



ФЕДЕРАЦИЯ
КОМПЬЮТЕРНОГО
СПОРТА
РОССИИ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ

Компьютерный спорт – спорт цифрового общества. Как и в любой деятельности, для снижения отрицательного влияния от занятий компьютерным спортом необходимо соблюдать технику безопасности и выполнять упражнения, снижающие влияние негативных факторов на спортсменов. Федерация компьютерного спорта России представляет небольшое пособие с основными принципами правильной и безопасной работы и некоторыми упражнениями, которые помогут в сохранении здоровья спортсменов, в том числе зрения и осанке.

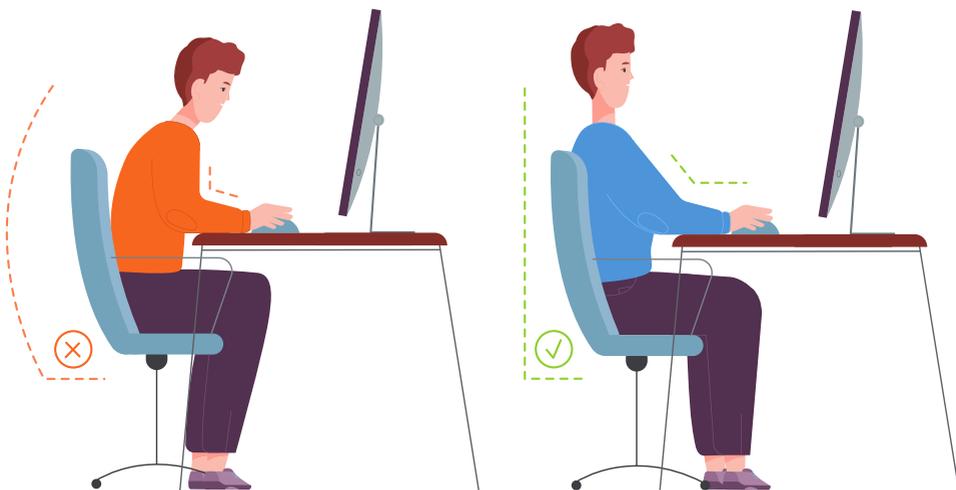
4

**основных принципа
*правильной и
безопасной работы*
на персональном
компьютере**

Принцип 1.

Правильная рабочая поза

- На протяжении всего времени работы необходимо следить, чтобы ваше тело занимало оптимальную эргономичную позу
- Не сутультесь
- Не прогибайте позвоночник в нижней его части назад
- Не сидите, положив ногу на ногу
- Не скрещивайте ступни
- Старайтесь сохранять прямые углы в локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах
- Найдите такое положение головы, при котором шея устает меньше всего
- Отрегулируйте в соответствии с этим положением высоту кресла, углы наклона
- Если в течение рабочего дня приходится неоднократно подниматься с кресла и вновь садиться в него, при подъеме старайтесь держать голову и торс прямо
- Садясь, опускайте тело легко и мягко, не «плюхайтесь» в кресло, не травмируйте позвоночник



Принцип 2. Правильное дыхание и релаксация

- Дышите ритмично и свободно
- Когда сидите, внимательно следите за тем, чтобы тело оставалось в расслабленном состоянии, особенно в области лба (бровей), шеи, спины и нижней челюсти
- Держите в расслабленном состоянии плечи и руки
- Если вы почувствовали во время работы напряженность в какой-либо части тела, воспользуйтесь простым и доступным приемом расслабления: сделайте глубокий вдох, напрягите эту часть тела (так сильно, как можете), после чего задержите дыхание на 3-5 секунд
- На выдохе расслабьтесь
- При необходимости повторите



Принцип 3.

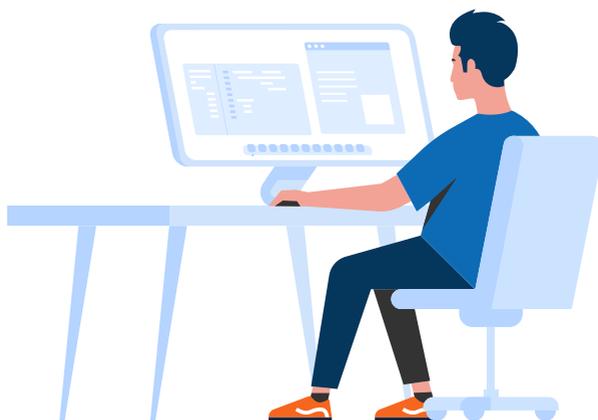
Правильная организация работы зрительного аппарата

- Моргайте каждые 3-5 секунд
- Моргание - это естественный способ увлажнения, очищения глаз, оно служит расслаблению лицевых и лобных мышц
- Следите, чтобы при моргании двигались только веки, но ни в коем случае лицо или щеки
- Сохраняйте мышцы лба в расслабленном состоянии
- Старайтесь при работе видеть не только экран, но и, пользуясь периферийным зрением, окружающее пространство, стол, стены, людей и пр.
- Чаще смотрите вдаль; короткий взгляд вдаль каждые 2-3 минуты помогает расслабить глазные мышцы
- По возможности придерживайтесь установленного санитарными нормами и правилами режима работы
- Кратковременные, но регулярные перерывы позволят восстанавливать работоспособность



Принцип 4. Рекомендации работникам, использующим в своей работе постоянно или периодически ПК, занятых на ПК не менее половины своего рабочего времени

- Не работайте на клавиатуре непрерывно более 30 мин.
- Меняйте характер своей работы в течение дня
- Используйте возможность, чтобы периодически подниматься с места и разминаться
- Периодически отходите от рабочего места и разминайтесь





комплекса упражнений *для глаз*

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

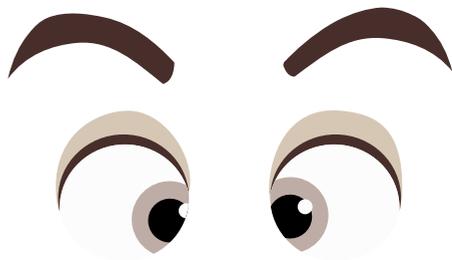
* Для восстановления зрения существует множество книг с описанием различных упражнений – «Опыт дурака или путь к прозрению» Мирзакарим Норбеков, «ПроЗрение» О.А.Бутакова, «Сохранение зрения» В.Г.Фохтин, «Даосские практики улучшения зрения» Мантек Чи, «Осанка – трава прозрения» Ю.Солнцева, «Идеальное зрение в любом возрасте «Уильям Бейтс», «Зрение на 100. Фитнес и диета. М.А. Зяблицева и др.

Комплекс 1



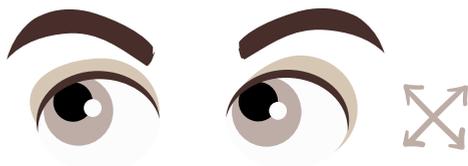
1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

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.

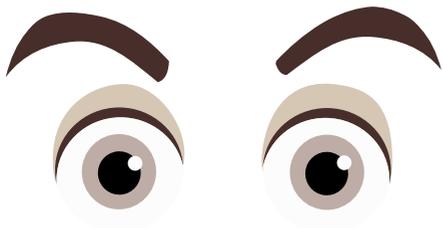


3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

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.

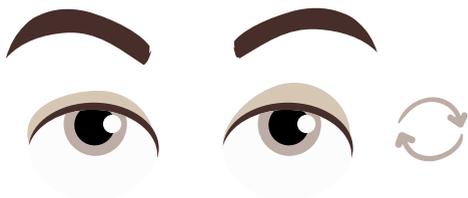
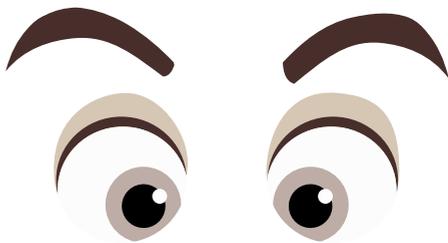


Комплекс 2



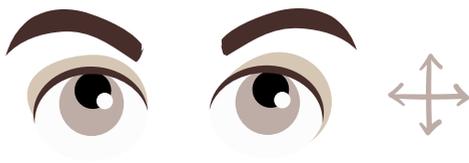
1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

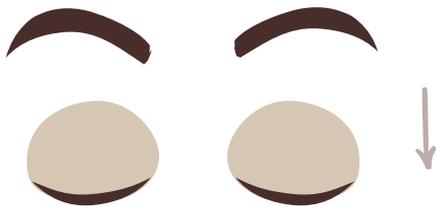


3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

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.

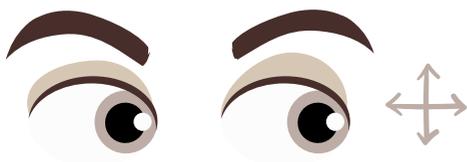


Комплекс 3



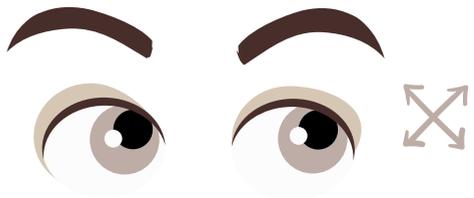
1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

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. 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.





**ФКС РОССИИ
В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ**



«Рекомендации для здоровья и техника безопасности киберспортсменов» создана ФКС России совместно с НГУ им. П.Ф. Лесгафта