

«Большой эффект короткой паузы»

Хорошее физическое и психологическое самочувствие для работающего человека главный критерий производительности труда, который зависит в том числе от взаимодействия работника и нанимателя.

Для поддержки физического здоровья, укрепления психологического, а также с целью профилактики производственных перегрузок работникам, занятым в различных сферах и отраслях, рекомендуются: физкультурные паузы, физкультурные минутки, микропаузы активного отдыха.

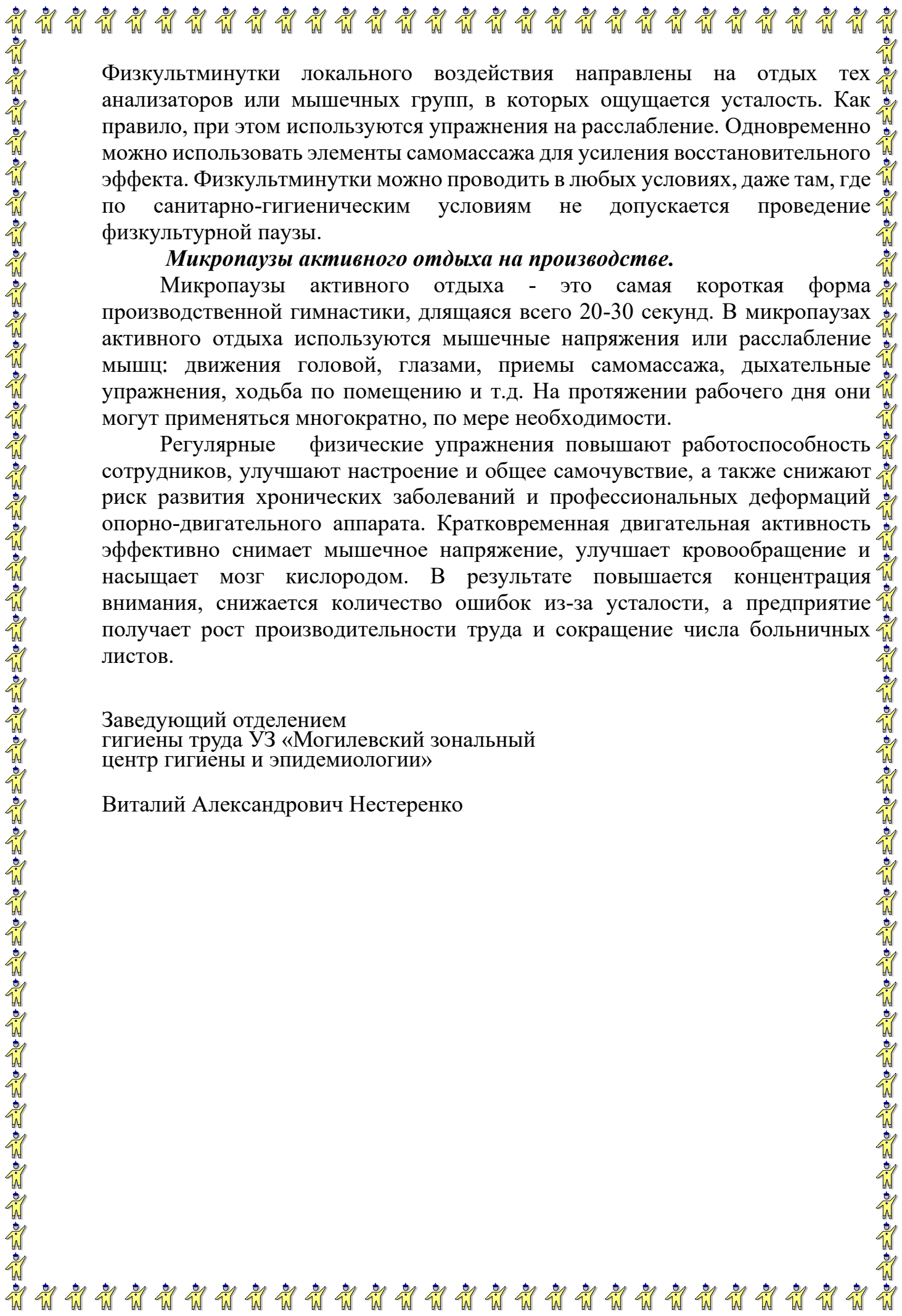
В соответствии с действующими санитарными нормами и правилами: в профессиональных группах, для которых характерно выполнение рабочих операций различной степени тяжести, частота и продолжительность перерывов на отдых устанавливается с учетом характера выполняемой работы. Для работников, труд которых по показателям тяжести трудового процесса относится к вредному 3 классу условий труда (1-3 степени), должно предусматриваться время для отдыха в виде регламентированных перерывов через 1,5-2,0 часа работы, продолжительностью не менее 10 мин каждый.

Организацию мероприятий спортивного характера во время регламентированных перерывов (физкультурные паузы) следует проводить преимущественно на рабочем месте. В тех случаях, когда работа проводится в помещениях, условия которых не позволяют организовывать такие мероприятия, они должны проводиться в специально отведенных помещениях (рекреациях, холлах, комнатах отдыха).

Физкультурная пауза проводится в начале периода снижения работоспособности. При 8-ми часовом рабочем дне пик снижения работоспособности возникает через 3 и 6 часов после начала работы. Оздоровительный эффект физкультурных пауз достигается с помощью упражнений, вовлекающих в работу ранее бездействующие части тела, и упражнений на расслабление утомленных мышц. Физкультурная пауза состоит из 5-7 упражнений и проводится в течение 5-7 минут. Для людей, занятых умственным трудом, физ. пауза состоит из физических упражнений, выполняемых стоя. Необходимо включать упражнения для мышц ног, которые создают условия для улучшения кровообращения во всем организме, ликвидируют застой крови в области нижних конечностей и малого таза. При подборе упражнений обязательно необходимо включать наклоны в стороны, прогибания назад, вращения туловища для улучшения осанки и снятия нагрузки с позвоночника.

Физкультурная минутка на производстве.

Физкультминутки могут быть общего или локального воздействия, они применяются в течение рабочего дня по мере необходимости в активном отдыхе (до 5 раз и более). Состоят из 2-3 упражнений, выполняемых в течение 1-2 минут. В физкультминутках общего воздействия первое упражнение обычно бывает связано с распрямлением спины и отведением плеч назад. Второе упражнение - наклоны или повороты туловища, в сочетании с движениями рук и ног, третье - маховые движения.



Физкультминутки локального воздействия направлены на отдых тех анализаторов или мышечных групп, в которых ощущается усталость. Как правило, при этом используются упражнения на расслабление. Одновременно можно использовать элементы самомассажа для усиления восстановительного эффекта. Физкультминутки можно проводить в любых условиях, даже там, где по санитарно-гигиеническим условиям не допускается проведение физкультурной паузы.

Микропаузы активного отдыха на производстве.

Микропаузы активного отдыха - это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20-30 секунд. В микропаузах активного отдыха используются мышечные напряжения или расслабление мышц: движения головой, глазами, приемы самомассажа, дыхательные упражнения, ходьба по помещению и т.д. На протяжении рабочего дня они могут применяться многократно, по мере необходимости.

Регулярные физические упражнения повышают работоспособность сотрудников, улучшают настроение и общее самочувствие, а также снижают риск развития хронических заболеваний и профессиональных деформаций опорно-двигательного аппарата. Кратковременная двигательная активность эффективно снимает мышечное напряжение, улучшает кровообращение и насыщает мозг кислородом. В результате повышается концентрация внимания, снижается количество ошибок из-за усталости, а предприятие получает рост производительности труда и сокращение числа больничных листов.

Заведующий отделением
гигиены труда УЗ «Могилевский зональный
центр гигиены и эпидемиологии»

Виталий Александрович Нестеренко