

Směrnice č. 7/2016	Vnitřní norma Vysoké školy technické a ekonomické v Českých Budějovicích				
SMĚRNICE K VÝCHOVĚ A VZDĚLÁVÁNÍ ZAMĚSTNANCŮ K BEZPEČNOSTI A OCHRANĚ ZDRAVÍ PŘI PRÁCI					
Datum vydání:	8. 4. 2016	Účinnost od:	8. 4. 2016	Účinnost do:	odvolání
Číslo jednací:	VŠTE003987/2016	Počet stran:	11	Počet příloh:	2
Informace o změnách	-				
Ruší předpis	Směrnice č. 21/2013 k výchově a vzdělávání zaměstnanců k bezpečnosti a ochraně zdraví při práci				
Nadřazené předpisy	Statut VŠTE (článek 10)				
Související předpisy	Směrnice č. 10/2013 Pracovní řád VŠTE (článek 11) Opatření rektora č. 22/2013 Organizace zabezpečení požární ochrany na VŠTE (v plném rozsahu)				
Podřízený předpis	-				
Rozdělovník	Zaměstnanci a studenti VŠTE				
					
Vypracoval:	Mgr. Vít Voleman	Garant:	Kvestor		
Podpis:		Podpis:	Ing. Jaromír Vrbka		
Formálně ověřil:	Bc. Tomáš Bílek	Schválil:	Rektor		
Podpis:		Podpis:	doc. Ing. Marek Vochozka, MBA, Ph.D.		

Článek 1

Úvodní ustanovení

- (1) Účelem této směrnice je stanovení pravidel, postupů a metod pro ochranu zdraví při práci na Vysoké škole technické a ekonomické v Českých Budějovicích (dále jen „VŠTE“) v souladu se zákonem č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a zákonem č. 262/2006 Sb., zákoník práce.
- (2) Tato směrnice je platná a závazná pro všechny zaměstnance a součásti VŠTE. Zaměstnanci VŠTE jsou povinni řídit se tímto dokumentem a to v rozsahu, v jakém byli s předpisem seznámeni.
- (3) Legislativní základ této směrnice tvoří:
 - a) Zákon č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví
 - b) Zákon č. 262/2006 Sb. zákoník práce
 - c) Zákon č. 309/2006 Sb., kterým se upravují další požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci v pracovněprávních vztazích a o zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při činnosti nebo poskytování služeb mimo pracovněprávní vztahy (zákon o zajištění dalších podmínek bezpečnosti a ochrany zdraví při práci)
 - d) Nařízení vlády č. 378/2001 Sb., kterým se stanoví bližší požadavky na bezpečný provoz a používání strojů, technických zařízení, přístrojů a náradí,
 - e) Nařízení vlády č. 495/2001 Sb., kterým se stanoví rozsah a bližší podmínky poskytování osobních ochranných pracovních prostředků, mycích, čisticích a dezinfekčních prostředků
 - f) Vyhláška č. 288/2003 Sb. kterou se stanoví práce a pracoviště, které jsou zakázány těhotným ženám, kojícím ženám, matkám do konce devátého měsíce po porodu a mladistvým, a podmínky, za nichž mohou mladiství výjimečně tyto práce konat z důvodu přípravy na povolání
 - g) Vyhláška č. 432/2003 Sb. kterou se stanoví podmínky pro zařazování prací do kategorií, limitní hodnoty ukazatelů biologických expozičních testů, podmínky odběru biologického materiálu pro provádění biologických expozičních testů a náležitosti hlášení prací s azbestem a biologickými činiteli
 - h) Nařízení vlády č. 101/2005 Sb. o podrobnějších požadavcích na pracoviště a pracovní prostředí
 - i) Nařízení vlády č. 272/2011 Sb. o ochraně zdraví před nepříznivými účinky hluku a vibrací

Článek 2

Vymezení základních pojmů

- (1) Faktorem jsou fyzikální, chemické a biologické činitele, prach, fyzická zátěž, zátěž teplem a chladem, psychická a zraková zátěž, které mohou mít nebo mají vliv na zdraví.

- (2) Hluk - za hluk označujeme jakýkoliv nepříjemný, rušivý nebo pro člověka škodlivý zvuk, který může být škodlivý pro zdraví a jehož hygienický limit stanoví prováděcí právní předpis.
- (3) Vibrace - jsou v podstatě rovnovážné kmity a chvění strojů, zařízení, nástrojů a předmětů, přenášené na lidské tělo, které mohou být škodlivé pro zdraví a jejichž hygienický limit stanoví prováděcí právní předpis.
- (4) Chemickými látkami a směsmi – se rozumí chemické látky a směsi, vyskytující se v přírodě, nebo jako výsledek lidské činnosti, které mohou mít škodlivé účinky na zdraví a jejichž expoziční limit a koncentrace stanoví prováděcí předpis.
- (5) Fyzickou zátěží - je pracovní zátěž, při níž jsou ručně zvedána a manipulována břemena. Jedná se o zátěž pohybového systému, srdečně cévního a dýchacího systému s odrazem v látkové přeměně a termoregulaci organismu. Hygienický limit stanoví prováděcí právní předpis.
- (6) Zátěž chladem - je práce vykonávaná na venkovním pracovišti, nebo v prostorách s udržovanou teplotou jako technologickým požadavkem, kdy teplota vzduchu je nižší než + 4 °C.
- (7) Pracovní poloha – je pozice těla, v níž je vykonávána práce a která může mít vliv na zdraví člověka. Je dána používanými technickými prostředky, výrobní technologií a organizací práce.
- (8) Riziková práce – je taková práce, při níž hrozí zvýšené nebezpečí poškození zdraví, práce, při níž je nebezpečí vzniku nemoci z povolání nebo jiné nemoci související s prací, práce zařazené do kategorie třetí a čtvrté a dále práce zařazená do kategorie druhé, o níž takto rozhodne příslušný orgán ochrany veřejného zdraví.

Článek 3

Dokumentovaný postup, obecná ustanovení

- (1) Jedním ze základních prvků ohrožujících zdraví na pracovišti jsou rizikové faktory, všeobecněji nazývané též škodliviny. Rizikovými faktory jsou zejména faktory fyzikální (např. hluk, vibrace), chemické (např. karcinogeny), biologické činitele (např. viry, bakterie, plísně), nepříznivé mikroklimatické podmínky (např. extrémní chlad, teplo a vlhkost), nevhodná pracovní poloha, psychická a zraková zátěž a práce ve zvýšeném tlaku vzduchu.
- (2) VŠTE zjištěné informace dokumentuje a aktualizuje a výsledky hodnocení rizik a účelnost i účinnost stávajících opatření bere v úvahu při zařazování do kategorie práce. Metody, způsoby a postupy identifikace nebezpečí a hodnocení rizika mají níže předepsané věcné i formální náležitosti (dle zvolené metodiky).

Článek 4

Povinnosti dané zákoníkem práce

- (1) Zaměstnavatel je povinen zajistit bezpečnost a ochranu zdraví zaměstnanců při práci s ohledem na rizika možného ohrožení jejich života a zdraví.
- (2) Povinnost zaměstnavatele zajišťovat bezpečnost a ochranu zdraví při práci se vztahuje na všechny osoby, které se s jeho vědomím zdržují na jeho pracovištích.
- (3) Za plnění úkolů zaměstnavatele v péči o bezpečnost a ochranu zdraví při práci odpovídají vedoucí zaměstnanci zaměstnavatele na všech stupních řízení.

- (4) Plní-li na jednom pracovišti úkoly zaměstnanci dvou a více zaměstnavatelů, jsou zaměstnavatelé povinni vzájemně se písemně informovat o rizicích a vzájemně spolupracovat při zajišťování bezpečnosti a ochrany zdraví při práci.
- (5) Zaměstnavatel je povinen vytvářet podmínky pro bezpečné, nezávadné a zdraví neohrožující pracovní prostředí vhodnou organizací bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a přijímáním opatření k prevenci rizik.
- (6) Prevencí rizik se rozumí všechna opatření vyplývající z právních a ostatních předpisů k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci.
- (7) Zaměstnavatel je povinen vyhledávat nebezpečné činitele (rizika), zjišťovat jejich příčiny a zdroje a přijímat opatření k jejich odstranění. K tomu je povinen pravidelně kontrolovat úroveň BOZP, zejména stav pracovních prostředků, vybavení pracovišť a úroveň rizikových faktorů pracovních podmínek.
- (8) Není-li možné rizika odstranit, je zaměstnavatel povinen je vyhodnotit a přijmout opatření k omezení jejich působení tak, aby ohrožení bezpečnosti a zdraví zaměstnanců bylo minimalizováno.
- (9) Při přijímání a provádění technických, technologických, organizačních a jiných opatření k prevenci rizik vychází zaměstnavatel ze všeobecných preventivních zásad, kterými se rozumí:
 - a) omezování vzniku rizik,
 - b) odstraňování rizik u zdroje jejich původu,
 - c) přizpůsobování pracovních podmínek potřebám zaměstnanců s cílem omezení působení negativních vlivů práce na jejich zdraví,
 - d) nahrazování fyzicky namáhavých prací a prací ve ztížených pracovních podmínkách novými technologickými a pracovními postupy,
 - e) nahrazování nebezpečných technologií, pracovních prostředků, surovin a materiálů méně nebezpečnými nebo méně rizikovými,
 - f) omezování počtu zaměstnanců vystavených působení škodlivých faktorů,
 - g) přednostní uplatňování prostředků kolektivní ochrany před riziky, oproti prostředkům individuální ochrany,
 - h) provádění opatření směřujících k omezení úniku škodlivin ze strojů a zařízení,
 - i) udílet vhodné pokyny k zajištění BOZP.
- (10) Zaměstnavatel je povinen přijmout opatření pro případ zdolávání mimořádných událostí, a je povinen zajistit podle druhu činnosti a velikosti pracoviště potřebný počet zaměstnanců, kteří organizují poskytnutí první pomoci, zajišťují přivolání lékařské pomoci, hasičů a policie a organizují evakuaci zaměstnanců.

Článek 5

Povinnosti zaměstnavatele

- (1) Zaměstnavatel je povinen:

- a) nepřipustit, aby zaměstnanec vykonával práce, jejichž výkon by neodpovídal jeho schopnostem a zdravotní způsobilosti,
- b) informovat zaměstnance o tom, do jaké kategorie byla jím vykonávaná práce zařazena (kategorizaci prací upravuje zvláštní právní předpis),
- c) sdělit zaměstnancům, které zdravotnické zařízení jim poskytuje závodní preventivní péči, a jakým lékařským preventivním prohlídkám souvisejícím s výkonem práce jsou povinni se podrobit,
- d) zajistit zaměstnancům školení o právních a ostatních předpisech k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci,
- e) zajistit zaměstnancům dostatečné a přiměřené informace a pokyny o BOZP zejména:
 - seznámení s riziky a s výsledky vyhodnocení rizik,
 - seznámit s opatřeními na ochranu před působením těchto rizik, která se týkají jejich práce a pracoviště,
 - umožnit zaměstnanci nahlížet do evidence, která je o něm vedena v souvislosti se zajišťováním bezpečnosti a ochrany při práci.
 - kde nelze rizika odstranit nebo je dostatečně omezit technickými prostředky a opatřeními v oblasti organizace práce, povinnost poskytnout zaměstnancům osobní ochranné pracovní prostředky.
- f) V prostředí, v němž oděv nebo obuv podléhá při práci mimořádnému opotřebení nebo znečištění, poskytuje zaměstnavatel jako osobní ochranné pracovní prostředky též pracovní oděv nebo obuv.
- g) Zaměstnavatel je povinen poskytovat zaměstnancům mycí, čistící a desinfekční prostředky na základě zhodnocení rozsahu znečištění zaměstnanců při práci nebo jejich ohrožení dráždivými látkami.
- h) Na pracovištích s nevyhovujícími mikroklimatickými podmínkami poskytovat ochranné nápoje v rozsahu a za podmínek stanovených zvláštním právním předpisem.
- i) O školeních, informacích a pokynech vede zaměstnavatel dokumentaci.

Článek 6

Kompetence a pravomoci

- (1) Zaměstnavatel je povinen provádět úkoly v prevenci rizik. Tyto úkoly zajišťuje především svým odborně způsobilým zaměstnancem v prevenci rizik, který realizuje postupy k BOZP, zpracovává směrnice, pokyny a provozní řády. Odborně způsobilá osoba v prevenci rizik je určená rektorem VŠTE.
- (2) Povinnými účastníky postupu jsou všichni vedoucí zaměstnanci VŠTE na všech stupních řízení podle úrovní a rozsahů svých funkcí na všech svých pracovištích.
- (3) Neopomenutelným účastníkem postupu je zástupce Odborové organizace VŠTE, určený dle zákona č. 262/2006 Sb., zákoník práce.
- (4) Odpovědnosti a povinnosti:

- a) Rektor VŠTE
 - b) OZO v prevenci rizik
 - c) všichni vedoucí zaměstnanci
 - d) zástupce Odborové organizace VŠTE
- (5) Všichni zaměstnanci VŠTE mají povinnosti a odpovědnosti vymezeny svými pracovními smlouvami, popisy pracovních míst, případně jmenovacími dekrety, v souladu s Organizačním a pracovním řádem VŠTE.

Článek 7

Kategorizace prací, obecné povinnosti

- (1) Podle míry výskytu faktorů, které mohou ovlivnit zdraví zaměstnanců, a jejich rizikovosti pro zdraví se práce zařazují do čtyř kategorií. Kritéria, faktory a limity pro zařazení prací do kategorií, včetně hodnocení rizika a minimální ochranná opatření stanoví zvl. právní předpis.
- (2) Do kategorie se nezařazují práce prováděné na pracovištích staveb prozatímně užívaných ke zkušebnímu provozu, který nepřekročí jeden rok.
- (3) O zařazení prací do druhé, třetí nebo čtvrté kategorie rozhoduje příslušný orgán ochrany veřejného zdraví, (dále jen KHS) na návrh zaměstnavatele, který musí být předložen do 30 kalendářních dnů ode dne zahájení výkonu prací. Změny podmínek odůvodňující zařazení práce do jiné kategorie předkládá zaměstnavatel do 10 dnů. Ostatní práce na pracovištích zaměstnavatele se považují za práce kategorie první.
- (4) Faktorem jsou fyzikální, chemické a biologické činitele, prach, fyzická zátěž, zátěž teplem a chladem, psychická a zraková zátěž, které mohou mít nebo mají vliv na zdraví, a které při dané práci podle současné úrovně vědeckého poznání mohou významně ovlivňovat nebo ovlivňují zdraví.
- (5) Kategorie práce:
 - a) do první kategorie se zařazují práce, při nichž podle současného poznání není pravděpodobný nepříznivý vliv na zdraví,
 - b) do druhé kategorie se zařazují práce, při nichž podle současné úrovně poznání lze očekávat jejich nepříznivý vliv na zdraví jen výjimečně, zejména u vnímavých jedinců
 - c) do třetí kategorie se zařazují práce, při nichž jsou překračovány hygienické limity, přičemž expozice osob, které práce vykonávají není spolehlivě snížena technickými opatřeními a pro zajištění ochrany zdraví osob je proto nezbytné využívat osobní ochranné pracovní prostředky, organizační a jiná ochranná opatření a dále práce, při nichž se u osob vyskytují opakovaně nemoci z povolání.
 - d) do čtvrté kategorie se zařazují práce, při nichž je vysoké riziko ohrožení zdraví, které nelze zcela vyloučit ani při používání dostupných a použitelných ochranných opatření.

Článek 8 Kategorie prací na VŠTE

- (1) VŠTE konstatuje, že na základě zařazení a rozhodnutí orgánu ochrany veřejného zdraví má tyto kategorie práce:
- Kategorie **třetí** - pracovní pozice – provozní pracovník
 - Kategorie **druhá** - pracovní pozice – pracovnice kantýny, referent ekonomického oddělení (pracoviště recepce), recepční (vrátný)
 - Kategorie **první** - všechny ostatní pracovní pozice

Rozhodující faktory, na základě kterých byly pracovní pozice zařazeny do druhé kategorie:

Nepříznivé mikroklimatické podmínky:

- Zátěž chladem

Chemické faktory:

- Chemické látky a přípravky klasifikované dle zvl. právního předpisu jako karcinogeny, mutageny a látky toxické pro reprodukci

Biologické činitele:

- Fyzická zátěž
- Pracovní poloha
- Ruční manipulace s břemenem

Fyzikální faktory:

- hluk
- vibrace
- neionizující záření a ionizující záření,

- (2) Na pracovištích, kde se vyskytují rizikové faktory je VŠTE povinna pravidelně kontrolovat, zjišťovat jejich hodnoty a zabezpečit, aby byly vyloučeny nebo alespoň omezeny na nejmenší rozumně dosažitelnou míru, čímž se zohledňuje i poměr mezi náklady vynaloženými na omezování faktorů nepříznivě ovlivňujících zdraví zaměstnanců a přínos pro ozdravení pracovních podmínek. Překročí-li výsledky měření rizikových faktorů stanovené nejvyšší přípustné hodnoty, musí VŠTE zjistit příčiny tohoto stavu.
- (3) Problematiku jednotlivých rizikových faktorů řeší nařízení vlády 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci.

Článek 9 Pracoviště

- (1) VŠTE je povinna zajistit, aby pracoviště byla uspořádána a vybavena tak, aby pracovní podmínky pro zaměstnance z hlediska hygieny a ochrany zdraví při práci, odpovídaly hygienickým limitům na pracovní prostředí a pracoviště v souladu se zákonem 309/2006 Sb., zákon o zajištění dalších podmínek bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a aby:

- a) prostory určené pro práci, chodby, schodiště a jiné komunikace měly stanovené rozměry a povrch a byly vybaveny pro činnosti zde vykonávané,
- b) pracoviště byla osvětlena, pokud možno denním světlem, měla stanovené mikroklimatické podmínky, zejména pokud jde o objem vzduchu, větrání, vlhkost, teplotu a zásobování vodou,
- c) prostory pro osobní hygienu, převlékání, odkládání osobních věcí, odpočinek a stravování zaměstnanců měly stanovené rozměry, provedení a vybavení,
- d) únikové cesty, východy a dopravní komunikace k nim včetně přístupových cest byly stále volné,
- e) ve všech výše jmenovaných prostorách musí být zajištěna pravidelná údržba, úklid a čištění,
- f) pracoviště byla vybavena v rozsahu dohodnutém s příslušným poskytovatelem pracovnělékařských služeb prostředky pro poskytnutí první pomoci a vybavena prostředky pro přivolání poskytovatele zdravotnické záchranné služby.

Článek 10

Stanovení podmínek ochrany zdraví při práci

Mikroklimatické podmínky - zátěž teplem

- (1) Zátěž teplem při práci je určena množstvím metabolického tepla vznikajícího svalovou prací a faktory prostředí, kterými se rozumí teplota vzduchu, teplota okolních ploch, rychlost proudění a relativní vlhkost vzduchu.
- (2) V případě, že nejsou při práci zařazené do třídy IIb až V vykonávané na nevenkovním pracovišti s neudržovanou teplotou dodrženy přípustné hodnoty zátěže teplem pro aklimatizovaného zaměstnance musí být uplatněn režim střídání práce a bezpečnostní přestávky v rámci dodržování dlouhodobě a krátkodobě přípustné doby práce ve směně.
- (3) Dodržení přípustných hodnot se nevyžaduje u práce zařazené do třídy I a IIa na nevenkovním pracovišti s neudržovanou teplotou za mimořádně teplého dne, kterým se rozumí den, kdy nejvyšší teplota venkovního vzduchu dosáhla hodnoty vyšší než 30 °C; v takovém případě musí být poskytnuta náhrada ztráty tekutin; a v případě překročení teploty na pracovišti >36 °C musí být navíc uplatněn režim střídání práce a bezpečnostní přestávky

Mikroklimatické podmínky - zátěž chladem

- (4) Zaměstnanec může být exponován zátěži chladem jen tehdy, vykonává-li práci odpovídající energetickému výdeji 106 W.m⁻² a vyššímu na nevenkovním pracovišti, na němž musí být udržována operativní nebo výsledná teplota jako technologický požadavek nižší, než je minimální teplota upravená v [příloze č. 1](#) k nařízení, části A, tabulce č. 2, nebo vykonává-li práci na venkovním pracovišti s korigovanou teplotou vzduchu 4°C a nižší, nebo v případě zdolávání mimořádných událostí.
- (5) Při práci v korigované teplotě musí být práce zaměstnance upravena tak, aby doba jejího nepřetržitého trvání při teplotě:
 - a) od 4 do -10 °C nepřesáhla 2 hodiny,
 - b) od -10,1 do -20 °C nepřesáhla 1 hodinu

c) a od -20,1 do -30 °C nepřesáhla 30 minut.

- (6) Práce musí být upravena tak, aby ji zaměstnanec nekonal na venkovním pracovišti, na kterém je korigovaná teplota vzduchu nižší než -30 °C, nejde-li o naléhavé provádění oprav, odvracení nebezpečí pro život nebo zdraví, při živelních a jiných mimořádných událostech. Ochrana zdraví zaměstnanců se pro tyto účely zajišťuje střídáním zaměstnanců nebo jinou organizací práce podle konkrétních podmínek práce. **Při korigované teplotě vzduchu -30 °C a nižší nesmí být nechráněná kůže exponována po dobu delší než 10 minut.**

Ochranné nápoje

- (1) Zaměstnancům VŠTE je na všech pracovištích dostupná pitná voda z vodovodního řádu.

Chemické faktory a prach

- (1) VŠTE nepoužívá technologie, či pracovní činnosti u kterých by docházelo k expozici vyjmenovaným chemickým látkám a tudíž se na ni nevztahují povinnosti měřit tzv. Hygienický limit a stanovit přípustný expoziční limit nebo nejvyšší přípustnou koncentraci.

Azbest, olovo a chemické karcinogeny

- (1) Zaměstnavatel je povinen ohlásit orgánu ochrany veřejného zdraví příslušnému takové práce, při nichž jsou nebo mohou být zaměstnanci exponováni azbestu. Hlášení o provádění prací s azbestem a jiných prací, které mohou být zdrojem expozice azbestu, včetně prací při odstraňování staveb nebo jejich částí, konstrukcí, zařízení, instalací nebo výrobků, jejichž součástí je azbest, se podává orgánu ochrany veřejného zdraví příslušnému podle místa konání práce.
- (2) VŠTE neprovádí a nebude provádět činnosti spojené se zdrojem expozice azbestu, olova, chemických karcinogenů, mutagenů nebo látek toxických pro reprodukci.

Fyzická zátěž

- (1) Za celkovou fyzickou zátěž se považuje zátěž při dynamické fyzické práci vykonávané velkými svalovými skupinami, při které je zatěžováno více než 50 % svalové hmoty.
- (2) Práce spojená s celkovou fyzickou zátěží a lokální svalovou zátěží, překračující hygienické limity, musí být přerušována bezpečnostními přestávkami v **trvání 5 až 10 minut po každých 2 hodinách** od započetí výkonu práce nebo musí být zajištěno střídání činností nebo zaměstnanců.
- (3) Na pracovištích VŠTE nedochází k trvalé fyzické zátěži.

Pracovní poloha

- (1) Zdravotní riziko pracovní polohy se hodnotí při **trvalé práci** vykonávané zaměstnancem, zejména provádí-li opakující se pracovní úkony, při nichž si nemůže pracovní polohu volit sám, ale tato je přímo závislá na konstrukci stroje, uspořádání pracovního místa a pracoviště a charakteru prováděné práce.

- (2) **Nevhodné pracovní polohy** mohou negativně ovlivnit nejen kosterní svalový aparát, ale i dýchání a krevní oběh. Uspořádání pracovního místa musí být řešeno tak, aby nedocházelo k zaujímání nevhodných pracovních poloh a musí umožňovat práci v základní poloze vsedě nebo vstoje s možností střídání sedu a stoje.
- (3) Práce spojená se zaujímáním podmíněně přijatelných a nepřijatelných pracovních poloh po dobu překračující stanovené hygienické limity musí být přerušována bezpečnostními přestávkami v trvání 5 až 10 minut po každých 2 hodinách od započetí výkonu práce nebo musí být zajištěno střídání činností nebo zaměstnanců.
- (4) Na pracovištích VŠTE nedochází k trvalé nevhodné pracovní poloze.

Ruční manipulace s břemenem

- (1) Ruční manipulací s břemenem se rozumí přepravování nebo nošení břemene jedním nebo současně více zaměstnanci včetně jeho zvedání, pokládání, strkání, tahání, posunování nebo přemísťování, při kterém v důsledku vlastností břemene nebo nepříznivých ergonomických podmínek může dojít k poškození páteře zaměstnance nebo onemocnění z jednostranné nadměrné zátěže. Za ruční manipulaci s břemenem se pokládá též zvedání a přenášení živého břemene.
- (2) Přípustné hmotnosti při ruční manipulaci s břemeny jsou stanoveny v NV. č. 361/2007 Sb. V limitech daných pro manipulaci s břemeny je zohledňována celá řada kritérií, zejména pohlaví, věk, zdravotní stav, úchopové možnosti, frekvence manipulace a další, z nichž základní jsou kritéria výkonové kapacity člověka.
- (3) Obecně platí:

Hmotnost břemen ručně přenášených	nesmí překročit při občasném zvedání	nesmí překročit při častém zvedání
ženami	20 kg,	15 kg.
muži	50 kg	30 kg,

- (4) **Občasným zvedáním** a přenášením břemen se rozumí práce vykonávaná přerušovaně po dobu celkově kratší než 30 minut za pracovní dobu,
- (5) **Častým zvedáním** a přenášením břemen se rozumí práce vykonávaná po dobu celkově delší než 30 minut za pracovní dobu.
- (6) Při posuzování **fyzického zatížení těhotných žen a mladistvých** nutno vycházet dále z vyhlášky MZdr. č. 288/2003 Sb., kterou se stanoví práce a pracoviště, které jsou zakázány těhotným ženám, kojícím ženám, matkám do konce devátého měsíce po porodu a mladistvým, a podmínky, za nichž mohou mladiství výjimečně tyto práce konat z důvodu přípravy na povolání.
- (7) **Opatření ke snížení poškození zdraví při pohybových činnostech:**
- zvyšování celkové fyzické zdatnosti organismu,
 - kompenzační pohybová činnost sloužící k vyrovnání jednostranného zatížení organismu a regeneraci pracovních sil,
 - předvídat a vyhledávat rozhodující zdroje a momenty zátěžových situací vedoucích k úrazům i ostatním poškozením zdraví, zhoršení pracovní pohody a možnosti selhání a chyb člověka,
 - řešení organizace práce, pracovních postupů a režimů, ergonomická opatření a řešení pracovišť,

- e) výběr pracovníků, jejich příprava a výcvik, zvyšování osobních předpokladů a odolnosti k zátěžovým situacím.

Psychická a zraková zátěž

- (1) Práci s **psychickou zátěží** se rozumí práce:
- spojená s monotonií,
 - ve vnuceném pracovním tempu,
 - v třísměnném nebo nepřetržitém pracovním režimu,
 - vykonávaná pouze v noční době.
- (2) Práci spojenou s monotonií se rozumí práce, při níž je charakteristické opakování stejných pohybových nebo úkolových úkonů s omezenou možností zásahu zaměstnance do jejich průběhu. **Monotonie se člení na:**
- pohybovou, kterou se rozumí taková činnost, při které se opakují jednoduché pohybové manuální úkony stejného typu,
 - úkolovou, kterou se rozumí taková činnost, při které se vyskytuje nízký počet a malá proměnlivost úkolů.
- (3) Práci ve vnuceném pracovním tempu se rozumí práce, při níž si zaměstnanec nemůže volit její tempo sám a musí se podřídít rytmu strojového mechanismu, úkolu nebo rytmu jiného zaměstnance.
- (4) Práce spojené s monotonií a práce ve vnuceném pracovním tempu, musí být k omezení jejich nepříznivého vlivu na zdraví přerušovány bezpečnostními přestávkami v trvání 5 až 10 minut po každých 2 hodinách od započetí výkonu práce nebo musí být zajištěno střídání činností nebo zaměstnanců.
- (5) Práci se **zrakovou zátěží** se rozumí trvalá práce:
- spojená s náročností na rozlišení detailů,
 - vykonávaná za zvláštních světelných podmínek,
 - spojená s používáním zvětšovacích přístrojů, sledováním monitorů nebo se zobrazovacími jednotkami,
 - spojená s neodstranitelným oslňováním.

Pracovní doba, směnný provoz, práce v noci

- (1) Práce v nepřetržitých provozech, způsob střídání směn ranních, odpoledních a nočních (tzv. rotace směn) a trvalá práce v noci jsou závažným fyziologickým, psychologickým a společenským problémem. Tyto práce kladou zvýšené nároky na adaptaci související se změnami v životním stylu (omezení sociálních kontaktů s rodinnými příslušníky, omezení možnosti realizace společenských a kulturních zájmů, posouvání a nepravidelnost pracovního volna). Ovlivňují též denní rytmus a mohou být příčinou různých zdravotních potíží vegetativního charakteru, pocitů nedostatečného odpočinku, spánkového dluhu, chronické únavy apod.

- (2) **Dvanáctihodinové pracovní směny** nemají být zaváděny např. v nepřetržitých provozech s vysokou fyzickou zátěží, při zvýšené psychické zátěži např. v důsledku nutnosti dlouhodobé pozornosti při sledování proměnlivých dějů (monitorování, řízení vozidel); u činnosti s vysokou odpovědností za případné chybné rozhodnutí; u práce se zvýšenými nároky na zrakový výkon (trvalé sledování detailů); u prací s vysokým stupněm monotonie.
- (3) Na **nočních směnách** nesmí pracovat mladiství a nemají pracovat starší osoby se sklonem k psychosomatickým onemocněním a trpícími poruchami spánku, osoby bydlící daleko od místa zaměstnání pro dlouhotrvající cestu zpráce do práce.
- (4) **Režim práce** vyjadřuje časové rozdělení pracovního dne (pracovní směny). Pod pojmem "režim" se rozumí doslova pořádek, tj. pravidelné uspořádání, správná organizace. Význam správného režimu práce a odpočinku vyplývá z poznání, že člověk není schopen pracovat se stejnou výkonností delší dobu, že vlivem únavy nastává ochabování činnosti zatížených orgánů a že je nutná biologická potřeba jejich zotavení k udržení dobré pracovní výkonnosti člověka. Režim práce a odpočinku se musí proto stanovit v souladu s fyziologickými změnami organismu při práci, s přihlédnutím k vývoji pracovní výkonnosti během směny a ke zvláštnostem v technologických procesech a organizace práce.
- (5) **Odpočinek** je období fyzického i psychického uvolnění od povinné aktivity v činnosti, od námahy v pracovních úkonech a postupech. Odpočinek slouží k odstranění resp. zmírnění únavy a následků pracovních zátěží, slouží k obnově sil a zotavení organismu po fyzické nebo psychické pracovní zátěži. Odpočinek může být výrazně pasivní a nečinnou formou, nebo využívá k odpočinku aktivnějších životních projevů.

Článek 11

Závěrečná ustanovení

- (1) S touto směrnicí musí být formou školení seznámeni všichni zaměstnanci, za což odpovídají bezprostředně nadřízení vedoucí.
- (2) Studenti jsou školeni při vstupní instruktáži do prvního ročníku.

Přílohy:

Příloha č. 1 – Identifikace nebezpečí, řízení rizik

Příloha č. 2 – Registr nebezpečí, rizik a opatření