

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель профсоюзного комитета  
ОАО «Соликамскбумпром»  
С.В. Елисеева  
« 15 » февраля 2023

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор по социальным вопросам и  
взаимодействию с органами власти  
АО «Соликамскбумпром»  
Л.В. Фисюк  
« 15 » 02 2023

## Положение о проведении производственной гимнастики для сотрудников АО «Соликамскбумпром» «Марафон «Минуты активности»

### 1. Введение

- 1.1. Настоящее Положение о проведении производственной гимнастики (далее – Марафон «Минуты активности») для сотрудников АО «Соликамскбумпром» (далее также предприятие, Общество), разработано в соответствии с паспортом национального проекта «Демография», Корпоративной программой АО «Соликамскбумпром» «Сохранение здоровья работников на рабочем месте», в целях повышения работоспособности и укрепления здоровья работников Общества, создания условий для занятий производственной гимнастикой в подразделениях, повышения уровня двигательной активности, мотивации работников к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой.

### 2. Общие положения

- 2.1. Марафон «Минуты активности» проводится в форме соревнования между подразделениями Общества, с целью закрепления навыков проведения систематических занятий производственной гимнастикой.
- 2.2. Марафон «Минуты активности» включает в себя производственную гимнастику (далее также физкультурную паузу) и гимнастику для глаз.
- 2.3. **Физкультурная пауза** проводится у рабочих мест ежедневно, 1 раз в день. Начало физкультурной паузы в 11.00, продолжительность – 10 - 15 минут (стартовый комплекс упражнений - Приложение № 1).
- 2.4. **Гимнастика для глаз** проводится на рабочем месте для сотрудников, работающих за персональными компьютерами (иными электронными устройствами), ежедневно, 1 раз в день. Начало гимнастики для глаз в 11.15, продолжительность 3-5 минут (стартовый комплекс упражнений - Приложение № 2).
- 2.5. В Марафоне «Минуты активности» могут участвовать группы от структурных подразделений Общества.

- 2.6. Группы-участники Марафона «Минуты активности» самостоятельно организуют производственную гимнастику, используя предложенные организаторами комплексы, также используя свои упражнения.
- 2.7. Комплексы Марафона разработаны для разных категорий сотрудников, направленные на разминку различных групп мышц, в зависимости от уровня физической нагрузки.

### **3. Участие структурных подразделений в Марафоне «Минуты активности»**

- 3.1. Для участия в Марафоне «Минуты активности» сотрудникам группы от Структурного подразделения необходимо подать заявку (Приложение № 3) в отдел по связям с общественностью **Волковой Ирине Геннадьевне**, e-mail: [irina.volkova@solbim.ru](mailto:irina.volkova@solbim.ru), телефон 6 46 77
- 3.2. Заявку направлять в срок до 27.02.2023 года.

### **4. Структура проведения Марафона «Минуты активности»**

- 4.1. Старт Марафона «Минуты активности» - 01 марта 2023 года. Структурные подразделения, желающие принять участие в Марафоне после указанной даты, могут присоединиться, подав отдельную заявку.
- 4.2. Марафон «Минуты активности» проводится ответственным работником из числа сотрудников структурного подразделения.
- 4.3. Работник, ответственный за проведение Марафона в структурном подразделении в рамках Марафона именуется Амбассадор здоровья.
- 4.4. Амбассадор здоровья – человек, который своей активной позицией по отношению к вопросу проведения в подразделении производственной гимнастики, формирует у коллег убеждение о необходимости проведения минут активности для укрепления здоровья и повышения работоспособности, а также укрепляет желание заниматься ежедневно производственной гимнастикой в коллективе коллег.
- 4.5. Амбассадорам будет предоставлена возможность пройти мастер-класс по проведению физкультурной паузы у профессионального спортивного инструктора.
- 4.6. Амбассадоры здоровья будут отмечены специальными знаками отличия «Амбассадор ЗОЖ», демонстрирующими спортивный статус работника.
- 4.7. С целью подведения промежуточных итогов, анализа уже полученных результатов, обмена опытом и планирования будущего взаимодействия для амбассадоров здоровья будут проведены встречи (1 раз в месяц), на которых предполагается мониторинг проведения Марафона «Минуты активности» в подразделениях Общества (Приложение № 4)

4.8. Для амбассадоров будет создана единая группа в мессенджерах (viber, whatsApp) с целью тиражирования опыта своего коллектива, а также вовлечения новых работников (обмен фото-видео материалами, комплексами упражнений и тд.)

## **5. Подведение итогов, награждение**

5.1. Трудовые коллективы, активно включившиеся в реализацию проекта и пропагандирующие здоровый образ жизни, будут отмечены специальными символами «Здесь живет Здоровье»

5.2. В 4 квартале 2023 года будет объявлен конкурс видеороликов на лучшую организацию и проведение производственной гимнастики в структурном подразделении.

5.3. По итогам конкурса победители и призёры получают ценные призы и подарки.

## **Марафон «Минуты активности» Стартовый комплекс упражнений физкультурной паузы**

**Физкультурная пауза** направлена на снижение риска развития производственных заболеваний и повышение работоспособности.

Комплекс физкультурной паузы представляет собой шесть разнонаправленных несложных видеоуроков - физических упражнений с элементами лечебной физкультуры для лиц любой степени подготовки.

**Комплекс упражнений № 1.** Упражнения для тех, чья работа требует нервного напряжения при незначительной физической нагрузке.

**Комплекс упражнений № 2.** Упражнения для тех, в чьей работе сочетается физическая и умственная деятельность при средней физической нагрузке.

**Комплекс упражнений № 3.** Упражнения для тех, кто занят разнообразными рабочими операциями, требующими больших физических нагрузок.

**Комплекс упражнений № 4.** Упражнения для тех, чья работа связана с умственным трудом и требует постоянного умственного напряжения

**Комплекс упражнений № 5.** Упражнения для здоровья, повышения работоспособности и снижения утомления, чтобы чувствовать себя в тонусе и получить заряд бодрости прямо на рабочем месте.

**Комплекс упражнений № 6.** Упражнения для повышения работоспособности, оживления двигательной активности суставов и разогрева мышц, снижения эмоциональной нагрузки и избавления от стресса и раздражения.

**Ссылка на комплексы физических упражнений:**

[https://permtpp.ru/tp/press/news/proizvodstvennaya\\_gimnastika-dlya\\_zdorovya\\_sotrudnikov\\_vashey\\_kompanii- /](https://permtpp.ru/tp/press/news/proizvodstvennaya_gimnastika-dlya_zdorovya_sotrudnikov_vashey_kompanii-/)

При первоначальном выполнении предложенных комплексов упражнений можно ориентироваться на указанную дозировку (количество повторений), однако в дальнейшем объем нагрузки, интенсивность, темп движений можно изменять, исходя из актуального самочувствия и мониторинга состояния в ходе занятий.

## **Марафон «Минуты активности» Стартовый комплекс упражнений гимнастики для глаз**

*Гимнастика для глаз* направлена на профилактику переутомления органов зрения, восстановление тонуса мышц, снятие усталости при однообразной, длительной работе.

Комплекс гимнастики для глаз представляет собой 16 простых упражнений, направленных на активизацию глазных мышц.

В ежедневный комплекс включают не более 6-8 упражнений. Количество повторений каждого упражнения – 6-7 раз.

**Важно!** Движения глазного яблока в процессе гимнастики должны совершаться плавно, при выполнении упражнений не должно возникать чувства дискомфорта или напряжения.

Очки и линзы при выполнении упражнений для глаз необходимо снять.

### **Ссылка на комплекс гимнастики для глаз:**

[https://disk.yandex.ru/i/u\\_8Mw3SIU09voQ](https://disk.yandex.ru/i/u_8Mw3SIU09voQ)

При первоначальном выполнении предложенных комплексов упражнений можно ориентироваться на указанную дозировку (количество повторений), однако в дальнейшем объем нагрузки, интенсивность, темп движений можно изменять, исходя из актуального самочувствия и мониторинга состояния в ходе занятий.

Приложение № 3 к Положению  
о проведении производственной  
гимнастики для сотрудников  
АО «Соликамскбумпром»

### Заявка для участия в Марафоне «Минуты активности»

| № п/п | Структурное подразделение | Общее количество работников в группе участников | ФИО амбассадора, должность | Контакты амбассадора (мобильный телефон для общения в чате) | Примечание |
|-------|---------------------------|---|----------------------------|---|------------|
|       |                           |   |                            |   |            |

Приложение № 4 к Положению  
о проведении производственной  
гимнастики для сотрудников  
АО «Соликамскбумпром»

### Мониторинг проведения Марафона «Минуты активности»

Структурное подразделение \_\_\_\_\_

ФИО амбассадора, телефон \_\_\_\_\_

| Дата проведения | Кол-во участников в группе | Примечание |
|-----------------|----------------------------|------------|
|                 |                            |            |