

Федеральное государственное бюджетное учреждение науки  
Институт систем информатики  
Сибирского отделения Российской академии наук  
(ИСИ СО РАН)

СОГЛАСОВАНО:  
Выпиской из протокола  
заседания профкома  
от 15.01.2021 № 2

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора  
от 17.01.2021 № 2

# **ИНСТРУКЦИЯ**

## **по охране труда**

### **при работе на персональном**

### **компьютере**

**ИОТ № 02-2021**

## Содержание:

<b>№ раз-дела</b>	<b>Наименование раздела, приложения и т.д.</b>	<b>Лист</b>
1	Общие требования охраны труда	3
2	Требования охраны труда перед началом работы	6
3	Требования охраны труда во время работы	7
4	Требования охраны труда в аварийных ситуациях	9
5	Требования охраны труда по окончании работы	10
6	Перечень нормативных документов, используемых при разработке инструкции по охране труда	10
	Приложение 1	11
7	Лист ознакомления с инструкцией	12

# 1. Общие требования охраны труда

- 1.1. Настоящая инструкция по охране труда регламентирует основные требования безопасного выполнения работ и предназначена для проведения первичного на рабочем месте, повторного инструктажей по охране труда работникам, использующих в своей работе постоянно или периодически персональный компьютер (далее - ПК).
- 1.2. Требования настоящей инструкции являются обязательными для работника.
- 1.3. К самостоятельной работе на ПК допускаются работники:
- имеющие соответствующую квалификацию,
  - имеющие необходимую профессиональную подготовку;
  - прошедшие медицинское освидетельствование и не имеющие противопоказаний к данной работе;
  - прошедшие вводный инструктаж по охране труда,
  - прошедшие первичный инструктаж на рабочем месте, проведенного непосредственным руководителем;
  - прошедшие обучение по охране труда на рабочем месте;
  - прошедшие проверку знаний требований охраны труда;
  - прошедшие инструктаж по электробезопасности, проверку знаний и имеющие группу по электробезопасности I;
  - прошедшие обучение приемам и методам оказания первой помощи пострадавшим от несчастных случаев.
- 1.4. Работник при выполнении самостоятельной работы на ПК обязан:
- выполнять только те виды работ, которые соответствуют его квалификации, предусмотрены должностными инструкциями и указаниями непосредственного руководителя, не противоречат требованиям законодательства о труде и об охране труда, а также требованиям действующих в организации локальных документов;
  - выполнять требования своих должностных и производственных инструкций, инструкций по охране труда и о мерах пожарной безопасности, Правил внутреннего трудового распорядка;
  - в необходимом объеме знать и выполнять инструкции по эксплуатации средств вычислительной техники и средств оргтехники, имеющихся на рабочем месте, и иных, используемых им в работе средств и устройств (персональный компьютер, аппараты факсимильной связи, копировальные аппараты, МФУ и т. п.);
  - использовать в работе только по прямому назначению и только исправные мебель, приспособления, средства оргтехники и другое оборудование рабочего места;
  - знать правила оказания первой помощи пострадавшим при несчастных случаях и уметь применять их на практике;
  - знать правила противопожарного режима, уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
  - соблюдать правила личной гигиены;
  - знать опасные и вредные производственные факторы, связанные с выполняемой работой;
  - соблюдать порядок на рабочем месте, не допускать нахождения на своем рабочем месте посторонних предметов, мешающих работе;
  - не допускать присутствия без производственной необходимости на своем рабочем месте посторонних лиц;
  - знать, что недопустимо находиться на рабочем месте в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения;



- курить и принимать пищу только в специально отведенных для этой цели местах;

- своевременно извещать непосредственного руководителя и ведущего специалиста по охране труда института о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления) для своевременного проведения расследования несчастных случаев и извещения органов государственного надзора;

- в случае заболевания, плохого самочувствия работник обязан сообщить о своем состоянии непосредственному руководителю и обратиться за медицинской помощью.

1.5. Рабочее время, установленные перерывы в работе, время перерыва для отдыха и приема пищи определяются действующими в институте правилами внутреннего трудового распорядка и инструкциями по охране труда.

1.6. При работе на ПК возможны воздействия следующих вредных и опасных производственных факторов:

Физические факторы:

- повышенные уровни электромагнитного, мягкого рентгеновского, ультрафиолетового и инфракрасного излучений при работе с ПЭВМ или повреждениях в цепи нулевых защитных проводников;

- повышенный уровень статического электричества при повреждениях в цепи нулевых защитных проводников;

- опасное напряжение в электрической цепи, замыкание которой возможно при повреждении изоляции электропроводки, электрических шнуров питания, соединительных кабелей и изолирующих корпусов ПК, периферийных устройств ПЭВМ, средств оргтехники, кондиционеров и другого оборудования;

- подвижные части периферийных устройств ПЭВМ и средств оргтехники;

- повышенное содержание положительных и пониженное содержание отрицательных аэроионов при работе с ПК и с копировальной техникой;

- повышенная или пониженная температура воздуха;

- пониженная или повышенная влажность воздуха рабочей зоны;

- пониженная или повышенная подвижность воздуха рабочей зоны;

- повышенный или пониженный уровень освещенности;

- повышенный уровень прямой и отраженной блескости;

- неравномерность распределения яркости в поле зрения;

- повышенная яркость светового изображения;

- повышенный уровень пульсации светового потока;

- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может пройти через тело человека.

Психофизиологические факторы:

- перенапряжение зрительных анализаторов;

- напряжение внимания;

- интеллектуальные нагрузки;

- нервно-психические и эмоциональные перегрузки;

- длительные статические нагрузки, вынужденная поза, длительного нахождения в неудобном рабочем положении;

- монотонность труда;

- большой объем информации, обрабатываемой в единицу времени;

- нерациональная организация рабочего места.

Источники возникновения факторов:



- неисправное офисное оборудование (компьютер, копировальная техника, телефон, факс, уничтожители бумаг и др.) или неправильная его эксплуатация;
- система кондиционирования воздуха;
- система освещенности;
- электрический ток;
- движущиеся машины и механизмы;
- неисправная мебель или неудобное ее расположение;
- падения предметов с высоты (со шкафов, с полок);
- скольжение по засоренному обрывками бумаги или не вытертому насухо после мойки полу, вследствие чего не исключается возможное падение на пол и получение ушибов;
- возникновение возгораний и отравление продуктами горения;
- другие неблагоприятные факторы.

1.7. Специальная одежда, специальная обувь и другие средства индивидуальной защиты при работе на ПК не предусмотрены; смывающие и обезвреживающие средства – обеспечивается постоянное наличие жидких моющих средств в дозирующих устройствах в санитарно-бытовых помещениях.

1.8. Пользователи ПК обязаны соблюдать режимы труда и отдыха. Режимы труда и отдыха при работе с ПК должны организовываться в зависимости от вида категории трудовой деятельности.

1.9. Для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья пользователей ПК на протяжении рабочей смены установлены регламентированные перерывы по 15 минут после каждых двух часов работы.

1.10. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления, устранения влияния гиподинамии целесообразно выполнять комплексы упражнений.

1.11. В случаях возникновения у работающих с ПК зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических, эргономических требований, режимов труда и отдыха следует применять индивидуальный подход в организации времени работ с ПК, коррекцию длительности перерывов для отдыха или проводить смену деятельности на другую, не связанную с использованием ПК.

1.12. Площадь на одно рабочее место с ПК должна составлять не менее 6,5 кв.м. — на базе электроннолучевой трубки, 4,5 кв.м. – на базе жидкокристаллических плазменных экранов, а объем не менее 20,0 куб.м.

1.13. Помещения, где размещаются рабочие места с ПЭВМ, должны быть оборудованы защитным заземлением (занулением) в соответствии с техническими требованиями по эксплуатации.

1.14. Рабочие места с компьютерами должны размещаться таким образом, чтобы расстояние от экрана одного видеомонитора до задней панели другого было не менее 2м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2м.

1.15. Рабочие столы следует размещать таким образом, чтобы видеодисплейные терминалы были ориентированы боковой стороной к световым проемам, чтобы естественный свет падал преимущественно слева.

1.16. Оконные проемы в помещениях, где используются персональные компьютеры, должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.

1.17. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600 - 700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.



1.18. Рабочая мебель для пользователей компьютерной техникой должна отвечать следующим требованиям:

- высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680-800мм; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725мм;
- рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, шириной - не менее 500 мм, глубиной на уровне колен - не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног - не менее 650 мм;
- рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным, регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию;
- рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300мм, глубину не менее 400мм, регулировку по высоте в пределах до 150мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20 градусов; поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10мм;
- клавиатуру следует располагать 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.

1.19. В помещениях, оборудованных ПК, проводится ежедневная влажная уборка и систематическое проветривание после каждого часа работы на ПК.

1.20. Женщины со времени установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием ПК, или для них ограничивается время работы с ПК (не более 3-х часов за рабочую смену).

1.21. ПК следует располагать так, чтобы расстояние от отопительных приборов до ПК было не менее 1,5 м и исключалось попадание прямых солнечных лучей на его составные части. Соседние рабочие места должны располагаться так, чтобы они находились на расстоянии не менее 2-х метров от задней панели ПК.

1.22. Поверхность пола в помещениях эксплуатации ПК должна быть ровной, без выбоин, нескользкой, обладать антистатическими свойствами.

1.23. Помещения с ПК должны иметь естественное и искусственное освещение.

1.24. Если произошел несчастный случай, следует оказать пострадавшему первую помощь, помочь доставить его в здравпункт или ближайшее медицинское учреждение, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь (тел. 03, сотовый тел. 030, 112), при необходимости помочь организовать доставку пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение, сообщить непосредственному руководителю и ведущему специалисту по охране труда института о произошедшем несчастном случае. При расследовании обстоятельств и причин несчастного случая работнику следует сообщить комиссии известные ему сведения о произошедшем несчастном случае.

1.25. Работнику необходимо соблюдать правила личной гигиены, курить и принимать пищу на рабочем месте запрещается.

1.26. Работник, виновный в невыполнении или нарушении инструкций по охране труда, несет ответственность в порядке, установленном действующим законодательством Российской Федерации, привлекается к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка института и, при необходимости, подвергается внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

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

2.1. Перед началом работы на ПК необходимо:



- осмотреть и привести в порядок рабочее место;
- отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в достаточности освещенности, отсутствии отражений на экране, отсутствии встречного светового потока;
- проверить правильность подключения оборудования в электросеть;
- проверить правильность установки стола, стула, положения оборудования, угла наклона экрана, положение клавиатуры и, при необходимости, произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

- проверить внешним осмотром отсутствие механических повреждений шнуров электропитания и корпусов средств оргтехники, а также отсутствие механических повреждений электропроводки и других кабелей, электророзеток, электровыключателей, светильников, кондиционеров и другого оборудования;

- протереть салфеткой поверхность монитора ПК;
- включить питание ПК, соблюдая последовательность: сетевой фильтр, монитор, периферийные устройства, процессор;
- убрать все лишние предметы, не загромождая при этом проходы.

2.2. Работнику не разрешается протирать влажной салфеткой электрооборудование, находящееся под напряжением (электровилка вставлена в розетку).

2.3. В случае обнаружения повреждений и неисправностей ПК, периферийных устройств, средств оргтехники, мебели, приспособлений, электропроводки и других кабелей, электророзеток, электровыключателей, светильников, кондиционеров и другого оборудования - не включать оборудование, не приступать к работе, вызвать технический персонал для устранения неполадок.

2.4. Работник должен приступать к работе лишь после полного устранения неисправностей оборудования.

2.5. Проверить, достаточно ли освещено рабочее место; при недостаточной освещенности необходимо организовать установку светильников местного освещения, причем расположить светильники так, чтобы при выполнении работы источник света не слепил глаза как самому работающему, так и окружающим и не создавал бликов на поверхности экрана ПК.

### **3. Требования охраны труда во время работы**

3.1. Пользователь ПК во время работы обязан:

- выполнять только ту работу, которая ему была поручена и по которой он был проинструктирован;
- в течение всего рабочего дня содержать в порядке и чистоте рабочее место;
- держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств ПК;
- при необходимости прекращения работы на некоторое время корректно закрыть все активные задачи;
- выполнять санитарные нормы и соблюдать режимы работы и отдыха;
- соблюдать правила эксплуатации вычислительной техники в соответствии с инструкциями по эксплуатации;
- соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 60 - 70 см, но не ближе 50 см с учётом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов;
- соблюдать установленные режимом рабочего времени и настоящей инструкцией регламентированные перерывы в работе и выполнять рекомендованные упражнения для глаз, согласно Приложению 1.

## РЕЖИМ РАБОТЫ ОПЕРАТОРА ПК

Категория работы с ПК	Уровень нагрузки за рабочую смену			Суммарное время перерывов, мин.	
	группа А, кол-во знаков	группа Б, кол-во знаков	группа В, ч	при 8-часовой смене	при 12-часовой смене
<b>I</b> (до 2 часов непосредственной работы с ПК за смену)	До 20 тыс.	15 тыс.	До 2	30	70
<b>II</b> (до 4 часов непосредственной работы с ПК за смену)	До 40 тыс.	30 тыс.	До 4	50	90
<b>III</b> (до 6 часов непосредственной работы с ПК за смену)	До 60 тыс.	40 тыс.	До 6	70	120

Перерывы в течение рабочего дня при 8-часовой смене по количеству и продолжительности распределяются следующим образом:

- для I категории - 2 перерыва по 15 минут через 2 часа после начала смены и через 2 часа после обеденного перерыва;
- для II категории - через 2 часа после начала смены и через 1,5 - 2 часа после обеденного перерыва по 15 минут каждый или по 10 минут через каждый час работы;
- для III категории - через 1,5 - 2 часа после начала смены и через 1,5 - 2 часа после обеденного перерыва по 20 минут каждый или по 15 минут через каждый час.

При 12-часовой смене перерывы в первые 8 часов такие же, как и при 8-часовой смене; в течение последних 4 часов (независимо от категории и вида работ) - каждый час по 15 минут.

3.2. В процессе работы для уменьшения отрицательного влияния монотонности рекомендуется менять вид работы, например чередовать ввод данных и редактирование, считывание информации и ее осмысление.

3.3. Пользователю ПК во время работы запрещается:

- касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры;
- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- производить переключение разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами, складировать бумаги и другие посторонние предметы на вентиляционные отверстия системного блока;
- допускать захламленность рабочего места бумагой в целях недопущения накопления органической пыли;
- производить частые переключения питания;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и др. устройств, употреблять непосредственно на рабочем месте во время выполнения работы на ПК чай, кофе и другие напитки;
- включать сильноохлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;



- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования (кроме специально обученного персонала).

3.4. Запрещается вставать на кресла и стулья, которыми оборудованы рабочие места, для выполнения каких-либо операций на высоте.

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

4.1. Работник при возникновении аварийных ситуаций при работе с ПК и оргтехникой, а также при возникновении нарушений в работе электросети (запах гари, посторонний шум при работе средств оргтехники и другого оборудования или ощущения действия электрического тока при прикосновении к их корпусам, мигание светильников и т.д.) обязан:

- немедленно прекратить работу, отключить от электросети средства оргтехники и прочее электрооборудование и сообщить о возникновении аварийной ситуации и ее характере работникам технических служб и непосредственному руководителю; при необходимости покинуть опасную зону;

- в случае обнаружения неисправностей мебели и приспособлений прекратить их использование, вызвать технический персонал;

- при временном прекращении подачи электроэнергии отключить от электросети средства оргтехники и прочее электрооборудование;

- не приступать к работе до полного устранения повреждений и неисправностей средств оргтехники и оборудования рабочего места или устранения аварийной ситуации.

4.2. При возникновении пожара:

- необходимо прекратить работу, вызвать пожарную охрану, отключить средства оргтехники и прочее 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;

- тушение очага пожара производить с помощью порошковых или углекислотных огнетушителей.

4.3. При несчастном случае на производстве:

- оказать пострадавшему первую помощь, помочь доставить его в здравпункт или ближайшее медицинское учреждение, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь (тел. 03, сотовый тел. 030, 112);

- немедленно сообщить непосредственному руководителю и ведущему специалисту по охране труда о происшедшем несчастном случае, а также о любом несчастном случае, о каждом нарушении требований охраны труда с участием других работников своей организации или сторонней организации, свидетелем которого работник был;

- принять неотложные меры по предотвращению развития аварийной или иной чрезвычайной ситуации и воздействия травмирующих факторов на других лиц;

- сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц и не ведет к катастрофе, аварии или возникновению иных чрезвычайных обстоятельств, а в случае невозможности ее сохранения – зафиксировать сложившуюся обстановку (составить схемы, сфотографировать, провести другие мероприятия);

- при расследовании несчастного случая работник должен сообщить все известные ему обстоятельства происшедшего случая.



4.4. В случае обнаружения в служебных помещениях нарушений требований безопасности труда, которые не могут быть устранены собственными силами, а также в случае возникновения угрозы жизни или здоровью самого работника или других работников сообщить об этом руководителям технических служб и непосредственному руководителю, приостановить работу и покинуть опасную зону.

## 5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. По окончании работы пользователь ПК обязан соблюдать следующую последовательность выключения вычислительной техники:

- произвести закрытие всех активных задач;
- убедиться, что в дисководах нет дискетов;
- выключить питание системного блока (процессора);
- выключить питание всех периферийных устройств;
- отключить блок питания.

5.2. По окончании работы пользователь ПК обязан осмотреть и привести в порядок рабочее место.

5.2. Обо всех недостатках, обнаруженных во время работы, проинформировать непосредственного руководителя и технические службы института.

## 6. Перечень нормативных документов, используемых при разработке инструкции по охране труда

1. Трудовой кодекс Российской Федерации
2. Постановление Минтруда РФ и Минобразования РФ от 13.01.2003 N 1/29
3. «Об утверждении Порядка обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда работников организаций»
4. РД 11 12.0035-94 «Система стандартов безопасности труда. Инструкция по охране труда. Требования к разработке, оформлению, изложению и обращению»
5. Постановление Минтруда РФ от 17 декабря 2002 г. N 80 "Об утверждении Методических рекомендаций по разработке государственных нормативных требований охраны труда"
6. Постановление Минтруда России от 24.10.2002 N 73 (ред. от 14.11.2016) "Об утверждении форм документов, необходимых для расследования и учета несчастных случаев на производстве, и положения об особенностях расследования несчастных случаев на производстве в отдельных отраслях и организациях" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.12.2002 N 3999)
7. Постановление Правительства РФ от 15.12.2000 N 967 (ред. от 24.12.2014) "Об утверждении Положения о расследовании и учете профессиональных заболеваний"
8. ГОСТ 12.0.003-74 ССБТ «Опасные и вредные производственные факторы»
9. Руководство Р 2.2.2006-05 «Руководство по гигиенической оценке факторов рабочей среды и трудового процесса. Критерии и классификация условий труда»
10. СанПиН 2.2.2. 542-96 "Гигиенические требования к видео дисплейным терминалам, персональным электронно- вычислительным машинам и организация работы".
11. СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 "Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы"

Разработано:

Специалист по охране труда



---

М.В. Ревякина



### Упражнения для глаз

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

#### Вариант 1

1. Закрывать 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. 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.

#### 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 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.

