

В Республике Алтай установилась жаркая погода. Многим приходится работать и не всегда в офисе с кондиционером. Рассмотрим наиболее важные моменты, связанные с правами работников, которые трудятся вне помещения, а также обязанности работодателя.

В связи с производственной необходимостью некоторые виды работ приходится выполнять на улице. Вместе с тем работникам следует помнить, что их права должны неукоснительно соблюдаться работодателем. Работодатель должен обеспечивать своим работникам безопасные условия труда ( [ст. 212 ТК РФ от 30.12.2001 № 197-ФЗ \(ред. от 30.04.2021\) {КонсультантПлюс}](#) ).

Продолжительность периодов непрерывной работы при работах на открытом воздухе и температуре наружного воздуха 32,5 °С и выше должна составлять 15 — 20 минут. При этом продолжительностью отдыха должна составлять не менее 10 — 12 минут в охлаждаемых помещениях. Допустимая суммарная продолжительность термической нагрузки за рабочую смену не должна превышать 4 — 5 часов для лиц, использующих специальную одежду для защиты от теплового излучения, и 1,5 — 2 часа для лиц без специальной одежды.

В помещении, в котором осуществляется нормализация теплового состояния человека после работы в нагревающей среде, температуру воздуха, во избежание охлаждения организма вследствие большого перепада температур (поверхность тела — окружающий воздух) и усиленной теплоотдачи испарением пота, следует поддерживать на уровне 24 — 25 °С.

Работа при температуре наружного воздуха более 32,5 °С по показателям микроклимата относится к опасным (экстремальным).

При температуре свыше 32,5 °С не рекомендуется проведение работ на открытом воздухе. Работодателям следует изменить порядок рабочего дня, перенося такие работы на утреннее или вечернее время.

Для защиты от чрезмерного теплового излучения необходимо использовать специальную одежду или одежду из плотных сортов ткани.

Допускать к такой работе рекомендуется лиц не моложе 25 и не старше 40 лет.

Рекомендуется правильно организовать и соблюдать питьевой режим. Питьевая вода должна быть в достаточном количестве и в доступной близости. Рекомендуемая температура питьевой воды, напитков, чая +10 — 15 °С. Рекомендуется также возмещать потерю солей и микроэлементов, выделяемых из организма с потом, предусмотрев выдачу подсоленной воды, минеральной щелочной воды, молочно-кислых напитков (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соков, витаминизированных напитков, кислородно-белковых коктейлей.

Пить воду следует часто и понемногу, чтобы поддерживать хорошую гидратацию организма (оптимальное содержание воды в организме, которое обеспечивает его нормальную жизнедеятельность, обмен веществ). При температуре воздуха более 30 °С и выполнении работы средней тяжести требуется выпивать не менее 0,5 л воды в час — примерно одну чашку каждые 20 минут.

Для поддержания иммунитета и снижения интоксикации организма рекомендуется при возможности употребление фруктов и овощей, введение витаминизации пищевых рационов.

*Что делать, если ваши права не соблюдаются?*

- Изучите свой трудовой договор в части режима работы, обязанностей работодателя. Уточните категорию вашей должности. Изучите должностную инструкцию и правила трудового распорядка.
- Обратитесь к руководству. Сообщите, что вам доставляет дискомфорт работа в таких климатических условиях. Постарайтесь прибегнуть к решению вопроса путём переговоров.
- Обратитесь за разъяснениями в трудовую инспекцию.
- Соберите справки, если работа в жару без перерывов, воды и специальной одежды нанесла вред вашему здоровью.
- Если работодатель не идёт на решение вопроса мирным путём, то следует

написать жалобу в трудовую инспекцию, прокуратуру.

Соблюдение требований к условиям труда при высокой, либо низкой температуре атмосферного воздуха - насущная проблема, которая, к сожалению, слабо урегулирована действующим законодательством. Следует руководствоваться разъяснениями Роспотребнадзора и при необходимости прибегать к помощи компетентных органов в решении проблемных вопросов.