

## Регламентированные перерывы по СанПиН при работе на ПК

В Законе «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» прописано, что критерии безопасности или безвредности условий работ с источниками физических факторов воздействия на человека, в том числе предельно допустимые уровни воздействия, устанавливаются санитарными правилами ([п. 2 ст. 27 Закона от 30.03.99 № 52-ФЗ](#)). И действительно, есть СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03, введенный [Постановлением Главного государственного санитарного врача от 03.06.2003 № 118](#). Он предусматривает требования к организации работы за персональными электронно-вычислительными машинами.

### Продолжительность перерывов при работе за компьютером

Так, СанПиН вводит понятие суммарного времени регламентированных перерывов, которое зависит от категории трудовой деятельности и уровня нагрузки за рабочую смену при работе с компьютером ([п. 1.2 Приложения № 7 к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03](#)).

При - 8-часовой рабочей смене суммарное время перерывов составляет от 50 до 90 минут.

- 12-часовой рабочий день вынуждает установить перерывы суммарной продолжительностью от 80 до 140 минут. К примеру, если человек в течение 8-часового рабочего дня работает за компьютером 50% рабочего времени

(то есть до 4 часов), то суммарные перерывы для отдыха от ПЭВМ должны составлять 70 минут.

При работе за компьютером ночью (с 22 до 6 часов) продолжительность регламентированных перерывов следует увеличить на 30% ([п. 1.6 Приложения № 7 к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03](#)).

Указанные перерывы включаются в рабочее время. То есть они не продлевают продолжительность рабочего дня сотрудника. Во время этих перерывов работник не должен выполнять другую работу. Перерыв предоставляется ему для отдыха ([Письмо Минтруда от 14.06.2017 № 14-2/ООГ-4765](#)).

Кроме того, важно помнить, что перерывы в работе для отдыха от компьютера предоставляются отдельно от перерыва на обед ([ст. 108, 109 ТК РФ](#)).

### Инструкция по охране труда при работе за компьютером

Также время работы за компьютером регулирует такой документ, как Типовая инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере ([ТОИ Р-45-084-01](#), утв. Приказом Минсвязи РФ от 02.07.2001 N 162). В ней сказано, что время непрерывной работы за компьютером без регламентированного перерыва не может превышать 2 часов ([п. 3.2 ТОИ Р-45-084-01](#))

## **Общие требования к организации рабочих мест пользователей компьютером**

1. При размещении рабочих мест с ПК расстояние между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экрана другого видеомонитора), должно быть не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2 м.

2. Рабочие места с ПК в помещениях с источниками вредных производственных факторов должны размещаться в изолированных кабинах с организованным воздухообменом.

3. Рабочие места с ПК при выполнении творческой работы, требующей значительного умственного напряжения или высокой концентрации внимания, рекомендуется изолировать друг от друга перегородками высотой 1,5 - 2,0 м.

4. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600 - 700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

5. Конструкция рабочего стола должна обеспечивать оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей, характера выполняемой работы. При этом допускается использование рабочих столов различных конструкций, отвечающих современным требованиям эргономики. Поверхность рабочего стола должна иметь коэффициент отражения 0,5 - 0,7.

6. Конструкция рабочего стула (кресла) должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы при работе на ПК позволять изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления. Тип рабочего стула (кресла) следует выбирать с учетом роста пользователя, характера и продолжительности работы с ПК.

Рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным, регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию.

7. Поверхность сиденья, спинки и других элементов стула (кресла) должна быть полумягкой, с нескользящим, слабо электризующимся и воздухопроницаемым покрытием, обеспечивающим легкую очистку от загрязнений.