МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР

"УТВЕРЖДАЮ"
Зам. главного государственного
санитарного врача СССР
А.И. Скляров
3 марта 1989 г.
№ 4955-89

ПРОФИЛАКТИКА НЕБЛАГОПРИЯТНОГО ВЛИЯНИЯ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ АДМИНИСТРАТИВНО-УПРАВЛЕНЧЕСКОГО АППАРАТА

Методические рекомендации

Москва - 1989

gost.e-ecolog.ru

Методические рекомендации разработаны:

- Московским НИИ гигиены им. Ф.Ф. Эрисмана (проф. Б.М. Столбун, к.б.н. А.В. Колесникова, к.м.н. Т.Н. Ершова, д.м.н. Д.И. Тимохин, д.б.н. Н.А. Павловская, к.б.н. Р.М.Хвастунов, к.м.н. И.С. Каневская, к.м.н. И.К. Рапопорт);

- НИИ гигиены труда и профзаболеваний АМН СССР (к.м.н. Е.В. Подоба, к.м.н. В.В. Матюхин, к.м.н. Т.И. Гудкова);

- Казанским государственным медицинским институтом (проф. Н.Х. Амиров, к.м.н. В.Н. Краснощекова);

- МЗ СССР (Ю.А. Купратый)

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Ускорение научно-технического прогресса, интенсификация производства и совершенствование управления на разных его уровнях требуют разработки мер профилактики неблагоприятного влияния управленческого труда на состояние здоровья работающих.

1.2. Трудовая деятельность административно-управленческого аппарата характеризуется высокой ответственностью, большим объемом и неравномерностью поступления информации, напряжением психоэмоциональной сферы, дефицитом двигательной активности, в ряде случаев - нерациональной организацией труда, неблагоприятными санитарно-гигиеническими и социально-гигиеническими условиями. Перечисленные факторы определяют напряженность управленческого труда (прил. 1).

В соответствии с "Гигиенической классификацией труда (по показателям вредности и опасности факторов производственной среды, тяжести и напряженности трудового процесса)" № 4137-86 труд руководящих работников по степени эмоционального и интеллектуального напряжения может быть отнесен к III классу (1 и 2 степень).

1.3. Значительные профессиональные нагрузки работников управленческого аппарата приводят к повышению рабочего напряжения и утомлению, критериями которых являются качественные и количественные сдвиги в состоянии функциональных систем организма (прил. 2).

1.4. Высокая напряженность труда создает повышенный риск развития ряда заболеваний, связанных с напряжением вегетативной регуляции. Из нозологических форм наибольшую распространенность и значимость у работников административно-управленчес-

кого аппарата имеют: астенические состояния, нейроциркуляторная дистония, гипертоническая болезнь, атеросклероз, хроническая ишемическая болезнь сердца, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря и желчных путей, нарушения обмена жиров, углеводов, мочевой кислоты и др.

1.5. Методические рекомендации основаны на обобщении материалов комплексных исследований административно-управленческого аппарата центральных министерств и ведомств (начальники управлений и отделов, их заместители, главные, ведущие и старшие специалисты), руководителей промышленных предприятий и цехов. Они освещают пути и методы проведения многофакторной первичной и вторичной профилактики заболеваний и совершенствования медицинского обслуживания данной категории служащих и предназначены для врачей медсанчастей и поликлиник (обслуживающих прикрепленных ответственных работников), санитарных врачей СЭС, администрации и общественных организаций учреждений и предприятий.

1.6. С выходом данного документа отменяется Методические рекомендации "Физиологическое обоснование организации типового режима труда и отдыха руководящих работников промышленных предприятий" (МЗ СССР № 2184-80 от 10.07.80 г.).

2. ОПТИМИЗАЦИЯ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ТРУДА

2.1. Строительство и реконструкция зданий, предназначенных для размещения работников административно-управленческого аппарата, должно осуществляться в соответствии со СНиП II-83-78 "Здания управлений", СНиП 2.09.04-87 "Административные и бытовые здания".

2.2. В помещениях основного назначения (кабинетах) для административного аппарата учреждений и промышленных предприятий параметры воздушной среды и других факторов нормируются с учетом требований СН 245-71 "Санитарные нормы проектирования промышленных предприятий", СНиП П-83-78 "Здания конструкторских и проектных организаций", ГОСТ 12.1.005-76 "ССБТ. Воздух рабочей зоны. Общие санитарно-гигиенические требования","Санитарные нормы допустимых уровней ионизированного воздуха в производственных и общественных помещениях"№ 2152-80.

2.3. В соответствии со СНиП П-83-78 площадь рабочих помещений на одного сотрудника должна составлять 6,0 $м^2$. Площадь на одного руководителя должна нормироваться в зависимости от занимаемой должности. Кабинеты руководителей организаций - не менее 36 $м^2$, главных инженеров - не менее 24 $м^2$, руководителей отделов - не менее 12 $м^2$ (но не более 15% общей площади рабочих помещений).

Для руководителей высшего уровня площадь кабинетов должна предусматриваться в зависимости от количества подчиненных, одновременное присутствие которых необходимо при проведении оперативных совещаний (дополнительно до 1 $м^3$ на каждого человека).

2.4. Конструкция рабочего места для работников административно-управленческого аппарата и взаимное расположение его элементов (рабочая поверхность, сидение, органы управления, средства отображения информации, оргтехника и др.) должны соответствовать антропометрическим, физиологическим и психологическим требованиям (ГОСТ 12.2.032-78 "ССБТ. Рабочее место при выполнении работы сидя. Общие эргономические требования"). Конструкцией рабочего места должно быть обеспечено оптимальное положение работающего, которое достигается регулированием высоты рабочей

поверхности, сидения и пространства для ног. При нерегулируемой высоте рабочей поверхности регулируется высота сидения и подставки для ног.

2.5. Параметры микроклимата на рабочих местах должны соответствовать "Санитарным нормам микроклимата производственных помещений" № 4088-86. Для холодного периода года оптимальная температура воздуха должна составлять 22-24^{0}С, в теплый период - 23-25^{0}С при относительной влажности 40-60% и подвижности воздуха 0,I м/сек для обоих периодов (категория тяжести работ - малая, Iа).

2.6. Оптимальный воздухообмен при организованной подаче наружного воздуха непосредственно в рабочие помещения рекомендуется в пределах 170-200 м^3/час, допустимый - 60-80 м^3/час на одного человека. В кабинетах руководителей высшего уровня необходимо предусматривать кондиционирование воздуха, особенно при проведении оперативных совещаний (СНиП П-33-78).

2.7. Общая освещенность рабочих поверхностей (в точках ее минимального значения) должна составлять в соответствии со СНиП П-4-79 "Естественное и искусственное освещение. Нормы проектирования" не менее 300 лк (разряд зрительной работы - Ш, подразряд - б). В рабочих помещениях руководителей и специалистов должно быть предусмотрено общее потолочное искусственное освещение. Рекомендуется применять люминесцентные светильники с лампами типа ЛБ, ЛХБ и ЛЕЦ. Местное освещение применять не рекомендуется. Коэффициент естественного освещения (КЕО) рабочей поверхности в наиболее удаленной от окон точке помещения должен быть не менее I,5%. Окраска стен должна быть светлых, мягких тонов.

2.8. Допустимые уровни шума на рабочих местах регламентируются с учетом напряженности труда по СН 3223-85. На рабочих

местах административно-управленческого аппарата с высокой степенью ответственности и творческим характером труда уровни звука и эквивалентные уровни звука не должны превышать 50 дБА, специалистов учреждений и предприятий - 60 дБА.

2.9. Бактериальная обсемененность воздуха рабочих помещений руководителей и специалистов учреждений и предприятий должна быть не выше 4000 колоний/м^3 бактерий, 300 колоний/м^3 плесневых грибов, 50 колоний/м^3 - представителей гемолитической кокковой микрофлоры.

2.10. Содержание двуокиси углерода в помещениях административно-управленческого аппарата не должно превышать 0,1 объемных процентов, окиси углерода - 3 мг/м^3.

2.11. Содержание легких аэроионов обоих знаков в рабочих помещениях руководителей всех уровней управления не должно выходить за пределы оптимальных значений: от 1000 до 3000 в 1 см^3, при коэффициенте полярности от 0,5 до 0 (СН 2152-80).

3. РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ТРУДА, ОТДЫХА И ПИТАНИЯ

3.1. В целях предупреждения развития перенапряжения и переутомления у работников административно-управленческого аппарата администрация и общественные организации должны обеспечить рациональную организацию труда, обратив особое внимание на факты выполнения работ, не предусмотренных функциональными обязанностями, организацию рабочего места, источники умственного и эмоционального перенапряжения и др.

3.2. Упорядочить организацию труда работников: регламентировать сроки проведения совещаний, специальной и политической

учебы, прием посетителей и т.д., выделить время выполнения ответственных и трудных заданий на 2-3-м часу работы в первой половине дня и на 5-6-м часу - во второй.

3.3. Упорядочить проведение производственных совещаний, технических советов и т.д.:

- нецелесообразно проведение их на всех уровнях управления во второй половине рабочего дня, в понедельник и пятницу;

- при длительности совещаний более полутора часов необходимо назначение 10-15-минутных перерывов через каждые 1,5 часа работы;

- составить четкие временные планы-графики на производственные совещания с указанием их содержания;

- привлекать к участию в совещаниях только необходимых работников;

- заботиться о создании на совещаниях нормального "психологического климата";

- разрешать конфликтные вопросы с минимальным количеством участников.

3.4. Общая длительность рабочего дня для управленческого аппарата в соответствии с КЗоТ должна составлять не более 8 часов. Для реализации этого положения необходимо составление четкого расписания пребывания каждого руководителя на рабочем месте, предусматривающего подмену одного работника другим.

При 8-часовом рабочем дне целесообразно устраивать обеденный перерыв через четыре часа работы. Кроме того, организовать кратковременные регламентированные перерывы в периоды, когда физиологические реакции начинают приобретать отрицательные тенденции. Время проведения перерывов, их продолжительность и формы активного отдыха устанавливаются в соответствии с приложением 3.

3.5. Руководящим работникам еженедельно необходимо предоставление установленных законодательством выходных дней (одного или двух, в зависимости от 5- или 6-дневной рабочей недели).

3.6. Для профилактики умственного и эмоционального перенапряжения, переутомления, гипокинезии и гиподинамии у работников управленческого труда необходимо использование производственной гимнастики и других форм активного отдыха во время регламентированных перерывов (прил. 4).

3.7. С целью сокращения периода врабатывания и увеличения периода устойчивой работоспособности, ее стимулирования еще до начала рабочего дня и в первые 5-7 минут целесообразно использование бодрой музыки. Кроме того, функциональная музыка должна сопровождать физкультпаузы, применяться в период регламентированных перерывов и в конце рабочего дня.

3.8. Организовать в учреждениях кабинеты для психологической регуляции и аутогенной тренировки. Методика и время проведения сеансов психологической регуляции определяются специально выделенным поликлиникой в соответствии с приказом МЗ СССР № 750 (1985 г.) врачом, который обучает методике психорегуляции и контролирует ее проведение. Эти сеансы длительностью 7-10 минут следует проводить после наибольшего напряжения и утомления (перед окончанием работы), а также после напряженных и ответственных совещаний - в выделенные для этой цели нерегламентированные перерывы. Кабинет психологической регуляции оборудуется в соответствии с "Межотраслевыми методическими рекомендациями по предупреждению утомления работников физического и умственного труда", М., НИИ труда, 1979 г. и "Рекомендациями по организации комнаты эмоциональной разгрузки на предприятиях", Казань, ВНИИОТ ВЦСПС, 1983 г.

3.9. Необходимо контролировать включение и реализацию оздоровительных мероприятий, направленных на максимальное использование нерабочего времени для повышения двигательной активности (физкультуры, спорта, туризма, экскурсий, занятий в группах здоровья, посильного физического труда) в планы социального развития учреждений и предприятий.

3.10. Контролировать сбалансированность рациона питания ответственных работников соответственно нормам соотношения белков, жиров, углеводов (1:0,8:3) и минеральных солей - кальция и фосфора (1:1,5), прежде всего, в пище столовых и буфетов учреждений и предприятий. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 4 часов. Организовать диетическое питание для всех нуждающихся в нем по медицинским показаниям. При наличии в период обследования факторов риска сердечно-сосудистой патологии используется диета № 10 с ограничением калорийности, животных жиров, углеводов и поваренной соли. Для обеспечения оптимального соотношения двигательных нагрузок и рационов питания систематически контролировать отклонения массы тела от должных величин (прил. 5).

4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ РАБОТНИКОВ УПРАВЛЕНЧЕСКОГО АППАРАТА

4.1. При наличии у работников управленческого аппарата характерных для данного контингента заболеваний, связанных с напряжением вегетативной регуляции, должно проводиться систематическое (в сроки, установленные приказом МЗ СССР № 770 от 30.05. 86 г.) наблюдение и контролируемое лечение как мера вторичной профилактики прогрессирования заболеваний в рамках массовых

диспансерных наблюдений и профилактических (предварительных и периодических) медосмотров. Особое внимание необходимо уделять выявлению длительно и часто болеющих контингентов.

4.2. Обязательно проведение предварительных осмотров в поликлинике при приеме на работу. Не рекомендуется направлять на работу в управленческий аппарат министерств, центральных ведомств и промышленных предприятий лиц, страдающих органическими заболеваниями центральной нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

4.3. С целью динамического диспансерного наблюдения необходимо проводить периодические осмотры работников административно-управленческого аппарата I раз в год с участием невропатолога, терапевта, окулиста (с использованием инструментальных, лабораторных методов исследования). Особое внимание при диспансеризации необходимо уделять группам риска - практически здоровым лицам, имеющим один или несколько факторов риска, повышающих вероятность развития ишемической болезни сердца и атеросклероза (избыточная масса тела, гиперлипидемия, артериальная гипертония, гиподинамия, курение, нервно-эмоциональное напряжение). С учетом наличия этих факторов строится многофакторная первичная профилактика указанных заболеваний у работников управленческого аппарата.

4.4. Проводить активную санитарно-просветительную работу среди административно-управленческого аппарата по вопросам физиологии и гигиены умственного труда. Для проведения санитарно-просветительской работы привлекаются врачи МСЧ, поликлиник, СЭС, физиологи, психологи отделов НОТ, работники НИИ. Примерная тематика лекций и бесед приведена в прил. 6.

4.5. Ежегодно анализировать результаты медосмотров, данные

заболеваемости (прил. 7-9) и эффективность профилактических мероприятий, доводить их до сведения администрации, профсоюзных организаций, отделов НОТ и охраны труда - для включения оздоровительных мероприятий в текущие и перспективные планы социального развития учреждений и предприятий.

Контроль эффективности профилактики неблагоприятного влияния трудовой деятельности на состояние здоровья должен осуществляться по методике ВЦНИИОТ ВЦСПС "Рекомендации по комплексной оценке социально-экономической эффективности мероприятий по улучшению условий охраны труда" (М., 1985 г.). Ориентировочная оценка эффективности лечебно-профилактических мероприятий может быть проведена по формуле:

$$\frac{A_1 - A_2 \times 100}{250 \times \text{численность работающих}} = \text{эффективность (в \%)},$$

где A_1 - абсолютное число дней трудопотерь до проведения лечебно-профилактических мероприятий; A_2 - абсолютное число дней трудопотерь после проведения лечебно-профилактических мероприятий; 250 - число рабочих дней в году; A_1, A_2 и численность работающих берутся в бухгалтерии учреждения из отчетной формы 4.

Приложение I

Оценка напряженности труда работников управленческого аппарата

	Балл
I. Степень ответственности в работе:	
- ответственность за выполнение собственных функциональных обязанностей	I
- ответственность за выполнение работы небольшой группы лиц (до 5 человек)	2
- организационное и (или) техническое руководство деятельностью подразделения (отдел, сектор, лаборатория)	3
- организационное руководство основными направлениями деятельности коллектива, отрасли. Разработка долгосрочных планов, прогнозов, программ, концепций в масштабах отрасли	4
2. Необходимость принятия решений:	
- решение простых вопросов по четкой инструкции	I
- решение сложных вопросов по серии инструкций, пособий и т.п.	2-3
- эвристическая (творческая) деятельность в редко повторяющихся ситуациях	4
3. Степень загрузки:	
- недогружен периодически	I
- загружен полностью	2
- перегружен периодически	3
- перегружен постоянно	4
4. Сверхурочная работа:	
- отсутствует	I

- реже 1 раза в неделю 2
- 1-2 раза в неделю 3
- ежедневно 4

5. Ритмичность загрузки:
- равномерная загрузка 1
- бывает неритмичная в течение дня, недели, месяца, года 2
- систематическая неритмичная работа 3

6. Дефицит времени:
- работа по индивидуальному графику 1
- работа по точному графику с возможностью корректировки по ходу деятельности 2
- работа периодически в условиях дефицита времени 3
- работа в условиях постоянного дефицита времени и недостаточной информации для принятия срочного решения 4

7. Организация труда:
- характер и организация труда соответствуют должностным обязанностям 1
- периодически (неполностью) не соответствуют 2
- не соответствуют 3

8. Частота стрессовых ситуаций:
- отсутствует 1
- реже одного раза в неделю 2
- 1-2 раза в неделю 3
- ежедневно 4

9. Длительность стрессовых ситуаций:
- до 10 минут 1
- до 30 минут 2

Продолжение приложения I

	Балл
- свыше 30 минут	3
10. Дефицит двигательной активности на работе (неподвижная работа)	
- до 5 часов	1
6 часов	2
7 часов	3
8 часов	4

Определение категории напряженности труда производится после расчета суммарного показателя по всем критериям в баллах. Если сумма баллов не превышает 16, работу следует относить к I категории - мало напряженный труд, если она составляет 17-22 балла - ко второй категории - напряженный труд и 22 балла и выше - к третьей категории - очень напряженный труд.

Приложение 2

I. Качественные гемодинамические критерии напряженности труда:

1) повышенная функциональная активность сердечно-сосудистой системы по фоновым показателям системной гемодинамики – симпатикотоническая направленность регуляции сердечного ритма и артериального давления, гиперкинетический тип кровообращения;

2) неадекватно повышенный прирост частоты сердечного ритма и артериального давления в процессе работы или выполнения дозированных нагрузок, задержка реституции показателей;

3) усиление саморегуляции и извращение показателей мозгового кровообращения (притока, тонуса, оттока).

II. Количественные гемодинамические критерии, характеризующие степень риска патологических сдвигов у лиц с различной напряженностью умственного труда

Показатели	I	II	III
1	2	3	4
Сердечный ритм:			
– частота в минуту	80–89	90–99	100
– мода распределения кардиоинтервалов, с	0,77–0,79	0,61–0,69	0,60
– амплитуда моды, %	40–49	50–59	60
– вариационный размах, с	0,15–0,20	0,10–0,14	0,10
– индекс напряжения, %	100–189	190–249	250
Артериальное давление, мм рт.ст.:			
– систолическое	130–139	140–159	160
– среднединамическое	90–119	120–133	133
– диастолическое	90–99	100–104	105

Продолжение приложения 2

I	2	3	4
Показатели мозгового кровотока по данным РЭГ:			
- реографический индекс, Ом	0,10-0,12	0,06-0,09	0,06
- дикротический индекс, %	55-65	66-70	70
- диастолический индекс, %	66-70	71-75	75
Скорость распространения пульсовой волны по аорте, м/с	7,6-8,5	8,6-10,0	10
Ударный объем крови, мл	61-70	50-60	50
Минутный объем крови, л/мин	3,6-4,0	3,0-3,5	3,0

Эпизодические изменения приведенных гемодинамических показателей в процессе работы или в ответ на дозированные нагрузки следует классифицировать на ступень ниже, чем при наличии их в исходном (фоновом) состоянии.

III. Физиологические критерии утомления

Физиологическими критериями утомления наряду с ощущением усталости и снижением работоспособности является уменьшение функциональной активности физиологических систем к концу рабочего дня и недели: увеличение латентного периода рефлекторных реакций, нарушение дифференцировки (по данным хронорефлексометрии на звук и свет), ухудшение функции внимания, памяти, нарушение мозгового кровообращения, замедление пробега пульсовой волны по сосудам головы.

Приложение 3

Распределение, длительность и содержание перерывов в работе и режиме труда и отдыха административно-управленческого аппарата

№ пп	Мероприятия	Количество	Продолжительность	Время проведения	Содержание
I.	Обеденный перерыв	I	45–60 мин	Через 3,5–4 часа от начала работы	Обед в буфете или столовой, отдых
2.	Регламентированные перерывы	2	8–I0 мин	I-й: через I,5–2 часа от начала работы. 2-й: через I–I,5 часа после обеда	Проведение комплекса производственной гимнастики (приложение 4)
3.	Микропаузы	4	2–3 мин	В течение дня через 50 мин работы	Комплекс из 2–3 упражнений и самомассажем (приложение 4)
4.	Психологическая разгрузка	I–2	I0–I5 мин	После эмоциональных перегрузок или в конце рабочего дня	По индивидуальным рекомендациям и под контролем специалиста

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ СЛУЖАЩИХ

КОМПЛЕКС ВВОДНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ УМСТВЕННОГО ТРУДА

I упражнение. И.П. ··О.С.···

1, 2, 3 - три шага на месте.
4 - приставить ногу,
5, 6 - поворот налево, смотреть на инструктора,
7, 8 - поворот направо.

То же в другую сторону. Повторите 8-10 раз.

II упражнение. И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 - пружинящий наклон влево,
2 - пружинящий наклон вперед, смотреть вперед,
3 - пружинящий наклон вправо,
4 - вернуться в И.П.

То же в другую сторону. Повторить 8-10 раз.

III упражнение. И.П. О.С.

1, 2 - упор присев,
3 - выпрямляясь, сделать небольшой прижок вверх,
4 - вернуться в И.П.

Повторить 10-12 раз.

IV упражнение. И.П. О.С.

1 - мах левой ногой в сторону, руки в стороны,
2, 3 - опуская ногу в сторону, на носках, и переведя руки вверх, сделать два пружинящих наклона влево,
4 - вернуться в исходное положение.

То же с другой ноги. Повторить 10-12 раз.

V упражнение. И.П. О.С.

1 - согнуть руки перед грудью, рывок согнутыми руками назад,
2 - выпрямляя руки в стороны, рывок руками назад,
3 - опуская руки вниз, рывок руками назад,
4 - вернуться в И.П.

Повторить 8-10 раз.

Приводимые комплексы разработаны с.н.с. ВНИИФК канд. мед. наук Л.Н. Нифонтовой и любезно предоставлены для использования в данном пособии.

VI упражнение. И.П. О.С.

1 - руки в стороны - вверх,
2 - полуприседания, руки за спину,
3 - выпрямляясь, правую ногу вперед на носок, руки на пояс,
4 - вернуться в И.П.

То же с другой ноги. Повторить 10-12 раз.

VII упражнение. И.П. О.С.

1 - левую ногу вперед - в сторону на пятку, левую руку за голову, правую на пояс,
2 - приставить левую ногу, руки в стороны, ладонями вверх,
3 - правую ногу вперед - в сторону на пятку, правую руку, за голову, левую на пояс,
4 - вернуться в И.П.

Повторить 12-14 раз в убыстряющемся темпе.

КОМПЛЕКС ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ УМСТВЕННОГО ТРУДА

I упражнение. И.П. О.С.

1 - оставляя левую ногу назад на носок, руки к плечам,
2, 3 - приставить ногу, подняться на носки, руки вверх, подтянуться - вдох,
4 - расслабленно опустить руки вниз - выдох.

То же с другой ноги. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.

II упражнение. И.П. - стойка ноги врозь.

1 - руки за голову,
2, 3 - два пружинящих наклона влево,
4 - вернуться в И.П.

То же в другую сторону. Повторить 8-10 раз.

III упражнение. И.П. О.С.

1 - шаг левой в сторону, руки через стороны вверх,
2 - пружинящий наклон вперед, коснуться руками носка левой ноги,
3 - пружинящий наклон вперед, коснуться руками носка правой ноги,
4 - вернуться в И.П.

То же с другой ноги. Повторить 10-12 раз.

IУ упражнение. И.П. О.С.

1, 2 - присесть руки на пояс,
3, 4 - выпрямиться, опустить руки,
5, 6, 7 - три пружинящих полуприседания, руки на колени,
8 - вернуться в И.П.

У упражнение. И.П. стойка ноги врозь

1 - руки перед грудью,
2 - поворот влево, руки в стороны,
3 - счет 1,
4 - вернуться в И.П.
То же в другую сторону. Повторить 10-12 раз.

УI упражнение. И.П. О.С., руки вперед.

1 - полунаклон вперед, руки свободным махом назад,
2 - выпрямиться, руки махом вперед,
3 - последовательно сгибая суставы, расслабленно опустить руки вниз,
4 - вернуться в И.П.
Повторить 6-8 раз.

УII упражнение. И.П. О.С.

1 - левую ногу вперед на носки, руки за спину,
2 - левую ногу назад на носок, руки в стороны,
3 - приставить левую ногу, хлопок руками над головой,
4 - вернуться в И.П.
То же с другой ноги. Повторить 8-12 раз в убыстряющемся темпе.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ МИНУТКА ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ
(выполняется стоя)

I упражнение. И.П. О.С.

1, 2 - с шагом левой вперед, руки через перед вверх, посмотреть вверх, потянуться - вдох,
3, 4 - вернуться в И.П., руки расслабленно опустить вниз,
То же с другой ноги. Повторить 6-8 раз.

II упражнение. И.П. О.С.

1 - наклон вперед, руки на пояс,
2 - выпрямляясь, сделать приседание руки вперед,
3 - выпрямляясь, сделать наклон вперед, руками коснуться пола,

III упражнение. И.П. О.С.

1 - небольшой мах левой ногой вперед, руки вперед,
2 - вернуться в И.П.,
3 - небольшой мах правой ногой назад, руки вверх,
4 - вернуться в И.П.

То же с другой ноги. Повторить 8-10 раз.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ МИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С МЫШЦ ШЕИ И УСИЛЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

(выполняется стоя и сидя)

I упражнение. И.П. О.С. (или сидя на стуле) руки к плечам.

1 - локти поднять вверх, наклонив голову влево, коснуться левой руки,
2 - вернуться в И.П.

То же в другую сторону. Повторить 4 раза в медленном темпе.

II упражнение. И.П. О.С. (или сидя на стуле)

1 - руки за голову,
2 - наклонить голову вперед, помогая руками, свести локти,
3 - наклонить голову назад, развести локти,
4 - вернуться в И.П.

III упражнение. И.П. стойка ноги врозь (или сидя на стуле).

1 - поворот головы вправо, левая рука за голову, правая в сторону,
2 - вернуться в И.П.

То же в другую сторону. Повторить 4 раза в медленном темпе.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ МИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С МЫШЦ РУК И СПИНЫ

(выполняется стоя)

I упражнение. И.П. О.С.

1, 2 - сцепить руки в "замок" сзади, отвести их назад, свести лопатки, посмотреть вверх - вдох,
3 - полунаклон вперед, свободно опустить руки - выдох,
4 - вернуться в И.П.

Повторить 4-6 раз в медленном темпе.

II упражнение. И.П. О.С., руки на поясе, большими пальцами вперед.

1, 2 - наклон вперед, прогнувшись смотреть вперед,

3 - выпрямляясь, небольшой наклон назад,
4 - вернуться в И.П.
Повторить 6-8 раз.

III упражнение. И.П. ноги на ширине плеч.
1 - поворот туловища влево, руки в стороны, посмотреть на левую руку,
2 - вернуться в И.П. руки "бросить" вниз,
3 - поворот туловища вправо, руки в стороны, посмотреть на правую руку,
4 - вернуться в И.П. руки "бросить" вниз.
Повторить 8-10 раз.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ МИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С МЫШЦ РУК И СПИНЫ

I упражнение. И.П. сидя на стуле, руки свободно опущены вниз.
1, 2 - поднимая плечи вверх, руки свободно опущены вниз, прогнуться в спине, вдох,
3, 4 - округлить спину, расслабить плечи, руки свободно опустить вниз, голову опустить - выдох.
Повторить 4-6 раз.

II упражнение. И.П. сидя на краешке стула.
1, 2 - взявшись руками за спинку стула у сиденья, прогнуться в спине, посмотреть вверх - вдох,
3, 4 - скользя пятками по полу, вернуться в И.П., руки расслабленно опустить вниз.
Повторить 6-8 раз.

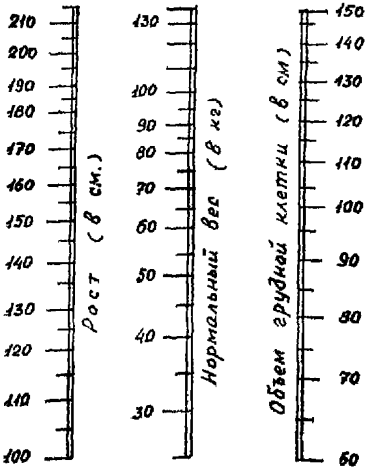
III упражнение. И.П. сидя на стуле, руки на поясе.
1 - напрячь мышцы живота,
2 - расслабить их, выпятить живот. Повторить 4 раза.
1 - оторвать пятки ног от пола и опираясь на носки, напрячь мышцы голени и бедра,
2 - вернуться в И.П. Повторить 4 раза.
Чередуя напряжение мышц живота и ног, повторить серию 4 раза.

IV упражнение. И.П. сидя на краешке стула
1, 2 - выпрямляя ноги вперед, наклониться вперед, руками коснуться ног поближе к ступням,
3, 4 - вернуться в И.П. Повторить 6-8 раз.

Приложение 5

Номограмма

для определения должной массы тела



На левой шкале определить точку, соответствующую росту (в см) на правой - объем грудной клетки (в см). Соединить найденные точки линейкой. Точка пересечения линейки со средней шкалой соответствует искомой массе тела (в кг).

Для характеристики степени ожирения учитывается превышение должной массы тела до 15%, 16-40% и более.

Приложение 6

Примерная тематика лекций и бесед по гигиене и физиологии умственного труда

1. Умственный труд и пути профилактики умственного утомления.

2. Роль эмоционального напряжения в труде работников интеллектуальных и творческих профессий.

3. О влиянии умственного труда на состояние сердечно-сосудистой системы.

4. Режим труда, отдыха и питания работников умственного труда.

5. Двигательная активность и психологическая регуляция в профилактике умственного переутомления и нервно-эмоционального перенапряжения у ответственных работников.

6. Диспансеризация и профилактика заболеваний у работников административно-управленческого аппарата.

7. Влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя) на продуктивность умственной деятельности и здоровье.

Приложение 7

Карта лодицевого учета рабочего состава и заболеваемости

Заключительный диагноз, дата начала и окончания временной нетрудоспособности – сообщается в расчетной части бухгалтерии из больничных листков не менее чем за 3 года	Предприятие	Производственное подразделение	Год (не менее 3 лет)	Контингент (круглогодовой)

1. Фамилия, инициалы _____
2. Пол _____ 3. Год рождения _____
4. Детальная профессия (должность) _____
5. Стаж в данной профессии _____
6. Общий стаж на данном предприятии _____
7. Профессиональный маршрут во "вредных" цехах (указать профессию) _____
   в "невредных" цехах _____
8. Дата поступления в цех _____
9. Дата увольнения с предприятия _____
10. Причина увольнения _____
11. Прочие сведения _____

Выкопировка паспортных данных (пункт 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10) проводится из личных карточек трудящихся (форма Т-2) действующей картотеки и архива отдела кадров; учет профессионального маршрута (пункты 7, 11) с указанием сроков работы во вредных условиях производственной среды – из трудовых книжек.

Приложение 8

Перечень обязательных комбинационных статистических таблиц, используемых при углубленном анализе заболеваемости с временной нетрудоспособностью

1. Рабочий состав изучаемого круглогодового контингента трудящихся.

2. Показатель болевших лиц изучаемого круглогодового контингента трудящихся.

3. Кратность болевших лиц изучаемого круглогодового контингента трудящихся.

4. Частота временной нетрудоспособности изучаемого круглогодового контингента трудящихся (обобщенный показатель и по отдельным нозологическим формам) в случаях и днях.

Программа разработки заболеваемости с ВУТ строится под доминирующим влиянием должностного фактора по пересечению, с одной стороны, возрастно-полового и стажевого факторов и заболеваемости с ВУТ в объеме Международной классификации болезней (1979 г. пересмотра), с другой стороны. Сформированный таким образом материал по заболеваемости предоставляет возможность проведения сопоставительного анализа и выявления условий, определяющих уровень и характер заболеваемости.

Приложение 9

Перечень наиболее информативных показателей заболеваемости с временной утратой трудоспособности

№ пп	Показатели	Способ вычисления
1.	Показатель болевших лиц	$\frac{\text{Число болевших лиц} \times 100}{\text{Число круглогодовых контингентов}}$
2.	Показатели кратности болевших лиц Болевшие 1 раз Болевшие 2 раза Болевшие 3 раза Болевшие 4 раза и более	$\frac{\text{Число болевших n раз} \times 100}{\text{Число болевших лиц}}$
3.	Число случаев временной нетрудоспособности в целом по предприятию и дифференцированно по отдельным нозологическим формам	$\frac{\text{Число случаев с ВУТ} \times 100}{\text{Число круглогодовых}}$
4.	Число дней временной нетрудоспособности в целом по предприятию и дифференцированно по отдельным заболеваниям	$\frac{\text{Число дней ВУТ} \times 100}{\text{Число круглогодовых}}$
5.	Средняя длительность случая в целом по предприятию и дифференцированно по отдельным нозологическим формам	$\frac{\text{Число дней ВУТ}}{\text{Число случаев ВУТ}}$
6.	Коэффициент повторности отдельных нозологических форм	$\frac{\text{Число случаев по данной нозологической форме}}{\text{Число лиц, болевших данной нозологической формой}}$

Продолжение приложения 9

Шкала оценки показателей ВУТ

(Ноткин Е.Л., 1979)

Уровень показателей	Процент болевших лиц	Временная утрата трудоспособности на 100 круглогодовых	
		Случаи	Дни
Очень высокий	80 и более	150 и более	1500 и более
Высокий	70–79	120–149	1200–1499
Выше среднего	60–69	100–119	1000–1199
Средний	50–59	80–89	800–999
Ниже среднего	40–49	60–79	600–799
Низкий	35–39	50–59	500–599
Очень низкий	менее 35	менее 50	менее 500

ОТРЫВНОЙ ЛИСТ УЧЕТА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ ПРОФИЛАКТИКИ, ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ

Направить в лабораторию
комплексного планирования
и внедрения НИР Института
гигиены им. Ф.Ф.Эрисмана.
Адрес: 141000 Моск., обл.,
ст. Перловская, ул. Семашко, 2.

1. _____
/наименование методического документа/
_____

2. _____
/ кем и когда утвержден/

3. При выполнении каких видов работ использованы настоящие материалы _____
_____
_____

4. Кем использованы _____
/наименование учреждения, подразделения/

5. Результаты применения метода:
   - положительные _____
/количество наблюдений/
   - неопределенные _____
/количество наблюдений/
   - отрицательные _____
/количество наблюдений/

   Общее количество наблюдений _____

6. Сроки внедрения _____

7. Эффективность их внедрения в практику _____
_____

8. Замечания и пожелания /текст/ _____

ПРОФИЛАКТИКА НЕБЛАГОПРИЯТНОГО ВЛИЯНИЯ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ АДМИНИСТРАТИВНО-УПРАВЛЕНЧЕСКОГО АППАРАТА

Методические рекомендации

Объем I,2 печ. л. Тираж 500 экз.
Заказ 918 Бесплатно

Печатно-множительное производство ВНИИСХ

gost.e-ecolog.ru