Администрации муниципального образования «Глазовский район» |  | Е.В.Перевозчикова |
| 10 | Заместитель начальника отдела жилищно-коммунального хозяйства, транспорта и связи Администрации муниципального образования «Глазовский район» |  | А.С.Андреева |
| 11 | Начальник управления развития территории и муниципального заказа Администрации муниципального образования «Глазовский район» |  | Д.А.Милых |
| 12 | Начальник отдела сельского хозяйства управления развития территории и муниципального заказа Администрации муниципального образования «Глазовский район» |  | Г.А.Суслопарова |
| 13 | Начальник отдела экономики и муниципального заказа управления развития территории и муниципального заказа Администрации муниципального образования «Глазовский район» |  | С.А.Главатских |
| 14 | Начальник отдела имущественных отношений Администрации муниципального образования «Глазовский район» |  | Л.С.Вершинина |
| 15 | Начальник сектора жилищно-коммунального хозяйства и транспорта Администрации муниципального образования «Глазовский район» |  | М.В.Ворончихин |

- 16 Начальник отдела архитектуры и строительства
Администрации муниципального образования
«Глазовский район»  К.Н.Корепанов
- 17 Начальник управления по проектной деятельности,
культуре, молодежной политике, физической культуре и
спорту Администрации муниципального образования
«Глазовский район»  Е.Н.Баженов
- 18 Начальник отдела по культуре, молодежной политике,
физической культуре и спорту управления по проектной
деятельности, культуре, молодежной политике,
физической культуре и спорту Администрации
муниципального образования «Глазовский район»  А.С.Столбов
- 19 Начальник сектора культуры и молодежной политики отдела
по культуре, молодежной политике, физической культуре
и спорту управления по проектной деятельности,
культуре, молодежной политике, физической культуре и
спорту Администрации муниципального образования
«Глазовский район»  И.Е.Ворончихина
- 20 Начальник сектора по проектной деятельности управления
по проектной деятельности, культуре, молодежной
политике, физической культуре и спорту Администрации
муниципального образования «Глазовский район»  Е.С.Кочурова
- 21 Начальник отдела ЗАГС Аппарата Администрации
муниципального образования «Глазовский район»  О.В.Третьякова
- 22 Начальник архивного отдела Аппарата Администрации
муниципального образования «Глазовский район»  И.А.Богданова
- 23 Начальник отдела правовой и кадровой работы Аппарата
Администрации муниципального образования
«Глазовский район»  М.В.Русских
- 24 Начальник сектора муниципальной службы и кадровой
работы отдела правовой и кадровой работы Аппарата
Администрации муниципального образования
«Глазовский район»  С.А.Подрядчикова
- 25 Начальник отдела информатизации и связи Аппарата
Администрации муниципального образования
«Глазовский район»  И.М.Туктарев
- 26 Начальник отдела организационной работы и
административной реформы Аппарата Администрации
муниципального образования «Глазовский район»  Н.А.Пономарева