

**СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ РАБОТАЮЩИХ
В СВЯЗИ С СОСТОЯНИЕМ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ СРЕДЫ**

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СПИНЫ
У РАБОТНИКОВ ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МР 2.2.9.2128-06

**6. Мероприятия по коррекции функционального состояния организма работников профессий
физического труда**

6.1. В целях предупреждения перенапряжения и патологии опорно-двигательного аппарата, а также для обеспечения высокого уровня работоспособности в динамике рабочей смены должна соблюдаться рациональная организация режима труда и отдыха. Рациональный режим труда и отдыха устанавливается в соответствии с характером и условиями труда, динамикой функционального состояния работающих, существующими отраслевыми нормативными документами.

6.2. Для снятия мышечного и нервно-эмоционального напряжения работникам всех категорий физического труда необходимо конец обеденного перерыва (5-10 мин) провести в специально озелененных и благоустроенных местах (зоны отдыха) или комнатах отдыха.

6.3. Комната отдыха должна быть изолирована от производственных помещений, хорошо проветриваться и освещаться. Стены могут быть украшены стендами. В комнате должны находиться удобные кресла или кушетки для отдыха и релаксации мышц спины, журнальные столики с газетами, радио для прослушивания музыкальных передач.

6.4. Учитывая разнообразный характер физических нагрузок у работников мышечного труда, регламентированные перерывы следует использовать для проведения физкультурных пауз, самомассажа рук, шеи, поясницы и ног, производственной гимнастики.

6.5. Исходя из особенностей профессиональной деятельности, комплексы физических упражнений должны быть разработаны применительно к четырем основным группам профессий физического труда:

- к первой группе относятся профессии, требующие во время работы вынужденного положения тела с резко выраженным статическим напряжением многих мышечных групп и однообразными ограниченными движениями рук;

- ко второй группе следует отнести профессии, требующие во время работы значительных, но кратковременных физических усилий с элементами статического напряжения мышц туловища и ног;

- к третьей группе отнесены профессии, для которых характерны большие физические напряжения динамического характера со значительной и длительной затратой мышечной энергии;

- к четвертой группе отнесены те профессии, которым свойственны большие физические усилия с элементами как статического, так и динамического напряжения.

6.6. Для профессиональных групп, трудовая деятельность которых связана с региональными мышечными нагрузками, приходящимися преимущественно на мышцы рук и плечевого пояса, в режим труда и отдыха должно быть включено не менее 3 регламентированных перерывов, общей

продолжительностью не менее 20 мин. Один регламентированный перерыв через 1,5-2,0 ч после начала смены следует заполнить самомассажем рук и плечевого пояса. Два регламентированных перерыва во второй половине смены (через 1,0-1,5 ч после обеденного перерыва и за 1,5-2,0 ч до окончания работы) следует заполнить физкультминуткой или самомассажем ног (при выполнении работ в позе стоя) (прилож.2) и производственной гимнастикой (прилож.3), направленной на расслабление основных работающих мышц.

6.7. Для профессиональных групп, трудовая деятельность которых связана с общими нагрузками, в режим труда и отдыха должно быть включено не менее 3 регламентированных перерывов общей продолжительностью не менее 35 мин. Регламентированный перерыв в первой половине смены (через 1,5-2,0 ч после начала работы) следует заполнить физкультпаузой и пассивным отдыхом (прилож.4). Регламентированные перерывы во второй половине смены через 1,0-1,5 ч после обеденного перерыва и за 1,5-2,0 ч до окончания работы следует заполнить самомассажем ног и пассивным отдыхом.

6.8. Профессиональные группы, связанные с непрерывным производственным процессом, имеют сменный график работы (в т.ч. с ночными сменами). Сменный график работы повышает напряженность труда и его физиологическую стоимость, т.к. необходимость выполнения работы на фоне сниженного функционального состояния основных систем организма, обеспечивающих его жизнедеятельность, может явиться причиной развития общего переутомления работающих, поэтому при производственной необходимости использования сменного графика работы следует предусмотреть полноценный отдых между сменами.

6.9. Мероприятия медико-физиологической профилактики структур нервно-мышечного аппарата спины следует проводить преимущественно на рабочем месте. В тех случаях, когда работа проводится в помещениях, условия которых не позволяют организовать такие мероприятия, их следует проводить в специально отведенных помещениях (комнатах отдыха).

6.10. В комнатах отдыха целесообразно проводить комплекс восстановительно-профилактической гимнастики сразу после окончания работы. Комплекс гимнастики должен быть направлен на расслабление мышц при помощи специально подобранных физических упражнений (прилож.5).

6.11. Для комплексной профилактики профессиональной патологии спины, укрепления здоровья работающих целесообразно создание "Физкультурно-оздоровительных центров" (ФОЦ). Работа физкультурно-оздоровительного центра должна проводиться под контролем врача. Специальные инструкторы - методисты составляют комплексы физических упражнений, обновляют и совершенствуют программы целенаправленной гимнастики и нервно-мышечной релаксации.

6.12. Оздоровительные мероприятия необходимо проводить в первую очередь длительно работающим в условиях значительных физических функциональных перегрузок, а также лицам с поражением нервно-мышечного аппарата спины профессионального и общего характера.