

Koně můžeš přivést k vodě

...ale nedonutíš je, aby pili. Když jsem v jedné knížce narazila na tohle arabské přísloví, bylo mi sice jasné, že je to podobenství o něčem jiném, ale i tak jsem si vzpomněla na vaše dotazy, které se v posledních pár dnech množí v mém počítači a mají stejného jmenovatele – horko, pitný režim a ochranné nápoje.

Na začátku, pro pochopení toho, proč je nutné dostatečně pít a v horku obzvláště, si představte, že kdyby nás někdo rozložil na jednotlivé prvky, změníme se cca na krychli kyslíku o velikosti mrňavé televize, kus uhlí velikosti cihly, 1 kg vápníku, čajovou lžičku železa a opravdu malé množství čehosi, co by vám nejlépe popsal chemik. To celé se pak bude válet v obrovské louži vody, protože ze 70 kg chlapa jí zbyde cca 42 l (60 % váhy). Žízeň je pocit, vyvolaný nedostatkem tekutin a vzniká jako reakce našeho těla, když nám stoupne koncentrace jakýchsi věcíček, obsažených v krevní plazmě, nad určitou hranici. Pokud člověk nemá možnost pít, velmi rychle ztrácí tělesnou hmotnost a slábne, při déle trvající dehydrataci se dostávají křeče a halucinace. Bez přísunu tekutin zemřeme asi za 5 dní. Zatímco úžeh způsobuje sluneční záření, úpal je důsledkem nadměrného horka jako takového, kdy tělo přestává odvádět přebytečné teplo. Úžeh tak hrozí třeba po dlouhém pobytu na slunci a úpal je důsledkem pobytu v uzavřeném prostoru v horkém dni nebo namáhavé práce v neprodyšném oděvu. Kvůli tomu všemu my musíme dodržovat pitný režim a povinnost každého zaměstnavatele je zajistit to ostatní. Píše se to v nařízení vlády č. 361/2007 Sb., § 53, který přímo ukládá zaměstnavateli povinnost zajistit, aby pracoviště byla zásobena pitnou vodou, a to v množství dostatečném pro potřeby pití zaměstnance a zajištění předlékařské pomoci (např. při poranění). Splnění tohoto požadavku může zaměstnavatel docílit dvojím způsobem – zajištěním pitné vody nebo zajištěním balené pitné vody či vody ze sodobaru. V případě, že je jako zdroj využívána studna, musí být pravidelně prováděn rozbor. Pokud nejde na pracovišti zajistit pitnou vodu, lze povinnost stanovenou nařízením vlády splnit např. poskytnutím vody balené. Množství vody není v právních předpisech stanoveno, na základě názoru lékařů se uvažuje o 1 l – 1,5 l / 8 hod směnu.

Kromě povinnosti zajistit zásobení pracoviště pitnou vodou, má zaměstnavatel povinnost poskytovat zaměstnancům ochranné nápoje, a to v zákonem určených případech. Zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů, ukládá zaměstnavateli povinnost „soustavně vyhledávat nebezpečné činitele“ a „přijímat taková opatření, která povedou k jejich odstranění a k minimalizaci ohrožení bezpečnosti a zdraví zaměstnanců“. Jedním z nebezpečných činitelů pracovních podmínek je i rizikový faktor zátěž teplem, který vzniká v důsledku nepříznivých mikroklimatických podmínek na pracovišti. Pokud se tedy zaměstnavateli nepodaří odstranit nebo dostatečně omezit rizikový faktor prostředky kolektivní ochrany (klimatizace, žaluzie), případně opatřeními v oblasti organizace práce, musí poskytnout zaměstnanci osobní ochranný pracovní prostředek, tedy v tomto případě ochranný nápoj. Poskytování ochranného nápoje nelze nahradit finančním plněním. Požadavky na ochranný nápoj jsou dále rozlišeny podle náročnosti práce – velmi zjednodušeně – při „lehčí“ práci můžete dostat jen obyčejnou vodu nebo vodu ze sodobaru, u práce „těžké“ práce to už musí být minerální voda kvůli doplnění různých minerálních prvků do vašeho organismu. Nápoje v uzavřených lahvích je nutné uchovávat minimálně v místnosti bez působení přímého slunečního záření.

Náhradu ztráty tekutin a minerálních látek zaměstnavatel zajišťuje v případě, že vypotíte víc než 1,25 l za 8 hod směnu, při trvalé práci (nad 4 hod), na venkovních pracovištích a dále na kolejových vozidlech, při obsluze venkovních strojů, včetně ostatních dopravních prostředků, které nejsou vybaveny

klimatizací, a je pro to v legislativě neuvěřitelné množství tabulek a výpočtů. Co je ochranným nápojem (chráníci před zátěží teplem) a jeho celkové množství je zde také stanoveno - musí být zdravotně nezávadný, nesmí obsahovat více než 6,5 hmotnostních procent cukru, může obsahovat látky zvyšující odolnost organismu, poskytuje se v množství odpovídajícím nejméně 70 % ztráty tekutin a minerálních látek potem a dýcháním za osmihodinovou směnu atd. Jako ochranný nápoj, chráníci před zátěží chladem, se poskytuje teplý (neslazený čaj), v množství alespoň půl litru za osmihodinovou směnu, když teplota na venkovním pracovišti klesne pod 4° C atd.

Orientační tabulka (vychází z platného právního předpisu) – přípustné teploty na pracovišti:

Příklady činností	t _{min}	t _{max}
	[°C]	[°C]
administrativní práce	20	27
lehká manuální práce, řízení osobního vozidla, a některých drážních vozidel, přesouvání lehkých břemen	18	26
řízení nákladního vozidla, některých drážních vozidel, vykládka, převažující práce vstoje s trvalým zapojením obou rukou, paží a nohou – el. mechanici, práce na ručním lisu, práce vstoje s trvalým zapojením obou rukou, paží a nohou spojená s přenášením břemen do 10 kg	14	32
práce vstoje s trvalým zapojením obou horních končetin občas v předklonu nebo vkleče, chůze – údržba strojů, zámečníci, čištění oken, ruční úklid velkých ploch.	10	30
práce vstoje s trvalým zapojením obou horních končetin, trupu, chůze po zvlněném terénu bez zátěže.	10	26
práce spojená s rozsáhlou činností svalstva trupu, horních i dolních končetin – práce s lopatou, přenášení břemen o váze 25 kg, práce se sbíječkou, práce s motorovou pilou, chůze po rovině a v úklonu do 15°	10	24

V prostředí dráhy jsou všemi zaměstnavateli vydána interní opatření, kterými se musí řídit vedoucí zaměstnanci na všech stupních řízení pro zajištění pitného režimu svých zaměstnanců a vydávání ochranných nápojů:

- Směrnice č. 89, Zdravotní služby poskytované zaměstnancům státní organizace Správa železniční dopravní cesty ve znění změn č. 1 a 2
- Směrnice o zdravotní péči o zaměstnance Českých drah, a.s., č. j. 58 745/2013-010
- Směrnice BOZP, PERs - 21–B–2008, ČD Cargo, a. s.

A co můžete udělat v létě vy? Dodržovat pitný režim, to za vás zaměstnavatel neudělá, nezůstávat na žádném pracovišti bez spojení s ostatními, věnovat zvýšenou pozornost svým kolegům, zejména při pobytu v kolejišti, a v případě příznaků nevolnosti bezodkladně přivolat lékařskou pomoc.

Dana Žáková, oddělení BOZP