

	SMERNICA OBCE LENARTOV	Číslo 8/2016
		Spis č. OÚ-266/2016 AG 1 / A-10
		Výtlačok č. 1

Starostka obce Lenartov, vydáva túto

SMERNICU

**na zabezpečenie pitného režimu
pre zamestnancom Obce Lenartov**

Vypracoval	Nová smernica/dodatok	Ruší smernicu/dodatok
Meno a priezvisko: Ing. Jana Bľandová, MBA		
Organizačný útvár/funkcia: starostka	Platnosť: 01.07.2016	Účinnosť: 01.07.2016
Počet príloh: 1/1	Dátum vypracovania: 21.06.2016	Počet strán: 1/7

Čl. 1 Úvodné ustanovenia

1. Interná smernica sa vydáva v zmysle Zákona č. 124/2006 Z.z. o BOZP v znení neskorších predpisov, Zákona č. 355/2007 Z.z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a vyhlášky MZ SR č. 544/2007 Z.z. o podrobnostiach o ochrane zdravia pred záťažou teplom a chladom pri práci).

2. Tepelno-vlhkostná mikroklíma je súčasť mikroklímy pracovného prostredia a jej najdôležitejšími faktormi sú: teplota vzduchu, stredná teplota sálania, relatívna vlhkosť vzduchu a rýchlosť prúdenia vzduchu. Uvedené faktory tepelno-vlhkostnej mikroklímy môžu za určitých podmienok, ak sú ich hodnoty vysoké alebo nízke, predstavovať zdravotné riziko pre zamestnancov, vyjadrené ako záťaž teplom alebo chladom.

3. Podľa § 37 zákona č. 355/2007 Z.z. sú zamestnávateľia povinní zabezpečiť technické a organizačné opatrenia, ktoré vylúčia alebo znížia nepriaznivé účinky faktorov tepelno-vlhkostnej mikroklímy (ďalej len „mikroklimatické podmienky“) na zdravie zamestnancov na najnižšiu možnú a dosiahnuteľnú mieru. Ďalej je ustanovené, že pri zvýšenej záťaži zamestnancov teplom alebo chladom sú zamestnávateľia povinní zabezpečiť pitný režim a vhodné ochranné odevy a osobné ochranné pracovné prostriedky.

Čl. 2 Optimálne mikroklimatické podmienky

1. Optimálne mikroklimatické podmienky pre daný druh práce sa stanovujú v závislosti od tepelnej produkcie organizmu zamestnanca, ktorá je daná spôsobom a intenzitou vykonávanej prác, pričom tepelná produkcia organizmu sa rovná energetickému výdaju.

2. Podľa celkového energetického výdaja sa jednotlivé pracovné činnosti zaraďujú do tried prác: 1a, 1b, 1c, 2, 3 a 4.

3. Rozsah optimálnych hodnôt mikroklimatických podmienok na pracovisku je stanovený pre teplé a zimné obdobie roka.

4. Teplé obdobie roka je obdobie s priemernou dennou vonkajšou teplotou 13°C a vyššou.

5. Mimoriadne teplý deň je deň, v ktorom teplota vonkajšieho vzduchu nameraná v tieni dosiahne hodnotu vyššiu ako 30°C.

6. Ak klesne priemerná denná teplota počas dvoch po sebe nasledujúcich dní pod 13°C sa hodnotí ako **chladné obdobie roka**.

7. Mimoriadne chladný deň je deň, v ktorom teplota vonkajšieho vzduchu dosiahne hodnotu nižšiu ako -15°C.

Čl. 3 Prípustné mikroklimatické podmienky

1. Trieda 1a (v zmysle prílohy č1. k vyhláške č. 544/2007 Z.z)

- práca posediačky s minimálnou pohybovou aktivitou (administratívna práca, pedagogická činnosť, koordinačná činnosť)
- práca posediačky spojená s ľahkou manuálnou prácou rukami a ramenami

Rozsah optimálnych a prípustných hodnôt mikroklimatických podmienok pre teplé obdobie roka:

Operatívna teplota v °C (t_0): optimálna 23-27°C
prípustná 20-28°C

Prípustná rýchlosť prúdenia vzduchu (v_a) $\leq 0,25 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$

Prípustná relatívna vlhkosť vzduchu (rh): 30-70%

Rozsah optimálnych a prípustných hodnôt mikroklimatických podmienok pre chladné obdobie roka:

Operatívna teplota v °C (t_0): optimálna 20-24°C
prípustná 18-26°C

Prípustná rýchlosť prúdenia vzduchu (v_a) $\leq 0,2 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$

Prípustná relatívna vlhkosť vzduchu: (rh) 30-70%

2. Trieda 1b (v zmysle prílohy č1. k vyhláške 544/2007 Z.z)

- riadenie osobného vozidla v bežnej premávke (vodič)
- práca postojáčky občas spojená s pomalou chôdzou po rovnej podlahe s prenášaním ľahkých bremien alebo prekonávaním malého odporu (varenie, upratovanie, pomocné práce)

Rozsah optimálnych a prípustných hodnôt mikroklimatických podmienok pre teplé obdobie roka:

Operatívna teplota v °C (t_0): optimálna 22-25°C
prípustná 19-27°C

Prípustná rýchlosť prúdenia vzduchu (v_a) $\leq 0,3 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$

Prípustná relatívna vlhkosť vzduchu (rh): 30-70%

Rozsah optimálnych a prípustných hodnôt mikroklimatických podmienok pre chladné obdobie roka:

Operatívna teplota v °C (t_0): optimálna 18-21°C
prípustná 15-24°C

Prípustná rýchlosť prúdenia vzduchu (v_a) $\leq 0,25 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$

Prípustná relatívna vlhkosť vzduchu: (rh) 30-70%

3. Trieda 1c (v zmysle prílohy č1. k vyhláške 544/2007 Z.z)

- práca posediačky so stálym zapojením oboch rúk, ramien a nôh (práca vodičov traktorov)

Rozsah optimálnych a prípustných hodnôt mikroklimatických podmienok pre teplé obdobie roka:

Operatívna teplota v °C (t_0): optimálna 20-24°C
prípustná 17-26°C

Prípustná rýchlosť prúdenia vzduchu (v_a) $\leq 0,3 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$

Prípustná relatívna vlhkosť vzduchu (rh): 30-70%

Rozsah optimálnych a prípustných hodnôt mikroklimatických podmienok pre chladné obdobie roka:

Operatívna teplota v °C (t_0): optimálna 15-20°C
prípustná 12-22°C

Prípustná rýchlosť prúdenia vzduchu (v_a) $\leq 0,3 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$

Prípustná relatívna vlhkosť vzduchu: (rh) 30-70%

Na pracoviskách, na ktorých sa vykonávajú práce zaradené do tried 1a a 1b musia byť

splnené ďalšie požiadavky v zmysle vyhlášky 544/2007 Z.z:

- rozdiel teploty vzduchu medzi úrovňou hlavy a členka nie vyšší ako 3 K (Kelvin),
- asymetria teploty sálania od okien alebo iných chladných zvislých povrchov nie väčšia ako 10 K,
- asymetria teploty sálania od teplého stropu alebo od vodorovných povrchov nie väčšia ako 5 K.

Čl. 4

Únosné mikroklimatické podmienky

1. Na pracoviskách, na ktorých sa prekračujú prípustné hodnoty mikroklimatických podmienok v dôsledku záťaže teplom z technologických zdrojov alebo na ostatných pracoviskách za mimoriadne teplých dní, keď vonkajšia teplota vzduchu nameraná v tieni presahuje 30°C sa posudzuje dlhodobá a krátkodobá únosná záťaž teplom.

2. Dlhodobá únosná záťaž teplom je limitovaná množstvom vody vylúčenej z organizmu potením a dýchaním. Mikroklimatické podmienky, pri ktorých je organizmus ešte schopný udržať tepelnú rovnováhu fyziologickými mechanizmami (termoreguláciou) majú charakter dlhodobá únosných podmienok.

3. Krátkodobá únosná záťaž teplom je limitovaná množstvom akumulovaného tepla v organizme, ktoré nesmie u zamestnancov (aklimatizovaných a neaklimatizovaných) prekročiť 180 kJ.m² (čomu zodpovedá vzostup teploty telesného jadra o 0,8 K, vzostup priemernej teploty kože o 3,5 K a vzostup pulzovej frekvencie na hodnotu najviac 150.min⁻¹)

4. Ak sa na pracovisku prekračujú smerné hodnoty dlhodobej alebo krátkodobej záťaže teplom, stanovuje sa limitovaný čas práce zamestnancov na pracovisku podľa tabuľky č. 6-20 vyhlášky č. 544/2007 Z.z.

Čl. 5

Prevenia porúch zdravia v súvislosti so zvýšenou záťažou teplom počas letného obdobia

1. pitný režim: konzumácia dostatočného množstva vhodných nápojov, ktoré majú občerstvujúce a uhrádzajúce vlastnosti (uhrádzajúce nápoje slúžia na uhrádzanie tekutín, solí a ďalších látok stratených nadmerným potením),
2. vhodný pracovný odev: jedno vrstevný, z prírodných materiálov, svetlých farieb,
3. zabránenie insolácii: t.j. prenikaniu priamych slnečných lúčov cez okná alebo svetlíky tienením (žalúziami, roletami...)
4. ak nie je na pracovisku klimatizácia, je potrebné zabezpečiť zvýšenie pohybu vzduchu vetraním,
5. pri používaní ventilátorov je potrebné tieto umiestniť a nasmerovať tak, aby nedochádzalo k nežiaducemu priamemu ochladzovaniu povrchu tela zamestnancov,
6. v prípade potreby je treba zamestnancom umožniť prestávku v práci, aby sa mohli ochladiť osprchovaním alebo umytím pokožky chladnou vodou,
7. prípadná úprava režimu práce a oddychu najmä pri prácach s nadmernou fyzickou záťažou (posun začiatku pracovnej zmeny, dĺžka a zaradenie prestávok...)

ČL. 6

Pitný režim

1. Pri prekročení prípustných hodnôt mikroklimatických podmienok na pracovisku, zamestnávateľ poskytne zamestnancom pitnú vodu bezprostredne na mieste výkonu práce.

Pri zvýšenej záťaži zamestnancov teplom, ak je predpoklad prekročenia smerných hodnôt dlhodobej a krátkodobej únosnej záťaže teplom alebo pri dlhodobej práci na vonkajšom pracovisku počas mimoriadne teplých dní poskytne navyše nápoje, prostredníctvom , ktorých sa doplní strata tekutín a minerálnych látok stratených potením a dýchaním.

2. Pitným režimom sa má uhradiť najmenej 70 % vody stratenej za pracovnú zmenu potením a dýchaním.

3. Vhodné nápoje:

- pitná voda
- minerálne vody s obsahom Na do 100mg/l
- bylinkové a ovocné čaje
- ovocné šťavy

4. Ochranné nápoje musia byť zdravotne neškodné, majú mať vhodné chuťové vlastnosti a teplotu, čo najmenší obsah cukru (najviac do 6% - sladené nápoje zvyšujú pocit smädu) a nemajú obsahovať ani malé množstvo alkoholu(alkohol zvyšuje metabolizmus a tým aj produkciu tepla v organizme).

5. Sortiment nápojov sa má vhodne striedať, má byť poskytovaný v primeranom množstve, vhodne zvolený pre danú pracovnú činnosť. Teplota nápojov má byť v rozmedzí 12-15°C.

6. Nárok na bezplatné poskytovanie nápojov pri práci na horúcich a chladných pracoviskách majú zamestnanci, ktorých profesie sú zahrnuté v zozname pre ich poskytovanie. Zamestnávateľ zabezpečuje nápoje tak, aby boli zamestnancom poskytované zásadne priamo na pracovisku, prípadne v jeho bezprostrednej blízkosti tak, aby boli ľahko a bezpečne dostupné a aby pri ich poskytovaní a distribúcii boli dodržane epidemiologické zásady.

7. Pitná voda musí bezpodmienečne vyhovovať platným hygienickým predpisom.

8. Pre zabezpečenie pitného režimu pri zvýšenej záťaži teplom, delíme nápoje na:

- nápoje slúžiace k náhrade tekutín nevyhnutných pre život a zdravie, poprípade i ďalších látok stratených nadmerným potením v prostredí zvýšenej tepelnej záťaže (nápoje nahradzujú)- minerálne vody s obsahom Na do 100 mg/l, bylinkové čaje, ovocné čaje a šťavy...)
- nápoje , ktoré slúžia k prechádzaniu neprimeraných reakcii organizmu na tepelné zaťaženie, hlavne nadmerného pocitu smädu (nápoje občerstvujúce- stolové minerálne vody , aj chuťovo upravené, sódová voda, sódová voda s vhodným sirupom, špeciálne nápoje)

9. Nevhodné nápoje: - nápoje obsahujúce alkohol, vrátane nízko stupňového piva

- mlieko
- veľmi sladené nápoje (viac ako 6,0% cukru)

Čl. 7

Ochranné opatrenia pri záťaži chladom

1. Na ochranu zdravia zamestnancov vykonávajúcich práce na pracoviskách , na ktorých je operatívna teplota 10°C až 4°C zamestnávateľ zabezpečí ohrievareň.
2. Pri dlhodobej práci na pracovisku s operatívnou teplotou nižšou ako 4°C zamestnávateľ zabezpečí ohrievareň s vybavením na prehrievanie rúk a ochranný odev s tepelným odporom, ktorý zabezpečí tepelne neutrálne podmienky pre ľudský organizmus. Ak tepelný odpor odevu nestačí na zabezpečenie tepelne neutrálnych podmienok pre ľudský organizmus, práca sa preruší a zamestnancom sa umožní odpočinok v ohrievarni.
3. Zamestnávateľ zabezpečí zamestnancom pri zvýšenej záťaži chladom, najmenej pol litra teplého nápoja za pracovnú zmenu, ktorým sa doplní strata tepla v organizme, pri dlhodobej práci na uzatvorenom pracovisku, na ktorom je z technických dôvodov teplota 4°C a nižšia a pri dlhodobej práci na vonkajšom pracovisku, ak je primeraná teplota vzduchu počas pracovnej zmeny nižšia ako 4°C. Vhodný teplý nápoj: čaj (zelený, čierny, bylinkový, ovocný...)

Čl. 8

Platnosť smernice

1. Táto smernica platí od 01.07.2016.
2. Každý vedúci zamestnanec preškolí svojich podriadených zamestnancov a zabezpečí prezenčnú listinu z ich preškolenia.

Vypracovala: Ing. Jana Bľandová, MBA

V Lenartove, 21.06.2016

Ing. Jana Bľandová, MBA
starostka obce

ZOZNAM PROFESIÍ,
KTORÝM ZAMESTNÁVATEĽ ZABEZPEČUJE BEZPLATNÝ PITNÝ REŽIM

Por. č.:	Pracovisko:	Profesia:	Počet zamestnancov:	Druh nápoja:	Množstvo (kus/litrov)
1.	OÚ	Administratívny pracovník	1	minerálka	1,5 l/deň
2.	OÚ	Ekonom - účtovník	1	minerálka	1,5 l/deň
3.	OÚ	TSP a ATSP	3	minerálka	1,5 l/deň
4.	MŠ	učiteľka	4	minerálka	1,5 l/deň
5.	MŠ	upratovačka	1	minerálka	1,5 l/deň
6.	ZŠ	učiteľka	7	minerálka	1,5 l/deň
7.	ZŠ	pedagogický asistent	2	minerálka	1,5 l/deň
8.	ZŠ	kurič	1	minerálka	1,5 l/deň
9.	ZŠ	upratovačka	1	minerálka	1,5 l/deň
10.	ZŠ	pomocný pracovník	1	minerálka	1,5 l/deň
11.	ZŠ	knihovník	1	minerálka	1,5 l/deň
12.	ZŠ	Administrátor PC sietí	1	minerálka	1,5 l/deň
13.	KC	pracovník v KC	3	minerálka	1,5 l/deň
14.	OÚ	koordinátor	1	minerálka	1,5 l/deň
15.	OÚ	Chránené pracovisko	2	minerálka	1,5 l/deň
16.	ŠJ	kuchárka	2	minerálka	1,5 l/deň
17.	ŠJ	Vedúca ŠJ	1	minerálka	1,5 l/deň
18.	OÚ	Pomocné práce cez projekty ÚPSVaR	Podľa projektu leto/zima	Minerálka alebo čaj	1,5 l/deň
19.	OÚ	Pomocné práce cez projekty EÚ	Podľa projektu leto/zima	Minerálka alebo čaj	1,5 l/deň