

Máme zpoždění, nezastavujem...

Kdyby to šlo tak hladce v pracovním procesu, jako v komedii Zdeňka Trošky *Slunce, seno, jahody*, pracovali bychom 24 hodin denně, nespali, nejedli a naše těla by fungovala a regenerovala tak nějak sama od sebe. Zkrátka by stačilo na pár minut přibrzdit v tempu a jelo by se bez zastavení dál. My ale nejsme roboti a naše tělesná schránka, poté co jsme statečně ignorovali signály běžné únavy, se nám pomstí bolestmi hlavy, rozhozeným trávením, mizernou náladou, a co je nejhorší – také trvalou únavou, psychickým vyčerpáním a nesoustředěností. Pro tyto případy nám legislativa připravila účinnou pomoc v podobě přestávek a moje dnešní povídání se vám pokusí přiblížit možnosti, které lze (nebo se musí) využívat. Přestávky v práci mohou být buď *na jídlo a oddech* nebo *přestávkami bezpečnostními*, a v praxi je mezi nimi zásadní rozdíl. V každém případě je však zaměstnavatel poskytování přestávek v práci povinen projednat, jak jinak, s odborovou organizací.

Bezpečnostní přestávky náš organizmus chrání před působením škodlivých vlivů pracovního prostředí (např. zátěž teplem/zátěž chladem, chemické látky a směsi, azbest, fyzická zátěž/celková fyzická zátěž, lokální svalovou zátěž, pracovní polohy a ruční manipulace s břemeny) a nařízení vlády č. 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci, stanovuje mj. i minimální opatření k ochraně zdraví, bližší hygienické požadavky na pracoviště, pracovní prostředí a na způsob organizace práce. Pokud je vaše práce zařazena zaměstnavatelem jako riziková (zaměstnavatel je vás o zařazení do kategorie práce povinen informovat), a je nezbytné nepřetržitě používání osobních ochranných pracovních prostředků (OOPP) nebo musíte povinně používat po celou dobu směny jiné ochranné prostředky, musí být v průběhu směny zařazeny bezpečnostní přestávky. První přestávka při trvalé práci (nad 4,5 hod) zařazené jako riziková se zařazuje nejpozději po 2 hodinách od započetí výkonu práce v trvání nejméně 15 minut. Další přestávky se zařazují nejpozději po každých dalších 2 hodinách od ukončení předchozí přestávky v trvání nejméně 10 minut. Poslední přestávka v trvání nejméně 10 minut se zařazuje nejpozději 1 hodinu před ukončením směny a po dobu jejich trvání nesmíte být vystaveni působení rizikového faktoru překračujícímu hygienický limit. Bezpečnostní přestávka se započítává do pracovní doby.

Přestávky na jídlo a oddech stanovuje zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce (ZP), kdy dle § 88 je zaměstnavatel tuto přestávku povinen poskytnout zaměstnancům nejdéle po 6 hodinách nepřetržité práce, a to v trvání nejméně 30 minut. Jde-li o práce, které nemohou být přerušeny, musí být zaměstnanci i bez přerušování práce zajištěna přiměřená doba na oddech a jídlo. Zde je nutné upozornit i na přestávky v práci pro zaměstnance mezinárodní drážní dopravy, dle nařízení vlády č. 589/2006 Sb., kterým se stanoví odchylná úprava pracovní doby a doby odpočinku zaměstnanců v dopravě, § 15 d, kteří řídí samostatně drážní vozidla. Podle něj se přestávky zařazují se nejdéle po 6 hodinách nepřetržité práce v trvání nejméně 45 minut, pokud je pracovní doba zaměstnance mezinárodní drážní dopravy delší než 8 hodin, a mohou být rozděleny do několika částí v trvání nejméně 15 minut.

Pevně doufám, že filmovou průvodčí Helenku nebudete v životě následovat a aspoň někdy zařadíte (nebo dodržíte) nějakou tu přestávku – ať už v práci nebo po ní – náš život je příliš krátký na to, aby se ve spěchu projel bez zastávek a skončil někde předčasně, kvůli tomu, že neumíme odpočívat...

Dana Žáková, oddělení BOZP