

## **РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА**

Под этим понимается такое чередование периодов труда и отдыха, которое позволяет сохранять здоровье, поддерживать достаточно высокий уровень работоспособности, обеспечивать нормальную физическую и нервно-психическую нагрузку.

Какие режимы труда и отдыха существуют? Это внутрисменный, суточный, недельный и годовой.

Основная задача рационального режима труда и отдыха – это обеспечить эффективность работы у самого работника, максимально увеличить период устойчивой высокой работоспособности, сократить фазу утомляемости. Для сохранения эффективности работы можно использовать гимнастику или функциональную музыку. Для сохранения работоспособности можно вводить паузы на несколько минут в течение трудовой смены. Чтобы предупредить переутомление прерваться на отдых и личные надобности, а также существуют регламентированные перерывы на обед или отдых, длительность которых определяется спецификой труда. Во время обеденного перерыва, который обычно делит рабочий день пополам, идет восстановление физиологических функций и поступление необходимых продуктов для выработки энергии. При выполнении тяжелых работ необходимо ежечасно организовывать 5-минутный перерыв на отдых. Суточные и многосменные режимы труда и отдыха используются на предприятиях, работающих в несколько смен.

Чередование смен следует устанавливать в соответствии с естественным суточным режимом: утро - день - вечер - ночь. Ежедневный отдых между рабочими сменами должен быть не менее двойной продолжительности времени работы, предшествующей отдыху.

Годовой режим труда и отдыха определяет чередование рабочих периодов с периодами длительного отдыха, связанного с очередными ежегодными отпусками, которые необходимы для сохранения здоровья, обеспечения высокой работоспособности и трудового долголетия.

Большими возможностями для совершенствования режимов труда и отдыха обладают режимы гибкого рабочего времени, сочетающие периоды гибкого и фиксированного времени.

Режим гибкого рабочего времени - форма организации рабочего времени, при которой для отдельных работников и коллективов структурных подразделений допускается в определенных пределах саморегулирование начала, окончания и общей продолжительности рабочего дня. При этом требуется полная отработка установленного законом суммарного количества рабочих часов в течение принятого учетного периода.