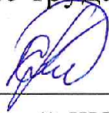


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОДСКОЕ ПОСЕЛЕНИЕ ЛЯНТОР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ
«ЛЯНТОРСКАЯ ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА»

СОГЛАСОВАНО:

Уполномоченное лицо по
охране труда


____ К.Л. Котова
« 03 » июля 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУК «ЛЦБС»


____ Л.В. Уткина
« 03 » июля 2025г.
Присутствует 03.07.2025 № 115

ПРОГРАММА

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ МУК «ЛЦБС»
НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

2025г.

Программа "Укрепление здоровья
работников МУК «ЛЦБС» на рабочем
месте"
(далее-программа)
Паспорт программы

Ответственный исполнитель программы	Специалист по охране труда
Участники программы	Трудовой коллектив МУК «ЛЦБС»
Цели программы	1.Создание здоровьесберегающей среды в МУК «ЛЦБС», направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников. 2.Снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика сезонных и профессиональных заболеваний.
Задачи программы	1. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни. 2. Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива. 3. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика заболеваемости. 4. Повышение производительности труда и конкурентоспособности учреждения в целом.
Основные показатели (индикаторы) программы	1.100% охват трудового коллектива, систематически занимающегося разминкой на рабочем месте. 2. Доля сотрудников, не испытывающих проблем со здоровьем.
Сроки реализации	Без ограничений

Содержание программы

1. Введение
2. Цель программы
3. Содержание программы
4. Концепция программы
5. Оценка эффективности программы

1. Введение

Современные работники часто сталкиваются с проблемами, связанными с малоподвижным образом жизни. Долгие часы, проведенные за столом, могут привести к различным заболеваниям, таким как остеохондроз, нарушения осанки и другие. Чтобы минимизировать эти риски, необходимо уделять внимание физической активности в течение рабочего дня. Гимнастика для офисных работников — это не просто способ размяться, но и важный элемент поддержания здоровья и работоспособности.

2. Цель программы

Создание и поддержание работодателем здоровой рабочей среды и рабочей силы имеет явные преимущества для учреждения и сотрудников, может привести к улучшению социально-экономического развития на местном, региональном, национальном уровнях.

Снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика сезонных и профессиональных заболеваний.

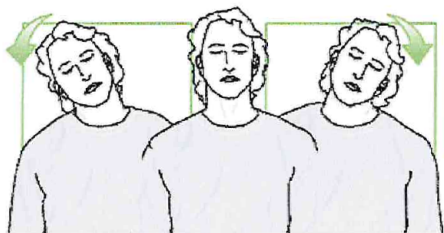
Кроме того, при выполнении разминочных упражнений совместно с сотрудниками улучшаются отношения в коллективе, появляется сплоченность и общий положительный настрой.

3. Содержание программы

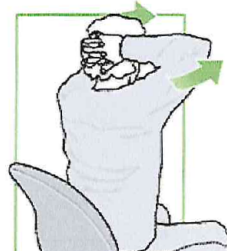
Гимнастика представляет собой комплекс простых упражнений, выполняемых непосредственно на рабочем месте для смены рода деятельности, снятия умственной усталости, устранения мышечных зажимов. Особенно показана данная физическая нагрузка таким категориям работников:

- тем, кто работает в постоянном сидячем положении, особенно с использованием компьютера (документовед, библиограф, заведующий отделом/сектором, программист);
- тем, кто занимается однотипным монотонным трудом (библиограф, библиотекарь, специалист по информационным ресурсам);
- работникам сферы «человек-человек», которая требует значительных моральных ресурсов (библиотекарь);
- людям, испытывающим перманентное умственное напряжение (директор, заместитель директора, экономист).

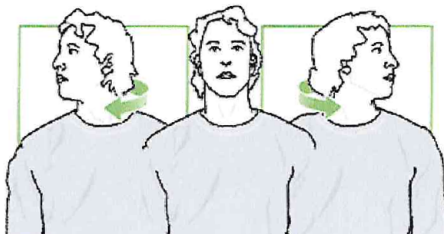
Чтобы выполнить гимнастику на рабочем месте, не требуется много времени. Даже 5 минут, уделенные физической активности, способны



Наклон головы влево и вправо



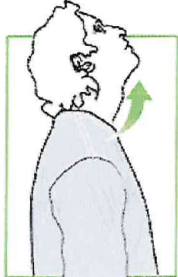
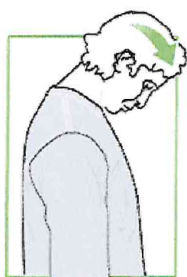
Поворот верхней части корпуса



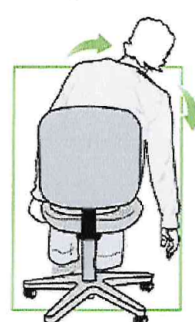
Поворот головы влево и вправо



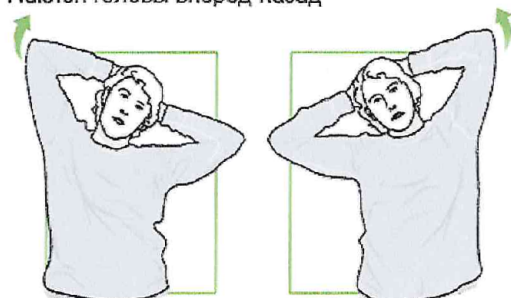
Поворот корпуса



Наклон головы вперед-назад



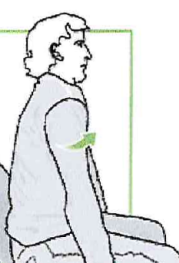
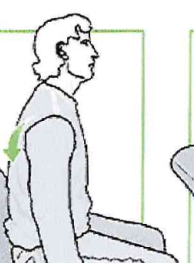
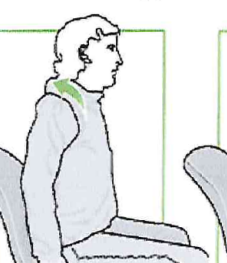
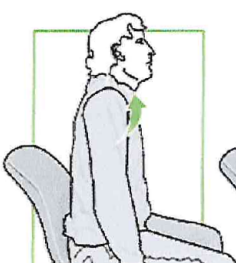
Наклон корпуса влево-вправо



Наклон верхней части корпуса влево-вправо
Наклон корпуса вперед



Вытяжение
Упражнения для плечевого пояса



Количество повторений 8-10

Регламент – 5 минут в течении дня, 2 раза в день.

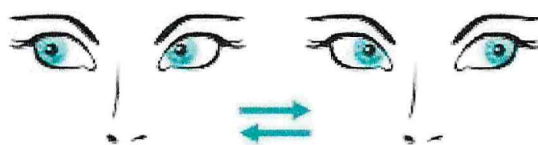
ПАМЯТКА

Разминка для глаз

Комплекс включает 6 упражнений, повторите каждое 5–10 раз. Исходное положение – стоя или сидя, спина прямая, плечи неподвижны.

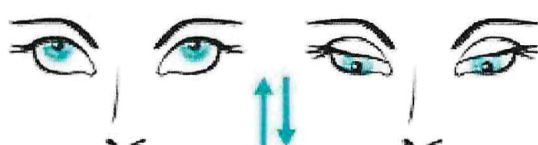
УПРАЖНЕНИЕ 1

Делайте колебательные движения глазами по горизонтали справа налево, потом слева направо.



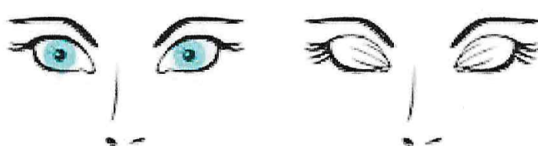
УПРАЖНЕНИЕ 2

Делайте колебательные движения глазами по вертикали вверх вниз, потом вниз вверх.



УПРАЖНЕНИЕ 3

Интенсивно сжимайте и разжимайте веки в быстром темпе.



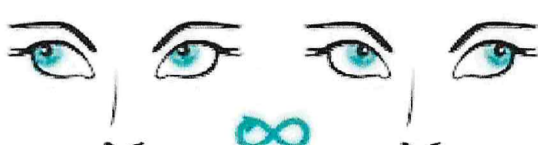
УПРАЖНЕНИЕ 4

Делайте круговые вращательные движения глазами справа налево, потом слева направо.



УПРАЖНЕНИЕ 5

Делайте круговые вращательные движения глазами сначала в правую сторону, потом в левую. Когда выполняете упражнение, представьте перед собой цифру восемь, которая лежит на боку, и вычерчивайте ее глазами.



УПРАЖНЕНИЕ 6

Часто моргайте глазами без усилий и напряжения.



значительно улучшить состояние. Предлагаем несколько простых упражнений, которые можно выполнять прямо за рабочим столом.

Выполнение даже самых простых упражнений во время рабочего процесса способно принести неоценимую пользу:

- улучшает общий тонус организма;
- повышает уровень энергии и настроение;
- снимает напряжение;
- уменьшает уровень стресса;
- помогает размять мышцы, находившиеся в статичном положении длительное время;
- улучшает кровообращение и метаболизм в организме;
- снимает болевые ощущения и напряжение в тех частях тела, которые страдают больше всего: спина и шея, руки и глаза;
- повышает общую продуктивность работы.

4. Концепция программы

Гимнастика на рабочем месте основывалась на увеличении производительности и поддержании здоровья трудящихся, что помогало сохранять трудовые рабочие единицы и создавать правильную настрой на продуктивную работу.

5. Оценка эффективности программы

Для оценки эффективности практики используется ряд индикаторов.

ИНДИКАТОРЫ ПРОЦЕССА:

– % работников, участвующих в программе.

ИНДИКАТОРЫ РЕЗУЛЬТАТА:

– увеличение % работников, участвующих в программе;

– число случаев сезонных или профессиональных заболеваний;

- увеличение доли сотрудников не испытывающих проблем со здоровьем.

Специалист в
области охраны труда

Лаврищева М.В.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОДСКОЕ ПОСЕЛЕНИЕ ЛЯНТОР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ
«ЛЯНТОРСКАЯ ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА»

П Р И К А З

от «03» июля 2025 года

№115

Об утверждении программы
по укреплению здоровья
работников

В целях соблюдения требований охраны труда, в соответствии со статьями 209, 212, 219 Трудового кодекса РФ, приказом Минтруда России от 19.08.2016 № 438н «Об утверждении Типового положения о системе управления охраной труда», межгосударственным стандартом ГОСТ 12.0.230-2007 «Система стандартов безопасности труда. Системы управления охраной труда. Общие требования», для сохранения и укрепления здоровья работников

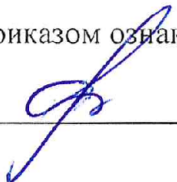
ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Программу «Укрепление здоровья работников МУК «ЛЦБС» на рабочем месте» (Приложение).
2. Специалисту по охране труда Лаврищевой М.В. провести ознакомительную процедуру работников с утвержденной Программой под роспись в листе ознакомления.
3. Направить утвержденную и сканированную копию Программы во все структурные подразделения МУК «ЛЦБС».
4. Рекомендовать работникам МУК «ЛЦБС» проведение гимнастики на рабочем месте 2 раза в день, продолжительностью 5 минут.
5. Разместить утвержденную и сканированную копию Программы на официальном сайте учреждения.
6. Контроль за выполнением данного приказа оставляю за собой.

Директор

Л.В. Уткина

С приказом ознакомлена:

 М.В. Лаврищева

