

Když zimní chlad, tu každý mlád

Otužování je zdraví prospěšné, jak nám vnucují i lékaři a česká přísloví, na druhé straně je to však zcela dobrovolná činnost, a ne úplně pro každého. S tím, že mrznu i v létě v relativně teplém rybníce, jsem se již dávno smířila, ale to že to voda urychlí až 27 x a dotyk kovu 100 x proti prostému pobytu na vzduchu, mne docela překvapilo (babi, s tím *nesedej na studený*, jsi měla, jako vždy, pravdu). Jak se dá odhadnout, teplo vyrobené tělem ztrácíme dýcháním, vyzařováním, odpařováním potu nebo při kontaktu s jiným prostředím. Pokud sedíme v průvanu, fouká nám do uší v kolejkách, prší nebo dřevá střecha a špatná izolace zvyšuje vlhkost v místnosti, pocitová teplota je ještě nižší než ta na teploměru. A k tomu to nešťastné šetření energiemi, které se na nás valí ze všech stran a médií...

Určitě je dobré energiemi šetřit, bez ohledu na okolnosti, ale také je dobré vědět, podle jakých (legislativních) pravidel se tato hra správně hraje. Základem je nařízení vlády č. 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci, a to § 44 (ohřívárna) a § 55 (pomocná zařízení, mj. místnost pro odpočinek od nepříznivých vlivů práce) a Příloha č. 10 k tomuto nařízení, Tabulka č. 1, která udává požadavky na minimální teplotu sanitárních zařízení (šatna, umývárna, sprcha a záchod).

V tuto chvíli prosím o vaši velkou pozornost a totální soustředění – pozor, bavíme se tu o **legislativou stanovených teplotách pracoviště**, které ve skutečnosti oblíbenou, a lidem nádražáckým preferovanou teplotu trenýrkovou, nijak nezakazují a ani po současné úpravě legislativy se někde stanovená teplota nijak nezměnila a horní hranice teplotního rozmezí nesnížila ani o stupeň!

Ohřívárna, kterou může nahradit i místnost pro odpočinek, **musí být vytápěna nejméně na 22 °C**. Požadavek na její vybudování nejdeme v § 7 uvedeného nařízení – na pobyt v ní mají nárok zaměstnanci, kteří vykonávají práci po dobu delší než 2 hodiny za směnu při teplotě 4 °C a nižší (bezpečnostní přestávka).

Místnost pro odpočinek musí být vytápěna nejméně na 20 °C. Tato místnost se zřizuje, pokud to vyžaduje bezpečnost a ochrana zdraví při práci nebo slouží pro konzumaci jídla a pobyt zaměstnanců. **Pokud nahrazuje také ohřívárnu, potom bude její minimální teplota 22 °C**

Sanitárním zařízením pracoviště se rozumí šatna, umývárna, sprcha a záchod a během směny **nesmí být výsledná teplota v sanitárním zařízení nižší než teplota uvedená v Příloze č. 10 k tomuto nařízení, tabulka č. 1**, kde je uvedeno, že **v šatnách nesmí být méně než 18 °C, v umývárnách a ve sprchách méně než 19 °C a na záchodech méně než 15 °C**.

A jaká má být **teplota na pracovišti**, tedy v kancelářích, dílnách a podobně? Zase budeme hledat odpovědi na stejném místě – v nařízení vlády č. 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci, tentokrát v § 3 - § 4.

Vnitřní pracovní prostředí s udržovanou teplotou (trvale klimatizované pracoviště)

Třída práce	Bývalá minimální teplota v °C	Nová minimální teplota v °C	Maximální teplota v °C
I	22	18	27
IIa	20	16	26

Vnitřním pracovním prostředí s neudržovanou teplotou (přirozené větrání, kombinované nebo nucené větrání)

Třída práce	Bývalá minimální teplota v °C	Nová minimální teplota v °C	Maximální teplota v °C
I	20	18	27
IIa	18	16	26
IIb	14	14	32
IIIa	10	10	30
IIIb	10	10	26
IVa	10	10	24
IVb	10	10	20
V	10	10	20

Pokud nemáte přehled, v jaké třídě práce je zařazeno vaše povolání, je nutné se obrátit na příslušného zaměstnavatele, který vám přesnou informaci poskytne. Dá se však předpokládat, že se na našich pracovištích vyskytují převážně práce v rozmezí třídy I (běžná administrativní činnost) – III a (činnosti v rámci údržby a oprav infrastruktury a údržby drážních vozidel).

Průměrná tělesná teplota povrchu člověka se pohybuje v rozmezí 35,8 °C až 37,3 °C. Tato teplota zaručuje správné fungování všech tělesných orgánů a reakcí, které v nich probíhají, a proto máme stanovené teploty na našich pracovištích legislativou – abychom měli tepelnou pohodu, netrpěla někde uvnitř nás centra odpovědná za termoregulaci – zkrátka, aby naše těla se *těšila dobrému zdraví*. Dva svetry nejsou dlouhodobě dobrým řešením, ale i přetápění místností má svá negativa. Proto se držme raději pravidel a než začneme *zavírat kohouty na topení*, použijme zdravý rozum a třeba taky tenhle článek...

Dana Žáková, oddělení BOZP OSŽ Ú