

Профилактика профессиональных заболеваний

1. Общие рекомендации

В результате воздействия вредных факторов при работе на ПК могут возникнуть различные заболевания глаз, позвоночника, внутренних органов, центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В течение рабочего дня необходимо:

- делать небольшую паузу после 0,5 ч непрерывной работы на клавиатуре;
- в перерывах выполнять упражнения для глаз, головы, шеи, рук, туловища;
- периодически подниматься из кресла и разминаться;
- устраивать разминку перед продолжительной работой;
- по возможности менять характер работы.

2. Упражнения при утомлении

- Медленно опустить подбородок на грудь и оставаться в таком положении 5с. Прodelать 5-10 раз.
- Откинуться на спинку кресла, положить руки на бедра, закрыть глаза, расслабиться и посидеть так 10-15с.
- Выпрямить спину, тело расслабить, мягко прикрыть глаза. Медленно наклонить голову вперед, назад, вправо, влево.
- Сидя прямо с опущенными руками, резко напрячь мышцы всего тела. Затем быстро полностью расслабиться, опустив голову, закрыв глаза. Посидеть так 10-15с. Прodelать упражнение 2-3 раза.
- Сесть удобно, слегка расставив ноги. Руки положить на середину живота. Закрыть глаза и глубоко вдохнуть через нос. Задержать дыхание (насколько возможно). Медленно выдохнуть через рот (полностью). Прodelать упражнение 4 раза (если не возникает головокружение).
Эффект: расслабление тела, снятие нервного напряжения, восстановление нормального ритма дыхания.

3. Упражнения для глаз

- Закрыть глаза, расслабить мышцы лба. Медленно, с напряжением сместить глазные яблоки в крайнее левое положение, через 1-2с так же перевести взгляд вправо. Прodelать 10 раз. Следить за тем, чтобы веки не подрагивали. Не щуриться.
Эффект: расслабление и укрепление глазных мышц, избавление от боли в глазах.
- Моргать в течение 1-2 мин.
- С напряжением закрывать на 3-5с попеременно один и другой глаз.
- В течение 10с несколько раз сильно зажмуриться.
- В течение 10с менять направление взгляда: прямо, вправо, влево, вверх, вниз.
- Потереть ладони одну о другую, чтобы появилось ощущение тепла. Прикрыть ладонями глаза, скрестив пальцы в центре лба. Полностью исключить доступ света. На глаза и веки не нажимать. Расслабиться, дышать свободно. Побить в таком положении 2 мин.
Эффект: химическое восстановление рецепторов глаз, расслабление глазных мышц, улучшение кровообращения в зрительном аппарате, избавление от ощущения усталости глаз.

4. Упражнения для головы и шеи

- Помассировать лицо, чтобы снять напряжение лицевых мышц.
- Надавливая пальцами на затылок, в течение 10с делать вращательное движение вправо, затем влево.
Эффект: расслабление мышц шеи.
- Закрывать глаза и сделать глубокий вдох. На выдохе медленно опустить подбородок, расслабить шею и плечи. Снова глубокий вдох, медленное круговое движение головой влево и выдох. Прodelать 3 раза влево, затем 3 раза вправо.
Эффект: расслабление мышц головы, шеи и плечевого пояса.

5. Упражнения для рук

- В положении сидя или стоя расположить руки перед лицом. Ладони наружу, пальцы выпрямлены. Напрячь ладони и запястья. Собрать пальцы в кулак, быстро загибая их один за другим (начиная с мизинцев). Большие пальцы окажутся сверху. Сильно сжатые кулаки повернуть так, чтобы они «посмотрели» друг на друга. Движение – только в запястьях, локти неподвижны. Разжать кулаки, расслабить кисти. Прodelать упражнение еще несколько раз.
Эффект: снятие напряжения в кистях и запястьях.
- В положении сидя или стоя опустить руки вдоль тела. Расслабить их. Сделать глубокий вдох и на медленном выдохе в течение 10-15с слегка потрясти руками. Прodelать так несколько раз.
Эффект: избавление от усталости рук.
- Сцепить пальцы, соединить ладони и приподнять локти. Поворачивать кисти то пальцами внутрь (к груди), то наружу. Прodelать несколько раз, затем опустить руки и потрясти расслабленными кистями.
- Пощелкать пальцами обеих рук, перемещая большой палец поочередно на все другие пальцы.
- Широко расставить пальцы и напрячь кисти на 5-7с, затем сильно сжать пальцы в кулаки на 5-7с, после чего разжать кулаки и потрясти расслабленными кистями. Прodelать упражнение несколько раз.

6. Упражнения для туловища

- Встать прямо, слегка расставить ноги. Поднять руки вверх, подняться на носки и потянуться. Опуститься, руки вдоль туловища, расслабиться. Прodelать 3-5 раз.
- Поднять плечи как можно выше и плавно отвести их назад, затем медленно выставить вперед. Прodelать 15 раз.
- Стоя нагнуться, приложить ладони к ногам позади колен. Втянуть живот и напрячь спину на 5-6с. Выпрямиться и расслабиться. Прodelать упражнение 3-5 раз.
- Встать прямо, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны на уровне плеч. Как можно больше повернуть туловище вправо, затем влево. Прodelать так 10-20 раз.
- Ноги на ширине плеч, слегка расслаблены и согнуты в коленях. Делая глубокий вдох, расслабиться. На выдохе поднять руки вверх, тянуть их к потолку. Ощутить напряжение в мышцах пальцев, рук, плеч, спины и снова глубоко вдохнуть. На выдохе наклониться вперед и коснуться руками пола перед носками туфель. Опустить голову, расслабиться. Вдох- и на выдохе выпрямиться. Прodelать упражнение 3 раза.
Эффект: расслабление мышц, распрямление позвоночника, улучшение кровообращения.