

ЗА УСЛОВИЯТА, РЕДА И ИЗИСКВАНИЯТА ЗА РАЗРАБОТВАНЕ И ВЪВЕЖДАНЕ НА ФИЗИОЛОГИЧНИ РЕЖИМИ НА ТРУД И ПОЧИВКА ПО ВРЕМЕ НА РАБОТА

(Обн., ДВ, бр. 54 от 15 юни 1999 г.)

Раздел I

Общи положения

Чл. 1. С тази наредба се определят условията, редът и изискванията за разработване и въвеждане на физиологични режими на труд и почивка по време на работа с цел осигуряване на устойчива работоспособност, намаляване на умората и опазване на здравето на работещите.

Чл. 2. Физиологични режими на труд и почивка по време на работа се разработват и въвеждат при всички видове трудова дейност и във всички фирми и организации, независимо от формата на собственост, когато е изпълнено условието по чл. 9.

Чл. 3. (1) Въвеждането на физиологични режими на труд и почивка по време на работа е задължение на работодателя и е неразделна част от цялостната фирмена политика за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд.

(2) Работодателят информира работещите за възможните неблагоприятни последици за здравето и работоспособността от нерационални режими и обсъжда с комитетите и групите по условия на труд възможностите за въвеждане на физиологични режими на труд и почивка.

(3) Работниците и служителите съдействат при разработването, въвеждането и оценката на режимите на труд и почивка.

Чл. 4. Работодателят възлага на служба по трудова медицина или на специалисти, работещи в областта на трудовата медицина, да разработят подходящи режими на труд и почивка за съответния вид труд.

Чл. 5. За разработване и въвеждане на физиологични режими на труд и почивка работодателят осигурява извършването на:

1. оценка на работните места за определяне на вида, тежестта и напрежението на трудовата дейност, факторите на работната среда и организацията на трудовия процес;
2. оценка на риска от въздействие на неблагоприятни фактори на работната среда и трудовия процес върху здравето и работоспособността на работещите.

Чл. 6. (1) Физиологичните режими на труд и почивка включват почивки, които се използват за отдих и възстановяване.

(2) Времето за почивките по ал. 1 се включва в рамките на работния ден (работната смяна).

(3) Физиологичните режими на труд и почивка се въвеждат с организацията на работата и нормирането на труда.

Чл. 7. Физиологичните режими на труд и почивка се включват в правилника за вътрешния трудов ред на предприятието и се довеждат до знанието на работещите.

Раздел II

Условия и ред за разработване и въвеждане на физиологични режими на труд и почивка по време на работа

Чл. 8. Физиологични режими на труд и почивка се разработват за конкретен вид труд в зависимост от вида на работата, тежестта и напрежението на труда, промените в работоспособността на работещите, състоянието на факторите на работната среда и трудовия процес и резултатите от оценката на риска за здравето на работещите съгласно изискванията на **приложението**.

Чл. 9. Регламентирани почивки за отдих и възстановяване по време на работа се въвеждат когато:

1. работният процес е постоянен и равномерен и се осъществява в съответствие с технологичните изисквания, организацията на работа и нормирането на труда;
2. продължителността на работния ден (работната смяна) превишава 6 часа;
3. има разработен режим за труд и почивка за съответния вид труд.

Чл. 10. Оценка на ефективността от въвеждането на физиологичен режим на труд и почивка се извършва една година след въвеждането му. Оценката се прави от службата по трудова медицина или от специалисти, работещи в областта на трудовата медицина, на основата на физиологични и здравни критерии.

Чл. 11. (1) Видът на регламентираните почивки в зависимост от начина на използването им (активни, полупасивни или пасивни) се определя от преобладаващия вид натоварване на работещите и от факторите на работната среда и трудовия процес.

(2) Регламентираните почивки по време на работа се провеждат извън работното място в специално обзаведени помещения или площадки (зони за почивка или рекреационни възли).

(3) Работодателят осигурява подходящи места за почивка в зависимост от условията на труд, вида на регламентираните почивки, възрастовия състав на работещите, състоянието на санитарно-хигиенните условия в производствените помещения.

(4) Работодателят осигурява информация на работещите за най-подходящия вид регламентираните почивки във връзка с изпълняваната от тях работа съгласно изискванията на т. 16, 17 и 18 от приложението. Работещите съобразно личните си предпочитания могат сами да избират начина на тяхното прекарване.

Допълнителна разпоредба

§ 1. По смисъла на тази наредба:

1. **Физиологичните режими на труд и почивка** представляват научно обоснована система за продължителността, реда и начина на ползване на периодите на почивка, осигуряващи висока и трайна работоспособност, качество на извършваната дейност и опазване здравето и работоспособността на работещите.

2. **Почивките по време на работа** са специално организирани и регламентираните от работодателя периоди на пълно прекъсване на дейността по време на работния ден (работната смяна), които се използват от работещите за отмора и възстановяване от въздействията на факторите на работната среда и трудовия процес и са част от работно време.

Преходни и заключителни разпоредби

§ 2. Указания по прилагането на наредбата дават Министерството на здравеопазването и Министерството на труда и социалната политика.

§ 3. Наредбата се издава на основание **чл. 12, ал. 2 от Закона за здравословни и безопасни условия на труд** и отменя т. 4.7.1 и 4.9 от Нормите за физическо натоварване на работниците и хигиенно-физиологични и ергономични изисквания за рационална организация на работното място и трудовите процеси № 5 на МНЗ (обн., ДВ, бр. 25 от 1971 г.; доп., бр. 58 от 1979 г.).

§ 4. Контролът по изпълнение на наредбата се извършва от Главната инспекция по труда при МТСП.

Приложение към чл. 8: Общи изисквания за разработване на физиологични режими на труд и почивка по време на работа

1. Разработването на физиологични режими на труд и почивка включва определяне на общото време за регламентираните почивки през работния ден (работната смяна), на техния брой, продължителност и ред на ползване.

2. Режимът на труд и почивка се разработва с оглед удължаване продължителността на периода „устойчива работоспособност“ като разпределянето на почивките се съобразява с периодите „вработване“, „устойчива работоспособност“ и „минимална работоспособност“.

3. Разработването на физиологични режими на труд и почивка изисква:

а) оценка на характера и тежестта на труда;

б) оценка на състоянието на факторите на работната среда, трудовия процес и работното оборудване;

в) характеристика на промените в работоспособността;

г) оценка на риска за здравето и безопасността на работещите от неблагоприятни фактори на работната среда и трудовия процес.

4. Общото време за регламентираните почивки при умерено по степен трудово натоварване достига до 10 - 15 % от работното време.

5. Общото време за регламентирани почивки се разпределя по следния начин: 30 - 40 % през първата, и 60 - 70 % през втората половина на работния ден.
6. Разпределението на почивките по време на работа по брой и продължителност се определя от характера и тежестта на извършваната работа и факторите на работната среда и трудовия процес.
7. Основен принцип при разпределение на почивките е да се дават чести и кратки вместо редки и дълги почивки.
8. При нормална продължителност на работния ден (8 часа) се дават поне 2 почивки: първата - 2 - 2,5 часа след започване на работата, за да не се нарушава периодът на вработването, а втората - 1,5 - 2 часа след почивката за хранене.
9. Минималното време за всяка отделна почивка не трябва да бъде по-малко от 5 - 10 минути, а максималното - от 30 минути.
10. Регламентираните почивки по време на работа биват:
 - а) активни - включват двигателна дейност, спортни и физически упражнения;
 - б) полупасивни - включват разходки, спортни игри, леки физически упражнения;
 - в) пасивни - провеждат се в седяща или друга свободна поза и включват четене, музика, психично разтоварване.

Специфични изисквания за разработване на физиологични режими на труд и почивка по време на работа

11. При дейности с тежко и много тежко физическо натоварване (енергоразход над 5 kcal/min) общото време за почивки по време на работа може да достигне от 25 % до 50 % от времето за работа. Продължителността и разпределението на почивките се определя от характера и условията на работата.
12. При дейности с локална мускулна работа, натоварване на малките мускулни групи, изразена двигателна монотонност и принудителна работна поза се въвеждат чести и кратки почивки по време на работа.
13. При дейности с голямо нервно-психично и нервно-сензорно напрежение се въвеждат чести и кратки почивки по време на работа.
14. Определянето на регламентирани почивки по време на работа в отделни браншове на промишлеността, в транспорта, селското стопанство, обслужващата сфера и др. се подчинява на изискванията на тази наредба, като се отчитат специфичните особености на труда и отнасящите се за тях нормативни актове.
15. Разработването на физиологични режими на труд и почивка при сменна работа се подчинява на следните изисквания:
 - а) определянето на регламентирани почивки през сутрешна смяна става съгласно общите изисквания на тази наредба;
 - б) през вечерните и нощните смени се въвеждат допълнителни почивки, като броят и продължителността им се определят от характера на работата и условията на труд;
 - в) при удължени 12-часови работни смени се въвеждат минимум две регламентирани почивки по време на работа, по 30 минути всяка, в първата и втората половина на работната смяна;
 - г) сменната работа се организира така, че въртенето на смените да е по часовниковата стрелка и да са осигурени два последователни почивни дни, от които поне единият да е събота или неделя;
 - д) сутрешната смяна не може да започва по-рано от 6 ч., а нощната - по-късно от 22 ч., поради необходимостта от достатъчно време за сън и възстановяване;
 - е) нощната работа се организира така, че да не се допускат повече от 4 - 5 последователни нощни смени;
 - ж) почивката между две последователни смени не може да бъде по-малка от 12 часа;
 - з) удължени 12-часови работни смени се допускат само когато трудовото натоварване (физическо и нервно-психическо) не е тежко и факторите на работната среда и трудовия процес са в допустимите граници.
16. Активни почивки се прилагат при работа с намалена двигателна активност, леко и умерено физическо натоварване и/или нервно-психично напрежение, монотонна и еднообразна работа, принудителна работна поза.
17. Полупасивни почивки се прилагат при работа с умерен темп, средно по степен физическо натоварване и/или нервно-психично напрежение, седяща работна поза, повишено зрително натоварване.
18. Пасивна почивка се прилага при заети с тежък и много тежък физически труд, голямо нервно-психично напрежение, висок темп на работа, принудителна работна поза, постоянни преходи на значителни разстояния, стояща работна поза.