



# ФИЗИОЛОГИЧЕН РЕЖИМ НА ТРУД И ПОЧИВКА


Разработен на основание на Наредба № 15 за условията, реда и изискванията за разработване и въвеждане на физиологични режими на труд и почивка по време на работа, издадена от Министерство на здравеопазването, Министерство на труда и социалната политика, публикувана в ДВ., бр.54/15.06.1999 г.


## I. Теоретична част

### 1. Общи положения

 Физиологичните режими на труд и почивка по време на работа се разработват и въвеждат при всички видове трудова дейност. Въвеждането на физиологичните режими е неразделна част от фирмената политика за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд.


 **ОСНОВНА ЦЕЛ** - поддържане на работоспособността на оптимално ниво.


 **Режимът на труд и почивка**, представлява непрекъснат цикъл от редуване на периоди на работа, различни по степен състояния на покой с нееднакво времетраене в микро и макроинтервали от време.

 **Физиологичният режим на труд и почивка** се състои в такова подреждане на периодите на труд и почивка, което води до необходимия баланс между тях с оглед да се поддържа висока работоспособност и добро здравословно състояние.


### 2. Принципи за проектиране на физиологичен режим на труд и почивка. Правила за проектиране

Проектирането на физиологичния режим на труд и почивка е свързано с:


 **определяне и нормиране на натоварването** /тежест и напрежение на труда/, както и неговата продължителност; удовлетворяване потребностите на производството

 **определяне и нормиране на необходимото време за възстановяване** /микро, макропаузи/, според степента на трудовото натоварване; обезпечаване на най-висока работоспособност; съчетание на обществените и личните интереси


Разработването на режим на труд и почивка е основан върху решението на следните въпроси:

 кога да бъдат прекъсванията на работата и колко

 каква да бъде продължителността и

 какво да бъде съдържанието им

Всеки работен процес се характеризира с различни фази на работоспособност на организма:

 **начална фаза на вработване** - /при преминаване от покой към дейно състояние/. Тя се характеризира с ниска, постепенно нарастваща работоспособност. През този период настъпва преустройство на физиологичните функции, ориентирано към производствената дейност. В зависимост от характера на труда и индивидуалните особености, тази фаза е с продължителност от няколко минути до 1,5 часа. Тази фаза зависи от характера на работа. При физическа работа е от 30 до 40 минути, при конвейрна работа е от 1 час до 1 час и половина, а при умствен труд и творческа дейност е от 1 час и половина до 2 часа и половина. За съкращаване на фазата на вработване се препоръчва „уводна гимнастика” за 5-7 минути. При работа с намалена двигателна активност е 15-20 минути;

☺ **фаза на устойчива работоспособност** – при благоприятни условия на труд е около 75% за първата половина от работния ден и около 65% за втората половина от него. В зависимост от степента на тежестта на труда, устойчивата работоспособност продължава около 2-2,5 часа.

☹ **фаза на понижена работоспособност** и свързано с това спадане на работоспособността.

☝ Най-висока работоспособност се установява в часовете между 8 и 12 часа и 14-17 часа.

☝ Най-ниска работоспособност се установява в периода между 12-14 часа и между 3- 4 през нощта.

✍ **Общото време, необходимо за почивка** се определя от степента на трудовото натоварване, а продължителността на отделните микропаузи от характера на работа. Много кратките и много дългите паузи са нецелесъобразни. Най-благоприятни са паузите с продължителност от 5-10 минути.

✍ **При работа, изискваща високо нервно-сензорно, нервно-психично, нервно-емоционално напрежение, работа свързана с висока отговорност, висока двигателна и зрителна координация, изразен темп на движенията, наличие на монотонност и др.** се препоръчва въвеждането на чести, кратки /3-5, 5-10 минути/ паузи. Тук се явява целесъобразно въвеждането на принципа на смяна на дейностите.

✍ **При работа с физическо усилие** се препоръчват по-редки, но по-дълги паузи -10-15 минути. При особено тежки работи, протичащи при трудни условия, периодите на работа и почивка, трябва да бъдат къси 15-20 минути. Когато технологията изисква този период да бъде удължен, се предлага периодите на труд и почивка да бъдат с продължителност 1:1, като периодът не надвишава 30 минути. В тези случаи се препоръчва и подмяна на работниците.

✍ В съответствие с промените в работоспособността с течение на работния ден, трябва да се знае, че през втората половина от работния ден натоварването и темпът на работа е необходимо да бъдат с 10% по-ниски в сравнение с първата половина.

✍ При построяването на седмичния режим на труд и почивка трябва да се съобразяваме с това, че в първите дни работоспособността постепенно се увеличава и достига най-високото си ниво на третия ден, след което рязко се намалява.

✍ В годишния цикъл, като правило, най-висока работоспособност се наблюдава в средата на зимата, а през лятото тя намалява.

✍ Разработването на режима на труд и почивка трябва да следи особеностите в изменението на работоспособността. Времето трябва да съвпада с периода на най-висока работоспособност, при което работникът може да извърши максимум работа при минимален разход на енергия и минимална умора.

✍ Вътресменният режим на труд и почивка е редуването на работа и почивка в течение на работната смяна. Той трябва да включва почивка за обяд и кратки прекъсвания за почивка.

Почивката трябва да бъде регламентирана, защото спонтанните паузи, които се правят представляват оперативен покой /непрекъсната готовност за действие/ и не водят до възстановяване.

✍ Обедната почивка е свързана с естествената необходимост на организма от почивка и потребност от храна. Тя предотвратява или намалява снижаването на работоспособността, характерно за средата на работния ден. **При определянето на обедната почивка трябва да се има предвид следните съображения: обедната почивка да бъде точно в средата на работния ден, допуска се отклонение от 1 час. Продължителността на обедната почивка да бъде 40-60 минути, като 20 минути се използват за хранене, а останалите 20 минути за почивка.** Ако обедната почивка е скоро след началото на работния ден /във времето на вработване или фазата на устойчива работоспособност/, тя не само че не е полезна, но дори е и вредна.

Кратките почивки са предназначени за намаляване на умората, появяваща се в процеса на работа. Те са част от работното време и трябва да се дават едновременно за колектива от съответния участък /цех/. При тяхната разработка е необходимо да бъдат разрешени следните въпроси: колко ще бъде общото време на почивките, началото им и тяхното съдържание /активни, пасивни, смесени/.

Почивката се предпочита да се прекарва извън работното място - в други специално подготвени за целта помещения, а през топлия период на годината - извън работните сгради, на открито.

Съществуват различни видове почивка в зависимост от начина на тяхното организиране:

☼ **активни почивки** – прилагат се при работа с намалена двигателна активност, леко и умерено физическо натоварване и/или нервно-психическо напрежение, монотонна и еднообразна работа, принудителна работна поза. Тези почивки включват – двигателна дейност, спортни и физически упражнения.

☼ **полупасивни почивки** – прилагат се при работа с умерен темп, средно по степен физическо натоварване, и/или нервно психическо напрежение, седяща работна поза, повишено зрително натоварване. Тези почивки включват разходки, спортни игри, леки физически упражнения.

☼ **пасивни почивки** – прилагат се при тежък и много тежък физически труд, голямо нервно-психическо напрежение, висок темп на работа, принудителна работна поза, постоянни преходи на значителни разстояния, стояща работна поза. Тези почивки се провеждат в седяща или друга свободна работна поза. Включват четене, музика, психично разтоварване.

Съществуват и някои общи положения при даването на почивки – **колкото по-тежка и напрегната е работата, толкова по - рано в началото на стадия на развитие умората трябва да бъде дадена почивката. Във втората половина на работния ден, във връзка с настъпващата по-дълбока умора е необходимо почивката да бъде по-продължителна. За работещите в условия, изискващи повишено внимание, се препоръчват по-чести, но по-кратки почивки /5-10 минути/. За работещите в условия на голямо физическо натоварване е необходимо по-дълги, но с по - малка честота почивки,** а при екстремни физически натоварвания е добре да се редуват 15-20 минути работа с 15-20 минути почивка.


Трябва да се има предвид, че почивката с продължителност повече от 20 минути влошава процесите на вработване. Изключение са случаите на 12 часови работни смени, при които трябва да има минимум 2 почивки по 30 минути всяка.

☼ Според Наредба 15/1999 г. общото време на регламентирани почивки по време на работа при умерено по степен трудово натоварване достига да 10-15% от работното време.

☼ Общото време на регламентирани почивки се разпределя по следния начин: 30-40% през първата и 60-70% през втората половина на работния ден.

☼ При нормална продължителност на работния ден /8 часа/ се дават поне две почивки: първата 2-2,5 часа след започване на работа, за да не се нарушава периодът на вработването, а втората 1,5-2 часа след почивката за хранене. Минималното време за всяка отделна почивка не трябва да бъде по-малко от 5-10 минути, а максималното 30 минути.

☼ При удължени 12 часови работни смени се въвеждат минимум 2 регламентирани почивки по време на работа по 30 минути всяка, в първата и втората половина на работната смяна.

 **При аварийни и извънредни ситуации почивката се отлага за друг интервал от време през работната смяна по нареждане на съответния ръководител.**