



ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „ГЕОРГИ САВА РАКОВСКИ“ - ВАРНА

кв. "Чайка", р-н Приморски, тел. 052/302-358; 052/302-359
e-mail: info-400006@edu.mon.bg <http://ourakovski.com>

Приложение 18
Правилник № 10 /
12.09.24г

ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ
„Г.С.РАКОВСКИ“

Вх. № 1104-1-1399-7
09.09.2024г.
гр.ВАРНА

Утвърдил:
Димитър Димитров
Директор на ОУ „Г.С.Раковски“ - Варна



ФИЗИОЛОГИЧЕН РЕЖИМ НА ТРУД И ПОЧИВКА

ОУ „ГЕОРГИ САВА РАКОВСКИ“

гр. ВАРНА

УЧЕБНАТА 2024/2025 ГОДИНА

ОСНОВАНИЕ ЗА ИЗГОТВЯНЕ

Настоящият физиологичен режим на труд и почивка по време на работа в обект: ОУ „Георги С. Раковски“, гр. Варна е изготвен в съответствие с постановките на Наредба № 15 за условията, реда и изискванията за разработване и въвеждане на физиологични режими на труд и почивка по време на работа (обн.ДВ бр.54 от 1999 г.)

При изготвяне на физиологичния режим са ползвани също:

- резултатите от извършената преценка на риска в обекта;
- Наредба № 7 за минималните изисквания за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд при работа с видеодисплеи (обн.ДВ бр. 70/2005 г.);

ОБЩИ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Регламентираната почивка по време на работа е период на пълно прекъсване на дейността и се използва от работещите за отмора и възстановяване от въздействието на факторите на работната среда и работния.

2. Всички регламентирани почивки са част от работното време

3. Физиологичният режим в обекта е в съответствие с организацията на работа

4. Режимът на труд и почивка е разработен и съобразен с:

- физиологичните процеси „вработване“, „устойчива работоспособност“ и „минимална работоспособност“
- продължителността на работното време;
- факторите на работния процес (физическо натоварване, работна поза, нервно-психично и нервно-сензорно напрежение)

5. Разработеният физиологичен режим на труд и почивка може да бъде нарушен в условията на извънредни ситуации и определени технологични изисквания.

КОНКРЕТНИ ОСНОВАНИЯ ПРИ ИЗГОТВЯНЕТО НА РЕЖИМА НА ТРУД И ПОЧИВКА ВЪВ ОУ „Георги Сава Раковски“, гр. Варна

- Продължителност на работния ден в обекта - превишаващ 6 часа (изискване на чл.9 т.2 от Наредба № 15 за условията, реда и изискванията за разработване и въвеждане на физиологични режими на труд и почивка по време на работа)
- Наличие на дейности, свързани с принудителна работна поза (изискване на т. 11 и 12 от Приложение към чл. 8 от Наредба № 15)
- Характер на работата, свързан с повишено нервно-психично и нервно-сензорно натоварване – работа с ученици, родители, контакти с Община и други ведомства, работа с видеодисплеи (изискване на т.13 от Приложение към чл. 8 от Наредба № 15)

Продължителността на определените почивки, както и тяхното разпределение в течение на работния ден, са съобразени с изискванията на нормативния акт.

РЕЖИМ НА ТРУД И ПОЧИВКА

ОУ „Георги Сава Раковски“, гр. Варна

Определени са следните краткотрайни почивки в зависимост от изпълняваната дейност, разпределени както следва:

За ръководния и административен персонал :

- една почивка от 10 минути във времето до почивката за хранене;
- една почивка от 10 минути във времето след почивката за хранене;

За финансово-счетоводен персонал :

- две почивки по 5 минути във времето до обяд;
- три почивки по 5 минути във времето след почивката за хранене;

Забележка: при непрекъсната работа с видеодисплей, да се провеждат микропаузи на работното място с откъсване погледа от монитора и с очна гимнастика.

За персонала с преподавателски функции :

- по една почивка от 5 минути на всеки 40 минути /след всеки учебен час, с изключение на времето за голямо междучасие/;
- една почивка от 10 минути след третия учебен час / по време на голямото междучасие/

За помощен персонал и персонала от поддръжката:

- една почивка от 10 минути в работното време до почивката за хранене;
- една почивка от 15 минути в работното време след почивката за хранене;

Забележка :

1. Времето за провеждане на посочените краткотрайни почивки се съобразява с технологичните изисквания на дейността;

2. Препоръчват се следните варианти за провеждане на краткотрайния отдых:

-полупасивна почивка (провежда се с леко раздвижване, разходка, самомасаж на мускулите).

Подходяща за длъжностите, чиято дейност е свързана основно или в определени периоди със седяща работна поза (административен персонал, учители- в периоди на работа в седяща работна поза)

-пасивна почивка (провежда се в седнало положение, с възможност за поставяне краката на по-високо за намаляване на венозния застой и чувството на тежест).

Подходяща за всички професии , чиято дейност е свързана с правостояща и в движение работна поза, както и с физическо натоварване (при дейности, свързани с движение- учители и помощен персонал)

3. За ръководния, административен и спомагателен персонал се препоръчва първата почивка да се провежда 2 часа след началото на работната смяна, а тази след обед - 2-2.5 часа след почивката за хранене.

4. При принудително седяща работна поза и работа с видеодисплей се препоръчват и

микропаузи на работното място с прилагане на препоръчания комплекс упражнения за профилактика на здравни проблеми