

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ № 5: Положены ли перерывы во время работы на компьютере.**

Перерывы при работе на компьютере рекомендуют устанавливать, когда характер работы требует постоянного взаимодействия с видеодисплейным терминалом.

Это может быть набор текстов или ввод данных и т. п. Причем у работника нет возможности периодически переключать внимание на другие виды трудовой деятельности, не связанные с компьютером.

Длительность перерывов должна быть 10–15 минут каждый час (п. 1.4 приложения 7 СанПиН 2.2.2/2.4.1340–03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.06.2003 № 118).

Чтобы определить, имеется ли у работника возможность переключаться на другой вид деятельности, нужно провести хронометраж работы.

Однако требования СанПиН носит рекомендательный характер. Работодатель может ввести требование о перерывах при работе на компьютере в правила внутреннего трудового распорядка. В этом случае перерывы станут обязательными.