



BEZPEČNOST A OCHRANA ZDRAVÍ PŘI PRÁCI

*Školení zaměstnanců dle §103 zákona č. 262/2006 Sb., zákoník práce,
ve znění pozdějších předpisů*

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA BOZP

(§ 101 zákoníku práce)

Zaměstnavatel zajišťuje BOZP s ohledem na rizika související s výkonem práce.

Péče o BOZP uložená zaměstnavateli je nedílnou a rovnocennou součástí pracovních povinností vedoucích zaměstnanců na všech stupních řízení v rozsahu pracovních míst, která zastávají. Zaměstnavatel je povinen zajišťovat BOZP pro všechny osoby, které se s jeho vědomím zdržují na jeho pracovištích. Náklady spojené se zajištěním BOZP hradí zaměstnavatel.

Plní-li na jednom pracovišti úkoly zaměstnanci dvou a více zaměstnavatelů, jsou zaměstnavatelé povinni vzájemně se písemně informovat o rizicích a přijatých opatřeních k ochraně před jejich působením a spolupracovat při zajišťování BOZP. Koordinaci zajištění BOZP zajišťuje písemnou dohodou stanovený zaměstnavatel. Znalost povinností vyplývajících z obecných předpisů a požadavků zaměstnavatele k BOZP je nedílnou a trvalou součástí kvalifikačních předpokladů každého zaměstnance (§ 106 zákoníku práce).

PŘEDPISY A DOKUMENTACE BOZP

Požadavky, pravidla a pokyny BOZP upravují zejména:

- Právní a ostatní předpisy k zajištění BOZP podle zákoníku práce (§ 349 zákoníku práce).
- Dokumentace k zařízením a strojům (návody k obsluze apod.).
- Bezpečnostní listy a pokyny k nebezpečným látkám.
- Dokumentace požární ochrany v objektech (požární evakuační plány apod.).
- Interní dokumentace BOZP zaměstnavatele.

PREVENCE RIZIK

Základním úkolem každého zaměstnavatele při zajišťování BOZP je prevence rizik.

Prevence rizik (§ 102 zákoníku práce)

Prevence rizik představuje vyhledávání rizik, jejich hodnocení a všechna opatření, která mají za cíl rizikům předcházet, odstraňovat je nebo minimalizovat.

Odborná způsobilost v prevenci rizik (§ 9 zákona č. 309/2006 Sb.)

Prevenci rizik zaměstnavatel zajišťuje prostřednictvím odborně způsobilé osoby. Touto osobou může být sám zaměstnavatel, jeho zaměstnanec nebo i externí poradce.

Rizikové faktory (§ 7 zákona č. 309/2006 Sb., vyhláška č. 432/2003 Sb.)

Rizikovými jsou ty faktory pracovních podmínek, které mohou mít nepříznivý vliv na zdraví zaměstnanců. Patří mezi ně zejména prach, hluk, vibrace, chemické látky, zátěž teplem, zátěž chladem, fyzická zátěž, psychická zátěž, zřaková zátěž, biologické činitele (viry, bakterie, plísně apod.), neionizující záření a elektromagnetické pole apod.

Zaměstnavatel měřením zjišťuje a kontroluje hodnoty rizikových faktorů a zabezpečuje, aby byly vyloučeny nebo alespoň omezeny na nejmenší rozumně dosažitelnou míru.

Kategorizace prací (§ 37 zákona č. 258/2000 Sb.)

Podle míry výskytu faktorů, které mohou ovlivnit zdraví zaměstnanců a jejich rizikovosti pro zdraví, se práce zařazují do čtyř kategorií. Kritéria, faktory a limity pro zařazení prací do kategorií stanovuje vyhláška č. 432/2003 Sb. Hodnocení rizika a minimální ochranná opatření stanovují zvláštní právní předpisy (např. nařízení vlády č. 361/2007 Sb.). Měření pro účely kategorizace prací může provádět pouze držitel osvědčení o akreditaci nebo držitel autorizace k příslušnému měření.

ZÁKLADNÍ ÚKOLY ZAMĚSTNAVATELE

Zaměstnavatel je povinen zejména (§ 103 zákoníku práce):

- **nepřipustit**, aby zaměstnanec **vykonával zakázané práce** a práce, jejichž **náročnost neodpovídá jeho schopnostem a zdravotní způsobilosti**
- **informovat** zaměstnance o tom, do jaké **kategorie** byla jím vykonávaná **práce** zařazena (kategorizace prací)
- zajistit, aby práce **v případech stanovených právními předpisy** vykonávali pouze zaměstnanci, kteří mají zdravotní průkaz, kteří se podrobili **zvláštnímu očkování** nebo mají doklad **odolnosti proti nákaze** (jedná se zejména o činnosti epidemiologicky závažné podle zákona č. 258/2000 Sb., např. práce s potravinami, výroba kosmetických přípravků, ale i provozování kadeřnictví, pedikúry, masérských služeb či provoz solárií apod.)
- sdělit zaměstnancům, které **zdravotnické zařízení** jim poskytuje „**závodní preventivní péči**“ a jakým preventivním **prohlídkám, vyšetřením, popř. očkováním** souvisejícím s výkonem práce jsou povinni se podrobit
- zajistit zaměstnancům **školení** o právních a ostatních předpisech k zajištění BOZP, **obsah a četnost školení, způsob ověřování znalostí a vedení dokumentace** o školení určuje zaměstnavatel
- zajistit zaměstnancům a dalším osobám zdržujícím se na jeho pracovištích podle potřeb vykonávané práce **přiměřené informace a pokyny o BOZP**, zejména formou **seznámení s riziky a opatřeními** na ochranu před jejich působením
- zajistit zaměstnancům poskytnutí **první pomoci**
- **nepoužívat** takového způsobu odměňování prací, při kterém jsou zaměstnanci vystaveni zvýšenému nebezpečí újmy na zdraví a jehož použití by vedlo při zvyšování pracovních výsledků k ohrožení BOZP
- zajistit, aby zdraví zaměstnanců nebylo **ohrožováno kouřením** na pracovištích (mimo jiné zajistit dodržování zákazu na pracovištích, kde pracují také nekuřáci)

PRÁVA A POVINNOSTI ZAMĚSTNANCE (§ 106 ZÁKONÍKU PRÁCE)

Zaměstnanec má právo i povinnost podílet se na vytváření zdravého a bezpečného pracovního prostředí.

Zaměstnanec má právo zejména:

- na zajištění BOZP
- na informace o rizicích jeho práce a opatřeních na ochranu před jejich působením
- odmítnout výkon práce, která bezprostředně a závažným způsobem ohrožuje jeho život nebo zdraví, popřípadě zdraví a život jiných osob

Zaměstnanec je povinen zejména:

- **účastnit se školení BOZP** a podrobit se ověření znalostí
- **podrobit se preventivním prohlídkám**, vyšetřením nebo očkováním stanoveným právními předpisy
- **dodržovat** právní a ostatní **předpisy a pokyny** zaměstnavatele k zajištění BOZP
- **řídit se zásadami** bezpečného chování na pracovišti a informacemi o BOZP
- **dodržovat** stanovené **pracovní postupy**, používat stanovené pracovní prostředky, dopravní prostředky, osobní ochranné pracovní prostředky a ochranná zařízení a svévolně neměnit a nevyřazovat z provozu
- **nepožívat alkoholické nápoje a nezneužívat** jiné **návykové látky** na pracovišti a v pracovní době ani mimo pracoviště, nevstupovat pod jejich vlivem na pracoviště
- **nekouřit** na pracovištích, kde pracují také nekuřáci □ **oznamovat** nadřízenému vedoucímu zaměstnanci **nedostatky a závady** na pracovišti
- **bezodkladně oznamovat** nadřízenému vedoucímu **pracovní úrazy**, pokud mu to zdravotní stav dovolí, úraz jiné osoby, jehož byl svědkem, a spolupracovat při vyšetřování příčin úrazů
- **podrobit se** na pokyn oprávněného vedoucího zaměstnance písemně určeného zaměstnavatelem **zjištění**, zda není pod vlivem alkoholu nebo jiných návykových látek

ZÁVODNÍ PREVENTIVNÍ PÉČE

Zaměstnavatelé zajišťují pro své zaměstnance tzv. závodní preventivní péči.

Lékařské prohlídky, vyšetření nebo očkování, které zaměstnavatel organizuje v rámci závodní preventivní péče, absolvují zaměstnanci u zdravotnického zařízení vybraného zaměstnavatelem. Závodní preventivní péče je vyňata ze svobodné volby lékaře.

ŠKOLENÍ

Školení o BOZP jsou předepsána právními předpisy.

Základní školení (§ 103 zákoníku práce) -školení, které absolvují všichni zaměstnanci bez ohledu na pracovní činnosti.

➤ **Vstupní** (§ 37 a § 103 zákoníku práce) -při nástupu do práce musí být zaměstnanec seznámen s předpisy a informacemi o BOZP, které musí při práci dodržovat.

➤ **Opakovaná** (§ 103 zákoníku práce) -zaměstnanec musí být i nadále školen o předpisech a seznamován s informacemi o BOZP. Obsah, četnost školení, způsob ověřování znalostí a vedení dokumentace o školení určuje zaměstnavatel.

Specializovaná školení k získání **zvláštní odborné způsobilosti** (§ 11 zákona č. 309/2006 Sb.) - školení, která musí absolvovat zaměstnanci vykonávající práce či činnosti (obsluha, montáž, kontrola, oprava apod.) na technických zařízeních, která představují zvýšenou míru ohrožení života a zdraví (práce na elektrických zařízeních, obsluha manipulačních vozíků, obsluha zdvihacích zařízení apod.).

OCHRANNÉ PROSTŘEDKY

(§ 104 zákoníku práce, nařízení vlády č. 495/2001 Sb.)

Pokud není možné rizika odstranit nebo dostatečně omezit technickými prostředky nebo opatřeními v oblasti organizace práce, poskytuje zaměstnavatel zaměstnancům osobní ochranné pracovní prostředky (pracovní oděv, rukavice, boty, přilbu, ochranné brýle apod.).

Osobní ochranné pracovní prostředky přiděluje zaměstnavatel na základě vlastního vyhodnocení rizik a konkrétních podmínek práce. Požadavek na používání ochranného prostředku může být také přímo stanoven právním předpisem, návodem k obsluze zařízení, bezpečnostním listem k chemické látce apod.

Zaměstnanec je povinen přidělené ochranné prostředky používat!

Ochranné nápoje

Na pracovištích s nevyhovujícími mikroklimatickými podmínkami (vysoká či nízká teplota) poskytuje zaměstnavatel rovněž tzv. ochranné nápoje (§ 8 nařízení vlády č. 361/2007 Sb.).

Mycí, čistící a dezinfekční prostředky

Zaměstnavatel poskytuje zaměstnancům rovněž mycí, čistící a dezinfekční prostředky, a to na základě rozsahu znečištění kůže a oděvu (nařízení vlády č. 495/2001 Sb.).

PRACOVNÍ ÚRAZ (NV č. 201/2010 Sb.)

Problematika pracovních úrazů je v současnosti definována zákoníkem práce a zákonem o úrazovém pojištění. V této části kurzu přinášíme stručný výklad bez podrobných odkazů do jednotlivých právních předpisů.

Pracovní úraz lze definovat jako poškození na zdraví nebo smrt úrazem, ke kterým došlo při plnění pracovních úkolů nebo v přímé souvislosti s ním.

Plnění pracovních úkolů je:

- výkon pracovních povinností vyplývajících z pracovního poměru a dohod o pracích konaných mimo pracovní poměr
- činnost vykonávaná na příkaz zaměstnavatele
- činnost, která je předmětem pracovní cesty

V přímé souvislosti s plněním pracovních úkolů jsou:

- úkony potřebné k výkonu práce
- úkony obvyklé během práce nebo nutné před počátkem práce nebo po jejím skončení
- úkony obvyklé v době přestávky na jídlo a oddech konané v objektu zaměstnavatele
- školení zaměstnanců organizované zaměstnavatelem nebo odborovou organizací, popř. orgánem nadřízeným zaměstnavateli, kterým se sleduje zvyšování odborné způsobilosti zaměstnance
- vyšetření ve zdravotnickém zařízení na příkaz zaměstnavatele, ošetření při první pomoci a cesta k nim a zpět

POZOR! V přímé souvislosti s plněním pracovních úkolů však nejsou cesta do zaměstnání a zpět, stravování, vyšetření nebo ošetření ve zdravotnickém zařízení ani cesta k nim a zpět, pokud není konána v objektu zaměstnavatele).

Povinnosti při pracovním úrazu

(§ 105 zákoníku práce, nařízení vlády č. 494/2001 Sb.)

Zaměstnanec bezodkladně oznamuje svému nadřízenému svůj pracovní úraz nebo úraz jiné osoby, jehož byl svědkem.

Zaměstnavatel vede evidenci o všech pracovních úrazech v knize úrazů(i když jimi nebyla způsobena pracovní neschopnost nebo byla způsobena pracovní neschopnost nepřesahující 3 kalendářní dny).

Dojde-li následkem pracovního úrazu u zaměstnance k pracovní neschopnosti delší než 3 kalendářní dny nebo k úmrtí zaměstnance, vyhotovuje zaměstnavatel záznam o úrazu a vede další dokumentaci o úrazu.

Zaměstnavatel pracovní úraz hlásí a záznam o úrazu zasílá příslušným orgánům a institucím. Způsob evidence, hlášení a zasílání záznamu o úrazu stanovuje nařízení vlády č. 494/2001 Sb.

BEZPEČNOSTNÍ ZNAČKY A SIGNÁLY

(§ 6 zákona č. 309/2006 Sb.)

K zajištění bezpečnosti je na pracovištích či zařízeních používáno bezpečnostní značení a zaváděny signály poskytující informace nebo instrukce týkající se BOZP. Vzhled a požadavky na umístění bezpečnostního značení jsou stanoveny nařízením vlády č. 11/2002 Sb.

Základní přehled významů, barev a tvarů bezpečnostního značení:



ZÁKAZ -červená barva, kruhový tvar, černý piktoGRAM



VÝSTRAHA -žlutá barva, trojúhelníkový tvar, černý piktoGRAM



PŘÍKAZ -modrá barva, kruhový tvar, bílý piktoGRAM



BEZPEČÍ -zelená barva, obdélníkový nebo čtvercový tvar, bílý piktoGRAM



Informativní značky pro únik a evakuaci osob a značky překážek na únikových cestách musí být i připřerušeni dodávky energie viditelné a rozpoznatelné minimálně po dobu nezbytně nutnou k bezpečnému opuštění objektu.

POZOR! Červené značky obdélníkového nebo čtvercového tvaru jsou informativní značky pro věcné prostředky požární ochrany. Červené značky s bílými šipkami ukazují směr cesty k těmto prostředkům, nikoli směr úniku z objektu.

ZAŘÍZENÍ A PRACOVNÍ PROSTŘEDKY (§ 4 zákona č. 309/2006 Sb.)

Rizika

- neodborná instalace
- závada na zařízení
- neodpovídající údržba a stav
- nesprávná obsluha
- chyba obsluhy
- elektrická a mechanická nebezpečí
- nedostatečný prostor pro obsluhu

Současná právní úprava klade důraz na maximální využití dokumentace výrobců a dodavatelů zařízení k jejich bezpečnému provozování (návodů k obsluze apod.). Vzhledem k množství různých zařízení je tento požadavek naprosto logický a tato dokumentace se stává jedním z nejdůležitějších podkladů v prevenci rizik.

Zaměstnavatel je povinen zajistit, aby stroje, technická zařízení, dopravní prostředky, přístroje a nářadí byly z hlediska BOZP vhodné pro práci, při které budou používány.

Zařízení musí:

- být vybavena ochrannými zařízeními a odpovídat ergonomickým zásadám a nesmí vystavovat zaměstnance nežádoucím účinkům hluku a vibrací
- být pravidelně udržována, kontrolována a revidována

Bližší požadavky na bezpečný provoz a používání všech zařízení stanovuje nařízení vlády č. 378/2001 Sb.:

- údržba a opravy na zařízení musí být prováděny v souladu s návodem dodaným výrobcem a je-li pro některé činnosti předepsána zvláštní odborná způsobilost, musí být tyto činnosti zajištěny pouze osobou s odpovídající zvláštní odbornou způsobilostí
- zařízení může být používáno pouze k účelům a za podmínek, pro které je určeno, v souladu s provozní dokumentací
- zařízení může být spouštěno pouze záměrným úkonem obsluhy pomocí ovladače, který je k tomu účelu určen
- zařízení musí být vybaveno výstražnými nebo informačními značkami, sděleními, značením nebo signalizací v souladu s návodem dodaným výrobcem
- oprava, seřizování, úprava, údržba a čištění zařízení se provádějí jen, je-li zařízení odpojeno od přívodů energií, není-li to technicky možné, musí být provedena vhodná ochranná opatření
- kontrola bezpečnosti provozu zařízení před uvedením do provozu se provádí podle průvodní dokumentace výrobce zařízení musí být vybaveno provozní dokumentací, tato dokumentace musí být uchovávána po celou dobu provozu zařízení

ELEKTRICKÁ ZAŘÍZENÍ

Rizika

- dotyk s živými částmi -přímý dotyk
- dotyk s částmi, které se stávají živými vlivem špatných podmínek -nepřímý dotyk
- elektrostatické jevy
- vyzařování tepla
- vystříknutí roztavených částí, chemické účinky zkratu apod.

Obsluha elektrického zařízení -úkony jako např. spínání, regulování, čtení údajů, výměna závitových a přístrojových pojistek, žárovek apod.

Práce na elektrickém zařízení -montáž, revize a údržba elektrického zařízení Práce na elektrických zařízeních mohou provádět pouze osoby s příslušnou odbornou kvalifikací (vyhláška č. 50/1978 Sb.).

Zaměstnanci, kteří nemají kvalifikaci pro práci na elektrických zařízeních, mohou obsluhovat jen jednoduchá elektrická zařízení malého a nízkého napětí (mn a nn) tak, že při obsluze nemohou přijít do styku s částmi pod napětím

Zásady bezpečného používání elektrických zařízení:

- používejte pouze bezpečná zařízení, jejichž provedení odpovídá platným předpisům
- pro každé zařízení musí být zajištěn bezpečný provoz a údržba □opravy elektrických zařízení mohou provádět pouze osoby se zvláštní odbornou způsobilostí
- seznáňte se s bezpečnostními pokyny, zejména návodem k obsluze
- zařízení obsluhujte způsobem popsáním v návodu k obsluze
- provozní dokumentace k zařízení musí být uchovávána po celou dobu jeho provozu
- pro obsluhu zařízení musí být dostatečný prostor
- dodržujte minimální vzdálenosti stanovené v provozní dokumentaci zařízení pro odstup od hořlavých látek
- nikdy neodstraňujte ze zařízení ochranné kryty
- elektrická zařízení chraňte před vodou a mechanickým poškozením, nesmí být vystavena dešti, nesmí se používat ve vlhku, mokru ani ve výbušném prostředí
- při přemístění zařízení vždy odpojte od sítě
- do sítě zapojujte zařízení pouze s vypnutým vypínačem
- nikdy nehaste požár elektrických zařízení vodními nebo pěnovými hasicími přístroji
- zařízení nepřeházejte a nezvedejte za přívodní kabely

Před každým použitím zkontrolujte stav zařízení, kontrola představuje zevní prohlídku a zkoušku chodu.

Při zevní prohlídce platí:

- kryty, držadla, ovládací prvky apod. nesmějí být poškozeny
- pohyblivý přívod (vč.případně prodlužovacího přívodu) nesmí mít poškozenou, zpuchřelou nebo nadměrně ztvrdlou izolaci
- pohyblivý přívod musí být u vstupu do spotřebiče opatřen ochrannou závlačkou
- vidlice ani zásuvka nesmí být poškozeny
- větrací otvory nesmí být zaprášené nebo zakryté

Při zkoušce chodu platí:

- ovládací a bezpečnostní prvky nesmí být poškozeny a musí plnit svoji funkci
- v případě, že je elektrický spotřebič vybaven motorem, musí být jeho chod pravidelný bez nadměrného hluku

Pokud zjistíte závadu, která ohrožuje bezpečnost při obsluze, zařízení nepoužívejte a zajistěte (výstražná tabulka apod.). Závady hlase nadřízenému vedoucímu zaměstnanci nebo pověřené osobě.

Záchranný postup při zásahu elektrickým proudem

- vypněte proud nebo přerušete kontakt mezi postiženým a elektrickým zařízením (je-li zařízení pod proudem, zraněného se nesnažte odtáhnout, mohli byste být sami zasaženi, ale pokuste se odstranit zařízení nevodivým předmětem)
- zjistěte, zda zraněný dýchá, pokud ne, zahajte ihned ožívování dýcháním z úst do úst, popř. masáž srdce (můžete pokračovat až 30 minut)
- jakmile postižený začne sám dýchat, ošetřete popáleniny, uložte jej do stabilizované polohy a zařídte lékařské ošetření

Hoří-li na zraněném šaty účinkem elektrického proudu nebo z jiné příčiny, uhašte jej po vypnutí elektrického proudu přikrývkou nebo hasicím přístrojem s náplní CO₂ (při použití vodního přístroje hrozí zraněnému opaření).

MANIPULACE S BŘEMENY

Rizika

- nesprávné držení těla při manipulaci
- nesprávná manipulace
- překážky na komunikaci
- poranění o břemeno
- přenášení těžkých břemen
- neznalost vlastností manipulovaného břemene

Pro bezpečnou manipulaci s břemeny platí:

- nepodceňujte prováděnou manipulační činnost a nepřeceňujte svoje schopnosti
- dodržujte průchodnost komunikací - neodkládejte věci do komunikačních cest □odstraňte nadbytečné manipulační úkony -zbývající usnadněte
- při vodorovném přemísťování břemen mezi pracovišti se snažte, aby břemeno zůstalo ve stejné výšce
- při zdvihání a přenášení břemen se snažte, aby těžiště manipulovaného břemene bylo co nejbližší u těla

Zásady bezpečné manipulace s břemeny

Při manipulaci přemýšlejte!

- Kam má být uloženo?
- Potřebujete s nákladem pomoci?
- Rozmyslete si, jak břemeno zvednout.
- Jsou-li dostupné, použijte vhodné manipulační prostředky (vozík apod.).
- Odstraňte překážky z cesty.
- Při zdvihu ze země až po ramena si připravte židli nebo stoličku nebo lavici na přeložení, aby jste si mohli náklad přechytit.

Správná pozice

- Při zvedání ze země pokrčte kolena, ale neklekejte si.
- Držte rovná záda, pomáhá tah bradou.
- Nakloňte se mírně přes náklad pokud to pomůže k lepšímu uchopení.
- Udržujte ramena a čelo ve stejné rovině jako boky.

Poloha chodidel

- Nohy od sebe Vám dají stabilní základ pro zvedání.
- Pozor na těsné oblečení a nevhodnou obuv.

Pevný úchop, zvedání bez škrubnutí

- Nejlepší způsob úchytu závisí na okolnostech a individuálním předpokladu; musí ale být bezpečný.
- Úchop za hranu je méně únavný než přenos s nataženými prsty.
- Pokud potřebujete změnit úchop během práce, dělejte to s rozmyslem a co nejbezpečněji.
- Zvedejte klidně a plynule.

Břemeno u těla, pracujte nohama

- Přenášejte břemeno těžší stranou blíže u těla.
- V případě, že přístup k břemenu je ztížený, přisuňte nebo přišoupejte si ho a teprve potom zkuste zvednout.
- Při otáčení netočte trupem, pracujte nohama!

Položit, potom rovnat

- Po přemístění břemeno nejdříve položte a až poté narovnejte na místě.

Hmotnostní limity (§ 29 nařízení vlády č. 361/2007 Sb.)

Muži – ruční manipulace s břemenem

max. 50 kg při občasném zvedání a přenášení břemene

max. 30 kg při častém zvedání a přenášení břemene

v součtu **max. 10 000 kg** za osmihodinovou směnu

max. 5 kg pro ručně manipulovaná břemena při práci v sedě

Ženy – ruční manipulace s břemenem

max. 20 kg při občasném zvedání a přenášení břemene

max. 15 kg při častém zvedání a přenášení břemene

v součtu **max. 6 500 kg** za osmihodinovou směnu

max. 3 kg pro ručně manipulovaná břemena při práci v sedě

Občasným zvedáním a přenášením břemene je myšleno přerušované zvedání a přenášení nepřesahující souhrnně 30 minut za osmihodinovou pracovní směnu. Častým zvedáním a přenášením pak zvedání a přenášení přesahující souhrnně 30 minut za osmihodinovou pracovní směnu.

PRACOVNÍ PODMÍNKY ŽEN

(§ 238 zákoníku práce)

Ženy nesmějí být zaměstnávány pracemi, které jsou pro ně fyzicky nepřiměřené nebo škodí jejich organismu, zejména pracemi, které ohrožují jejich mateřské poslání.

Práce a pracoviště, které jsou zakázány těhotným ženám, kojícím ženám a matkám do 9. měsíce po porodu stanovuje zvláštní předpis (vyhláška č. 288/2003 Sb.).

Těhotné ženy a matky do konce devátého měsíce po porodu nesmějí být zaměstnávány též pracemi, které podle lékařského posudku ohrožují jejich zdraví.

Přípustná hmotnost a vzdálenost pro přenášení břemen těhotnými ženami a matkami do 9. měsíce po porodu

Hmotnost (kg)	7,5	5	2,5
Maximální vzdálenost (m)	10	15	20

ZOBRAZOVACÍ JEDNOTKY, POČÍTAČE

Rizika:

zraková zátěž

zátěž svalstva drobnými opakujícími se pohyby (RSI) – tenisový (myší) loket, zánět šlach, syndrom karpálního tunelu (bolesti v oblasti zápěstí z dlaňové strany, kudy prochází šlachy), ganglion v oblasti zápěstí (otoky, boule) nebo zablokování páteře

Základní podmínky ochrany zdraví při práci se zobrazovacími jednotkami stanovuje § 50 nařízení vlády č. 361/2007Sb.

Nepřetržitá práce se zobrazovacími jednotkami musí být přerušována bezpečnostními přestávkami (5-10 minut po každých 2 hodinách) nebo změnami činnosti (§ 35 nařízení vlády č. 361/2007 Sb.). Důležité je dodržování ergonomických zásad pro počítačová pracoviště a využití ergonomických pomůcek.

Uspořádání pracoviště, poloha těla a světlo

Monitor

- vzdálenost očí od monitoru by neměla být menší než 40 cm
- horní hrana obrazovky by neměla být výše než oči
- monitor umístěte přímo před sebe, ne do stran
- nezapomeňte monitor pravidelně čistit
- větrací otvory nikdy nezakrývejte

Židle

- sedák by měl být tak vysoko, aby se chodidla dotýkala země celou plochou
- zádová opěrka by měla být nastavitelná jak výškově, tak úhlem sklonu

Stůl

- máte-li nastavitelný stůl, nastavte si výšku tak, aby klávesnice byla lehce pod úrovní Vašich loktů
- ideální umístění stolu je kolmo k oknu

Poloha těla

- chodidla by se měla dotýkat podlahy celou plochou
- kolena by měla být přibližně v pravém úhlu
- lokty by měly svírat přibližně pravý úhel
- zápěstí by mělo být vodorovně a podepřené

Světlo

- okna musí být vybavena regulovatelnými žaluziemi
- monitor by neměl odrážet světlo svítidel ani jiných zdrojů (okna, odrazy skel nábytku apod.)
- deska stolu by měla být matná, aby nevytvářela odrazy zdrojů světla

NEBEZPEČNÉ LÁTKY

Rizika:

- fyzikálněchemické vlastnosti (výbušné, oxidující, extrémně hořlavé, vysoce hořlavé, hořlavé)
- toxické vlastnosti (vysoce toxické, toxické, zdraví škodlivé)
- působení na pokožku a dýchací orgány (žíravé, dráždivé, senzibilizující)
- působení specifických účinků na zdraví člověka (karcinogenní, mutagenní, toxické pro reprodukci)

Pro označení specifické rizikovosti a standardních pokynů pro bezpečné nakládání s nebezpečnými chemickými látkami a nebezpečnými chemickými přípravky se používají tzv. standardní věty:

R-věty (specifická rizikovost) – uvedeny v příloze S-věty (standardní pokyny pro bezpečné nakládání) – uvedeny v příloze

Zásady pro zacházení s nebezpečnými látkami:

- Před manipulací s nebezpečnými látkami nebo zařízením, ve kterém jsou látky obsaženy, se seznamte s nebezpečnými vlastnostmi látek, doporučenými způsoby zacházení vč. bezpečnostních a ochranných opatření (tyto informace najdete v tzv. bezpečnostních listech, na letácích k látce, na obalu apod.).
- Jsou-li pro nakládání s nebezpečnou látkou předepsány ochranné prostředky (rukavice, ochranné brýle atp.), použijte je!
- Před manipulací s nádobami s nebezpečnými látkami zkontrolujte uzávěry, úchyty, pevnost obalu apod. Nebezpečné látky uchovávejte a skladujte pouze v originálních obalech, popř. v řádně označených nádobách z vhodného materiálu.
- S prázdnými obaly od nebezpečných látek zacházejte až do jejich správné likvidace či asanace stejně opatrně jako s plnými.

Základní pokyny k vybraným druhům nebezpečných látek:

- Při přípravě roztoku žíraviny přidávejte žíravinu do vody (kapaliny) za stálého míchání, případně ochlazování.
- Nepřenášejte žíraviny v otevřených nádobách.
- Při vyprazdňování nádob s žíravinami použijte vhodné pomůcky.
- Při nakládání s hořlavými eliminujte vznik statické elektřiny a jiskření.
- Při rozlití hořlaviny okamžitě vypněte plynové spotřebiče, elektrický proud, zajistěte odvětrání prostoru a pro asanaci použijte vhodné sorpční materiály.
- Je zakázáno stírat hořlaviny z podlah z umělých hmot (Nebezpečí vzniku statické elektřiny!).
- Vyvarujte se styku roztoku louhů (hydroxidů) s hliníkovými předměty (Možnost vývoje vodíku!).

STRES

Nezanedbatelným rizikovým faktorem dnešní doby je stres. Následky stresu se mohou projevat v oblasti psychické i fyzické (deprese, nespavost, nesoustředěnost, únava, bolesti hlavy, žaludku, vysoký krevní tlak, srdeční onemocnění apod.). Stres v pracovním prostředí může významně ovlivnit i ekonomické faktory (fluktuační, zvýšená nemocnost, snížení pracovního výkonu, nízká produktivita).

Ve spojení s pracovním prostředím mohou stres působit nejen faktory fyzikální (hluk, teplo, chlad) či fyzické (nadměrná námaha), ale také psychické a sociální.

Co může vést ke stresu?

- nevyhovující pracovní prostředí
- nudná a monotónní, opakující se práce
- špatná organizace práce
- nedostatek komunikace □ obava z neúspěchu □ očekávání pracovního přetížení
- špatné mezilidské vztahy
- psychické pronásledování, šikanování (mobbing)
- sexuální obtěžování (harassment)
- nedostatek podpory od vedoucích pracovníků

Jak předcházet stresu?

Kromě zdravého životního stylu s dostatkem odpočinku lze stresu předcházet například:

- vhodným uspořádáním pracovního prostředí (významnou roli hrají barvy)
- dobrou organizací času (minimalizujte odkládání úkolů)
- zvyšováním sociální zdatnosti (trénink asertivity)
- dovednostmi pro pozitivní naladění mysli
- relaxačním cvičením

STÁTNÍ DOZOR NAD BOZP

Kontrola nad dodržováním povinností vyplývajících z právních předpisů k zajištění bezpečnosti práce je předmětem činnosti tzv. inspekce práce.

Působnost a příslušnost orgánů inspekce práce, práva a povinnosti při kontrole a sankce za porušení stanovených povinností upravuje zákon č. 251/2005 Sb.

Za porušení povinností vyplývajících z právních předpisů k zajištění bezpečnosti práce mohou orgány inspekce práce ukládat na základě uvedeného zákona pokuty až do výše 2 000 000,- Kč.

DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA

Hasičský záchranný sbor	 150	Integrovaný záchranný systém  112
Zdravotní záchranná služba	 155	
Policie ČR	 158	

Pro celý integrovaný záchranný systém (IZS) je zřízena společná linka 112.
Pro urychlení je však vhodné volat raději přímá čísla jednotlivých složek IZS.

Pohotovost – plynárenská služba	1239
Poruchová linka distribuce elektrické energie

ZÁVĚR

Pro vaše bezpečí, ale i bezpečí vašich kolegů je rovněž nezbytné, abyste znali dokonale podmínky na Vašem pracovišti. Seznamte se proto zejména s:

- bezpečným používáním pracovních prostředků (nejlépe návody k obsluze)
- umístěním lékárničky první pomoci
- umístěním hasicích přístrojů a požárních hydrantů
- dokumentací na Vašem pracovišti (požární evakuační plán, požární poplachová směrnice apod.)
- únikovými cestami

Zjistíte-li závadu na pracovišti, oznamte ji svému nadřízenému, aby mohla být včas odstraněna.

Zkušební test

Nyní si vytiskněte a vyplňte zkušební test na následující straně. Pozor, každá otázka může mít i více správných odpovědí ! Po vyplnění testu si zvolené odpovědi překontrolujte a podepsaný test odevzdejte svému přímému nadřízenému (nebo stanovené osobě, která bude testy soustřeďovat).

Školení dle § 103 zákona č. 262/2006 Sb., zákoníku práce, ve znění pozdějších předpisů

Správnou odpověď označte zaškrtnutím .

Každá otázka může mít více správných odpovědí !

1. Který zákon stanovuje základní povinnosti zaměstnavatele a zaměstnanců ?	
a)	<input type="checkbox"/> zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů
b)	<input type="checkbox"/> zákon č. 133/1985 Sb., o zdraví lidu, ve znění pozdějších předpisů
c)	<input type="checkbox"/> zákon č. 20/1965 Sb., o veřejném zdraví, ve znění pozdějších předpisů
2. Povinností zaměstnance je	
a)	<input type="checkbox"/> dodržovat při práci stanovené pracovní postupy a používat osobní ochranné prostředky
b)	<input type="checkbox"/> nepožívat alkoholické nápoje a nezneužívat jiné návykové látky
c)	<input type="checkbox"/> dodržovat právní a ostatní předpisy a pokyny zaměstnavatele k zajištění bezpečnosti práce
3. Každý zaměstnanec je povinen	
a)	<input type="checkbox"/> být členem odborové organizace
b)	<input type="checkbox"/> podrobit se lékařským prohlídkám a účastnit se školení zajišťovaných zaměstnavatelem
c)	<input type="checkbox"/> zajistit si lékaře pracovně-lékařské péče
4. Každé zařízení může být používáno pouze k účelům	
a)	<input type="checkbox"/> zaměstnavatele, který jej uvedl do provozu
b)	<input type="checkbox"/> jednoho zaměstnavatele
c)	<input type="checkbox"/> pro které je určeno, v souladu s provozní dokumentací
5. Opravy elektrických spotřebičů mohou provádět	
a)	<input type="checkbox"/> pouze osoby se zvláštní odbornou způsobilostí (elektrotechnici - elektrikáři)
b)	<input type="checkbox"/> všechny osoby, ale pouze dle návodu k obsluze a údržbě
c)	<input type="checkbox"/> všechny osoby, ale pouze dle návodu k obsluze a údržbě
6. Nakládání s nebezpečnými chemickými látkami a přípravky je nutné provádět	
a)	<input type="checkbox"/> pouze osoby se zvláštní odbornou způsobilostí (elektrotechnici - elektrikáři)
b)	<input type="checkbox"/> pouze v laboratoři
c)	<input type="checkbox"/> v souladu s pokyny uvedenými na jejich etiketě a v bezpečnostních listech
7. Jaká je nejvyšší přípustná hmotnost ručně přenášených břemen při občasném zdvihání ?	
a)	<input type="checkbox"/> muži 30 kg, ženy 15 kg (občasné zdvihání je celkem max. 2 hod. za směnu)
b)	<input type="checkbox"/> muži a ženy 15 kg (občasné zdvihání je celkem max. 4 hod. za směnu)
c)	<input type="checkbox"/> muži 50 kg, ženy 20 kg (občasné zdvihání je celkem max. 30 minut za 8 hod. směnu)
8. Pracovním úrazem je poškození zdraví nebo smrt úrazem, ke kterým došlo	
a)	<input type="checkbox"/> u zaměstnance při plnění nebo pro plnění pracovních úkolů nebo v přímé souvislosti s ním
b)	<input type="checkbox"/> u zaměstnance při plnění pracovních úkolů pouze na pracovišti zaměstnavatele
c)	<input type="checkbox"/> u kterékoliv osoby na pracovišti zaměstnavatele
9. Každý úraz musí být neprodleně	
a)	<input type="checkbox"/> zapsán do knihy úrazů, pouze pokud zapříčinil pracovní neschopnost na dobu delší než tři dny
b)	<input type="checkbox"/> oznámen nadřízenému vedoucímu zaměstnanci
c)	<input type="checkbox"/> zapsán do knihy úrazů, i když jím nebyla způsobena pracovní neschopnost
10. Jste seznámeni s výskytem rizikových faktorů, kategorizací, opatřením a pracovně-lékařskou péčí ?	
a)	<input type="checkbox"/> znám rizikové faktory, kategorizaci prací a chodím pravidelně na lékařské prohlídky
b)	<input type="checkbox"/> neznám rizikové faktory a kategorii do které je moje práce zařazena
c)	<input type="checkbox"/> neznám naše zdravotnické zařízení pracovně-lékařské péče

*Potvrzuji svým podpisem, že jsem byl/a poučen/a podle osnovy BP_Z_2012
a byly mi zodpovězeny všechny dotazy.*

Datum:

Jméno a příjmení zaměstnance:

Zde si můžete zkontrolovat Vámi zvolené odpovědi:

1. a
2. a, b, c
3. b
4. c
5. a
6. c
7. c
8. a
9. b, c
10. (a)

Vaše dotazy můžete zasílat na e:mail: info@boz.cz

Marek Krejcar

Osoba odborně způsobilá v oblasti prevence rizik