

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И  
НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский)  
федеральный университет»

«31» 10 2015 г.  
№ 1505  
г.Казань

1505

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор ФГАОУ ВО  
«Казанский (Приволжский)  
федеральный университет»

  
И.Р.Гафуров  
«31» 10 2015 г.

И.Р.Гафуров

«31» 10 2015 г.

М.П.

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного  
комитета ФГАОУ ВО  
«Казанский (Приволжский)  
федеральный университет»

  
Р.С. Якушев  
«31» 10 2015 г.

Р.С. Якушев

«31» 10 2015 г.

М.П.

## ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для работников административно-управленческих  
подразделений (офисных работников)  
федерального государственного автономного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Инструкция по охране труда для работников административно-управленческих подразделений (офисных работников) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

## 1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования охраны труда при выполнении должностных обязанностей работниками административно-управленческих подразделений (офисными работниками) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» (далее – работники) на рабочих местах.

1.2. К работе допускаются лица, прошедшее:

- вводный инструктаж по охране труда;
- первичный инструктаж на рабочем месте;
- в процессе работы повторный (1 раз в 6 мес.), внеплановый, целевой инструктажи, и имеющее 1 группу по электробезопасности.

Работники должны пройти обязательный предварительный (при поступлении на работу) и периодические (в процессе трудовой деятельности) медицинские осмотры (обследования). К работе допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.3. Работники обязаны:

- соблюдать законодательство Российской Федерации об охране труда, Правила внутреннего трудового распорядка, Устав КФУ;
- соблюдать требования охраны труда, правила санитарии и гигиены;
- соблюдать установленные для него режимы труда и отдыха;
- проходить обучение безопасным методам и приемам выполнения работ, стажировку на рабочем месте, проверку знаний требований охраны труда;
- выполнять требования пожарной безопасности, уметь применять первичные средства пожаротушения;
- уметь оказывать первую помощь при ожогах, отравлениях, поражениях электрическим током и других травмах, и действовать согласно инструкции по оказанию первой помощи при несчастных случаях для студентов и работников КФУ;
- немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, о неисправностях оборудования.

1.4. Женщины со времени установления беременности должны быть переведены на работы, не связанные с использованием персональных компьютеров, или для них должно быть ограничено время работы с персональным компьютером (не более 3-х часов за рабочую смену).

1.5. Работникам запрещается пользоваться инструментом, приспособлениями и оборудованием, безопасному обращению с которыми они не обучены.

1.6. При работе на работников могут воздействовать следующие опасные и вредные производственные факторы:

- поражение электрическим током при неисправном электрооборудовании;
- ионизирующие, неионизирующие излучения и электромагнитные поля при работе с компьютером – персональной электронно-вычислительной машиной (далее ПЭВМ);
- неудовлетворительный аэроионный состав воздуха;
- повышенный или пониженный уровень освещённости;
- длительные статические нагрузки на кисти рук;
- повышенная яркость светового изображения;
- напряжение зрения, внимания; физические нагрузки.
- длительное статическое напряжение мышц спины, шеи, рук и ног, что может привести к статическим перегрузкам;

Инструкция по охране труда для работников административно-управленческих подразделений (офисных работников) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

- статическое электричество;
- движущиеся части копировально-множительной техники;
- загрязнение рук химическими веществами, входящими в состав красок, порошков копировально-множительной техники;

1.7. В помещениях с установленными в них компьютерами должна проводиться ежедневная влажная уборка и проветривание после каждого часа работы.

1.8. Во время командировок выполнять требования «Инструкции по охране труда для работников, направляемых в служебную командировку ФГАОУ ВПО К(П)ФУ».

1.9. Внешний вид работников административно-управленческих подразделений (офисных работников) должен соответствовать общепринятым в деловом мире нормам и правилам. Одежда должна быть выдержана в строгом, деловом стиле, поддерживающем имидж КФУ. Обувь не должна быть на чрезмерно высоком каблуке (не более 5 см).

1.10. Своим внешним видом и поступками работник административно-управленческого подразделения (офисный работник) должен укреплять дисциплину обучающихся, пропагандировать соблюдение корпоративного стиля и этики всех участников образовательного процесса вне зависимости от должности, вида деятельности, материального и социального положения.

1.11. Работник административно-управленческого подразделения (офисный работник) может вносить предложения по улучшению и оздоровлению условий труда для включения их в коллективный договор, соглашение по охране труда, в план мероприятий по улучшению условий труда.

1.12. Нарушение требований данной инструкции рассматривается как нарушение трудовой дисциплины и влечет за собой, в зависимости от нарушений, дисциплинарную, административную и уголовную ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

## **2. Требования охраны труда перед началом работы**

2.1. Осмотреть и привести в порядок рабочее место:

- при необходимости проветрить помещение;
- отрегулировать освещенность на рабочем месте и убедиться в ее достаточности;
- проверить правильность установки стола, стула и их исправность;
- проверить правильность подключения оборудования к сети;
- проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов.

2.2. При работе с ПЭВМ:

- убедиться в наличии заземления системного блока, монитора и защитного экрана;
- протереть салфеткой поверхность экрана монитора;
- проверить правильность угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение «мыши» на специальном коврик;
- включить питание ПЭВМ, соблюдая последовательность: сетевой фильтр, монитор, периферийные устройства, процессор;
- не подключать ПЭВМ к сети мокрыми и влажными руками.

2.3. В случае неисправности приборов, оборудования, инвентаря, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к работе до исправления неполадок квалифицированными специалистами (электриком, инженером и др.)

Инструкция по охране труда для работников административно-управленческих подразделений (офисных работников) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

### 3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Во время работы работникам необходимо:

- содержать в чистоте и порядке своё рабочее место;
- подключение ПЭВМ и другого оборудования к сети электропитания производить только имеющимися штатными сетевыми кабелями при закрытых кожухах и наличии заземления;
- держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств;
- при работе с электроаппаратурой и другим оборудованием выполнять правила безопасной эксплуатации и техники безопасности, изложенные в инструкции к оборудованию;
- соблюдать расстояние от экрана видеомонитора до глаз пользователя на в пределах 600-700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.
- располагать клавиатуру на поверхности стола на расстоянии 100-300 мм от края, обращенного к пользователю или на специальной, регулируемой по высоте рабочей поверхности, отделенной от основной столешницы.
- для уменьшения напряжения зрения следует установить на экране монитора оптимальный цветовой режим (если такая возможность имеется); при этом рекомендуются ненасыщенные цвета: светло-зеленый, желто-зеленый, желто-оранжевый, желто-коричневый; по возможности следует избегать насыщенных цветов, особенно красного, синего, ярко-зеленого.
- для уменьшения зрительной утомляемости предпочтительнее работать в таком режиме, чтобы на светлом экране видеомонитора были темные символы.

3.2. Запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании;
- производить частые переключения питания;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и др. устройств;
- касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры;
- загромождать рабочее место и оборудование бумагой и посторонними предметами;
- оставлять включенное оборудование без присмотра;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
- поручать свою работу посторонним лицам;
- качаться на стуле;
- принимать пищу на рабочем месте.

3.3. При работе с ПЭВМ выполнять требования инструкции КФУ по охране труда при работе с персональными электронно-вычислительными машинами (персональными компьютерами) и инструкции КФУ по электробезопасности для неэлектротехнического персонала.

3.4. При длительной работе с документами и на компьютере, с целью снижения утомления зрительного анализатора через каждый час работы делать перерыв 10-15 мин с выполнением физических упражнений (Приложение 1).

Для снятия зрительного и позотонического напряжения в процессе работы следует устраивать микропаузы продолжительностью 1-3 мин.

3.5. При работе на копировально-множительном оборудовании:

- работать только с закрытой крышкой, прижимающей копируемые материалы;
- при расположении оборудования в кабинете работать не более 2 часов в день;
- при попадании тонера на кожу немедленно смыть его водой с мылом, при попадании в глаза – немедленно промыть глаза большим количеством воды в течении 15 минут и обратиться к врачу;

Инструкция по охране труда для работников административно-управленческих подразделений (офисных работников) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

- при возникновении раздражения глаз, носоглотки или покраснения кожи необходимо прекратить копирование.

При работе с копировально – множительным оборудованием соблюдать требования инструкции КФУ по охране труда при работе с копировально-множительной аппаратурой.

3.6. При работе на копировально-множительном оборудовании запрещается:

- освобождать заевшую бумагу при включенном питании;
- выключать оборудование, не дожидаясь его автоматического отключения;
- производить самостоятельное вскрытие и ремонт копировально-множительного устройства;
- ставить на копировально-множительный аппарат посторонние предметы, подвергать его механическим воздействиям;

- оставлять включенный в электросеть и работающее копировально-множительное устройство без присмотра.

- допускать скопление бумажной пыли на конструктивных элементах копировально-множительной техники во избежание возможности возникновения пожара;
- курить, зажигать спички, пользоваться огнем и открытыми электронагревательными приборами;
- использовать копировально-множительную технику, имеющую дефекты или неисправности.

3.7. При непосредственной работе с химическими веществами (например, с порошками и т.п.) следует помнить о том, что они могут представлять опасность для здоровья человека; поэтому не рекомендуется во время работы трогать руками лицо, полости рта и носа, глаза.

3.8. Для предупреждения неблагоприятного воздействия на организм человека вредных веществ, содержащихся в материалах, применяемых в копировально-множительной технике, помещение, в котором производятся эти работы должно быть оборудовано приточно-вытяжной вентиляцией или иметь хорошую естественную вентиляцию.

3.9. При эксплуатации электроприборов не допускается:

- оставлять включенные электроприборы без надзора (кроме факса и холодильника);
- ударять по электроприборам, дергать за шнур питания для их отключения;
- снимать ограждения, производить ремонт оборудования;
- допускать касания кабеля с горячими или теплыми предметами;
- ставить на сетевой кабель посторонние предметы и перекручивать его;
- допускать попадание влаги на поверхность электроприборов;
- разрешать работать на оборудовании лицам, не имеющим допуска к работе на нем.

3.10. Необходимо отключить оборудование от электросети:

- при обнаружении неисправности;
- при внезапном снятии напряжения электросети;
- при появлении дыма, чрезмерного нагревания;
- при появлении постороннего запаха или шума;
- во время чистки и уборки оборудования.

3.11. Хранить документацию в шкафах или в специально оборудованном помещении. Не хранить документацию на шкафах.

3.12. Не оставлять выдвинутыми ящики стола во избежании травмирования. Не вешать полки на стену над рабочим местом.

3.13. При использовании канцелярского ножа соблюдать осторожность. Механизм фиксации лезвия должен жёстко фиксировать лезвие. Не использовать нож для точения карандашей.

3.14. При передвижении внутри здания ходить по лестничным маршам, держась за перила. При пользовании лифтом соблюдать правила пользования лифтами.

Инструкция по охране труда для работников административно-управленческих подразделений (офисных работников) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

3.15. При ходьбе по засоренному обрывками бумаги или не вытертому насухо после мойки полу соблюдать осторожность во избежании падения.

3.16. Во время местных командировок при движении пешком или на транспорте соблюдать осторожность и правила дорожного движения.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. Невыполнение требований данной инструкции может привести к аварийной ситуации.

Аварийными ситуациями являются:

- выход из строя оборудования;
- выход из строя системы отопления и водоснабжения, электроснабжения;
- возникновение пожара.

4.2. При возникновении аварийной ситуации необходимо:

- немедленно прекратить работу, отключить от электросети электрооборудование;
- сообщить о возникновении аварийной ситуации и ее характере непосредственному руководителю;
- при необходимости покинуть опасную зону(рабочее место);
- принять участие в ликвидации создавшейся аварийной ситуации, если это не представляет угрозы для здоровья или жизни.

4.3. Не приступать к работе до полного устранения аварийной ситуации.

4.4. При возникновении пожара необходимо прекратить работу, вызвать пожарную охрану, отключить оборудование от электросети, оповестить о пожаре находящихся поблизости людей, принять меры к эвакуации людей из опасной зоны и принять участие в тушении пожара имеющимися первичными средствами пожаротушения, а при невозможности ликвидировать пожар покинуть опасную зону, действуя согласно инструкциям по пожарной безопасности и планам эвакуации.

4.5. При прочих аварийных ситуациях (поломка систем водоснабжения, канализации, отопления, вентиляции и др.), препятствующих выполнению работы, прекратить работу и сообщить об этом вышестоящему руководителю.

4.6. При несчастных случаях ( травмировании, отравлении, поражении током, внезапном заболевании и т.д.) оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь на место происшествия.

При оказании первой помощи руководствоваться: «Инструкцией по оказанию первой помощи при несчастных случаях для студентов и работников КФУ».

Немедленно сообщить своему непосредственному руководителю и в отдел охраны труда по телефону 292-74-80 о происшедшем несчастном случае.

4.7. При вызове пожарной охраны и скорой помощи необходимо сообщить адрес подразделения КФУ (название улицы, номер дома), номер корпуса, этаж, номер комнаты. Сообщить о вызове дежурному диспетчеру КФУ и на контрольно-пропускной пункт здания.

#### **5. Требования охраны труда по окончании работы**

5.1. Отключить питание компьютера и другого оборудования, кроме работающего в ждущем режиме. Для снятия сетевого напряжения воспользуйтесь выключателем на сетевом фильтре и отключите сетевые шнуры от электрических розеток (беритесь за вилку, а не за шнур).

5.2. Привести в порядок рабочее место: убрать дискеты, документацию и т.п.

Инструкция по охране труда для работников административно-управленческих подразделений (офисных работников) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

5.3. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.

5.4. Закрывать форточки, окна, отключить вспомогательные устройства и системы, выключить свет, закрыть дверь, ключ сдать на вахту.

Инструкцию разработал:  
Ведущий инженер отдела охраны труда

К.Р. Замалиева

СОГЛАСОВАНО:  
Директор Департамента по ОВР, ГО и ОТ

А.А. Тазеев

СОГЛАСОВАНО:  
Проректор по административной работе-  
руководитель аппарата

А.Н. Хашов

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник отдела охраны труда

Ю.Р. Сатаева

### **Комплексы упражнений для глаз**

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

#### **Вариант 1**

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

#### **Вариант 2**

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

#### **Вариант 3**

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом



Инструкция по охране труда для работников административно-управленческих подразделений (офисных работников) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

## **Комплексы упражнений физкультурных минуток**

Физкультминутка (ФМ) способствует снятию локального утомления. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Физкультминутка общего воздействия может применяться, когда физкультпаузу по каким-либо причинам выполнить нет возможности.

### **ФМ общего воздействия**

#### **1 комплекс**

1. И.п. - о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

3. И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### **2 комплекс**

1. И.п. - о.с. 1-2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3-4 - то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 - круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 - заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны. 2 - два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 - и.п. 1-4 - то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

#### **3 комплекс**

1. И.п. - стойка ноги врозь, 1 - руки назад. 2-3 - руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 - расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп

Инструкция по охране труда для работников административно-управленческих подразделений (офисных работников) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 - с поворотом туловища налево "удар" правой рукой вперед. 2 - и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

#### **4 комплекс**

1. И.п. - руки в стороны. 1-4 - восьмеркообразные движения руками. 5-8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

#### **Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения**

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

#### **1 комплекс**

1. И.п. - о.с. 1 - руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 - локти вперед. 3-4 - руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 - мах левой рукой назад, правой вверх - назад. 2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - сидя на стуле. 1-2 отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

#### **2 комплекс**

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1-2 - круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3-4 - то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 - обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 - и.п. То же налево. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя на стуле, руки на пояс. 1 - повернуть голову направо. 2 - и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

Инструкция по охране труда для работников административно-управленческих подразделений (офисных работников) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

### **3 комплекс**

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п. 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2 - движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя на стуле. 1 - голову наклонить вправо. 2 - и.п. 3 - голову наклонить влево. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

### **4 комплекс**

1. И.п. - стоя или сидя. 1 - руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить назад. 2 - повернуть руки локтями вверх, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны. 1-3 - три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя. 1 - голову наклонить вправо. 2 - и.п. 3 - голову наклонить влево. 4 - и.п. 5 - голову повернуть направо. 6 - и.п. 7 - голову повернуть налево. 8 - и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

### **Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

#### **1 комплекс**

1. И.п. - о.с. 1 - поднять плечи. 2 - опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. - руки согнуты перед грудью. 1-2 - два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3-4 - то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1-4 - четыре последовательных круга руками назад. 5-8 - то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

#### **2 комплекс**

1. И.п. - о.с. - кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1-4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 - дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями.

Инструкция по охране труда для работников административно-управленческих подразделений (офисных работников) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. - тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 - свести вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

### **3 комплекс**

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 - дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 - и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1 - руки вперед, ладони книзу. 2-4 зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 - руки вперед. 7-8 - руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 - расслабляя мышцы плечевого пояса, "уронить" руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

### **4 комплекс**

1. И.п. - о.с. 1 - дугами внутрь, руки вверх - в стороны, прогнуться, голову назад. 2 - руки за голову, голову наклонить вперед. 3 - "уронить" руки. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - руки к плечам, кисти в кулаках. 1-2 - напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 - руки расслабленно вниз. 4 - и.п. Повторить 6-8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

### **Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног**

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

### **1 комплекс**

1. И.п. - о.с. 1 - шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 - и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - упор присев. 2 - и.п. 3 - наклон вперед, руки впереди. 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 - то же в другую сторону. 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Инструкция по охране труда для работников административно-управленческих подразделений (офисных работников) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

## **2 комплекс**

1. И.п. - о.с. 1 - выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 - толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1-2 - присед на носках, колени врозь, руки вперед - в стороны. 3 - встать на правую, мах левой назад, руки вверх, 4 - приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5-8 - то же с махом правой ногой назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

## **3 комплекс**

1. И.п. - руки скрестно перед грудью. 1 - взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 - и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь пошире, руки вверх - в стороны. 1 - полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 - и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - выпад левой вперед. 1 - мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 - мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

## **4 комплекс**

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки вправо. 1 - полуприседа и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2 - то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - руки в стороны. 1-2 - присед, колени вместе, руки за спину. 3 - выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

## **Комплексы упражнений физкультурных пауз**

Физкультурная пауза (ФП) - повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

Инструкция по охране труда для работников административно-управленческих подразделений (офисных работников) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

### **Физкультурная пауза 1**

Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний.

1. Исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.). 1 - руки вперед, ладони книзу. 2 - руки в стороны, ладони кверху, 3 - встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - ноги врозь, немного шире плеч. 1-3 наклон назад, руки за спину. 3-4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки за голову, поворот туловища направо. 2 - туловище в и.п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 - выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

И.п. - руки к плечам. 1 - выпад вправо, руки в стороны. 2 - и.п. 3 - присесть, руки вверх. 4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

И.п. - ноги врозь, руки на пояс. 1-4 - круговые движения туловищем вправо. 5-8 - круговые движения туловищем влево. Повторить 4 раза. Темп средний.

И.п. - о.с. 1 - мах правой ногой назад, руки в стороны. 2 - и.п. 3-4 - то же левой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 - голову наклонить вправо. 2 - не выпрямляя головы, наклонить ее назад. 3 - голову наклонить вперед. 4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

### **Физкультурная пауза 2**

Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний.

1. И.п. - о.с. Руки за голову. 1-2 - встать на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3-4 - опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с. 1 - шаг вправо, руки в стороны. 2 - повернуть кисти ладонями вверх. 3 - приставить левую ногу, руки вверх. 4 - руки дугами в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью. 5-8 - то же влево. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони. 2 - и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4. И.п. - стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе. 1-3 - три пружинистых полуприседа на левой ноге. 4 - переменить положение ног. 5-7 - то же, но правая нога впереди левой. Повторить 4-6 раз. Перейти на ходьбу 20-25 с. Темп средний.

5. И.п. - стойка ноги врозь пошире. 1 - с поворотом туловища влево, наклон назад, руки назад. 2-3 -

Инструкция по охране труда для работников административно-управленческих подразделений (офисных работников) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

сохраняя положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед. 4 - и.п. 5-8 - то же, но поворот туловища вправо. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

6. И.п. - придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень. 1 - вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону - назад. 2 - и.п. 3-4 - то же, но согнуть левую ногу. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

7. И.п. - о.с. 1 - руки назад в стороны, ладони наружу, голову наклонить назад. 2 - руки вниз, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

### **Физкультурная пауза 3**

Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний.

1. И.п. - о.с. Правой рукой дугой внутрь. 2 - то же левой и руки вверх, встать на носки. 3-4 - руки дугами в стороны. И.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны, ладони кверху. 2 - с поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони. 3 - выпрямиться. 4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1-3 - руки в стороны, наклон вперед и три размашистых поворота туловища в стороны. 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4. И.п. - о.с. 1-2 - присед, колени врозь, руки вперед. 3-4 - встать, правую руку вверх, левую за голову. 5-8 - то же, но правую за голову. Повторить 6-10 раз. Темп медленный.

5. И.п. - о.с. 1 - выпад влево, руки в стороны. 2-3 - руки вверх, два пружинистых наклона вправо. 4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

6. И.п. - правую руку на пояс, левой поддерживаться за опору. 1 - мах правой ногой вперед. 2 - мах правой ногой назад, захлестывая голень. То же проделать левой ногой. Повторить по 6-8 махов каждой ногой. Темп средний.

7. И.п. - о.с. 1-2 - правую ногу назад на носок, руки слегка назад с поворотом ладоней наружу, голову наклонить назад. 3-4 - ногу приставить, руки расслабленно опустить, голову наклонить вперед. 5-8 - то же, отставляя другую ногу назад. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.