

Tahle perla z dílny pánů Šimka & Soboty, která se dá dodnes pustit na *youtubku* (*Nad dopisy diváků, Silvestr 1981*) byla skvělou parodií na téma televizní přestávky. A kdo neví, o co šlo a jaké radosti tyhle přestávky přinášely, tak vězte, že nějaké dnešní reklamy jsou toho jen slabým odvarem. Dříve se takto vyplňovaly mezery ve vysílání v případě, kdy byl pořad kratší, než se čekalo. Díky tomu jsme mohli na obrazovce sledovat hemžení zvířátek, chvění trav ve větru či bystřinku zurčící pod zbytky ledu, prostě pastva pro oko a duševní lázně, což dnešní reklamy fakt nejsou...

Jooo, to *přestávka bezpečnostní*, to je jiná liga! Zaměstnanci při ní vůbec nepracují a děje se to několikrát denně na příkaz, světe div se, zaměstnavatele. Abych byla přesná, takto to má správně fungovat podle NV č. 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci, NV č. 272/2011 Sb., o ochraně zdraví před nepříznivými účinky hluku a vibrací a NV č. 291/2015 Sb., o ochraně zdraví před neionizujícím zářením. Bezpečnostní přestávka má za cíl snížit riziko vzniku zdravotních problémů, úrazů nebo nemocí souvisejících s prací a dělá se tam, kde jsme vystaveni tzv. rizikovým faktorům pracovních podmínek, kterými jsou zátěž teplem a zátěž chladem, chemické faktory (látky a směsi obecně, olovo, prach, karcinogeny, mutageny, látky toxické pro reprodukci a azbest), biologické činitele a fyzická zátěž (celková fyzická zátěž, lokální svalová zátěž, pracovní poloha a ruční manipulace s břemeny), hluk, vibrace a různé typy záření (neionizující, optického a ionizující). ***Podle legislativy všechny práce, při nichž (velmi zjednodušeně řečeno) jsou překračovány stanovené hygienické limity rizikových faktorů nebo je nezbytné nepřetržitě používání osobních ochranných pracovních prostředků k omezení působení rizikového faktoru nebo při trvalé práci, kde musí zaměstnanec povinně používat po celou dobu směny jiné ochranné prostředky určené zaměstnavatelem (a tyto ztěžují zaměstnanci pohyb, dýchání, vidění a jiné fyziologické funkce), musí být v průběhu směny zařazeny bezpečnostní přestávky (příp. zařazena jiná opatření, jako je tomu u záření). Délka a četnost bezpečnostních přestávek je pevně stanovená a po celou dobu nesmí být zaměstnanec rizikovým faktorům vystaven.*** A kde se tohle neděje, je možné, že práce není zařazena v kategorii rizikové (kategorie 2R, 3 a 4), anebo, v tom horším případě, to zaměstnavatel ví, ale čeká, až mu to někdo připomene. A tím někým, by mohla být například základní organizace OSŽ nebo správní orgán v podobě krajské hygienické stanice...

Abychom si přiblížili podstatu bezpečnostní přestávky a co v ní dělat, vezmeme si jako příklad práci v administrativě, která sice není riziková, ale je o to více opomíjená, i když bolestmi zad trpíme prakticky všichni. Zde (zdravotní) přestávky mohou sloužit k prevenci takových problémů, jakými je syndrom suchého oka, zhoršování zraku, bolesti hlavy, páteře či onemocnění karpálního nervu. Během této přestávky byste měli nechat odpočívat oči a uvolnit se nebo zavřít oči a jemně je masírovat, zaměřit zrak na vzdálené předměty, změnit polohu těla a protáhnout se, procházet se, napít se, zhluboka dýchat a relaxovat. Pokud vás zajímá, jestli trpíte tzv. *digitální únavou*, můžete si zkusit následující test. Na každou otázku odpovězte ano nebo ne. Pokud máte více než 5 kladných odpovědí, pravděpodobně přestávku, ať tu nařízenou nebo dobrovolnou, už opravdu potřebujete.

1. Cítíte se často unavení, ospalí nebo podráždění po práci na počítači?
2. Máte často rozmazané nebo dvojité vidění, když se díváte na obrazovku?
3. Máte často suché nebo zarudlé oči?
4. Máte často bolesti hlavy, závratě nebo trpíte nevolností po práci na počítači?
5. Máte často bolesti krku, zad, ramen nebo zápěstí?
6. Pracujete na počítači více než 4 hodiny denně bez přestávky?
7. Je vaše obrazovka umístěna příliš vysoko, nízko, blízko nebo daleko od vašich očí?
8. Je vaše obrazovka příliš jasná, tmavá, blikající nebo má špatný kontrast?
9. Je vaše pracovní místo špatně osvětlené, máte problémy s odlesky nebo slunečním světlem?
10. Používáte během dne i jiná digitální zařízení, jako jsou mobilní telefony, tablety nebo čtečky?