



SAFETY 21

Elektronický magazín bezpečnosti a ochrany zdraví při práci
Pravidelné, aktuální informace ze široké oblasti BOZP do vašeho e-mailu

Vydává a zdarma distribuuje:
Pracovní zdraví a bezpečnost s.r.o., Jana Žižky 1598, 434 01 Most
vydání 2003/02, 1. srpna 2003

Vážení odběratelé, předkládáme Vám druhé číslo našeho pravidelného internetového magazínu. Děkujeme všem, kteří reagovali na první, obnovené vydání. Jsme připraveni komunikovat se všemi, kteří mají zájem zlepšit svoji informovanost v oblasti BOZP. Náš magazín je určen těm, kteří chtějí využívat nejnovější poznatky, a tím přispět k lepšímu zajištění bezpečnosti a vytvářet pracovní pohodu na svých pracovištích.

Pokud chcete reagovat na některý článek napište nám [zde](#).

Obsah vydání :

1. [Národní politika bezpečnosti a ochrany zdraví při práci](#) (zkrácený výtah Usnesení vlády č.475. ze dne 19.5.2003).
2. [Bezpečnostní orientační systémy](#) (základní informace o značení únikových a nouzových cest).
3. [Nevíte nebo víte, že...](#)(tentokrát něco ze zákoníku práce a zákonů souvisejících).
4. [I práce na směny může být problémem...](#)(pracovně bezpečnostní otázky u směného provozu).
5. [Legislativa](#) (pravidelná rubrika).

Národní politika bezpečnosti a ochrany zdraví při práci.

(Usnesení vlády č.475. ze dne 19.5.2003;
zkrácený výtah z dokumentu)

Následující zkrácený výtah z usnesení je podle našeho mínění velmi zásadní a svým způsobem zavazující. Pokud by se podařilo splnit alespoň část tohoto usnesení, zřejmě by to znamenalo dosti významný zlom v oblasti BOZP zejména u malých a středních podniků. Na základě tohoto usnesení bude do konce října 2003 předložen návrh Národního akčního programu bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a do 19. srpna 2003 návrh na zřízení Rady pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci včetně návrhu statutu, složení, programu činnosti a rozpočtu této rady.

Národní politika bezpečnosti a ochrany zdraví při práci byla vypracována na základě Plánu práce vlády ČR na rok 2003 a vyjadřuje vůli nejvyšších výkonných orgánů státu zajistit podmínky pro zachování maximální pracovní kapacity pracovní síly v rámci udržitelného ekonomického a sociálního rozvoje tak, aby byla zajištěna v daném vnitřním i vnějším prostředí co nejvyšší celková výkonnost ekonomiky a přitom bylo naplněno ústavní právo upravené v čl. 28 Listiny základních práv a svobod - na uspokojivé pracovní podmínky. Tyto skutečnosti vycházejí z mezinárodních trendů zdůrazňujících odpovědný přístup k vytvoření bezpečného a zdravého pracovního a životního

prostředí. Cíle Evropské unie v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (dále jen „BOZP“), které se promítají i do předkládaného materiálu, vycházejí z globální strategie podporující dosažení stanovených úkolů, a to zejména zajištění volného pohybu zboží s důrazem na to, aby zboží a výrobky byly bezpečné a neohrožovaly zdraví ani životní prostředí a zajištění volného pohybu pracovníků s tím, aby se zabránilo snižování dosažených sociálních standardů nebo dokonce zhoršování pracovních podmínek a vzniku sociálního dumpingu.

Předložený návrh státní politiky v oblasti BOZP se zaměřuje na formulování hlavních cílů a úkolů, na preventivní opatření v ekonomické i legislativní oblasti, na osvětu a poradenství, prosazování a vynucování práva a na mezinárodní spolupráci.

Politika státu v oblasti BOZP vychází z nového chápání pojmů bezpečnost, zdraví, ochrana při práci, pracovní systémy, ve kterých není BOZP vnímána jen jako protiúrazová prevence, případně jako prevence nemocí z povolání a nemocí souvisejících s prací a vytváření podmínek pro BOZP, ale zahrnuje i podmínky pro uspokojivou práci, včetně přizpůsobení práce a pracovních podmínek potřebám pracovníků (mužů i žen, popř. starších pracovníků).

Pravidelné, aktuální informace z široké oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci do Vašeho e-mailu.

ZDE JE MÍSTO PRO VAŠI INZERCÍ

bližší informace na <http://www.markl.cz/inzerce.html>

!! Magazín dostává více než 1000 zájemců o problematiku BOZP !!
tel:+420 602 711 411; fax:+420 476 101 373

Záměrem je naplnit pojem „zdraví“, který Světová zdravotnická organizace definuje jako stav fyzické, psychické a sociální pohody člověka.

Ekonomický efekt správné politiky i praxe v oblasti BOZP se nejvýrazněji projevuje v zachování maximální pracovní kapacity pracovní síly, ve vyšší produktivitě, efektivnosti a kvalitě práce, vyšší prosperitě podniků a ve snížení nákladů nutně vynakládaných na odstranění negativních důsledků pracovních činností na zdraví, majetek a životní prostředí.

Ztráty a náklady z pracovních úrazů a nemocí souvisejících s prací jsou uváděny v jednotlivých státech mezi 4% až 10% HDP s tím, že ekonomicky rozvinuté státy vykazují 4% až 5% HDP, méně vyspělé země až 10% HDP. V České republice jsou pravidelně vyhodnocovány ztráty a náklady na pracovní úrazy, které v současné době dosahují cca 22,5 miliardy Kč ročně. Tyto ztráty a náklady jsou z velké části ztrátami zaměstnavatelů (cca 18,5 mld. Kč) a tvoří je pojištěné náklady (cca 8,5 mld. Kč) a nepojištěné ztráty (cca 10 mld. Kč). Ztráty a náklady plynoucí z nemocí z povolání jsou odhadovány na cca 2 mld. Kč).

Národní politika BOZP se zaměřuje na ovlivňování postojů zaměstnavatelů, zaměstnanců (mužů a žen), starších pracovníků, osob samostatně výdělečně činných a ostatních osob vykonávajících práci, poskytujících služby, případně na pracovní činnosti osob připravujících se ke zdravému způsobu života, ke zvyšování kultury práce a posilování zodpovědnosti za vlastní zdraví a zdraví těch, kteří mohou být konkrétně vykonávanou prací ovlivněni. Současně je třeba v rámci Národní politiky BOZP působit i na chování občanů při pracovních aktivitách ve volném čase a ovlivňovat tak vývoj mimopracovní úrazovosti a nemocnosti a přístup k ochraně zdraví v nejširším smyslu slova.

V oblasti ochrany zdraví pracovníků při práci nejde v tomto programu jen o prevenci a snižování pracovních úrazů a nemocí z povolání, ale i o zlepšování pracovního prostředí včetně zlepšování psychosociálních pracovních podmínek, které se promítají do širšího okruhu zdravotních problémů i mimo pracoviště.

Výsledky vědy a výzkumu ukázaly, že ochrana a podpora zdraví je v úzké souvislosti s kvalitou životního a pracovního prostředí, Světová zdravotnická organizace přijala v Helsinkách v roce 1994 Evropský akční plán zdraví a životního prostředí, který vychází z následujících tří zásad:

- zásada udržitelného rozvoje,
- solidarita občanů a spolupráce mezi národy,
- spolupráce mezi jednotlivými resorty.

Mezinárodní organizace práce a Světová zdravotnická organizace mají společné názory na řešení otázek BOZP, které mají společné prvky:

- zaměřují se na všechny subjekty ve společnosti, tj. nejen subjekty v pracovním procesu,
- obsahují požadavky na prvky národní politiky jednotlivých států v BOZP a nástroje řešení,
- vycházejí důsledně z odpovědnosti zaměstnavatelů za úroveň zabezpečení BOZP pro zlepšování zdraví pracovníků,
- zdůrazňují význam prevence, zejména primární prevence, tj. zjišťování a postupné odstraňování rizik přijímáním konkrétních opatření,
- zdůrazňují význam informací a školení pracovníků pro vyšší úroveň jejich schopnosti ve zjišťování a odstraňování rizik,
- doporučují větší a aktivní účast pracovníků, resp. jejich zástupců a zaměstnavatelů na zlepšování pracovního prostředí se zaměřením na rozvoj služeb v BOZP,
- prosazují odpovídající zaškolení, výcvik a vzdělávání pracovníků,
- vyžadují posuzování zdravotního stavu pracovníků pro výkon konkrétní práce.

Na základě Evropského akčního plánu zdraví a životního prostředí byla v ČR schválena státní politika zdraví a životního prostředí ČR a v návaznosti na to národní Akční plán zdraví a životního prostředí (usnesení vlády č. 810 ze dne 9. 12. 1998) který má sloužit k integraci snah o ochranu zdraví a životního prostředí v ČR, a ve kterém jsou obsažena opatření směřující ke zlepšení životního prostředí a zdravotního stavu populace. Cíle v oblasti ochrany zdraví při práci je zajistit dostupnou a kvalitní pracovní - lékařskou péči pro všechny pracovníky a omezovat expozice škodlivým fyzikálním, chemickým a biologickým faktorům a vytvářet podmínky pohody v práci.

Významnou skutečností je vzrůstající počet zaměstnavatelských subjektů s vysokou úrovní řízení v oblasti BOZP, což prokazuje, např. i jejich zvyšující se zájem o účast v programech jako je „Bezpečný podnik“ či „Společně bezpečně“ případně jiných programech.

Nedostatkem českého systému BOZP je - vedle rozptýlenosti právní úpravy v této oblasti - především absence účinných ekonomických a jiných nástrojů (včetně trestně-právních), podnětujících zaměstnavatele k lepšímu uplatňování BOZP v praxi, nedostatečné ekonomické i lidské zdroje, které omezují mimo jiné i dosažení žádoucí úrovně

Pravidelné, aktuální informace z široké oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci do Vašeho e-mailu.

rozvoje osvěty a propagace v otázkách BOZP, neexistence právních podmínek a stimulů pro vznik a rozvoj placených služeb na tomto úseku a ne vždy dostatečné ocenění společenského významu oblasti BOZP.

V roce 2002 bylo hlášeno 90 867 pracovních úrazů, z toho 206 smrtelných, což sice představuje ve srovnání s rokem 2001 mírný pokles, ale naopak se zvýšila průměrná doba trvání pracovní neschopnosti v důsledku pracovního úrazu. Odhaduje se, že až 10% nádorových onemocnění má původ v pracovních podmínkách, více než 11% pracujících populace je při práci exponováno stresogenními faktory a dvě třetiny těchto osob trpí různými zdravotními poruchami. Přibližně 25% populace pracuje na směny a u těchto osob jsou prokazatelné zdravotní potíže gastrointestinální poruchy, poruchy spánku a srdečně cévní onemocnění.

Neuspokojivá situace je také v zabezpečování závodní preventivní péče, která je poskytována podle dostupných výsledků provedených šetření cca u 30% zaměstnavatelů, a která má zahrnovat nejen různé druhy lékařských prohlídek, ale i další činnosti. Především by měl tento druh péče zahrnovat poradenské a konzultační služby zaměstnavatelům i zaměstnancům v oblasti podpory a ochrany zdraví na pracovištích.

[Příznačné pro český systém BOZP je nedocení významu bezpečnosti práce, ochrany zdraví a pracovního prostředí, preferování okamžitých ekonomických a obchodních priorit před péčí o zaměstnance, o pracovní a životní prostředí, nízká úroveň technologické disciplíny a nedostatečná péče o technická zařízení a provozní objekty ve snaze snížit nutné náklady, což jsou skutečnosti potvrzované výsledky výkonu státního odborného dozoru.](#)

Některé uplatňované ekonomické nástroje jsou dokonce v rozporu s požadavky na BOZP, nevytváří dostatečně efektivní, pozitivní ekonomickou motivaci zaměstnavatelů k odstraňování provozů s vysokým rizikem poškození zdraví zaměstnanců a k omezení ochoty zaměstnanců v takových podmínkách pracovat a pobírat za to příplatky.

Bezpečnostní orientační systémy

Je zřejmé, že žádná organizace, firma, společnost ani jednotlivci nemají zájem dostat se do nouzové situace v souvislosti s požárem, případně jiným druhem nebezpečí. Cílem všech opatření souvisejících s budováním systémů BOZP je v maximální možné míře, s využitím nejaktuálnějších informací a nejmodernějších poznatků, minimali-

Nedostatkem rovněž je, že v České republice chybí systém úrazového pojištění, které by ekonomicky motivovalo aktéry trhu práce ke zvyšování úrovně zajištění BOZP, případně další ekonomické nástroje ke zvýšení zainteresovanosti a podpoře prevence i ze strany zaměstnavatelů v oblasti BOZP (např. daňová zvýhodnění, trestní sankce aj.). Kromě toho nejsou stávající ekonomické nástroje dostatečným způsobem využívány (např. náhrada nákladů, popřípadě jejich části, nutně vynaložených zdravotními pojišťovnami). Oproti jiným zemím nejsou rovněž systémove vytvářeny ekonomické i lidské zdroje pro využití v oblasti BOZP na národní úrovni.

Kromě toho nejsou stávající ekonomické nástroje dostatečným způsobem využívány (např. náhrada nákladů, popřípadě jejich části, nutně vynaložených zdravotními pojišťovnami). Oproti jiným zemím nejsou rovněž systémove vytvářeny ekonomické i lidské zdroje pro využití v oblasti BOZP na národní úrovni.

Propagaci a osvětě problematiky BOZP není věnována odpovídající pozornost ani finanční prostředky. Přestože orgány státního odborného dozoru poskytují na základě zákonem uložené povinnosti bezplatné poradenství na úseku BOZP, dosažený stav není uspokojivý. Charakterizuje jej nedostatečné právní vědomí zaměstnavatelů, zaměstnanců a samostatně výdělečně činných osob, i ostatních občanů o právech a povinnostech ve vztahu k BOZP

Hlavním cílem Národní politiky BOZP v České republice je vytvoření funkčního komplexního systému pro řešení problematiky BOZP a pohody při práci, zahrnujícího i nový model inspekce práce, který bude vytvářet podmínky pro zajištění ústavních práv účastníků pracovního procesu, podporovat spoluzodpovědnost za zdraví vlastní i zdraví ostatních osob tam, kde by mohlo být ohroženo pracovní činností nebo v souvislosti s poskytováním služeb, omezovat možnosti „sociálního dumpingu“, posilovat prvky kultury práce, vytvářet podmínky pro integraci osob se zdravotním postižením do trhu práce a do života společnosti vůbec.

Plné znění najdete na adrese:

http://www.elpeco.cz/politika_bozp.htm

zovat nebezpečí souvisejících s ohrožením osob nebo majetku.

Nikdo však nemůže tvrdit, že se podařilo odclonit veškerá nebezpečí na 100%. Proto je nutné s možností vzniku nouzové situace kalkulovat a být stále připraven. Zde uvá-

Pravidelné, aktuální informace z široké oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci do Vašeho e-mailu.

díme některé zásady budování bezpečnostně orientačních systémů.

Nouzové situace lze dělit do čtyř skupin:

- nouzová situace při osvětlení,
- nouzová situace bez osvětlení,
- nouzová situace při osvětlení a zakouření,
- nouzová situace bez osvětlení a při zakouření.

Výsledky výzkumu dokládají, že pozorovací vzdálenost (oko – bezpečnostní značka) má v kouři významnější vliv na rozpoznatelnost označení než jas předmětu. Značky musejí být umístěny na dohled od jedné ke druhé – osoba stojící u jedné značky by měla vidět značku další. Na toto základní pravidlo se často zapomíná a praxe ukázala, že **za kritických okolností ztrácejí lidé při úniku orientaci i ve známém prostředí, kde kouř značně snižuje viditelnost, velice rychle.** V případě požáru stoupá dým směrem nahoru a značky umístěné ve výšce kolem dvou metrů nad podlahou přestanou být velice brzy viditelné a evakuované osoby brzy ztrácejí orientaci. Rozdíl teplot u podlahy a u stropu může být v případě požáru i několik set stupňů, a to i ve značné vzdálenosti od vlastního ohně.

Ačkoliv právní předpis neuvádí podrobnosti umístění značení pro únik a evakuaci osob, je nutné vycházet z pravidla, že umístění značek musí být takové, aby ohrožená osoba mohla bezpečně nejkratší cestou opustit ohrožený prostor a nechat se informačními značkami vést k nejbližšímu bezpečnému místu.

Zásadně je nutné odlišovat pojem „elektricky napájená značka pro únikové cesty“ a „ nouzové světlo“. Požadavky na provedení nouzového osvětlení jsou upraveny v ČSN EN 1838.

Nouzové osvětlení je jedním z prvků zařízení pro únik osob při požáru a jeho svit nesmí být omezován piktogramy nebo informativními značkami na něm umístěvanými.

Naproti tomu, osvětlení únikového značení je osvětlení určené k osvětlení bezpečnostního orientačního systému a slouží výlučně k rozpoznání únikových cest.

Nouzová světla nejsou určena pro označení únikových cest, a navíc většinou nesplňují požadavky nařízení vlády č. 11/2002 Sb., kterým se stanoví vzhled a umístění bezpečnostních značek a zavedení signálů z těchto důvodů.

1. Jsou umístěna příliš vysoko (aby osvětlila co největší prostor), a nesplňují tak požadavky §5 odst.2 nařízení vlády.
2. Rozsvítí se pouze v případě výpadku fáze v celém objektu (při výpadku v důsledku zkratu v části objektu se nerozsvítí) nebo jejich zapnutí vypínačem a nemohou tak splnit požadavky § 2 odst. 4 nařízení vlády.

Zaměstnavatel má možnost volby bezpečnostního orientačního systému podlahového nebo nepodlahového, případně může zvolit jeho kombinaci. V obou případech by měly být značky voleny tak, aby značka byla snadno rozeznatelná a poskytovala optimální viditelnost.

Viditelnost značek a účinnost bezpečnostního informativního značení mohou být zajištěny několika způsoby a jejich vzájemnou kombinací:

- první možností je použití elektricky napájených značek. Je nutné vybavit je záložním zdrojem, který se automaticky aktivuje při výpadku elektrické sítě. Pro zaměstnavatele to znamená jejich zajištění v trvale provozuschopném stavu (pravidelné kontroly) a při porušení nebo poškození zabezpečení bezodkladné opravy (§ 2 odst.1 a odst. 3).
- ve druhém případě je možné použít značky zhotovené z reflexního materiálu. U nich je nutné zajistit jejich osvětlení zdrojem světla (žárovka, zářivka) umístěnými v bezprostřední blízkosti reflexní značky.
- třetí možností je použití fotoluminiscenčních materiálů pro podlahové nebo nepodlahové orientační značení, které zajistí maximální kontrast s okolím v případě snížené viditelnosti. Jedná se o moderní trend zajišťující vysokou úroveň bezpečnosti zejména v rozlehlých prostorech nebo, vícepodlažních budovách s velkým počtem osob apod.

Základní zásady pro budování bezpečnostních orientačních systémů:

1. Při volbě systému je nezbytné vzít v úvahu, že nepodlahová orientační značení, která jsou umístěna ve výšce zhruba 2 metrů, mohou být při požáru a vlivem chybného odvodu kouře tímto stoupajícím kouřem po krátké době obtížně rozpoznatelná, a proto neúčinná.
2. Při nepodlahovém systému se doporučují pro označení únikových cest a jejich směru značky ve tvaru obdélníka o velikosti 30x15 cm (čtvercové 12x12 cm), při čtecí vzdálenosti 15 m.
3. Na dveřích nacházejících se v prostoru únikových cest, které nejsou nouzovými východy, nesmí být umístěno směrové značení, aby nemohlo dojít k situaci, že při náhodně otevřených dveřích budou unikající osoby svedeny z únikové cesty.
4. Bezpečnostní orientační značení na pracovišti by mělo být viditelné z každého pracovního místa.
5. Pro označení únikových cest, zejména jedná-li se o rozlehlější prostory, je potřebné zvážit, že označení je využíváno též hasiči a záchranáři, kteří se v těchto prostorech pohybují ve speciálních oblecích, a proto značení musí odolávat dlouhodobě vysokým teplotám.

Pravidelné, aktuální informace z široké oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci do Vašeho e-mailu.

Víte nebo nevíte, že...?

...zákon č.65/1965 Sb., zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů byl už 34x novelizován, poslední velká novela – zákon č.155/2000 Sb., úplné znění vyšlo pod číslem 85/2001 Sb., poslední novela zákon č. 312/2002 Sb.

...za plnění úkolů zaměstnavatele v péči o BOZP odpovídají vedoucí zaměstnanci na všech stupních řízení v rozsahu svých funkcí a tyto úkoly jsou rovnocennou a neoddělitelnou součástí jejich pracovních povinností. Jestliže vedoucí zaměstnanec nedostojí těmto povinnostem, porušil pracovní kázeň se všemi důsledky.

...podle § 135 odst. 4 písm. e) zákoníku práce, se ukládá zákaz kouření na pracovištích, kde pracují nekuřáci.

...ve smyslu §40 zákona č. 20/1966 ve znění pozdějších předpisů je každý zaměstnavatel povinen zajistit závodní preventivní péči a každého zaměstnance informovat o výběru zdravotnického zařízení, které bude tuto péči zajišťovat. Pokud tak neučiní, vystavuje se možnosti správního řízení z pohledu příslušného orgánu ochrany veřejného zdraví.

...zaměstnavatel má za povinnost vytvářet podmínky pro nezávadné, bezpečné a zdraví neohrožující pracovní prostředí a přijímat opatření k prevenci rizika ohrožujícího zdraví a život zaměstnanců při práci. Zajišťuje-li zaměstnavatel plnění této povinnosti pomocí jiných osob, tj. zaměstnanců nebo externích odborníků, nezbavuje se tím odpovědnosti za bezpečnost a ochranu zdraví zaměstnanců ve svém podniku, a podléhá tak mimo jiné i sankčním opatřením (sankce zajímavé výše jsou uvedeny mimo jiné v §92 zákona 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, ve znění pozdějších předpisů).

I práce na směny může být problémem...

Práce na směny nevypadá, že by v blízké budoucnosti vymizela s českého pracovního prostředí. Pro cca 20% českých pracovníků je každodenní realitou. Organizace i jednotlivci však mohou přijímat opatření ulehčující dopady práce ve směnách na zdraví, rodinu a sociální okolí. Práce na směny je významným rizikovým faktorem (podle vyhl. 89/2001 Sb., o zařazování prací do kategorií, je práce ve směnách rovnou v kategorii 2 z hlediska psychické zátěže; kombinuje-li se práce ve směnách s jiným faktorem psychické zátěže, jedná se rovnou o kategorii 3) neboť se jedná o lidský biorytmus, jakési vnitřní hodiny, které v pravidelných cyklech regulují krevní tlak, úroveň aktivity a tělesnou teplotu.

Výzkumy ukazují, že se optimální úroveň mentální výkonnosti pro pracovníky objevuje od 14.00 do 16.00 hodin a nejvyšší obecná bdělost je od 13.00 do 19.00 hodin. Nejnižší výkonnostní úrovně jsou obvykle od 3.30 do 5.30 hodin ráno.

Práce na směny tedy může:

- ovlivnit úroveň energie potlačením spánku,
- způsobit poruchy trávicího a oběhového systému nebo

- zhoršit již existující případné zdravotní poruchy.

Někteří odborníci naznačují souvislosti těchto příznaků se zvýšeným počtem nehod, i když tyto souvislosti nejsou statisticky prokázány a některé studie tuto myšlenku dokonce vyvracejí.

Pracovníkům však mohou usnadnit život správné směnové rozvrhy, dostatečné informace a účelu přizpůsobené pracovní prostředí. Jednotlivci se pak mohou zaměřit na lepší spánek, správnou životosprávu a kroky ke snížení stresu.

Nejúčinnějším způsobem snižujícím pracovní bezpečnostní problémy je optimalizace směnových rozvrhů. Jedná se vždy o složité balancování při hledání kompromisů z osobního, psychologického, sociálního a zdravotního hlediska. Vědci zkoumají nejpriznivější způsoby načasování rotace směn.

Zvážit je třeba dobu rotace (tedy počet dnů na jedné směně do doby přechodu na jinou směnu). Optimální doba rotace je velmi často předmětem odborných diskusí. Doba rotace v délce jednoho týdne, která v sobě zahrnuje pět až sedm po sobě jdoucích nočních směn, poskytuje dostatek času na přizpůsobení biorytmu. Avšak namítá se, že hned po té, co si organizmus zvykne na změnu, přijde další změna. Někteří plánovači směn mají za to, že delší doby rotace (dva týdny až měsíc na jedné směně) poskytují dostatečný čas na adaptaci biorytmu. Problémy však nastávají, když se organizmus zaměstnance snaží adaptovat na normální

Pravidelné, aktuální informace z široké oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci do Vašeho e-mailu.

denní režim v době volna, a tím narušuje původní přizpůsobení biorytmu. S dlouhou dobou rotace také mohou souviset negativní důsledky sociální izolace.

Jiní naopak doporučují velmi krátkou dobu rotace, kdy je na jedné směně odpracováno maximálně dva nebo tři dny. Tento systém může snižovat případné poruchy biorytmu, neboť je minimalizováno jeho přizpůsobování. Výhodou může být i dostatečná sociální interakce, kterou tento systém každý týden poskytuje.

Nejdůležitější roli však stále hrají jednotlivé rozdíly či preference. Na základě vědeckých zkoumání dnes nelze přesně určit, jaké doba rotace směn je nejlepší.

- Zvažte směr rotace směn. Z jedné z mnoha studií plyne, že tzv. klouzání směn (ranní pak odpolední pak noční) významně snižuje úroveň vážných koronárních rizikových faktorů.
- Zvažte časy začátků a konců jednotlivých směn. Časné ranní směny bývají spojeny s kratším spánkem a s větší únavou. Doporučuje se předcházet směnám, které začínají od 5. do 6. hodiny ranní. Je třeba zohledňovat sociální zvyky a přání specifické pracovní síly, stejně jako dostupnost hromadné dopravy v určitých časech. Bez povšimnutí by neměla zůstat bezpečnost na ulicích (plánování směn tak, aby zaměstnanci byli nuceni procházet nočními parky nebo jinými potenciálně nebezpečnými zákoutími, nebývá vhodné).
- Dodržujte předpisy s ohledem na stanovené doby odpočinku mezi dvěma směny a doby nepřetržitého odpočinku v týdnu. Obecně platí pravidlo, že čím více po sobě jdoucích nočních směn bylo odpracováno, tím delší by mělo být následující volno.
- Zvažte alternativní formy organizace směnových rozvrhů zařazením deseti nebo dvanáctihodinových směn. Jejich výhodou je menší počet po sobě jdoucích směn a delší volno. Nicméně stupňující se únava vlivem delších směn může mít své nepříznivé důsledky. Při stanovení délky směny je nutné zohledňovat fyzickou i psychickou zátěž. Nelze také zapomenout na expozici případným chemickým nebo fyzikálním rizikovým faktorům. (PEL pro chemické látky se zpravidla snižuje pro delší než osmihodinové pracovní směny!!!).
- Volno poskytněte v „sociálně výhodných“ časech, jako například o víkendech, je-li to možné.
- Vyžaduje-li plnění stanovených úkolů zvýšené nároky na práci přesčas, zvažte včas nasazení dalšího směnového systému.

- Informujte pracovníky ve směnách o směnovém rozvrhu s dostatečným předstihem tak, aby bylo umožněno plánování jejich privátních záležitostí. Směnové rozvrhy udržujte co možná nejjednodušší a snadno předvídatelné.
- Věnujte pozornost pracovnímu prostředí. Dobré osvětlení a větrání je důležité pro všechny směny bez rozdílu. Neoddělujte jednotlivá pracoviště jedno od druhého tak, aby mohli být vždy minimálně dva pracovníci v noční směně alespoň v občasném vizuálním kontaktu.
- Poskytněte místo nebo místnosti pro odpočinek. Je-li nutné pro zaměstnance nočních směn počkat déle na školení nebo schůzku, které probíhají na ranní směně, měli by mít odpovídající místo pro odpočinek. Podobnou možnost by měli mít například pracovníci s pohotovostí na pracovišti.
- Poskytněte kvalitní stravovací služby. Nutriční potřeby se vzhledem k biorytmům liší mezi ranní směnou a ostatními směny.
- Poskytněte-li vaše organizace příležitosti pro aktivní odpočinek zaměstnanců, měly by být v tomto směru zohledněny i potřeby zaměstnanců na jiných než denních směnách.
- Poskytněte příslušným pracovníkům informace o potenciálních důsledcích práce ve směnách a o způsobech, jak předcházet případným souvisejícím škodlivým vlivům.

Pracovníci sami mohou udělat také mnoho při prevenci negativních vlivů práce ve směnách. Mezi doporučení patří:

- udržování pravidelnosti stravování,
- předcházet nadměrné konzumaci látek, které snižují kyselost žaludku, zklidňujících prostředků nebo prášků na spaní,
- informovat rodinu a přátele tak, aby respektovali čas vyhrazený spánku a odpočinku během dne,
- pro spánek ve dne zajistit klidné, zatemněné, případně klimatizované místo bez rušivých telefonátů apod.,
- spát podle stanoveného plánu tak, aby nový zvyk přinesl větší kvalitu tzv. „denního“ spánku, a samozřejmě,
- brát vážně volný čas.

Pravidelné, aktuální informace z široké oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci do Vašeho e-mailu.

LEGISLATIVA

Na této stránce Vás pravidelně informujeme o změnách v legislativě. Od minulého vydání magazínu došlo k jedné změně s ohledem na námi sledovanou oblast. Dále uvádíme, pro vaši informaci, výčet některých obecně závazných předpisů z oblasti hygieny práce.

!!! NOVÉ !!!

Zákon č.226/2003 Sb., kterým se mění zákon č. 22/1997 Sb., o technických požadavcích na výrobky a změně a doplnění některých zákonů...(plné znění najdete [zde](#))

Obecně závazné předpisy z oblasti hygieny práce:

Zákon č.258/2000 Sb., ochraně veřejného zdraví ve znění pozdějších zákonů č.309/2002 Sb., č.320/2002 Sb.

Nařízení vlády 178/2001 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci před riziky plynoucími z pracovních podmínek a požadavky na pracovní prostředí a pracoviště, změna- nařízení vlády č. 523/2002 Sb.

Vyhláška č.89/2001 Sb., kterou se stanoví podmínky pro zařazování prací do kategorií, limitní hodnoty ukazatelů

biologických expozičních testů a náležitosti hlášení prací s azbestem a biologickými činiteli.

Nařízení vlády č.480/2000 Sb., o ochraně zdraví před neionizujícím zářením.

Nařízení vlády č.502/2000 Sb., o ochraně zdraví před nepříznivými účinky hluku a vibrací.

Vyhláška č.26/1999 Sb., o způsobu provedení a označení obalů nebezpečných chemických látek.

Vyhláška č.27/1999 Sb., o formě a obsahu bezpečnostního listu k nebezpečné chemické látce.

Zákon č.157/1998 Sb., o chemických látkách a chemických přípravcích, ve znění pozdějších předpisů.

Vyhláška č.10/2002 Sb., kterou se stanoví seznam nebezpečných chemických látek, které mohou představovat závažné riziko pro zdraví člověka a životní prostředí.

Nařízení vlády č.495/2001 Sb., kterým se stanoví rozsah a bližší podmínky poskytování osobních ochranných pracovních prostředků, mycích, čistících, a dezinfekčních prostředků.

ZDE JE MÍSTO PRO VAŠI INZERCÍ...

Detaily na:

<http://www.markl.cz/inzerce.html>

Pravidelné, aktuální informace z široké oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci do Vašeho e-mailu.

kontakt: [jkuhavy@markl.cz](mailto:jkulhavy@markl.cz)

<http://www.markl.cz>

tel: +420 602 711 411; fax: +420 476 101 373