



МАГИСТРАЛЬ
НАДЕЖНАЯ ПРОЗРАЧНОСТЬ

**РЕКОМЕНДАЦИИ
ООО «МАГИСТРАЛЬ ЛТД»
ДЛЯ ВОДИТЕЛЕЙ
ТРАНСПОРТНОГО СРЕДСТВА С
УСТАНОВЛЕННЫМИ
ПУЛЕСТОЙКИМИ СТЕКЛАМИ**

1. Режим труда и отдыха.

- Продолжительность ежедневной работы (смены) водителей не должна превышать 8 часов.
- При работе в ночное время продолжительность работы (смены) не должна превышать 7 часов. В рейс должно быть направлено два водителя.
- В случаях, когда предусматривается пребывание водителя в автомобиле продолжительностью более 12 часов, в рейс должно быть направлено два водителя.
- После каждого часа непрерывного вождения предусматривается остановка продолжительностью 10 минут для отдыха водителя и проведения гимнастики для глаз.
- Перерыв для отдыха и питания продолжительностью не менее 45 минут предоставляется через 4 часа после начала работы.
- При продолжительности рабочей смены более 8 часов предоставляются два перерыва для отдыха и питания общей продолжительностью не менее часа.
- Продолжительность ежедневного (междусменного) отдыха должна быть не менее 16 часов.

2. Гимнастика для глаз

Исходное положение – сидя, каждое упражнение повторяется 5-6 раз:

- Откинувшись назад, сделайте глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох.
- Откинувшись на спинку, прикройте веки, крепко зажмурьте глаза, откройте веки.
- Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25-30 см от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль.
- Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте "восьмерку" в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали.
- Не поворачивая головы, переведите взгляд в левый нижний угол, затем – в правый верхний, далее – в правый нижний, а затем – в левый верхний.
- Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями – от носа к вискам.
- Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево.
- Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха.