Нормы и правила проведения отдыха после тяжелых и изнурительных работ (НиППОПТиИР)

1. Требования к отдыху в жилом помещении.

- 1.1. Место для вечернего просмотра телепередач должно быть оборудовано креслом, глубиной не менее 40 см, тапочками на резиновой подошве, пультом дистанционного управления со встроенными кнопками, сухой деревянной палкой. При появлении перед работающим телеэкраном посторонних лиц (жены или сожительницы), следует немедленно удалить их из зоны просмотра при помощи голоса, тапочка на резиновой подошве или сухой деревянной палки.
- 1.2. При отдыхе с книгой следует правильно ее разместить. Книга должна располагаться на лице отдыхающего, текстом вниз.
- 1.3. При проведении на кухне отдыхательных работ с одновременной поддачей уровень шума не должен превышать 100 Дб. Для защиты от повышенного шума следует оборудовать членов семьи защитными приспособлениями ("беруши", билеты в кино, билеты на лестничную клетку).

1.4. Сонные работы.

1.4.1. Сонные работы проводиться должны В темное время суток. Продолжительность работ должна составлять 7-8 часов с перерывом на туалет и супружеские обязанности не свыше 5 минут в 1 час. Для сверхурочного сна (свыше 7-8 часов) требуется специальное разрешение начальника квартиры. 1.4.2. Для проведения сонных работ в кровати должна быть спланирована площадка размером 2 х 0.5 м. Перед сном следует очистить кровать от бытового и строительного мусора. Сонплощадка должна быть оборудована подушкой с мягким наполнителем и одеялом с утеплителем (стекловата). Не допускается использовать в качестве наполнителя для подушки металлическую арматуру, битый кирпич. Оставлять вблизи сонплощадки работающие осветительные приборы не допускается.

2. Требования к отдыху на природе.

- 2.1. Лоно природы должно соответствовать ГОСТ 34820-22.
- 2.2. Не допускается проведение отдыха вблизи работающих доменных печей, стартующих космических ракет и голодающих в знак протеста шахтеров.
- 2.3. Отдых с применением открытого огня.
- 2.3.1. К прыжкам через костер допускаются лица не старше 60 лет, одетые в асбестовые или влажные брюки (для женщин асбестовые прокладки, влажные юбки). Снегурочки к прыжкам через костер не допускаются.
- 2.3.2. При появлении в зоне работающего костра гитариста, мешающего полноценному отдыху, следует ударить его сухой деревянной гитарой и оттащить на безопасное расстояние.

2.4. Шашлычные работы.

2.4.1. Не допускается проведение шашлычных работ в отсутствие мяса соответствующего животного. Возраст животного для шашлыка не должен превышать 18 лет.

- 2.4.2. Замачивание мяса следует производить до начала работы мангала. Перед замачиванием с мясом должен быть проведен инструктаж.
- 2.4.3. Неработающий мангал следует привести в рабочее состояние сухими деревянными палками. Обрушение мяса при повороте шампура не допускается.
- 2.4.4. Не допускается проведение шашлычных работ вблизи зданий городских, областных и краевых администраций, вблизи работающих мавзолеев, кремлев, ассамблей оонов и белых домов.

2.5. Несъедобный мусор.

- 2.5.1. Во избежание загрязнения леса несъедобный мусор следует сложить в полиэтиленовый пакет и увезти с собой в город, после чего поместить в мусорный контейнер.
- 2.5.2. Привезенный из п. 2.5.1 мусор извлекается из мусорного контейнера и вывозится специальной машиной обратно в лес.

2.6. Работы со спортинвентарем.

- 2.6.1. При проведении бадминтонных работ запрещается использовать в качестве наполнителя для волана щебень (гравий), бетон, кирпич, шлакоблоки. Для утяжеления ударной части волана следует применять сухую деревянную шишку или свинец.
- 2.6.2. Игры в волейбол разрешаются только при наличии мяча. Мяч должен быть накачан, иметь округлую форму и массу не более 6-8 кг.
- 2.6.3. Ворота для футбольного матча должны быть слабо обозначены, с неявными, или спорными "штангами". Футплощадка должна быть оборудована кочками, ямами, лужами, кореньями и сухими коровьими лепешками. Хлыздить во время футбола запрещается.

2.7. Отдых вблизи водоемов.

- 2.7.1. Море и солнце для отдыха должны соответствовать ГОСТ 82387-77. Песок же наоборот, должен соответствовать ТСОГ 77-78328.
- 2.7.2. Пляж для отдыха должен быть оборудован ящиком с песком, резервуаром с водой.
- 2.7.3. Работы по рассматриванию солнца следует производить в защитных очках (маске).
- 2.7.4. Купальный костюм должен надежно огораживать места, откуда могут появиться дети.
- 2.7.5. Во время отдыха на воде необходимо совершать конечностями гребковые и толчковые движения. Указанные движения значительно снижают скорость погружения тела на дно водоема.
- 2.7.6. Лицам, обожающим заплывать далеко от берега, следует брать с собой еду (сникерс, колбаса) в трусах, во избежание судорог желудка. 2.7.7. Во избежание заплыва за буйки плывущему следует толкать буйки впереди себя.
- 2.7.8. В случае обнаружения в зоне отдыха оборвавшейся лямки бюстодержателя, запрещается прикасаться к месту обрыва оголенной рукой. В случае крайней необходимости следует потрогать бюстодержатель сухой деревянной палкой, а правильнее всего определить место расположения рубильника и немедленно расстегнуть его.

2.8. Прочий отдых на природе.

- 2.8.1. Не допускается стрижка ногтей в походных условиях в нетрезвом состоянии при помощи топора или бензопилы. Запрещается также любое другое использование бензопилы не по назначению (в качестве плойки, кипятильника, вентилятора).
- 2.8.2. При отдыхе на дельтаплане (парашюте) наибольшую опасность представляет земля вследствие своей повышенной твердости.
- 2.8.3. При отдыхе на лошадях наибольшую опасность представляет лошадь вследствие копыт.
- 2.8.4. Работы на садово-огородных участках следует проводить неохотно.
- 3. Требования к отдыху в санаторных условиях.
- 3.1. К отдыху в санаториях типа "Барвиха", "Горки-9" допускаются лица, имеющие удостоверения (корочки) президента не ниже 2 разряда и опыт работы по специальности не менее 4 лет.
- 4. Требования к отдыху в местах общего пользования.
- 4.1. Картинная галерея (музей) для отдыха должна быть оборудована шедеврами мировой и отечественной культуры (джокондами, рубенсами, петровыми-водкиными, соответствующими ГОСТ 49024-21), а также средствами мирового и отечественного пожаротушения. Посетители картинной галереи (музея) должны проходить инструктаж об осматриваемых объектах, а также о средствах пожаротушения и электробезопасности той или иной эпохи.
- 4.2. Перед просмотром оперного спектакля необходимо купить и изучить соответствующую инструкцию к спектаклю.
- 4.3. Во время посещения зоопарков запрещается без нужды заходить в клетки к хищным животным.
- 4.4. Лица моложе 21 года к осмотру одиноких обезьян не допускаются.