

**ПРАВО РАБОТНИКА НА ПОСЛЕОБЕДЕННЫЙ СОН:
PRO ET CONTRA**

*Борха Сергей Сергеевич,
Богданова Карина Олеговна,
Национальный исследовательский университет
«Высшая школа экономики»*

*Научный руководитель:
Черняева Дарья Владимировна, доцент кафедры трудового права
и права социального обеспечения, кандидат юридических наук,
Национальный исследовательский университет
«Высшая школа экономики»*

*«¡[S]iestas para todos, y todo el mundo en casa a las cinco! Créeme: si lo
haces se te recordará como el mejor presidente de la historia»¹.*

M. Moore.

В 2014 г. Российская Ассоциация дневного сна и отдыха трудящихся выступила с инициативой по внесению поправок в Трудовой кодекс Российской Федерации, предусматривающих право работника на послеобеденный сон на рабочем месте². Инициатива не получила широкой

¹ «Сиеста для всех, и каждому быть дома в пять. Поверь мне: если ты это сделаешь, то тебя запомнят как лучшего президента в истории» (обращение к Дж. Бушу). См.: Moore M., Ramón M.I. Estúpidos hombres blancos. Ediciones B, 2004. PP. 128–129.

² См.: За дневной короткий сон на рабочем месте («русская сиеста») // URL: <https://www.roi.ru/7531/> (дата обращения: 7 апреля 2018 г.).

поддержки, однако спровоцировала обсуждение необходимости появления такого права у работника¹.

Эмпирические исследования показывают, что послеобеденный сон положительно воздействует на здоровье человека (снижает риск инфаркта и сердечного приступа², болезни Альцгеймера³), а также увеличивает производительность труда работника⁴, что, в свою очередь, улучшает макроэкономические показатели экономики страны. Так, аналитическая служба АО «АльфаСтрахование» пришла к выводу, что недосып российских граждан стоит страховщикам около 18 млрд руб. в год, а ликвидация последствий, вызванных им, требует еще до 80 млрд в течение пяти лет⁵.

Вопрос о непосредственном влиянии послеобеденного сна на здоровье человека или его производительности не входит в предмет настоящего исследования. Данное обстоятельство лишь указывает на

¹ Так, портал SuperJob провел опрос среди российских менеджеров по персоналу и других представителей кадровых служб на предмет их отношения к данной идее. Согласно результатам опроса руководство 72% российских организаций не восприняли данную инициативу, лишь 14% высказались положительно (см.: Спать на работе готова разрешить каждая 7 компания // URL: <https://superjob.ru/research/articles/111466/spat-na-rabote-gotova-razreshit-kazhdaya-7-kompaniya/> (дата обращения: 7 апреля 2018 г.).

² См., напр.: *Blackburn H.* The low risk coronary male // *American Journal of Cardiology*. Vol. 58. Issue 1. P. 161; *Naska A, Oikonomou E, Trichopoulos A.* et al. Siesta in Healthy Adults and Coronary Mortality in the General Population // *Arch Intern Med*. 2007. Vol. 167. Issue 3. P. 300. Хотя другие исследователи отмечают, что рабочий день с большим перерывом может спровоцировать лишний вес у работника (см.: *Marqueta de Salas M.* et al. Relacion entre la jornada laboral y las horas de sueño con el sobrepeso y la obesidad en la población adulta española según los datos de la Encuesta Nacional de Salud 2012 // *Revista Española de Salud Pública*. 2017. Vol. 91. P. 1).

³ См.: *Asada T, Motonaga T, Yamagata Z.* et al. Associations between retrospectively recalled napping behavior and later development of Alzheimer's disease: association with APOE genotypes // *Sleep*. 2000. Vol. 23. Issue 5. PP. 629–634.

⁴ См.: *Hayashi M., Watanabe M., Hori T.* The effects of a 20 min nap in the mid-afternoon on mood, performance and EEG activity // *Clinical Neurophysiology*. 1999. Vol. 110. Issue. 2. PP. 272–279.

⁵ См.: Недосып россиян стоит страховщикам минимум 18 млрд руб. в год, а ликвидация его последствий потребует еще до 80 млрд в течение пяти лет // URL: <https://www.alfastrah.ru/news/6766634/> (дата обращения: 7 апреля 2018 г.).

важность полемики, связанной с возможностью предоставления российским работникам права на послеобеденный сон.

Послеобеденный сон работников давно практикуется за рубежом. Одной из стран, в которых данное явление получило широкое распространение среди населения, является Испания. Данный феномен получил своё название – сиеста (*siesta*).

В других развитых странах также обсуждалась необходимость введения послеобеденного сна как права работника по образцу Испании, применяя к нему термин сиеста¹. При этом речь шла о внесении поправок в действующее трудовое законодательство. Стоит обратить внимание, что подобный подход к имплементации данного института идет вразрез с тем, каким образом он регулируется в самой Испании.

Испанское законодательство не знает понятия сиесты, даже не регулирует его косвенно. Рабочее время в Испании регламентировано Статутом трудящихся, принятым в 2015 г.² Согласно ст. 34.1 данного нормативного правового акта продолжительность рабочего времени устанавливается коллективными соглашениями (*los convenios colectivos*) или трудовыми договорами (*los contratos de trabajo*).

Таким образом, по общему правилу, испанский работник не имеет гарантированного права на сиесту, а у работодателя нет коррелирующей обязанности.

Однако в 2015 г. мэр г. Адор (Валенсия), Joan Faus Vitoria, постановила, чтобы летом в городе устанавливалась полная тишина с двух

¹ См. напр.: *Russel R.* German unions call for healthy lunchtime siestas // URL: <https://www.theguardian.com/world/2011/jul/17/german-unions-lunchtime-siestas-naps> (дата обращения: 7 апреля 2018 г.); *Moore M., Ramón M.I.* Op. cit. PP. 128–129.

² См.: La Ley del Estatuto de los Trabajadores (se aprueba por el Real Decreto Legislativo 2/2015, de 23 de octubre) // Boletín Oficial del Estado. 24.10.2015. № 255. PP. 100224–100308.

до пяти часов вечера¹. Несмотря на то, что некоторые СМИ восприняли данный акт как первый закон о сиесте², он является лишь рекомендацией, не имеющей обязательной силы.

Традиция спать в обеденные часы появилась во время испанской гражданской войны (La Guerra Civil Española) 1936–1939 гг., когда граждане трудились на двух работах, чтобы прокормить свои семьи. Перерыв с двух часов до четырех предназначался для отдыха, либо его использовали, чтобы добраться до второй работы³.

Кроме того, сиеста в Испании носит вынужденный характер, поскольку в эти часы устанавливается преимущественно жаркая погода, затрудняющая нормальное осуществление трудовой функции.

Названные обстоятельства могут поставить под сомнение необходимость появления российской сиесты. Не стоит также забывать, что из-за сиесты работники будут покидать рабочее место в более позднее время.

Имплементация данного института в отечественное трудовое законодательство может породить определенные проблемы: каким образом работник будет осуществлять своё право на послеобеденный сон?

Известно, что испанские работники отправляются в это время домой. Однако, если учесть, что многие москвичи проводят в пути на работу более часа, то они не только не успеют вздремнуть, увеличенного перерыва им

¹ См.: Sergio. El derecho a la siesta // URL: <https://www.derechoenzapatillas.org/2015/el-derecho-a-la-siesta/> (дата обращения: 7 апреля 2018 г.); последний аналогичный акт см.: Migdiada // URL: <http://www.ador.es/es/informacio/notification-report/migdiada> (дата обращения: 7 апреля 2018 г.).

² См., напр.: Jones J. Spanish town brings in compulsory siesta law // URL: <https://www.thelocal.es/20150716/siesta-made-compulsory-by-law-in-spain> (дата обращения: 7 апреля 2018 г.).

³ См.: Jones J. It's time to put the tired Spanish siesta stereotype to bed // URL: <http://www.bbc.com/capital/story/20170609-its-time-to-put-the-tired-spanish-siesta-stereotype-to-bed> (дата обращения: 7 апреля 2018 г.).

может не хватить даже на дорогу. По этой причине работникам, проживающим в небольших городах или живущих в непосредственной близости от рабочего места, наиболее рационально разрешить уходить для сна домой; в остальных случаях создать специальные условия для реализации данного права должен работодатель.

Многие компании уже сейчас создают комнаты для отдыха своих работников, в которых помещают кровати или диваны.

Не исключено появление специальных организаций, которые будут предоставлять помещения для сна работников. Поскольку договор будет заключен именно с организацией, в которой работник осуществляет трудовую функцию, то у последнего будет стимул использовать данное благо, доставшееся ему бесплатно. Замена сна денежной компенсацией не может рассматриваться в качестве альтернативы.

Возможно использование так называемых капсул для сна. В 1979 г. в Японии был открыт первый капсульный отель, сейчас такие отели встречаются даже в Москве, а капсулы для сна находятся в свободной продаже.

Резюмируя вышеизложенное, можно сделать следующие выводы.

Появление права работников на послеобеденный сон может оказать положительное воздействие на состояние здоровья граждан, улучшить показатели производительности труда работников, что поспособствует росту отечественной экономики. К отрицательным последствиям можно отнести более позднее окончания рабочего дня.

Если данное право появится у работника, то он сможет реализовывать его различными способами: уходить для этого домой либо оставаться на рабочем месте при наличии соответствующих условий.

Библиографический список

1. La Ley del Estatuto de los Trabajadores (se aprueba por el Real Decreto Legislativo 2/2015, de 23 de octubre) // Boletín Oficial del Estado. 24.10.2015. № 255. PP. 100224–100308.
2. *Asada T, Motonaga T, Yamagata Z.* et al. Associations between retrospectively recalled napping behavior and later development of Alzheimer's disease: association with APOE genotypes // *Sleep*. 2000. Vol. 23. Issue 5. PP. 629–634.
3. *Blackburn H.* The low risk coronary male // *American Journal of Cardiology*. Vol. 58. Issue 1. P. 161.
4. *Hayashi M., Watanabe M., Hori T.* The effects of a 20 min nap in the mid-afternoon on mood, performance and EEG activity // *Clinical Neurophysiology*. 1999. Vol. 110. Issue. 2. PP. 272–279.
5. *Jones J.* It's time to put the tired Spanish siesta stereotype to bed // URL: <http://www.bbc.com/capital/story/20170609-its-time-to-put-the-tired-spanish-siesta-stereotype-to-bed> (дата обращения: 7 апреля 2018 г.).
6. *Jones J.* Spanish town brings in compulsory siesta law // URL: <https://www.thelocal.es/20150716/siesta-made-compulsory-by-law-in-spain> (дата обращения: 7 апреля 2018 г.).
7. *Marqueta de Salas M.* et al. Relacion entre la jornada laboral y las horas de sueño con el sobrepeso y la obesidad en la población adulta española según los datos de la Encuesta Nacional de Salud 2012 // *Revista Española de Salud Pública*. 2017. Vol. 91. PP. 1–10.
8. Migdiada // URL: <http://www.ador.es/es/informacio/notification-report/migdiada> (дата обращения: 7 апреля 2018 г.).

9. *Moore M., Ramón M.I.* Estúpidos hombres blancos. Ediciones B, 2004.
10. *Naska A, Oikonomou E, Trichopoulou A.* et al. Siesta in Healthy Adults and Coronary Mortality in the General Population // *Arch Intern Med.* 2007. Vol. 167. Issue 3. PP. 296–301.
11. *Russet R.* German unions call for healthy lunchtime siestas // URL: <https://www.theguardian.com/world/2011/jul/17/german-unions-lunchtime-siestas-naps> (дата обращения: 7 апреля 2018 г.).
12. *Sergio.* El derecho a la siesta // URL: <https://www.derechoenzapatillas.org/2015/el-derecho-a-la-siesta/> (дата обращения: 7 апреля 2018 г.).
13. За дневной короткий сон на рабочем месте («русская сиеста») // URL: <https://www.roi.ru/7531/> (дата обращения: 7 апреля 2018 г.).
14. Недосып россиян стоит страховщикам минимум 18 млрд руб. в год, а ликвидация его последствий потребует еще до 80 млрд в течение пяти лет // URL: <https://www.alfastrah.ru/news/6766634/> (дата обращения: 7 апреля 2018 г.).
15. Спать на работе готова разрешить каждая 7 компания // URL: <https://www.superjob.ru/research/articles/111466/spat-na-rabote-gotova-razreshit-kazhdaya-7-kompaniya/> (дата обращения: 7 апреля 2018г.).