

## **Рекомендации по организации режимов труда и отдыха работников в условиях повышенной температуры воздуха**

Трудовой кодекс Российской Федерации (далее – ТК РФ) обязывает работодателя обеспечивать безопасность и условия труда, соответствующие государственным нормативным требованиям охраны труда.

Микроклимат помещения – состояние внутренней среды помещения, оказывающее воздействие на человека, характеризуемое показателями температуры воздуха и ограждающих конструкций, влажностью и подвижностью воздуха.

Предельно допустимые уровни физических факторов на рабочих местах установлены в разделе V СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

Показателями, характеризующими микроклимат на рабочих местах в производственных помещениях, являются:

температура воздуха;

температура поверхностей ограждающих конструкций (стены, потолок, пол), устройств, а также технологического оборудования или ограждающих его устройств;

относительная влажность воздуха;

скорость движения воздуха;

интенсивность теплового облучения.

Допустимые величины параметров микроклимата на рабочих местах в помещениях оцениваются в зависимости от категории работ по уровню энерготрат организма. Допустимые величины параметров микроклимата не распространяются на условия труда водолазов, космонавтов, аварийно-спасательные работы, боевые задачи, помещения с искусственными источниками холода, в которых работники используют спецодежду с теплоизолирующими свойствами.

Таблица 1. Категории работ по уровню энерготрат организма

Категории работ	Энерготраты, Вт	Характер работ, примеры видов работ и профессий
Ia	до 139	Ряд профессий на предприятиях точного приборо- и машиностроения, на часовом, швейном производствах, в сфере управления
Iб	140 - 174	Работы, производимые сидя, стоя или связанные с ходьбой и сопровождающиеся физическим напряжением
IIa	175 - 232	Работы, связанные с постоянной ходьбой, перемещением мелких (до 1 кг) изделий или предметов в положении стоя или сидя и требующие определенного физического напряжения
IIб	233 - 290	Работы, связанные с ходьбой, перемещением и переноской тяжестей до 10 кг и сопровождающиеся умеренным физическим напряжением
III	более 290	Работы, связанные с постоянными передвижениями, перемещением и переноской значительных (свыше 10 кг) тяжестей и требующие больших физических усилий

При обеспечении допустимых величин микроклимата на рабочих местах:

а) перепад температуры воздуха по высоте от уровня пола (0,1; 1,0; 1,5) м должен быть не более 3°С;

б) перепад температуры воздуха по горизонтали, а также ее изменения в течение смены не должны превышать:

для категорий работ Ia и Ib – 4°С;

для категорий работ IIa и IIб – 5°С;

для категории работ III – 6°С.

Допустимые величины параметров микроклимата на рабочих местах применительно к выполнению работ различных категорий в холодный и теплый периоды года приведены в таблице 2.

Таблица 2. Допустимые величины параметров микроклимата на рабочих местах в помещениях

Период года	Категория работ по уровню энергозатрат, Вт	Температура воздуха, °С		Температура поверхности, °С	Относительная влажность воздуха, %	Скорость движения воздуха, м/с	
		диапазон ниже оптимальных величин	диапазон выше оптимальных величин			для диапазона температур воздуха ниже оптимальных величин, не более	для диапазона температур воздуха выше оптимальных величин, не более
Холодный	Ia (до 139)	20,0 - 21,9	24,1 - 25,0	19,0 - 26,0	15 - 75	0,1	0,1
	Iб (140 - 174)	19,0 - 20,9	23,1 - 24,0	18,0 - 25,0	15 - 75	0,1	0,2
	IIa (175 - 232)	17,0 - 18,9	21,1 - 23,0	16,0 - 24,0	15 - 75	0,1	0,3
	IIб (233 - 290)	15,0 - 16,9	19,1 - 22,0	14,0 - 23,0	15 - 75	0,2	0,4
	III (более 290)	13,0 - 15,9	18,1 - 21,0	12,0 - 22,0	15 - 75	0,2	0,4
Теплый	Ia (до 139)	21,0 - 22,9	25,1 - 28,0	20,0 - 29,0	15 - 75	0,1	0,2
	Iб (140 - 174)	20,0 - 21,9	24,1 - 28,0	19,0 - 29,0	15 - 75	0,1	0,3
	IIa (175 - 232)	18,0 - 19,9	22,1 - 27,0	17,0 - 28,0	15 - 75	0,1	0,4
	IIб (233 - 290)	16,0 - 18,9	21,1 - 27,0	15,0 - 28,0	15 - 75	0,2	0,5
	III (более 290)	15,0 - 17,9	20,1 - 26,0	14,0 - 27,0	15 - 75	0,2	0,5

Все работодатели обязаны контролировать параметры микроклимата воздуха на рабочих местах в производственных помещениях.

Для организации работы в жару, необходимо измерить показатели микроклимата на рабочих местах в помещении. Если параметры микроклимата выше

допустимых, необходимо провести мероприятия, которые помогут наладить микроклимат в помещении.

Для поддержания надлежащего микроклимата в помещениях всех зданий (сооружений) специалистам служб эксплуатации необходимо обеспечивать надлежащее техническое состояние систем отопления, вентиляции и кондиционирования и учитывать требования, зафиксированные в нормативных документах к этим системам.

Работодатель может установить специальные перерывы на время жары с согласия работников (ст. 72, 109 ТК РФ).

В период жары работодатель также может изменить график работы сотрудников с их согласия (ст. 72 ТК РФ).

Работники могут отказаться работать в жару (ч. 4 ст. 219 ТК РФ). Тогда работодатель должен предложить сотрудникам другую безопасную работу. Если другой работы нет, а работник отказывается работать, то работодателю придётся объявить для этого работника простой на время жары.

Чтобы объявить простой, необходимо зафиксировать параметры микроклимата в протоколе и оформить простой приказом. Приказ составляется в произвольной форме, в нем указывается причина введения простоя, работников, которые отказались работать в условиях жары, срок простоя, порядок оплаты и уведомления работников об окончании простоя.

Всех работников, в отношении которых оформляется простой, необходимо ознакомить с приказом под подпись.

### **Рекомендации Роспотребнадзора для работающих в условиях повышенных температур воздуха**

Работы в нагревающем микроклимате необходимо проводить при соблюдении мер профилактики перегревания и рекомендаций относительно режима работ:

1. В случае если температура в рабочем помещении приблизилась к отметке 28,5 градусов, рекомендуется сокращать продолжительность рабочего дня на один час. При повышении температуры до 29 градусов – на два часа, при температуре 30,5 градусов – на четыре часа.

2. Для профилактики перегревания организма (гипертермии) необходимо организовать рациональный режим работы. При работах на открытом воздухе и температуре наружного воздуха 32,5 °С и выше продолжительность периодов непрерывной работы должна составлять 15 - 20 минут с последующей продолжительностью отдыха не менее 10 - 12 минут в охлаждаемых помещениях. При этом допустимая суммарная продолжительность термической нагрузки за рабочую смену не должна превышать 4 - 5 часов, для лиц использующих специальную одежду для защиты от теплового излучения и 1,5 - 2 часа для лиц без специальной одежды.

3. 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 °С.

4. Работа при температуре наружного воздуха более 32,5 °С по показателям микроклимата относится к опасным (экстремальным). Не рекомендуется проведение

работ на открытом воздухе при температуре свыше 32,5 °С. Следует изменить порядок рабочего дня, перенося такие работы на утреннее или вечернее время.

5. Для защиты от чрезмерного теплового излучения необходимо использовать специальную одежду или одежду из плотных сортов ткани. Рекомендуется допускать к такой работе лиц не моложе 25 и не старше 40 лет.

6. 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 °С. Для оптимального водообеспечения рекомендуется также возмещать потерю солей и микроэлементов, выделяемых из организма с потом, предусмотрев выдачу подсоленной воды, минеральной щелочной воды, кисломолочных напитков (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соков, витаминизированных напитков, кислородно-белковых коктейлей.

7. Пить воду следует часто и понемногу, чтобы поддерживать хорошую гидратацию организма (оптимальное содержание воды в организме, которое обеспечивает его нормальную жизнедеятельность, обмен веществ). При температуре воздуха более 30 °С и выполнении работы средней тяжести требуется выпивать не менее 0,5 л воды в час - примерно одну чашку каждые 20 минут.

8. Для поддержания иммунитета и снижения интоксикации организма рекомендуется, при возможности, употребление фруктов и овощей, введение витаминизации пищевых рационов.

### Ответственность работодателя

Отдельного наказания за нарушение температурного режима нет, работодателей штрафуют либо за нарушение СанПиН, либо за нарушение санитарных требований к эксплуатации помещений.

Норма	Штраф		
	на должностных лиц	на ИП	на юридическое лицо
Статья 6.3 КоАП	Штраф от 500 до 1000 руб.	(или) штраф от 500 до 1000 руб.	(или) штраф от 10 000 до 20 000 руб.
		(или) приостановление деятельности на срок до 90 суток	
Статья 6.4 КоАП	Штраф от 1000 до 2000 руб.	(или) штраф от 1000 до 2000 руб.	(или) штраф от 10 000 до 20 000 руб.
		(или) приостановление деятельности на срок до 90 суток	

За нарушение температурных норм наказывает Роспотребнадзор. Но требования по микроклимату – это также и требования по охране труда (ст. 219 и 220 ТК РФ), поэтому штраф вправе наложить и Рострудинспекция, если зафиксирует соответствующее нарушение при проверке. Рострудинспекция может наложить штраф (ч. 1 ст. 5.27.1 КоАП):

на должностное лицо и ИП – от 2000 до 5000 руб.;

организацию – от 50 000 до 80 000 руб.

## Памятка по профилактике перегрева

1. Ограничить пребывание на улице, снизить физические нагрузки до минимума.
2. При нахождении в помещении необходимо обеспечить их проветривание - приоткрыть форточки, окна, по возможности дополнительно включить вентиляторы (напольные, настольные).
3. При выходе на улицу рекомендуется надевать легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки, желательна, чтобы ворот одежды был не тугим, на улице обязательно пользоваться головным убором (летняя шляпа, панама, платок и т.п.), солнцезащитными очками, зонтиками.
4. Потребность в энергии в жаркую погоду снижается, в связи с чем, организму летом нужна менее калорийная пища. В жаркий период времени необходимо отказаться от жирной пищи, а потребление мяса свести к минимуму, лучше всего его заменить рыбой или морепродуктами. Необходимо предусмотреть снижение количества копченых, жареных, и скоропортящихся продуктов питания.  
Приемы пищи желательна исключить в самое жаркое время дня и перенести их на утро и вечер. Необходимо особо строго соблюдать гигиенические и технологические требования приготовления блюд и хранения пищи.
5. В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, кисломолочных напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков. Необходимо избегать употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.  
Для соблюдения питьевого режима необходимо выпивать до 1,5 литров жидкости в сутки. Вместе с этим важно помнить, что увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.
6. Для поддержания иммунитета рекомендуется употребление фруктов и овощей, тщательно вымытых перед употреблением водой гарантированного качества.
7. В течение дня рекомендуется по возможности принять прохладный душ.
8. Поездки на личном и общественном транспорте следует ограничить или планировать их в утреннее или вечернее время, когда жара спадает.
9. При посещении магазинов и других объектов массового скопления граждан, необходимо отдавать предпочтение тем из них, где обеспечивается оптимальный температурный режим воздуха.
10. Купание и водные процедуры на открытом воздухе проводить только в местах, отведенных и оборудованных для этих целей, с соблюдением правил организации купания.

## ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЕРЕГРЕВА

### КАК НУЖНО ОДЕВАТЬСЯ

### ПИТАНИЕ

#### ЧТО НАДЕТЬ

ГОЛОВНОЙ УБОР  
Рубашку со  
свободным воротом  
Легкую свободную  
светлую одежду из  
натуральных тканей  
Легкую обувь



#### НЕ СЛЕДУЕТ НАДЕВАТЬ

ОДЕЖДУ ТЕМНЫХ  
РАСЦВЕТОВ  
ОДЕЖДУ ИЗ  
СИНТЕТИЧЕСКИХ  
ТКАНЕЙ  
Облегающую  
одежду

#### ПРЕДПОЧТЕНИЕ



Фрукты, чай, морс, отвар из сухофруктов,  
рыба и морепродукты, кисломолочные  
продукты с низким содержанием жира,  
выбирайте низкокалорийную пищу

#### ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ



Жареное, копченое, салаты на основе  
майонеза и масла, энергетические напитки,  
алкоголь, высококалорийную пищу

### ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



1. ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ  
НА ОТКРЫТОМ СОЛНЦЕ



2. БОЛЬШЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ  
ЖИДКОСТИ



3. НАДЕВАЙТЕ ЛЕГКУЮ  
ОДЕЖДУ



4. В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ  
ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
НИЗКОКАЛОРИЙНУЮ ПИЩУ



5. ПРОВЕТРИВАЙТЕ  
И ВЕНТИЛИРУЙТЕ  
ПОМЕЩЕНИЕ



6. КУПАЙТЕ СТРОГО  
В ОТВЕДЕННЫХ  
И ОБОРУДОВАННЫХ МЕСТАХ