

МИНИСТЕРСТВО ЭКОЛОГИИ И ПРИРОДНЫХ РЕСУРСОВ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
«АЛУШТИНСКОЕ ЛЕСОХОТНИЧЬЕ ХОЗЯЙСТВО»

СОГЛАСОВАНО

Председатель  
Первичной профсоюзной организации

  
А.С. Шереметьева  
« 14 » \_\_\_\_\_ 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ГАУ РК «Алуштинское  
лесоохотничье хозяйство»

  
В.С. Денисюк  
\_\_\_\_\_ 2017г.

**Отчет о ходе реализации программы «Организация рационального режима труда и отдыха» в Государственном автономном учреждении Республики Крым «Алуштинское лесохотничье хозяйство»**

В процессе труда работоспособность человека (а именно, способность человека к трудовой деятельности определенного рода), а также функциональное состояние организма подвергаются определенным изменениям. Поэтому главная цель правильного распределения режима труда и отдыха - это поддержание работоспособности на оптимальном уровне на протяжении длительного времени.

По своей сути, режим труда и отдыха - это конкретно определенные для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха, а также их продолжительности. Подобный процесс чередования периодов соблюдается в различные отрезки времени, а именно: в течение рабочей смены, суток, недели, года в соответствии с режимом работы Государственного автономного учреждения Республики Крым «Алуштинское лесохотничье хозяйство» (далее по тексту – Учреждение).

В ходе реализации программы: установлен основной режим труда и отдыха в Учреждении, определена продолжительность дополнительного отпуска работникам.

В учреждении устанавливается продолжительность рабочей недели 40 часов, состоящей из 5 рабочих дней, продолжительность рабочего времени в обычный рабочий день – 8 часов.

Сверхурочные работы производства – только в рамках Законодательства РФ по согласованию с профсоюзным комитетом, и по письменному согласию работника.

Работодатель обязуется предоставлять для всех категорий работников перерыв на обед (48 минут).

В пятницу продолжительность рабочего дня сокращена на 1 час за счет уменьшения времени перерыва для отдыха и питания на 12 минут в день.

Ежегодный основной оплачиваемый отпуск предоставляется работникам продолжительностью 28 календарных дней. Ежегодный основной оплачиваемый отпуск продолжительностью более 28 календарных дней (удлиненный основной отпуск) предоставляется работнику в соответствии с Трудовым кодексом РФ и иными федеральными законами.

Ежегодный дополнительный оплачиваемый отпуск предоставляется работникам, условия труда на рабочих местах которых по результатам специальной оценки условий труда (аттестации рабочих мест по условиям труда) отнесены к вредным условиям труда 2, 3 или 4 степени либо опасным условиям труда.

Продолжительность ежегодного дополнительного оплачиваемого отпуска конкретного работника устанавливается дифференцированно в зависимости от класса условий труда на рабочем месте трудовым договором на основании коллективного договора с учетом результата специальной оценки условий труда (аттестация рабочих мест о условиях труда).

С письменного согласия работника, оформленного путем заключения отдельного соглашения к трудовому договору, часть ежегодного дополнительного оплачиваемого отпуска, которая превышает минимальную продолжительность данного отпуска, может быть заменена денежной компенсацией, определяемой в порядке, установленном ч.4 ст. 139 ТК РФ.

Работниками с ненормированным рабочим днем представляется ежегодный дополнительный оплачиваемый отпуск продолжительностью не менее трех календарных дней.

Перечень должностей работников с ненормированным рабочим днем, и условия предоставления отпуска и его конкретная продолжительность установлены трудовым Договором и коллективным Договором.

Право на использование отпуска за первый год работы возникает у работника по истечении шести месяцев его непрерывной работы у данного Работодателя. По соглашению сторон оплачиваемый отпуск работнику может быть предоставлен и до истечения шести месяцев.

Работнику, имеющему двух или более детей в возрасте до четырнадцати лет, работнику, имеющему ребенка - инвалида в возрасте до восемнадцати лет, одинокой матери, воспитывающей ребенка в возрасте до четырнадцати лет, отцу, воспитывающему ребенка в возрасте до четырнадцати лет без матери, по их письменному заявлению предоставляется по соглашению сторон ежегодный дополнительный отпуск без сохранения заработной платы. Порядок и условия предоставления отпуска устанавливаются коллективным Договором.

При уходе работника в очередной отпуск (в части не менее 14 календарных дней) Работодатель выплачивает материальную помощь в размере одного должностного оклада при наличии экономии фонда заработной платы. Выплата производится один раз в календарный год.

Работникам предоставляется отпуск без сохранения заработной платы, продолжительностью до 5-ти календарных дней:

- при рождении ребенка;
- при бракосочетании;
- при погребении близких родственников;
- в связи со свадьбой детей.

К сверхурочным работам и работе в ночное время не допускаются беременные женщины и работники моложе 18 лет, другие категории работников в соответствии со ст. 99 ТК РФ.

Работникам, имеющим детей младшего школьного возраста (1-4 класс) 1 сентября предоставляется один день дополнительного оплачиваемого отпуска для проведения школьных мероприятий.

Также проводятся мероприятия, направленные на создание благоприятных условий труда в санитарно-гигиеническом, эстетико-предметном отношении, организации комнат отдыха и блока приема пищи;

- проведена систематизация выполняемой работы, автоматизация рабочих мест (оснащение современной оргтехникой, установка сканер штрих-кодов), усовершенствование технологии рабочего процесса;

- организована система быстрого документооборота, отлажена интернет-сеть, проводится совершенствование организационно-распорядительной документации;

- проводится информирование трудящихся о профилактике утомления, проведения мероприятий (действий) в режиме отдыха.

### **Разработаны рекомендации для трудящихся:**

Для пользователей ПК, при выполнении работы, рекомендуется:

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 продолжительностью в 2 - 3 мин. перед работой. Менять комплекс упражнений следует 1 раз в 2 недели.

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

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 ПК

### **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.

Руки за голову, пальцы переплетены, прогнуться, голову наклонить назад, напрячь все мышцы тела - вдох.

Слегка наклониться вперед - выдох. Повторить упражнение 4 - 5 раз в среднем темпе.

#### 2 упражнение. Поднимание согнутой ноги.

Сидя на стуле, установленном на расстоянии 50 - 60 см. от стола, поднести руки к плечам, ноги выпрямить и поставить пятками на пол - вдох.

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.

Наклониться вперед, правым локтем коснуться колена левой ноги - выдох.

И.п. - повторить упражнение 4 - 5 раз в медленном темпе.

#### 4 упражнение. Наклоны туловища в стороны.

И.п. - сидя на стуле, руки на поясе.

Наклонить туловище влево, голову повернуть налево, правую руку за голову - выдох.

И.п. - вдох.

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. И.п. - 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.

Разнять пальцы - без напряжения.

Согнуть пальцы в кулак - без напряжения.

Повторить в среднем темпе, дыхание ровное.

### 7 упражнение. Перегруппировка веса тела.

И.п. - рабочая поза.

Перегруппировать вес тела на левую часть - выдох.

И. п. - расслабить мышцы - вдох.

Перегруппировать вес тела на правую часть - выдох.

И.п. - расслабить мышцы - вдох.

Повторить 3 - 4 раза в медленном темпе, дыхание глубокое.

### **Комплекс дыхательных упражнений**

Упражнения комплекса выполняются преимущественно в медленном темпе по 2 раза. Во всех упражнениях строго определяется порядок дыхания с задержкой на 2 - 4 сек.; вдох выполняется при распрямлении туловища, выдох - при наклонах туловища вперед и поворотах; задержка дыхания - в конце вдоха или выдоха в зависимости от упражнения; после каждой задержки дыхания необходимо сделать 2 - 3 глубоких вдоха и выдоха.

1 упражнение. Упражнение типа потягивание. Дыхание задерживается (на 2 - 4 сек.) после глубокого вдоха, выполняемого при распрямлении туловища.

2 упражнение. Медленные с усилием вращения головой. Дыхание произвольное, глубокое, продолжительное без задержки. Упражнение улучшает кровообращение шеи и головы.

3 упражнение. Наклоны туловища в стороны с широкими движениями руками. По мере выполнения упражнения производится полный выдох, а в конечном положении наклона - задержка дыхания (2 - 4 сек.).

4 упражнение. Сгибание (округление) спины с наклоном головы.

5 упражнение. Бег с переходом на ходьбу или приседания (30 сек.).

6 упражнение. Повороты туловища и головы в сторону.

7 упражнение. Прогибание туловища назад с упором в стену руками или прогибание в положении лежа на животе на сидении стула. При прогибании поочередно поворачивать голову вправо, назад, влево с фиксацией ее в этом положении 2 - 4 сек.

### **Комплекс упражнений**

1 упражнение. И.п. - сидя на стуле. Вытягивание вверх - в стороны и напряжение рук, напряжение плеч, выгибание и напряжение спины. Наклоны головы вперед или поворот и напряжение мышц шеи в течение 3 - 5 сек. При этом задерживать дыхание, после чего расслабить все мышцы. Дыхание произвольное. Повторить 3 - 4 раза.

2 упражнение. Ходьба с максимальным расслаблением мышц. 20 - 30 сек.

3 упражнение. Движения головой. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч.

Медленные наклоны головы вперед до упора подбородка в грудь и отклониться назад до отказа. Повторить 6-10 раз.

Медленные повороты головы вправо-влево (с максимальной амплитудой). Повторить 5-10 раз в каждую сторону.

Медленные круговые движения головой вправо, потом влево по 4 - 5 движений. Движения выполнять спокойно, чтобы не возникло головокружения.

4 упражнение. Имитация движения рук при беге.

И.п. - ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях под углом  $90^\circ$ . Дыхание равномерное, выполнять 20 сек.

5 упражнение. Качания туловища вперед-назад.

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Быстрый наклон туловища вперед (на  $30^\circ$ ) с резкой остановкой наклона, затем такое же отклонение туловища назад с резкой остановкой и т.д.

Движения выполняются непрерывно 15 раз. Дыхание произвольное.

6 упражнение. Качание туловища из стороны в сторону.

И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. Быстро наклонить туловище влево, резко остановиться, быстро наклонить туловище вправо и т.д.

Повторить 15-20 раз.

7 упражнение. Подъемы ног.

И.п. - лежа на спине. Поднять ноги до вертикального положения, задержать на 2 - 3 сек., медленно опустить в исходное положение. Дыхание не задерживать. Повторить 5 - 8 раз.

8 упражнение. Выполняется при задержке дыхания.

а) наклонить туловище вперед, стараясь коснуться пальцами рук пола. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки поднять над головой. Сделать спокойный вдох, выдох и, задержав дыхание, спокойно наклонить туловище, затем распрямиться, снова наклониться и т.д. При появлении ощущения нехватки воздуха распрямиться, сделать вдох и выдох, затем повторить упражнения. Спокойно походить, не задерживая дыхания;

б) полуприседания, держась руками за спинку стула, край стола и т.п. Дыхание такое же, как и в предыдущем упражнении.

Выполнять две серии.

9 упражнение. Ходьба, бег "трусцой". Всего 30 - 40 сек.

### Комплекс

1 упражнение. И.п. - сидя на стуле, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Потянуться на стуле, согнув руки на затылке, отклоняя голову назад и расправляя плечи. Повторить 3 - 4 раза.

2 упражнение. И.п. - сидя на стуле, проделывать наклоны и повороты головы.

3 упражнение. И.п. - сидя на стуле. Легкий самомассаж волосистой части головы, лица и кистей рук.

### Комплекс (дыхательная гимнастика)

1 упражнение. И.п. - ноги на ширине плеч.

Руки вверх - в стороны, потянуться, сделать глубокий вдох.

Выдох. Темп медленный. Повторить 4 - 5 раз.

2 упражнение. И.п. - основная стойка, руки на поясе.

Свести локти вперед, сдавливая грудную клетку, сделать полный выдох.  
Отвести локти назад, прогнуться, сделать глубокий вдох.  
Темп медленный. Повторить 4 - 6 раз.  
3 упражнение. И.п. - основная стойка.  
1 - 4. Сделать полный круг правой рукой. Глубокий вдох.  
5 - 8. Круг левой рукой. Полный выдох. Повторить 3 - 4 раза.

### **Комплекс для расслабления рук**

1 упражнение. И.п. - основная стойка.  
Прямые руки развести в стороны ладонями вверх. Сделать вдох.  
Скрестив руки перед грудью, крепко обнять себя за плечи и сделать выдох.  
3 - 4. Выполнить то же самое. Повторить 4 - 6 раз.  
2 упражнение. И.п. - руки к плечам.  
1 - 4. Круговые движения локтями вперед.  
5 - 8. То же самое. Дышать равномерно. Повторить 4 - 6 раз.  
3 упражнение. И.п. - основная стойка.  
Плечи высоко поднять вверх, вдох.  
Плечи резко опустить, "сбросить" вниз, расслабить руки, выдох.  
Повторить 4 - 5 раз.

### **Комплекс массажа шеи и головы**

1 упражнение. Вращения головой влево-вправо. Темп быстрый.  
2 упражнение. Вращения головой вперед-назад. Темп умеренный.  
3 упражнение. Вращение головой с максимальным расслаблением мышц шеи. Голова "катится" по корпусу сначала в левую, а затем в правую сторону (очень медленно). Не более 2-х раз.  
4 упражнение. Самомассаж шеи и затылка в течение 1 минуты. Поглаживать затылок и шею в направлении к туловищу.

### **Комплекс упражнений для глаз (длительность 1-2 мин.)**

1 упражнение. При счете 1 - 2 зафиксировать взгляд на объекте, находящемся на близком расстоянии (15 - 20 см.), при счете 3 - 7 взгляд перевести на дальний объект, при счете 8 снова перевести на ближний объект.  
2 упражнение. При неподвижной голове на счет 1 осуществить поворот глаз по вертикали вверх, при счете 2 - вниз, затем снова вверх.  
Повторить 5 - 10 раз.  
3 упражнение. Закрыть глаза на 10 - 15 сек., затем их открыть и проделать движения глазами вправо и влево, вверх и вниз (5 раз), проделать несколько круговых движений глазами справа налево и обратно (5 раз). Свободно без напряжения направить взгляд вдаль.

### **Комплекс (длительность 2 мин.)**

Первые три упражнения выполняются в положении сидя.

1 упражнение. Тремя пальцами обеих рук легко нажать на верхние веки. Спустя 1 - 2 сек. снять пальцы с век. Болезненных ощущений быть не должно.

2 упражнение. Поморгать в течение 1 мин. Темп быстрый.

3 упражнение. При закрытых веках поднять глаза вверх, опустить их книзу, повернуть вправо, влево. Дыхание не задерживать. Упражнение выполнять с максимальной амплитудой.

4 упражнение. Встать и поставить ноги врозь на ширину плеч, смотреть перед собой. Посмотреть на правый носок ноги, вверх-влево, посмотреть на левый носок ноги, вверх-вправо, вернуться в исходное положение. Амплитуда движения глаз максимальная, голову держать прямо, дыхание не задерживать.

### **Комплекс (длительность 2 - 3 мин.)**

Исходное положение: сидя в удобной позе, позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнение совсем легко, без напряжения.

1 упражнение. Взгляд направить влево-вправо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо, без задержки в отведенном положении.

Повторить до 5 раз.

2 упражнение. Взгляд смещать по диагонали: влево-вниз-прямо; вправо-вверх-прямо; вправо-вниз-прямо; влево-вверх-прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении. Дыхание произвольное.

Повторить до 5 раз.

3 упражнение. Круговые движения глаз до 10 кругов влево и вправо. Вначале быстро, потом как можно медленнее.

4 упражнение. Изменение расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль. Повторить несколько раз.

### **Комплекс (длительность 3 - 4 мин.)**

1 упражнение. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см. от глаз, а затем вдаль.

Повторить несколько раз.

Смотреть прямо перед собой, пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно, затем моргнуть несколько раз. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.

2 упражнение. Поморгать в течение 1 мин. Темп быстрый.

3 упражнение. Потереть ладони друг о друга и легко без усилий прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 мин.). Представить погружение в полную темноту. Открыть глаза.

4 упражнение. Массировать веки глаз, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам.



Или: закрыть глаза и, очень нежно касаясь подушечками пальцев, проводить по верхним векам от висков к переносице и обратно; всего 10 раз в среднем темпе.

Инженер по охране труда



А.С. Шереметьева