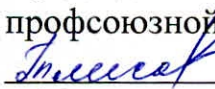


Согласовано:

Председатель первичной
профсоюзной организации
 С.Н. Тлисова
« 14 » января 2019 г.

Утверждаю:

Директор БУ СО ВО «КЦСОН
«Гармония»
 Ганина Л.А./
« 14 » января 2019 г.



Программа

«Организации рационального режима труда и отдыха»
на 2019-2021 года

в бюджетном учреждении социального обслуживания Вологодской
области «Комплексный центр социального обслуживания
населения Устюженского района «Гармония»

Рациональный режим труда и отдыха - это правильное чередование работы и перерывов в ней в течение рабочего дня, недели, года, устанавливаемое с целью обеспечения высокой производительности труда и сохранения здоровья работников учреждения. Рациональный режим труда и отдыха предусматривает строгое соблюдение перерывов, активное их проведение, регламентацию суммарного и непрерывного времени работы, равномерное распределение заданий.

Цели:

- совершенствование системы организации труда в Учреждении;
- поддержание работоспособности работников учреждения;
- создание благоприятных условий и повышение качества условий труда;
- установление медико-профилактических и оздоровительных мероприятий в режиме рабочего дня и основного отдыха.

Задачи:

- анализ условий труда работников учреждения, создание благоприятных в психофизиологическом и санитарно-гигиеническом отношении условий труда;
- анализ социологических и психофизиологических аспектов труда, их влияние на эффективность и качество труда;
- установление рационального режима труда и отдыха;
- совершенствование организационно-распорядительной документации и организации документооборота, внедрение технических средств обработки информации, автоматизированных рабочих мест;
- разработка мероприятий, направленных на психофизическую разгрузку в течение рабочего дня.

Нормативно-правовое обеспечение:

- Конституция РФ;
- Трудовой кодекс РФ;
- Устав организации;
- Правила внутреннего трудового распорядка;
- Коллективный договор и иные локальные нормативные акты.

Мероприятия:

- разработка рациональных режимов работы, графиков сменности, установление технических перерывов;
- проведение оценки условий, психофизиологических аспектов труда работников учреждения,
- мероприятия, направленные на сокращение применения тяжелого физического труда;
- подготовка предложений по установлению продолжительности дополнительного отпуска работникам с ненормированным рабочим днем;

- усовершенствование технологий рабочего процесса, с целью повышения эффективности труда;
- организация эстетического предметного окружения рабочего места;
- регламентация микропауз, кратковременных перерывов на отдых в течение рабочего времени;
- разработать перечень мероприятий в режиме рабочего дня для снятия напряженности при работе с применением персональных компьютеров;
- обеспечить работников рекомендательным информационным материалом о профилактике утомления и организации отдыха.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- повышение эффективности и качества работы за счет систематизации и рационализации режима труда и отдыха;
- отлаженная система борьбы с утомлением, психоэмоциональными нагрузками, профилактика заболеваемости;
- создание благоприятной атмосферы в режиме рабочего дня.

Рекомендации для сотрудников:

для пользователей ПК, при выполнении работы, рекомендуется:

1. Физические упражнения (гимнастика) с дозированной нагрузкой в течение рабочего дня рекомендуется проводить индивидуально, в зависимости от ощущения усталости. Гимнастика должна быть направлена на коррекцию вынужденной позы, улучшение венозного кровообращения, частичное восполнение дефицита двигательной активности. Мышечные усилия комплекса упражнений должны быть умеренными, темп средний. После окончания гимнастики необходим пассивный отдых длительностью в 2 - 3 мин. перед работой. Менять комплекс упражнений следует 1 раз в 2 недели.

2. Специальные упражнения для глаз, способствующие усилению кровообращения, сбалансированию тонуса глазных мышц, профилактике зрительного утомления, можно выполнять сидя на рабочем месте по мере утомления.

3. Самомассаж рук можно выполнять сидя на рабочем месте по мере необходимости.

Оздоровительные комплексы физических упражнений с дозированной нагрузкой для снятия умственного и мышечного утомления, работающих на персональном компьютере

- ✓ Комплекс физических упражнений (гимнастика)

1 упражнение. Потягивание. Исходное положение

(И.п.) - сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях, поставить на пол; руки положить на пояс.

1. Руки за голову, пальцы переплетены, прогнуться, голову наклонить назад, напрячь все мышцы тела - вдох.
2. Слегка наклониться вперед - выдох. Повторить упражнение 4- 5 раз в среднем темпе.

2 упражнение. Поднимание согнутой ноги.

1. Сидя на стуле, установленном на расстоянии 50 - 60 см. от стола, поднести руки к плечам, ноги выпрямить и поставить пятками на пол - вдох.
2. Согнуть правую или левую ногу, руками обхватить голову и подтянуть к груди, напрячь мышцы живота - выдох. Повторить упражнение 3- 4 раза в среднем темпе.

3 упражнение. Наклоны туловища с поворотом.

И.п. - руки к плечам; согнутые в коленях ноги поставить на пол.

1. Наклониться вперед, правым локтем коснуться колена левой ноги - выдох.
2. И.п. - повторить упражнение 4- 5 раз в медленном темпе.

4 упражнение. Наклоны туловища в стороны.

И.п. - сидя на стуле, руки на поясе.

1. Наклонить туловище влево, голову повернуть налево, правую руку за голову - выдох.
2. И.п. - вдох.
3. Наклонить туловище вправо, голову повернуть направо, левую руку за голову - выдох. И.п. - вдох. Повторить упражнение медленно 3- 4 раза.

5 упражнение. Расслабление мышц.

И.п. - сидя на стуле, ноги вытянуть и поставить пятками на пол - вдох. 1 - 3. Последовательно расслабить мышцы рук, туловища, ног - выдох.

4. Пл . - Повторить упражнение 3 - 4 раза в медленном темпе.

6 упражнение. Упражнение для пальцев.

И.п. - сидя на стуле, руки согнуты в локтях, пальцы в кулаках.

1. Разнять пальцы - без напряжения.
2. Согнуть пальцы в кулак - без напряжения. Повторить в среднем темпе, дыхание ровное.