**Об организации режимов труда и отдыха работников**

**при низких температурах атмосферного воздуха**

При работе в условиях пониженных температур, на улице или в неотапливаемом помещении, необходимо строго соблюдать правила безопасности с целью профилактики возможных последствий.

При воздействии на организм человека отрицательных температур наблюдается сужение сосудов пальцев рук и ног, кожи лица, изменяется обмен веществ. При этом не только снижается производительность труда, но и повышается риск производственного травматизма.

Снижение температуры тела, как общее, так и локальное, приводит к снижению двигательной активности работающего, нарушает координацию и способность выполнять точные операции; увеличивается утомляемость, могут появиться головная боль, тошнота, головокружение, слабость. Несвоевременное или неправильное реагирование на переохлаждение может привести к обморожениям, развитию простудных заболеваний.

Так как работа на открытом воздухе в зимний период может сопровождаться переохлаждением человека, в обязательном порядке должны выполняться соответствующие защитные мероприятия.

К работе на холоде допускаются лица, прошедшие медицинские осмотры в порядке, установленном законодательством и не имеющие медицинских противопоказаний.

Работающие при низких температурах должны использовать средства индивидуальной защиты (СИЗ) от пониженных температур: утепленные куртки, штаны, комбинезоны, полукомбинезоны и др. Во избежание локального охлаждения  и уменьшения общих теплопотерь работающие обеспечиваются рукавицами, обувью, головными уборами, имеющими соответствующую теплоизоляцию. СИЗ должны соответствовать характеру производственной деятельности и находиться в исправном состоянии.

В соответствии с требованиями законодательства работникам, выполняющим работы на открытом воздухе или в закрытых необогреваемых помещениях зимой, а также отдельные виды работ, наряду с перерывом для отдыха и питания предоставляются дополнительные специальные перерывы в течение рабочего дня, включаемые в рабочее время (перерывы для обогревания, отдыха на погрузочно-разгрузочных и других работах). Виды этих работ, продолжительность и порядок предоставления таких перерывов определяются правилами внутреннего трудового распорядка и (или) коллективным договором.

Режим труда и отдыха работников в холодное время на открытой территории должен состоять из чередования периодов работы в охлажденной среде и отдыха в обогреваемом помещении в целях нормализации теплового состояния человека.

Помещения для обогревания рабочих должны быть расположены к рабочим местам на расстоянии не более 150 м.

В целях более быстрой нормализации теплового состояния организма и меньшей скорости охлаждения в последующий период пребывания на холоде в помещении для обогревания следует снимать верхнюю утепленную одежду. Помещение для обогрева оборудуется мебелью для временного отдыха, шкафами для верхней одежды, а также умывальником с подводкой горячей и холодной воды питьевого качества. (Санитарные нормы и правила «Требования к условиям труда работающих и содержанию производственных объектов», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 08.07.2016 № 85).

В целях нормализации теплового состояния температура воздуха в местах обогрева должна поддерживаться на уровне 22 0С.

В обеденный перерыв работник должен быть обеспечен «горячим» питанием. Начинать работу на холоде следует не ранее чем через 10 минут после приема «горячей» пищи (чая и др.).

Все, работающие в условиях низких температур, должны четко знать признаки переохлаждения, обморожения и действия при их возникновении.

Соблюдение правил безопасности, режима труда и отдыха при работе в условиях пониженных температур позволит избежать многих проблем на производстве и сохранить здоровье работникам.

Врач- гигиенист

ГУ «Поставский рай ЦГЭ» В.П. Гинько