Правильная организация режима труда и отдыха - это прежде всего рациональная организация труда с учётом его особенностей, правильное распределение перерывов на протяжении рабочей смены и создание нормальных условий для отдыха.

Рациональный режим труда и отдыха особенно важное значение имеет на предприятиях с поточно-конвейерной системой работы.

Соответствующими положениями установлены длительность и число перерывов в работе в зависимости от продолжительности и характера трудового процесса в разных отраслях промышленности. Распределяются они администрацией (работодателем или индивидуальным предпринимателем) в течение рабочего дня (рабочей смены) по-разному в зависимости от местных условий производства. Установлено, что после ночного отдыха работнику не удаётся сразу втянуться в работу, выполнять её быстро и точно. Для этого нужно какое-то время, чтобы к системе трудовых навыков, необходимых для выполнения определённой работы, приспособилось дыхание, кровообращение и другие физиологические функции организма.

На важность принципа постепенности вхождения в работу указывали крупнейшие отечественные физиологи Н.Е.Введенский и И.П.Павлов. Для того чтобы организм включился в трудовой процесс, обычно требуется около получаса. За это время настраивается система трудовых навыков, составляющая рабочую операцию.

Установлено, что в первые полчаса трудовой деятельности перерыв в работе сбивает весь ход работы, мешает рабочему быстро войти в неё, при этом нарушается устанавливающийся порядок движений и согласованная с ним работа других важнейших систем организма.

Вот почему важно обеспечить ритмичную и бесперебойную работу с первых минут трудового дня (рабочей смены).

Хорошим показателем «вработанности» является длительность выполняемой операции. В первые минуты начала трудового дня требуется довольно значительное время на операцию, т.е. она протекает несколько медленнее. Затем постепенно операция начинает выполняться всё быстрее и быстрее, так как становится всё легче и легче работать, и наконец она достигает какого-то определенного и устойчивого уровня, который удерживается 1,5-2,5 часа, и иногда и дольше, в зависимости от условий и характера работы. В это время, когда рабочая операция протекает быстро и легко, человек успевает сделать много, т.е. его производительность очень высока. В этот период у работника хорошее состояние физиологических функций и самочувствие. Перерыв в это время в работе нежелателен потому, что он может нарушить чёткость и слаженность в работе, особенно там, где требуется большая точность и, следовательно, тонкая согласованность движений.

Высокая работоспособность после «вработки» удерживается примерно 2,5 часа, после чего начинает чувствоваться снижение работоспособности и утомление. Скорость развития утомления зависит от характера и условий труда, прежде всего от ритма в работе, её организованности.

По выражению отечественного физиолога Н.Е. Веденского, устают часто не от того, что много работают, а от того, что «плохо работают», имея в виду плохую организованность труда.

Неритмичная работа нарушает согласованность функций в организме, вследствие чего работа становится более утомительной и менее эффективной. Монотонный труд также приводит к быстрому утомлению.

Известно, что центром, направляющим и регулирующим все функции организма, является центральная нервная система, в частности, кора больших полушарий головного мозга. Прежде всего сказывается влияние утомления при работе на кору головного мозга, где начинает развиваться защитное торможение, которое проявляется в вялости и сонливости. Поэтому важно предупредить развитие утомления на протяжении рабочего дня (рабочей смены). Благотворное влияние оказывают условия здоровой внешне среды (отсутствие или содержание вредных химических веществ в воздухе рабочей зоны и помещения на уровне гигиенических нормативов), уровни физических факторов (шум, освещённость, микроклимат, ЭМП, вибрация) в пределах допустимых нормативов, правильная рабочая поза, удобное рабочее место, ритмичная и правильно организованная работа, чистота и приятная обстановка. Кроме перечисленных моментов, в борьбе с утомлением большое значение имеет правильная организация отдыха, т.е. перерывы в работе.

Обеденный перерыв должен быть после 4 часов работы или отодвигаться так, чтобы вторая половина рабочего дня (рабочей смены), как наиболее трудная была несколько меньше, чем первая (на полчаса или даже на час). При таком разделении первая половина рабочего дня (рабочей смены) равна 4,5 или 5 часам, а вторая – 3,5 или 3 часам. К сожалению, это правило не всегда соблюдается.

В целях предупреждения развития утомления у работающих в первой половине и во второй половине рабочего дня (смены) необходимо предусмотреть в обязательном порядке регламентированные перерывы на отдых продолжительностью 5-10 минут. Перерывы на отдых кроме того способствуют предупреждению возникновения хронических профессиональных заболеваний у работающих от воздействия вредных факторов производственной среды.

Чтобы добиться хорошего результата при построении режима труда и отдыха, важно не только разумно, обоснованно построить этот режим, но и учесть при организации все оздоровительные гигиенические мероприятия.