**Рекомендации по регулированию режима труда и отдыха работников в условиях повышенной температуры воздуха рабочей зоны**

В связи с установлением высокой температуры воздуха на территории Самарской области, отдел охраны труда мэрии городского округа Тольятти обращает внимание работодателей, руководителей и специалистов служб охраны труда на необходимость регулирования режима труда и отдыха работников в условиях повышенной температуры воздуха рабочей зоны.

Работа в условиях повышенной температуры воздуха как на открытой местности, так и в помещениях, может негативно отражаться на состоянии здоровья людей, приводить к обострению хронических заболеваний, к перегреву организма, снижению работоспособности и производительности труда, а в некоторых случаях становиться причиной несчастных случаев на производстве.

Во избежание неблагоприятных последствий при воздействии высокой температуры воздуха на работников, следует обеспечивать параметры микроклимата рабочих мест, установленные действующими нормативными правовыми актам, осуществлять производственный контроль за соблюдением требований санитарных норм и правил, проводить профилактические мероприятия по предупреждению возникновения заболеваний и травм работающих, а также осуществлять контроль за выполнением мер коллективной и индивидуальной защиты работающих от неблагоприятного воздействия микроклимата.

При организации труда и отдыха работников на рабочих местах с повышенной температурой воздуха следует руководствоваться следующими правилами и рекомендациями:

Устанавливать рациональный режим работы в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, рекомендаций Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Так, при работах на открытом воздухе и температуре наружного воздуха 35 °C и выше, продолжительность периодов непрерывной работы должна составлять 15 - 20 минут с последующей продолжительность отдыха не менее 10 - 12 минут в охлаждаемых помещениях.

Не рекомендуется проводить работы на открытом воздухе при температуре свыше 37 °C. Следует изменить порядок рабочего дня, перенося такие работы на утреннее или вечернее время.

В помещении, в котором осуществляется нормализация теплового состояния человека после работы в нагревающей среде, температуру воздуха, во избежание охлаждения организма вследствие большого перепада температур (поверхность тела - окружающий воздух) и усиленной теплоотдачи испарением пота, следует поддерживать на уровне 24 - 25 °C.

В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется правильно организовать и соблюдать питьевой режим. Питьевая вода должна быть в достаточном количестве и в доступной близости. Рекомендуемая температура питьевой воды, напитков, чая +10 – 15 °C. Для оптимального водообеспечения рекомендуется выдача подсоленной воды, минеральной щелочной воды, молочно-кислых напитков (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соков, витаминизированных напитков, кислородно-белковых коктейлей

Для поддержания иммунитета и снижения интоксикации организма нужно, при возможности, употреблять фрукты и овощи.

**Основные документы для организации режима труда и отдыха в условиях повышенной температуры воздуха рабочих мест.**

1. СанПиН 2.2.4.548-96. 2.2.4. «Физические факторы производственной среды. Гигиенические требования к микроклимату производственных помещений. Санитарные правила и нормы», утв. Постановлением Госкомсанэпиднадзора РФ от 01.10.1996 №21.
2. СанПиН 2.2.3.1384-03. 2.2.3. «Гигиена труда. Предприятия отдельных отраслей промышленности, сельского хозяйства, связи. Гигиенические требования к организации строительного производства и строительных работ. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 11.06.2003.
3. «МР 2.2.8.0017-10. 2.2.8. Гигиена труда. Средства коллективной и индивидуальной защиты. Режимы труда и отдыха работающих в нагревающем микроклимате в производственном помещении и на открытой местности в теплый период года. Методические рекомендации», утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 28.12.2010.
4. Рекомендации Роспотребнадзора от 30.07.2014 для работающих в условиях повышенных температур воздуха.
5. Информационное письмо Минздрава от 06.08.2010 Рекомендации по организации режимов труда и отдыха работников в условиях экстремальных высоких температур и задымления.

Нормативные правовые акты и методические рекомендации при организации труда и отдыха работников в условиях повышенной температуры воздуха рабочей зоны размещены на портале мэрии в разделе «Охрана труда» – «Законодательство» – «Медицина и промсанитария» (<http://tgl.ru/structure/department/medicina-i-promsanitariya/>).

Подготовлено отделом охраны труда мэрии г.о.Тольятти