



«Бррр, холодно!»: как согреться в холодном офисе

По закону при 8-часовом рабочем дне температура воздуха в офисном помещении в холодное время года должна составлять +22...+24 градуса. Отклонение от нормы разрешено лишь на 1-2 единицы. Если летом сотрудники офисов разделяются на два противоборствующих лагеря – «кому душно» и «кому дует», то с наступлением осенних холодов споры прекращаются. Вчерашние противники объединяются под общим лозунгом «бррр, холодно!» Корреспонденты 1prof.by нашли несколько способов согреться в трудовые будни и выяснили, при какой температуре на работу можно не выходить.

Умные гаджеты и чудо-техника

Если на термометре за окном еще зафиксированы плюсовые значения, с обогревом офисного помещения вполне может справиться обычный кондиционер. Но с приходом заморозков этот вариант спасения от холода становится совершенно бесполезным.

В такие моменты, как правило, из шкафов достаются популярные масляные обогреватели и тепловентиляторы. Однако эффект от их работы неоднозначный: они сильно сушат воздух, что приводит к сонливости и обезвоживанию кожи. Поэтому использовать такие устройства стоит только в крайних случаях и непродолжительное время.

Для частного применения можно обзавестись личными электроковриками, накидками на кресло или грелками. Выбор последних, кстати, сейчас огромный: многоразовые электрические, одноразовые термохимические (в виде стелек или накладок на поясницу), а также старые добрые резиновые с кипятком.

В магазинах также есть множество интересных USB-гаджетов, которые работают от компьютера: горячие подушки под поясницу, перчатки и тапочки с подогревом, теплые компьютерная мышь и коврик, меховые наушники со встроенным микрофоном и т.д. Аксессуары легко нагреваются до 45 градусов и при этом выглядят достаточно стильно и модно.

Согреваемся изнутри

Речь пойдет вовсе не о горячительных алкогольных напитках, которые могут создать лишь временную иллюзию комфорта, тормозя при этом работу и обезвоживая организм.

Доказано, что лучше налегать на горячую воду с медом и лимоном, черный чай с молоком, зеленый – с имбирем и корицей, отвар шиповника. Также можно освоить рецепты таких согревающих напитков, как сбитень, безалкогольный глинтвейн, чай-латте, горячий сидр.

Не стоит забывать и о еде. При работе в холоде перекусы должны быть частыми. Для этого подойдут орешки, сухофрукты, цельнозерновые хлебцы или сухарики. Что касается обеда, то он обязательно должен включать что-то густое и теплое: супы на мясном или овощном бульоне, рагу, каши на молоке. Также в холодные времена года полезны омлеты, мясо курицы, индейки, кролика, жирные сорта рыб (семга, скумбрия, сельдь, треска). Вегетарианцам

следует включить в рацион грецкие орехи, миндаль, соевые сыр и творог, грибы, курагу, бананы, мед.

А вот от жареного лучше отказаться всем: организм тратит много энергии на переваривание тяжелой пищи. Также не стоит переедать – от ощущения тепла и сытости быстро начнет клонить в сон.

Форма одежды - «капуста»

Многослойность в одежде – это еще одно спасение от холода. Если в вашем офисе нет строгого дресс-кода, то смело надевайте объемные свитера, накидывайте шали, пончо, заворачивайтесь в пледы и натягивайте шерстяные носки. Если такая форма одежды не приветствуется, обратите внимание на брюки, юбки и платья из шерсти, плотные колготки и термобелье. Не забывайте про ладони и ноги – важно, чтобы они также были согреты. Для этого подойдут перчатки, вязаные носки или гольфы. Туфли на каблучке лучше отставить в сторону – в холодном офисе актуальнее будут мягкие угли, утепленные ботинки или хотя бы кеды с толстой стелькой.

Больше двигайтесь



Чувствуете, что замерзаете? Устройте физкультминутку: ходьба на месте, приседания, махи руками, наклоны – все эти нехитрые упражнения спасут от оцепенения в сыром офисе. Спасением также будет небольшой самомассаж: начиная с кончиков пальцев, следует растереть ладони, руки, затем перейти к плечам и постепенно опуститься к бедрам и ногам.

Еще пару идей

Неплохой эффект дает аутотренинг, уверяют ученые. Попробуйте поставить на стол что-то яркое – красное, желтое или оранжевое, напоминающее о лете, послушать «летнюю» музыку или включить в офисе все лампы. А вдруг организм решит, что выглянуло солнце?

Еще один интересный способ согреться – максимально расслабиться. Говорят, что в этом случае организм перестает отдавать энергию на напряжение мышц, стук зубов и дрожь, и вы почувствуете себя комфортнее. Кто-то рекомендует подставлять руки под горячую воду или сушилку, греть их о кружку с чаем или кофе и даже использовать самовнушение.

Кто мерзнет, тот работает меньше

Согласно законодательству Беларуси, каждый работник имеет право на здоровые и безопасные условия труда, в том числе на комфортный температурный режим. Многочисленные исследования показывают, что после того, как столбик термометра в рабочем кабинете поднимается выше 26 градусов тепла, работоспособность падает на 10%. А температура ниже 18 градусов для представителей большинства профессий – это прямой путь на «больничный».

В связи с этим в санитарных нормах и правилах прописаны точные требования к микроклимату на рабочих местах. Для офисных сотрудников, например, в холодное время года температура воздуха не может быть ниже 20 градусов. Если же стандарты не соблюдаются, условия труда можно рассматривать как вредные или опасные, а специалист вправе рассчитывать на сокращение рабочего дня вплоть до его отмены.

- Если температура воздуха в рабочих помещениях опускается до 19 градусов, продолжительность смены «сидячих» работников по закону должна сокращаться до 7 часов. Если в офисе 18 градусов тепла, то рабочий день должен длиться не более 6 часов. При 17 градусах – 5 часов, 16 градусах – до 4 и так далее. То есть с понижением температуры на один градус пропорционально на час сокращается и рабочий день, – рассказал советник технической инспекции труда Федерации профсоюзов Беларуси Александр Зайцев.

Он также отметил, что подобные рамки существуют не для всех. Например, для рабочих, которые занимаются постоянным перемещением или переносом предметов весом больше 10 килограммов, прилагают большие физические усилия, правила уже другие.

- Температурный режим на рабочих местах находится под особым контролем Федерации профсоюзов. Стоит отметить, что в последнее время нарушения требований к микроклимату отмечаются все реже. Значительное число нанимателей понимает, что выгоднее вложить деньги в отопление или кондиционирование рабочих помещений, чем иметь большие потери из-за болезней персонала. На крупных предприятиях не скупятся и активно покупают не только отопительные приборы, зимнюю специальную одежду и обувь, но также электрочайники и микроволновки для комнат отдыха. Вместе с тем в мелких организациях, особенно тех, где нет профкомов, нарушения время от времени возникают, – подчеркнул Александр Зайцев.

В случае, если температура на рабочем месте ниже нормы, советник техинспекции ФПБ не рекомендует брать инициативу на себя и пытаться самовольно сократить себе смену. В данном случае необходимо получить заключение специалистов. А для этого можно обратиться в органы санитарного надзора, государственную инспекцию труда или в профсоюзы.

Виктория ЯКИМОВА

Источник: https://1prof.by/news/society/brrr_kholodno_kak_sogretsya_v_kholodnom_ofise.html © 1prof.by

[Подписка](#)

Source URL: <https://www.mpt.gov.by/node/5304>