Приложение № 6

к методическим рекомендациям для федеральных органов исполнительной власти по разработке типовых отраслевых норм труда, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

от 31 мая 2013 г. № 235

**Показатели рекомендуемого рационального режима труда и отдыха**

**для лиц умственного труда при 8 - часовом рабочем дне**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Перерыв | Время проведения | Продолжительность | |
| мин. | % от оперативного времени |
| 1. | Регламентированный перерыв | Через 2 часа от  начала рабочего дня | 10 мин. | 1, 5 |
| 2. | Обеденный перерыв | Через 4 часа от  начала рабочего дня | 30 - 60 мин. | - |
| 3. | Регламентированный перерыв | Через 6 часов от  начала рабочего дня | 10 мин. | 2, 0 |
| 4. | Микропаузы | Индивидуально, по мере необходимости | 40 сек. –  2 мин. | 0, 15 |