Руководителю организации-производственная гимнастика.

Охрана труда - это не только свод правил, статей и безопасное выполнение работ. Охрана труда также связана с комфортными ощущениями в рабочем процессе и очень важно, чтобы работа, занимающая у человека почти две трети всего времени, осуществлялась в благоприятных и здоровых условиях.

В процессе трудовой деятельности организм человека подвергается воздействию различных физиологических форм напряжения – физические нагрузки, зрительные нагрузки, умственные и психологические нагрузки, которые при длительном воздействии могут привести к негативным последствиям, связанным с перенапряжением и стрессом, что в конечном итоге приводит к снижению производительности труда и ухудшению здоровья работника.

Научные исследования убедительно доказали, что при регулярном выполнении упражнений производственной гимнастики существенно повышается трудоспособность, ускоряются обменные процессы, активизируется кровообращение, уменьшается эмоциональное напряжение, улучшается настроение и общее самочувствие работников, а также снижается травматизм и производственный брак.

Заниматься гимнастикой на производстве работники могут как в отдельном помещении, при его наличии, так и стоя, поблизости от своего рабочего места и даже сидя на стуле, перед началом работы или в специальные перерывы в течение рабочего дня.

Министерство спорта Российской Федерации подготовило методическое пособие «Производственная гимнастика с учетом факторов трудового процесса» (тут-же прилагается справочник профессий-1625 наименований), а также наглядные обучающие видеоролики с комплексами производственной гимнастики.

Указанные материалы, направленные на мотивацию развития физической культуры и спорта в трудовых коллективах, размещены на официальном сайте Министерства спорта Российской Федерации по адресу: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/> и на официальном Интернет-сайте администрации муниципального района Пестравский.

Предложенные для выполнения комплексы упражнений для различных групп профессий, в том числе и универсальный комплекс, направлены на укрепление общего здоровья, профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, зрительной и дыхательной системы организма работника и в целом на снижение риска профессиональных заболеваний, профессиональных «неблагоприятных исходных положений» (для категории работающих в одной позе продолжительное время) для каждой из групп работающих.

В рамках осуществления мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков, утвержденных приказом Минздравсоцразвития России от 01.03.2012 № 181н, призываем работодателей Пестравского района проявить заботу о здоровье своих работников и внедрить в трудовой процесс производственную гимнастику, как средство приобщения к здоровому образу жизни, создавая «корпоративный фитнес клуб» на рабочем месте.