Требование трудового законодательства:

Работодатель обязан предоставлять работникам:

- в установленных случаях специальные перерывы в работе, обусловленные технологией и организацией производства и труда;

- перерывы для отдыха и питания установленной продолжительности в течение рабочего дня (смены), а при невозможности этого по условиям производства (работы) – обеспечить возможность отдыха и приема пищи в рабочее время

Норма трудового права:

Пункт 5 статьи 37 Конституции РФ:

5. Каждый имеет право на отдых. Работающему по трудовому договору гарантируются установленные федеральным законом продолжительность рабочего времени, выходные и праздничные дни, оплачиваемый ежегодный отпуск.

Статья 108 ТК РФ:

В течение рабочего дня (смены) работнику должен быть предоставлен перерыв для отдыха и питания продолжительностью не более двух часов и не менее 30 минут, который в рабочее время не включается.

Время предоставления перерыва и его конкретная продолжительность устанавливаются правилами внутреннего трудового распорядка или по соглашению между работником и работодателем.

На работах, где по условиям производства (работы) предоставление перерыва для отдыха и питания невозможно, работодатель обязан обеспечить работнику возможность отдыха и приема пищи в рабочее время. Перечень таких работ, а также места для отдыха и приема пищи устанавливаются правилами внутреннего трудового распорядка.

Часть 1 статьи 109 ТК РФ:

На отдельных видах работ предусматривается предоставление работникам в течение рабочего времени специальных перерывов, обусловленных технологией и организацией производства и труда. Виды этих работ, продолжительность и порядок предоставления таких перерывов устанавливаются правилами внутреннего трудового распорядка.

Пункт 6 Особенностей режима рабочего времени и времени отдыха работников субъектов добычи драгоценных металлов и субъектов добычи драгоценных камней, осуществляющих добычу драгоценных металлов и драгоценных камней из коренных (рудных), россыпных и техногенных месторождений (утв. Приказом Минфина России от 31.03.2025 № 39н):

6. Всем работникам субъектов добычи предоставляются перерыв для отдыха и питания в течение рабочего дня (смены), ежедневный (междусменный) отдых, еженедельный непрерывный отдых согласно графику работ и (или) графику сменности не менее 24 часов в течение недели и ежегодный оплачиваемый отпуск.

Конкретная продолжительность указанных в абзаце первом настоящего пункта видов времени отдыха устанавливается правилами внутреннего трудового распорядка субъекта добычи или по соглашению между работником и работодателем.

Пункт 8 Особенностей режима рабочего времени и времени отдыха водителей трамвая и троллейбуса (утв. Приказом Минтранса России от 14.04.2026 № 159):

При установленной графиком сменности продолжительности ежедневной работы (смены) более 8 часов водителю могут предоставляться два перерыва для отдыха и питания общей продолжительностью не более 2 часов и не менее 30 минут.

Пункты 5, 11 и 15 Особенностей режима рабочего времени и времени отдыха водителей автомобилей (утв. Приказом Минтранса России от 14.04.2026 № 160):

5. Рабочий день (смена) с согласия водителя может быть разделен работодателем на части на основании локального нормативного акта, принятого с учетом мнения выборного органа первичной профсоюзной организации.
Перерыв между частями рабочего дня (смены) устанавливается не позже чем через 5 часов после начала работы.
Допускается устанавливать перерыв между двумя частями рабочего дня (смены) водителя непосредственно после перерыва для отдыха и питания в соответствии с пунктом 15 Особенностей, в случае если такой перерыв был предоставлен водителю не позднее 5 часов после начала рабочего дня (смены).
При разделении рабочего дня (смены) на части суммарное время перерывов между частями рабочего дня (смены) для водителей, осуществляющих регулярные перевозки пассажиров и багажа в городском и пригородном сообщении, не может превышать 3 часа, для остальных водителей - 5 часов.
Перерыв между частями рабочего дня (смены) предоставляется в местах, обеспечивающих возможность использования водителем времени отдыха по своему усмотрению.
11. Не позднее 4 часов 30 минут времени управления автомобилем после окончания времени отдыха или специального перерыва, за исключением случаев, предусмотренных пунктом 12 Особенностей, водитель обязан сделать специальный перерыв продолжительностью не менее 45 минут, если не наступает время отдыха или перерывов, предусмотренное пунктом 14 Особенностей, продолжительность которого превышает продолжительность специального перерыва.
Специальный перерыв может быть разделен на несколько частей, первая из которых должна составлять не менее 15 минут, а последняя - не менее 30 минут, а при осуществлении регулярных перевозок пассажиров и багажа в городском и пригородном сообщении каждая из частей должна составлять не менее 10 минут.
15. При продолжительности рабочего дня (смены) более 4 часов водителям должен быть предоставлен перерыв для отдыха и питания продолжительностью не менее 30 минут и не более 2 часов <10>.
Допускается предоставление водителям двух перерывов для отдыха и питания общей продолжительностью не менее 30 минут и не более 2 часов в случаях установления работодателем в графике работы и (или) графике сменности продолжительности ежедневной работы (смены) более 8 часов.
Время предоставления перерыва для отдыха и питания и его продолжительность (общая продолжительность перерывов) устанавливаются работодателем в соответствии с Правилами.**Пункт 44 Особенностей режима рабочего времени и времени отдыха специалистов авиационного персонала гражданской авиации, труд которых непосредственно связан с движением гражданских воздушных судов (утв. Приказом Минтранса России от 10.11.2025 № 381):**

44. При выполнении авиационно-химических работ члену летного экипажа, внешнему пилоту предоставляются специальные перерывы следующей продолжительности:

а) не менее 15 минут - через каждые 1,5 часа полетного времени или после выполнения 10 посадок;

б) не менее 1,5 часа - после каждых четырех часов полетного времени или после 25 посадок, при этом кратковременный отдых может быть совмещен с перерывом для отдыха и приема пищи.

Пункты 16 и 18 Приложения к Приказу Минтранса России от 04.03.2025 № 75 "Об установлении Особенностей режима рабочего времени и времени отдыха морских лоцманов и кандидатов в морские лоцманы":

16. Продолжительность и порядок предоставления специальных перерывов для обогревания и отдыха между лоцманскими проводками устанавливаются правилами внутреннего трудового распорядка исходя из длительности осуществляемых лоцманских проводок и других особенностей работы лоцманов с учетом мнения представителей лоцманов.

18. При суммированном учете рабочего времени выходные дни (еженедельный непрерывный отдых) предоставляются лоцману в различные дни недели согласно графику сменности.

Еженедельный непрерывный отдых должен непосредственно следовать за ежедневным (междусменным) отдыхом.

Пункт 28 Особенностей режима рабочего времени и времени отдыха работников плавающего состава судов внутреннего водного транспорта (утв. Приказом Минтранса России от 30.04.2025 № 144):

28. В случаях, если по условиям работы работнику плавсостава перерыв для приема пищи установить нельзя, ему должна быть предоставлена возможность приема пищи в течение рабочего времени, при этом время для приема пищи включается в рабочее время, если работник плавсостава на этот период не освобождался от выполнения возложенных на него обязанностей.

Пункт 5 и пункт 6 Особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность по образовательным программам высшего образования и дополнительным профессиональным программам (утв. Приказом Минобрнауки России от 08.04.2025 № 318):

5. Продолжительность перерывов для отдыха и питания устанавливается правилами внутреннего трудового распорядка организации или по соглашению между работником и работодателем.

6. В случаях, когда педагогические работники выполняют свои обязанности непрерывно в течение рабочего дня, перерыв для приема пищи не устанавливается. Педагогическим работникам в таких случаях обеспечивается возможность приема пищи в течение рабочего времени одновременно вместе с обучающимися или отдельно в специально отведенном для этой цели помещении.

Пункты 14 и 15 Особенностей режима рабочего времени и времени отдыха отдельных категорий работников федерального государственного предприятия "Ведомственная охрана железнодорожного транспорта Российской Федерации", имеющих особый характер работы (утв. Приказом Минтранса России от 17.03.2025 № 93):

14. Если работодатель с учетом мнения соответствующего выборного органа первичной профсоюзной организацией в порядке, определенном правилами внутреннего трудового распорядка ФГП ВО ЖДТ России, предоставляет работнику дополнительный перерыв для сна не более двух часов в специально оборудованном помещении, то время указанного отдыха не включается в рабочее время.

15. На отдельных видах работ предусматривается предоставление работникам в течение рабочего времени специальных перерывов, обусловленных технологией и организацией производства и труда, а также специальных перерывов для обогревания и отдыха, которые включаются в рабочее время. Виды этих работ,

продолжительность и порядок предоставления таких перерывов устанавливаются правилами внутреннего трудового распорядка ФГП ВО ЖДТ России.

Пункты 31-32 Особенностей режима рабочего времени и времени отдыха членов экипажей морских судов и судов смешанного (река-море) плавания (утв. Приказом Минтранса России от 30.04.2025 № 145:

31. В течение рабочего дня члену экипажа судна должен быть предоставлен перерыв (перерывы) для отдыха и питания продолжительностью не более 2 часов и не менее 30 минут, который в рабочее время не включается.

32. Время предоставления перерыва для отдыха и питания и его продолжительность (общая продолжительность перерывов) устанавливается правилами внутреннего трудового распорядка на судне.

Пункты 5 - 8 Особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность по основным и дополнительным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования и соответствующим дополнительным профессиональным программам, основным программам профессионального обучения (утв. Приказом Минпросвещения России от 04.04.2025 № 268):

5. Правилами внутреннего трудового распорядка организации в течение рабочего дня (смены) для педагогических работников и иных работников предусматривается перерыв для отдыха и питания продолжительностью не более двух часов и не менее 30 минут, который в рабочее время не включается.

6. Конкретная продолжительность указанных перерывов устанавливается правилами внутреннего трудового распорядка организации или по соглашению между работником и работодателем.

7. В случаях, когда педагогические работники и иные работники выполняют свои обязанности непрерывно в течение рабочего дня, перерыв для приема пищи не устанавливается.

8. Педагогическим работникам и иным работникам в случаях, указанных в пункте 7 Особенностей, обеспечивается возможность приема пищи в течение рабочего времени одновременно вместе с обучающимися или отдельно в специально отведенном для этой цели помещении.

Пункты 34, 35 и 44 «Особенностей режима рабочего времени и времени отдыха, условий труда отдельных категорий работников железнодорожного транспорта общего пользования, работа которых непосредственно связана с движением поездов» (утв. Приказом Минтранса России от 11.10.2021 N 339):

34. При выезде восстановительного поезда на ликвидацию последствий производственной аварии или стихийного бедствия порядок организации режима рабочего времени и времени отдыха работников восстановительного поезда и привлеченных работников, в том числе предоставление и учет времени перерывов для отдыха и питания в вагонах восстановительного поезда, определяются локальным нормативным актом, принятым с учетом мнения представительного органа работников.

35. При выезде восстановительного поезда для производства работ по устранению последствий производственных аварий или стихийных бедствий в течение длительного периода (после открытия движения поездов) работникам восстановительных поездов и привлеченным работникам должны предоставляться перерывы для отдыха и питания в вагонах восстановительного поезда. Указанные перерывы в рабочее время не включаются.

44. При обслуживании пригородных поездов с продолжительностью работы работников локомотивных бригад до конечного пункта следования до 4 часов предоставляется междусменный отдых в месте постоянной работы в соответствии с графиком сменности продолжительностью, определенной в порядке, предусмотренном пунктом 43 Особенностей.

Допускается предоставление работникам локомотивных бригад пригородного движения перерыва для отдыха и питания в пункте оборота или на конечной железнодорожной станции следования поезда, а также в месте постоянной работы. Продолжительность перерыва для отдыха и питания должна составлять не менее 1 часа и не более 2 часов. Время нахождения работников локомотивных бригад в пункте оборота (подмены) локомотивных бригад или в месте постоянной работы локомотивных бригад до 1 часа включается в рабочее время.

Пункты 10 - 11 Особенностей режима рабочего времени и времени отдыха лиц, не имеющих специальных или воинских званий, федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы при сменной работе (утв. Приказом МЧС России от 24.04.2026 № 307):

10. В течение смены работнику предоставляются перерывы для отдыха и питания общей продолжительностью не более двух часов и не менее 30 минут, которые в рабочее время не включаются.
11. На участках работы, где предоставление перерывов для отдыха и питания невозможно, работникам обеспечивается возможность отдыха и приема пищи во время исполнения ими своих обязанностей, при этом отдых и прием пищи могут быть прерваны в случае возникновения неотложной служебной необходимости с последующим предоставлением возможности завершить отдых и прием пищи в течение смены, если это позволяют условия выполнения задач.

Пункт 39 «Устава службы на судах рыбопромыслового флота Российской Федерации» (утв. Приказом Минсельхоза России от 27.07.2020 N 421):

39. Труд членов экипажа судна организуется капитаном судна в соответствии с трудовым законодательством Российской Федерации, Положением об особенностях режима рабочего времени и времени отдыха отдельных категорий работников рыбохозяйственного комплекса, имеющих особый характер работы.

Пункт 1.5 «Особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность» (утв. Приказом Минобрнауки России от 11.05.2016 N 536):

1.5. Правилами внутреннего трудового распорядка организации в течение рабочего дня (смены) для педагогических работников и иных работников предусматривается перерыв для отдыха и питания продолжительностью не более двух часов и не менее 30 минут, который в рабочее время не включается. Конкретная продолжительность указанных перерывов устанавливается правилами внутреннего трудового распорядка организации или по соглашению между работником и работодателем.

В случаях, когда педагогические работники и иные работники выполняют свои обязанности непрерывно в течение рабочего дня, перерыв для приема пищи не устанавливается. Педагогическим работникам и иным работникам в таких случаях обеспечивается возможность приема пищи в течение рабочего времени одновременно вместе с обучающимися или отдельно в специально отведенном для этой цели помещении.

Пункты 9, 10 и 11 Положения «Об особенностях режима рабочего времени и времени отдыха работников, осуществляющих управление воздушным движением гражданской авиации Российской Федерации" (утв. Приказом Минтранса РФ от 30.01.2004 N 10):

9. В соответствии со статьей 108 Трудового кодекса в течение рабочего дня (смены) диспетчеру УВД должен быть предоставлен перерыв для отдыха и питания продолжительностью не более 2 часов и не менее 30 минут.

При работе в ночную смену диспетчеру УВД должен быть предоставлен дополнительный перерыв продолжительностью один час с правом сна в специально оборудованном помещении.

Указанные перерывы в рабочее время не включаются. Время предоставления перерывов и их конкретная продолжительность устанавливаются правилами внутреннего трудового распорядка организации.

10. В тех случаях, когда по условиям работы предоставление перерыва для отдыха и питания невозможно, работодатель обязан обеспечить диспетчеру УВД возможность отдыха и приема пищи в рабочее время.

Перечень таких работ и места для отдыха и приема пищи устанавливаются правилами внутреннего трудового распорядка организации.

11. Диспетчеру, осуществляющему непосредственное управление воздушным движением за диспетчерским пультом, оборудованным видеодисплейным терминалом, после двух часов непрерывной работы предоставляется специальный перерыв продолжительностью не менее 20 минут. Кроме того, при интенсивности воздушного движения более допустимой, определяемой в установленном порядке, диспетчеру УВД после каждого часа работы предоставляется дополнительный специальный перерыв продолжительностью 10 минут. В том случае, когда время предоставления специального перерыва совпадает со временем предоставления перерыва для отдыха и питания, специальный перерыв не предоставляется.

Пункт 17 Положения «Об особенностях режима рабочего времени и времени отдыха работников оперативно-производственных организаций Росгидромета, их структурных подразделений, имеющих особый характер работы" (утв. Приказом Росгидромета от 30.12.2003 N 272):

17. В течение рабочего дня (смены) работнику должен быть предоставлен перерыв для отдыха и питания продолжительностью не более двух часов и не менее 30 минут, который в рабочее время не включается.

Время предоставления перерыва и его конкретная продолжительность устанавливаются правилами внутреннего трудового распорядка ОПО или по соглашению между работником и работодателем.

В подразделениях, где по условиям работы предоставление перерыва для отдыха и питания невозможно, начальник подразделения обязан обеспечить работнику возможность отдыха и приема пищи в рабочее время. Перечень таких работ, а также место для отдыха и приема пищи устанавливаются правилами внутреннего трудового распорядка ОПО.

Пункт 19 Положения «Об особенностях режима рабочего времени и времени отдыха членов экипажей (гражданского персонала) судов обеспечения Вооруженных Сил Российской Федерации" (утв. Приказом Министра обороны РФ от 16.05.2003 N 170):

19. В тех случаях, когда по условиям работы члену экипажа судна перерыв для приема пищи установить нельзя, ему должна быть предоставлена возможность приема пищи в течение рабочего времени, при этом время приема пищи включается в рабочее время, если член экипажа на этот период не освобождался от выполнения возложенных на него обязанностей.

Пункты «б» и «г» Постановления Минтруда РФ от 03.06.1997 N 27 "О режиме труда и отдыха членов экипажей морских судов портового флота":

Министерство труда и социального развития Российской Федерации постановляет:

Согласиться с предложением Министерства транспорта Российской Федерации и ЦК профсоюза работников водного транспорта Российской Федерации о разрешении администрации Санкт - Петербургского и Архангельского морских портов устанавливать, в порядке исключения, по согласованию с выборным профсоюзным органом для членов экипажей морских судов портового флота ежедневную продолжительность рабочего времени (вахты, смены) до 24 часов при соблюдении следующих условий:

б) судно обеспечено условиями для питания и отдыха работников, соответствующими санитарным правилам для морских судов;

г) в течение вахты работникам предоставляются кратковременные периоды для отдыха и приема пищи в порядке, определяемом коллективным договором (соглашением).

Абзацы 1 - 2 пункта 6 Положения о режиме труда работников виброопасных профессий (утв. Постановлением Совмина РСФСР от 07.07.1972 N 408):

6. Суммарное время работы в контакте с ручными машинами, вызывающими вибрацию в пределах санитарных норм и ГОСТа 17770-72, не должно превышать 2/3 рабочей смены. При этом продолжительность одноразового

непрерывного воздействия вибрации, включая микропаузы, входящие в данную операцию, не должна превышать для ручных машин 15 - 20 минут.

При таком режиме труда (если прочие факторы условий труда соответствуют санитарным нормам) устанавливаются обеденный перерыв не менее 40 минут и два регламентированных перерыва (для активного отдыха, проведения производственной гимнастики по специальному комплексу и лечебно-профилактических процедур): через 1 - 2 часа после начала смены продолжительностью в 20 минут и через 2 часа после обеденного перерыва - 30 минут.

Пункт 12 Положения об особенностях режима рабочего времени и времени отдыха членов экипажей из числа гражданского персонала пограничных патрульных судов, катеров (утв. Приказом ФСБ РФ от 07.04.2007 N 161):

12. Члены экипажа пользуются правом на:

а) перерывы в течение рабочего дня (вахт, работ). Время предоставления перерыва и его конкретная продолжительность устанавливаются правилами внутреннего трудового распорядка или по соглашению между работником и работодателем;

б) ежедневный (междусменный) отдых;

в) выходные дни (еженедельный непрерывный отдых);

г) нерабочие праздничные дни;

д) отпуска.

Пункты 9 и 13 «Особенностей режима рабочего времени и времени отдыха работников метрополитена» (утв. Приказом Минтранса России от 04.05.2026 № 190):

9. Машинистам электропоездов и помощникам машинистов электропоездов, работающим на линии, при продолжительности ежедневной работы (смены) более 7 часов предоставляются специальные перерывы для отдыха, суммарная продолжительность которых должна быть не менее 25 минут. Количество указанных перерывов, их продолжительность и место предоставления устанавливаются Правилами.
Время, оставшееся после осмотра подвижного состава у машинистов электропоездов и (или) помощников машинистов электропоездов в пунктах технического обслуживания подвижного состава на линии или в электродепо, относится к специальному перерыву для отдыха. При этом допускается устанавливать перерыв для отдыха и питания машинистам электропоездов и (или) помощникам машинистов электропоездов непосредственно после окончания такого осмотра.
13. Работникам, за исключением машинистов электропоездов и помощников машинистов электропоездов, работающих на линии, при разделении рабочего дня на части устанавливается один перерыв между частями смены продолжительностью более 2 часов либо два перерыва между частями смены продолжительностью не менее 1 часа каждый. В указанные перерывы включается время перерыва для отдыха и питания. Время перерыва между частями смены в рабочее время не включается.