**Перерывы при работе на компьютере**

Сотруднику, постоянно работающему за компьютером, очень нелегко долгое время концентрировать взгляд на экране монитора. Устают глаза, шея, спина, затекают ноги. Для предотвращения негативных последствий воздействия на организм необходимо делать перерывы в работе. Законодательно установление перерывов закреплено в статье 109 Трудового Кодекса РФ. Правда, указано, что виды работ, предусматривающих предоставление работникам в течение рабочего времени специальных перерывов, а также их продолжительность устанавливаются правилами внутреннего трудового распорядка. Конкретно про перерывы при работе за компьютером ничего не сказано.

Однако, по типовой инструкции по охране труда при работе на персональном компьютере ТОИ Р-45-084-01 всё же вменяется установление перерывов. В целом продолжительность непрерывной работы за компьютером не должна превышать 2-х часов.

Обращаем внимание, что основная работа за компьютером предусматривает не менее 50 %  времени в течение рабочей смены или рабочего дня нахождения за ним. Время перерыва зависит от вида и сложности осуществляемой работы путем деления на группы. Выделяют 3 группы: А (работа по считыванию информации с экрана компьютера с предварительным запросом), Б (работа по вводу информации), В (творческая работа в режиме диалога с компьютером).

В зависимости от сложности работы  установление числа и длительности перерывов происходит следующим образом:  
- для группы  А (не свыше 60000 считываемых знаков за смену) перерыв составляет 15 минут, предоставляется два раза – через два часа после начала работы и перерыва на обед;  
- для группы  Б (не свыше 40000 вводимых знаков за смену) перерыв составляет 10 минут через каждый трудовой час;  
- для группы  В (не свыше шести 6 часов за смену) перерыв составляет 15 минут через каждый трудовой час.

Если рабочая смена длится 12 часов, время регламентированных перерывов при работе на компьютере за 8 часов работы предоставляется в вышеуказанном порядке, а за оставшиеся 4 часа – 15 минут за каждый час (вне зависимости от категории).

Во время перерывов следует выполнять специальную гимнастику для снятия напряжения с глаз. Рекомендуемый комплекс упражнения представлен в Приложении 8 к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. Выполнять какую-либо работу, не связанную с компьютером, во время перерыва нельзя. Потому как перерыв приравнивается к времени отдыха. А в соответствии со ст. 106 ТК РФ время отдыха - это свободное от исполнения трудовых обязанностей время, которое работник может использовать по своему усмотрению.

**Сектор по труду администрации ЗАТО Шиханы**