**О работе в жаркое время года**

Установившаяся в большинстве регионов страны жаркая погода становится причиной ухудшения условий труда как лиц, работающих на открытой местности, так и в офисных помещениях без кондиционирования. Создание комфортных условий труда для сотрудников — прямая обязанность работодателя, в том числе контролировать температурный режим.

Вот главные правила:

         - при работах на открытом воздухе и температуре наружного воздуха 32,5°C и выше рекомендовано ограничить продолжительность периодов непрерывной работы 15-20 минутами с последующей продолжительностью отдыха не менее 10-12 минут в охлаждаемых помещениях;

- максимальное время работы при повышенных температурах — 5 часов за смену, если есть спецодежда; и 2 часа, если защиты от теплового воздействия нет;

- работать в зной на улице могут лишь сотрудники 25–40 лет, без хронических болезней.

Беременным женщинам такой труд запрещен.

В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется соблюдать питьевой режим. Обеспечить работников в достаточном количестве питьевой водой.

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

В соответствии с требованиями [статьи 212 Трудового кодекса РФ](https://ppt.ru/cons/?n=353344&d=101284), в обязанности работодателя входит создание нормальных условий труда работникам, включая комфортную температуру воздуха. Что конкретно надо сделать руководителю, не сказано, есть только обязанность сделать место работы комфортным и безопасным. Детали и норма рабочих часов при высокой температуре конкретизируются в СанПиН.

 С 01.03.2021 действует [новый СанПиН 1.2.3685-21](https://ppt.ru/cons/?n=375839) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденный Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2. В документе собраны все важные факторы окружающий среды, влияющие на здоровье людей, но нет правил, что вводится сокращенный рабочий день из-за жары для офисных и других работников, которые трудятся в помещении. Не предусмотрено подобных льгот и при работе на улице.

 Нормы температуры воздуха и допустимая продолжительность труда

 В новом СанПиН 1.2.3685-21 установлены допустимые величины параметров микроклимата на рабочих местах в помещениях. Очевидно, что условия работы у разных специалистов в одной организации разные:

* кто-то работает в офисе;
* кто-то — в цеху или на складе;
* кто-то — на улице.

В зависимости от характера деятельности и места работы отличаются и требования к температуре воздуха. Например, для офисных работников, которые трудятся преимущественно сидя, нормальной признают от 21 до 28 °C. А для грузчиков и слесарей, которые переносят тяжести до 10 кг, оптимальной считают температуру от 16 до 27 °C. Если показатели превышают указанные пределы, работодатель вправе принять решение, на сколько сократить 8-часовой рабочий день, если температура в офисе достигла 30 °С, но это его собственное решение, не предусмотренное законодательством РФ.

 **В офисе**

За температурными условиями, в которых работают сотрудники в летнее время, обязан следить уполномоченный по охране труда или специальная комиссия. В случае превышения допустимых значений следует составить протокол с результатами замеров. На основании этого протокола директор организации, выполняя требования СанПиН 1.2.3685-21, установит распорядок дня в жару, издаст приказ о необходимости улучшить показатели микроклимата, например, путем приобретения кондиционера или вентиляторов. Еще есть вариант отправить всех сотрудников, на чьих местах невозможно трудиться из-за жары, в простой или на удаленку.

 Работа в офисе при температуре воздуха выше 28 градусов может привести к возникновению у сотрудников вялости, рассеянности и даже снижению умственных способностей.

 Наиболее комфортной для работы в офисе является температура +22-25 градусов, в то время как высокие показатели могут негативно сказаться на физическом состоянии работников.

 Необходимо пить много жидкости, но исключительно небольшими порциями. Если выпить сразу большое количество жидкости, человек может почувствовать тяжесть и его может бросить в пот. В жаркую погоду минеральная вода без газа — лучший выбор. В воду можно добавить лимон или листья мяты, это не только помогает утолять жажду, но и освежает. А вот сладкие и газированные напитки, напротив, только усиливают жажду.

 Вместе с тем в жаркую погоду необходимо ограничить потребление кофе, поскольку напиток будет действовать как мочегонное средство, от которого еще больше хочется пить.

Еще один способ облегчить состояние в жарком офисе - регулярное умывание лица и рук: это поможет охладить тело и улучшить кровообращение. При этом необходимо проветривать помещения, и лучше всего делать это утром.

По поводу кондиционеров — они не только снижают температуру в помещении, но и влажность, так что по возможности лучше пользоваться вентилятором или увлажнителем воздуха. А еще от кондиционера можно простудиться, если установить слишком низкую температуру.

 Во время жары также рекомендуется отказаться от жирной и тяжелой пищи, а особенно мяса и хлебобулочных изделий, потому что такие продукты дольше перевариваются, усиливают потоотделение и вызывают ощущение тяжести в организме. Здесь больше подойдут всевозможные салаты, легкие супы и фрукты.

 Кроме того важен выбора одежды: лучше всего отдавать предпочтение легким материалам. К примеру, подойдет одежда из льна или хлопка, зато носить одежду из синтетики крайне не рекомендуется.

 Особенно осторожными в жару нужно быть людям с гипертонией, ишемической болезнью сердца, хронической сердечной недостаточностью и хронической болезнью почек. Плохое самочувствие может наблюдаться и у тех, кто страдает заболеваниями дыхательных органов, такими как бронхиальная астма или обструктивный бронхит.

В среднем любая температура выше 27 градусов вызывает климатический стресс, однако с учетом физиологических особенностей каждого человека это значение может варьироваться.

 **Работа на открытом воздухе**

Не все работы выполняются в офисе: строители, курьеры, садоводы и другие сотрудники вынуждены большую часть времени проводить вне помещений, и для них важна температура, при которой нельзя работать на улице. Подробностей о правилах такой работы в действующем СанПиН 1.2.3685-21 нет, но есть специальные рекомендации Роспотребнадзора на этот счет:

 по возможности переносить время работы на утро и вечер;

* использовать спецодежду из плотной ткани;
* не допускать к труду в условиях высоких температур тех, кто младше 18 и старше 40 лет;
* предоставлять работникам через каждые полчаса перерывы, чтобы они смогли посидеть в тени и выпить воды.

Чтобы четко разобраться, при какой температуре можно работать на улице летом и зимой, надо знать разные категории работ, исходя из энергозатрат. В СанПиН 1.2.3685-21 представлены следующие категории:

* I, а и б — это трудовые функции, выполняемые сидя или с минимальным передвижением;
* II, а и б — выполняемые при ходьбе и с перемещением небольших грузов;
* III, а и б — связанные с постоянным передвижением и переноской значительных тяжестей.

Учитывая особенности различных видов работ, оцените, в каких случаях вы не сможете обеспечить комфортный микроклимат своим сотрудникам, по таблице ниже.



Важно!

В таблице представлен только один показатель, но работодатель оценивает микроклимат и по другим показателям — температуре поверхностей, уровню влажности, скорости движения воздуха.

Чем делать с рабочим днем в жару

 Для оформления изменений надо зафиксировать повышенную температуру протоколом, а затем принять решение, что делать. Если руководство решает, что надо ввести новый график работы, изменить рабочее время при высокой температуре воздуха, издают приказ, с которым знакомят сотрудников, затем с каждым подписывают допсоглашение к трудовому договору. Похожим допсоглашением оформляется перевод персонала на временную удаленную работу. В обоих случаях необходимо заручиться согласием работников.

 Последний вариант — издание приказа о введении на предприятии простоя по не зависящим от сторон причинам или по вине работодателя. С приказом знакомят всех заинтересованных сотрудников.