

КОМПЬЮТЕР И БЕЗОПАСНОСТЬ

ОТДОХНИТЕ

5-6 мин.
после каждого
часа работы
I-й категории

7-15 мин.
после каждого
часа работы
II и III-й категорий



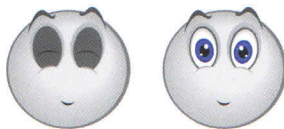
Обеденный перерыв не входит в суммарное время регламентированных перерывов.

Продолжительность непрерывной работы - не более **2-х часов.**

Ночью (с 22 до 6 часов) суммарное время регламентированных перерывов увеличивается на **60 мин.**

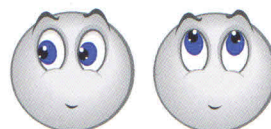
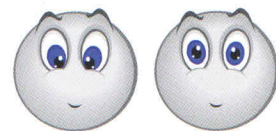
При несоответствии гигиенических условий труда нормативам время перерывов увеличивается на **30 %**

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

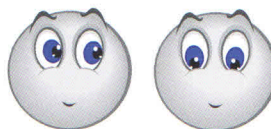


На счет 1-4 закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы. Открыть глаза, расслабив глазные мышцы. Посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1-4. Перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



Не поворачивая головы, посмотреть "вправо-вверх-влево-вниз", а затем вдаль на счет 1-6. Прodelать то же, но "влево-вверх-вправо-вниз" и снова посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.



КАТЕГОРИЯ РАБОТЫ	УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ			СУММАРНОЕ ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВОВ В ТЕЧЕНИЕ СМЕНЫ, мин	
	А Считывание информации (тыс. печатных знаков)	Б Ввод информации (тыс. печатных знаков)	В Творческая работа в режиме диалога, час	8 -часовая	12 -часовая
I	до 20	до 15	до 2	50	80
II	до 40	до 30	до 4	70	110
III	до 60	до 40	до 6	90	140

РЕКОМЕНДАЦИИ ОПЕРАТОРАМ

- моргайте каждые 3-5 сек.; моргание - это естественный способ увлажнения, очищения глаза, оно служит расслаблению лицевых и лобных мышц;
 - старайтесь при работе видеть не только экран, но и пользуясь периферийным зрением, окружающее пространство, столы, стены, людей и т.д.;
 - чаще смотрите вдаль; короткий взгляд вдаль 2-3 минуты хоть и занимает рабочее время, но помогает расслабить глазные мышцы;
 - кратковременные, но регулярные перерывы позволяют минимизировать отрицательное воздействие вредных факторов и восстанавливать работоспособность;
 - сохраняйте мышцы лба в расслабленном состоянии;
 - меняйте характер своей работы в течение дня;
- используйте любую возможность, чтобы периодически подниматься с кресла и разминаться.