Прокуратура Ломоносовского района Ленинградской области разъясняет положения трудового законодательства. Согласно ст. 106 Трудового кодекса РФ, время отдыха – это время, в течение которого работник свободен от исполнения трудовых обязанностей и которое он может использовать по своему усмотрению.  
Видами времени отдыха являются:  
- перерывы в течение рабочего дня (смены);  
- ежедневный (междусменный) отдых;  
- выходные дни (еженедельный непрерывный отдых);  
- нерабочие праздничные дни;  
- отпуска.  
Кроме того, 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.  
Работникам, работающим в холодное время года на открытом воздухе или в закрытых необогреваемых помещениях, а также грузчикам, занятым на погрузочно-разгрузочных работах, и другим работникам в необходимых случаях предоставляются специальные перерывы для обогревания и отдыха, которые включаются в рабочее время. Работодатель обязан обеспечить оборудование помещений для обогревания и отдыха работников.