

# ПАМЯТКА

## ГИМНАСТИКА ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

— СПРАВОЧНИК СПЕЦИАЛИСТА —  
ПО ОХРАНЕ ТРУДА

Делайте несложный комплекс упражнений во время перерыва, чтобы снять напряжение мышц после статической нагрузки. Повторите каждое упражнение 2–4 раза.

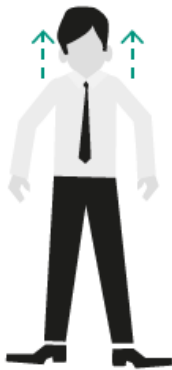
### Упражнение 1

Сидя на стуле, соедините пальцы рук в замок ладонями от себя. Вытяните руки вперед и 10–20 секунд тяните их вперед.



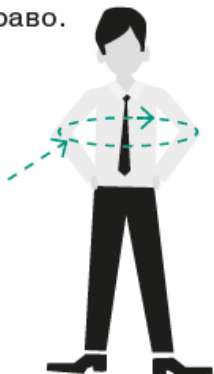
### Упражнение 3

Руки опустите вдоль туловища. Сделайте несколько медленных подъемов плечами.



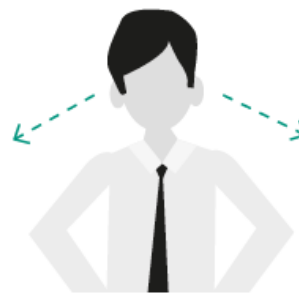
### Упражнение 5

Стоя на полу, положите руки на пояс. Медленно поворачивайте корпус влево и вправо.



### Упражнение 2

Сделайте медленные наклоны головой вправо и влево.



### Упражнение 4

Встаньте на пол. Ноги поставьте на ширину плеч. Руки сомкните в замок и положите на затылок. Сделайте медленные наклоны вправо и влево.



### Упражнение 6

Сядьте на стул. Ноги разведите на ширину плеч. Медленно наклонитесь вниз и дотроньтесь пальцами рук до пола.





Чтобы снять напряжение, выполняйте гимнастику для глаз.  
Дышите ровно и спокойно. Повторите каждое упражнение 5–7 раз.

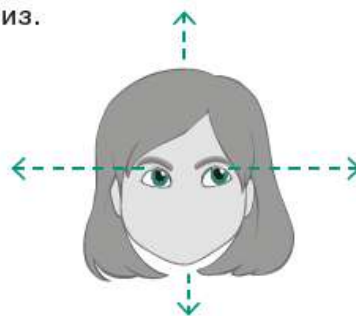
### Упражнение 1

Закройте глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на 4 секунды. Раскройте глаза и посмотрите вдаль или через окно 6 секунд.



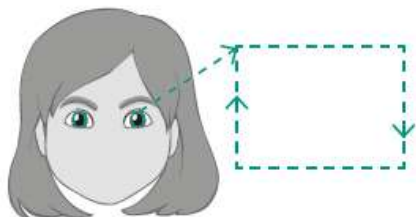
### Упражнение 2

Не поворачивая головы, посмотрите 4 секунды направо, после зафиксируйте взгляд вдаль на 4 секунды. Аналогичным образом выполните упражнение, фиксируя взгляд влево, вверх и вниз.



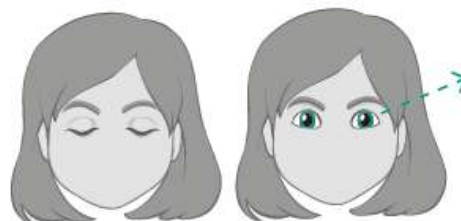
### Упражнение 3

Очертите взглядом воображаемый прямоугольник. Выполните упражнение в другую сторону.



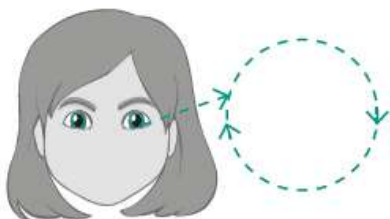
### Упражнение 4

Закройте глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1–4 широко раскройте глаза и посмотрите вдаль на счет 1–6. Повторите 2–3 раза.



### Упражнение 5

Сделайте медленные круговые движения глазами по часовой и против часовой стрелки.



### Упражнение 6

Зафиксируйте взгляд на точке экрана компьютера на 10 секунд. Затем переведите взгляд на отдаленный предмет на 10 секунд.

