ЧПОУ «СККИТ»

Актуальность занятий физической культурой и спортом для работников салонов оптики

Правовое обоснование по трудовому законодательству РФ: почему работодателю выгодно и обязательно заботиться о физическом здоровье и зрении сотрудников.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Почему тема актуальна именно для оптики

- **Длительная зрительная нагрузка** Работа с мелкими деталями, линзами и оптическими приборами держит зрение в постоянном напряжении весь рабочий день.
- **Вынужденная поза и статика** Работа за диагностическим столом и подбор оправ — часы в одной позе, отсюда утомление мышц спины, шеи и плечевого пояса.
- **Контакт с клиентами** Постоянное общение требует эмоциональной устойчивости: физическая активность снижает стресс и сохраняет ресурс сотрудника.
- **Профилактика утомления** Физическая культура — доступный инструмент сохранения работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.

Физическая культура — инструмент профилактики утомления и сохранения работоспособности

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ РИСКИ

Зрительное напряжение и гиподинамия

— Длительная работа с оптическими приборами и ПК — перенапряжение зрения

— Гиподинамия и статическая нагрузка на позвоночник и шею

— Стресс от интенсивного общения с клиентами

ПРОФИЛАКТИКА

Физическая культура как средство защиты

+ Гимнастика для глаз и микропаузы снижают риск зрительного утомления

+ Производственная гимнастика и физкультпаузы восстанавливают тонус мышц

+ Корпоративный спорт и групповые занятия снимают эмоциональное напряжение

НОРМЫ ПРАВА

Нормативная база: что говорит трудовое законодательство

§ ТК РФ

Статья 212

Обязанности работодателя по охране труда: создание условий, профилактика, инструктажи

§ ТК РФ

Статья 216

Санитарно-бытовое и медицинское обеспечение работников, включая помещения для отдыха

§ ТК РФ

Статья 219

Право работника на охрану здоровья и отказ от работ при угрозе жизни и здоровью

§ 144-ФЗ

ФЗ от 25.05.2026 № 144-ФЗ

Изменения в ТК РФ, вступившие в силу с 1 сентября 2026 года

ТК РФ; ФЗ от 25.05.2026 № 144-ФЗ

ТРУДОВОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО — 2026

Изменения в ТК РФ 2026 года: что нового для работодателя

25.05.2026

Дата принятия

Внесение изменений в Трудовой кодекс РФ

240 ч

Часов в год

Увеличен с 120 до 240 часов в год

26.07.2026

Дата принятия

Комплексный пакет изменений в ТК РФ

01.09.2026

С 1 сентября 2026

Комплексный пакет изменений и дополнений в ТК РФ

Изменения затрагивают режим рабочего времени и гарантии — важно учесть при организации оздоровительных мероприятий в салонах оптики.

Источник: ФЗ № 144-ФЗ от 25.05.2026; ФЗ № 246-ФЗ от 26.07.2026



ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Производственная гимнастика: правовой статус и рекомендации

Комплекс упражнений 15–20 минут в режиме рабочего дня — рекомендации Минздрава России

Источник: Минздрав России; РИА Новости; Википедия, 2026

Здоровье и работоспособность работников с интенсивной зрительной нагрузкой



Интенсивная зрительная нагрузка и гиподинамия — ключевые факторы риска для работников салонов оптики.

VSP Vision Care Workplace Vision Health Report 2026; Росстат, 2026

Экономический эффект: как спорт влияет на производительность

4%

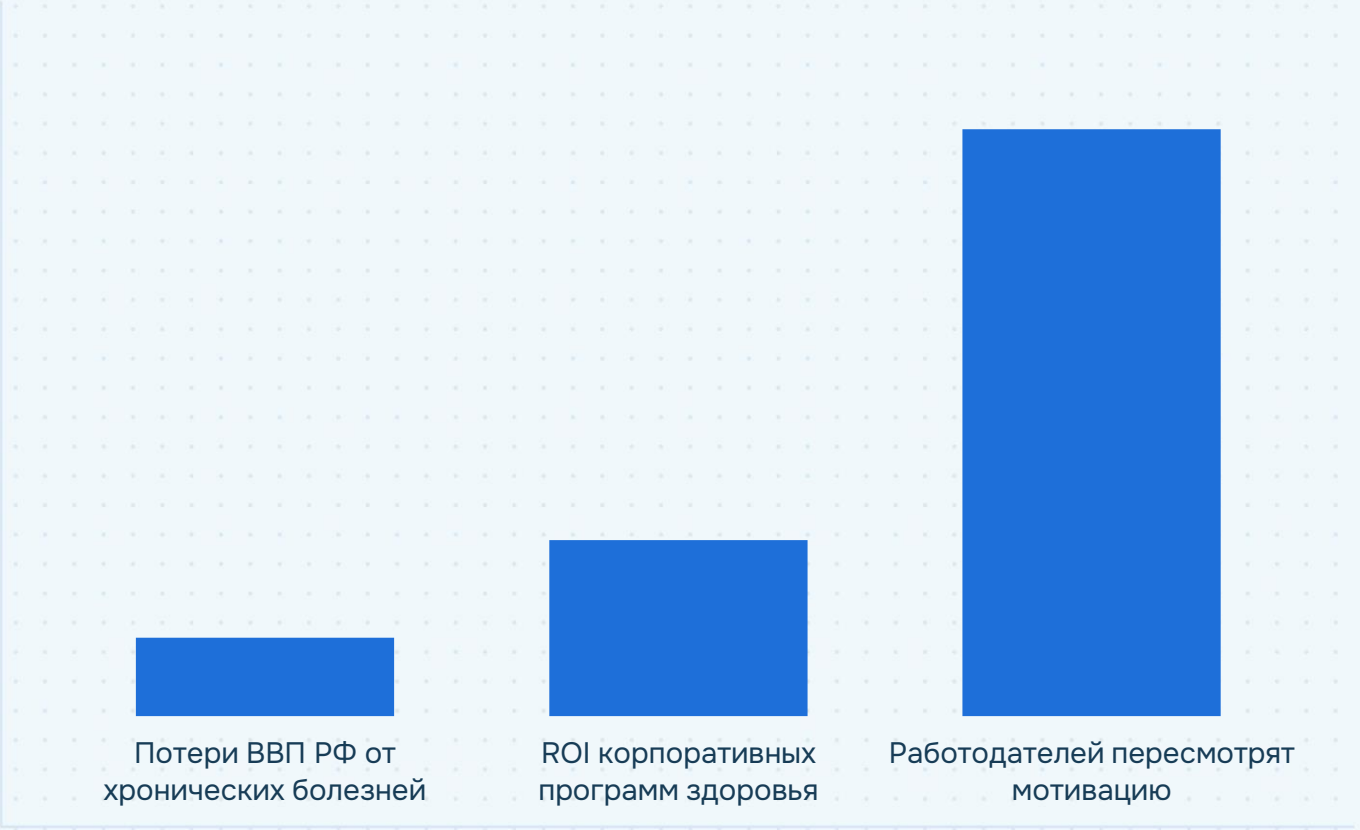
Потери ВВП РФ от хронических болезней
оценка Минздрава

1:9

ROI корпоративных программ здоровья
до 9 ₽ на 1 ₽

~30%

Работодателей пересмотрят мотивацию
в 2026 году



Инвестиции в физическую активность сотрудников окупаются снижением больничных и текучести кадров

Источник: Минздрав РФ, 2024; HR-портал, 2026

ВОЗМОЖНОСТИ

Тренды корпоративного спорта в России 2026

Рост клубов на предприятиях

Число физкультурно-спортивных клубов по месту работы планируется увеличить до 2,8 тыс.

Фиджитал-форматы

Сочетание цифровых и физических активностей — один из главных трендов корпоративного спорта 2026 года.

Геймификация

Игровые механики и челленджи повышают вовлечённость сотрудников в регулярные занятия.

Цифровые платформы

Мобильные приложения и онлайн-трекеры помогают вести учёт активности и удерживать мотивацию.

ИИ-персонализация

Подбор программ под задачи и состояние здоровья конкретного работника, включая гимнастику для глаз.

Сообщества и события

Более половины сотрудников отмечают социальный аспект как драйвер вовлечённости в 2026 году.

Источник: Минспорт России, программа развития корпоративного спорта; обзоры трендов 2026

АНАЛИЗ

Формы организации занятий в салоне оптики

+ Плюсы: что даёт

Производственная гимнастика в начале смены — 15–20 минут, охват 100% сотрудников, без затрат на инвентарь

Физкультминутки при зрительном утомлении — короткие паузы каждые 1–2 часа, снижают нагрузку на зрение

Комплексы для глаз — ключевая профилактика для работников оптики, 5–7 минут на рабочем месте

Корпоративные команды по видам спорта и абонементы в фитнес-клубы — вовлечённость и командообразование

− Минусы: что учесть

Требует регламента в ЛНА и выделенного времени в графике; при потоке клиентов смену сложно прервать

Нужен контроль соблюдения и напоминания; эффект заметен только при регулярности

Не заменяет полноценную физическую нагрузку и не компенсирует гиподинамию

Наибольшие затраты на сотрудника; охват ниже — участвует лишь часть коллектива

ПРАКТИКА

Комплекс упражнений для работников салонов оптики

Гимнастика для глаз по Аветисову снимает зрительное напряжение, разминка шеи и плечевого пояса — мышечные зажимы от статичной позы, упражнения на осанку и дыхательная гимнастика восстанавливают тонус. Комплекс занимает 15–20 минут и встраивается в рабочий день без ущерба для клиентского потока.

- Периодичность: 2–3 раза в день — утром, после пиковой нагрузки и перед закрытием смены.



СООТВЕТСТВИЕ

Правовое оформление оздоровительных мероприятий

ТРЕБОВАНИЕ	СТАТУС	ДОКУМЕНТ
Коллективный договор: раздел об оздоровлении работников	✓ соответствует	Коллективный договор
Положение о производственной гимнастике	✓ соответствует	Локальный нормативный акт
Приказ руководителя о проведении занятий	✓ соответствует	Приказ руководителя
Соглашение с профсоюзом (учёт мнения)	требует проверки	Соглашение с профсоюзом
Отражение в правилах внутреннего трудового распорядка	✓ соответствует	ПВТР
Учёт времени занятий в рабочем времени	требует проверки	Табель учёта рабочего времени

АНАЛИЗ

Риски и возражения работодателя

+ Что даёт физкультура

Минимальные затраты: производственная гимнастика — 15–20 минут в режиме рабочего дня, без оборудования и аренды

Снижение потерь от больничных: меньше мышечного напряжения и зрительной усталости — меньше дней нетрудоспособности

Рост лояльности и удержание сотрудников: забота о здоровье — весомый аргумент в условиях кадрового дефицита

− Чем рискуем без неё

Игнорирование требований охраны труда грозит проверками ГИТ, предписаниями и штрафами по КоАП

«Нет времени» оборачивается потерями рабочего времени из-за утомляемости и ошибок в работе с клиентом

«Маленький штат» не отменяет обязанностей работодателя по охране труда — они распространяются на любой коллектив

ПРОЦЕСС

План внедрения занятий физкультурой в салоне оптики

1

1. Анализ условий труда

Спецоценка рабочих мест, оценка зрительной и статической нагрузки. Ответственный: специалист по охране труда. Срок: 2 недели.

2

2. Комплекс упражнений

Подбор производственной гимнастики и гимнастики для глаз под специфику работы. Ответственный: руководитель салона с инструктором. Срок: 2 недели.

3

3. Согласование и закрепление

Обсуждение графика с коллективом, внесение положений в правила внутреннего трудового распорядка и коллективный договор. Срок: 3 недели.

4

4. Занятия и оценка эффекта

Регулярные физкультминутки и корпоративные спортивные мероприятия. Замеры самочувствия и заболеваемости через 3 и 6 месяцев. Ответственный: HR.

ТК РФ, ст. 41, 226; ФЗ от 25.05.2026 № 144-ФЗ

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Закрепите производственную гимнастику в локальных актах

Физкультура для работников оптики — инструмент охраны здоровья по ТК РФ. Закрепите занятия в локальных актах и оценивайте эффект.

