

Na příručce „Rodinný podnik“ se podíleli následující partneři. Oni jsou zároveň Vašimi kontaktními partnery:



Bezpečnost a ochrana zdraví na pracovišti



MASZ-mezinárodní sekce KOVO

c/o Allgemeine Unfallversicherungsanstalt
Büro f. Internationale Beziehungen und Kongresswesen
Adalbert-Stifter-Straße 65
1200 Wien, Österreich
Fon: (+43-1) 33 111-558
Fax: (+43-1) 33 111-469
E-mail: issa-metal@auva.at



MASZ-mezinárodní sekce Elektřina, plyn, dálkový rozvod tepla a voda

c/o Berufsgenossenschaft der Feinmechanik und Elektrotechnik
Gustav-Heinemann Ufer 130
50968 Köln, Deutschland
Fon : +49 (0) 221 - 3778 - 6144
Fax : +49 (0) 221 - 3778 - 6155
E-Mail: electricity@bgfe.de



MASZ-mezinárodní sekce Bezpečnost strojů a systémová bezpečnost

Dynamostrasse 7-11
68165 Mannheim,
Deutschland
Fon: +49 (0) 621 - 4456 - 2213
Fax: +49 (0) 621 - 4456 - 2190
E-Mail: info@ivss.org

<http://metal.prevention.issa.int/>

<http://electricity.prevention.issa.int/>

<http://machine-and-system-safety.prevention.issa.int/>

RODINNÝ PODNIK



To nejdůležitější pro bezpečnost a zdraví v
rodinných podnicích

VYDAVATEL

Mezinárodní sekce pro ochranu proti pracovním úrazům a nemocem z povolání v kovoprůmyslu a metalurgickém průmyslu Mezinárodní asociace sociálního zabezpečení (MASZ)
Adalbert-Stifter-Straße 65, 1200 Wien, Österreich

<http://prevention.issa.int>

KONTAKT

IVSS-Sektion Metall
Adalbert-Stifter-Straße 65
1200 Wien
Fon: +43-1-33111-558
Fax: +43-1-33111-469
Email: issa-metal@auva.at

ZDROJ

BG-informace 5030,
Sdružení nositelů úrazového pojištění v kovoprůmyslu,
Německo

Mezinárodní asociace sociálního zabezpečení (MASZ) byla založena v roce 1927. Jejím cílem je podílet se na mezinárodní úrovni na podpoře a rozvoji sociálního zabezpečení na celém světě, přispět ke zlepšení sociálních a hospodářských poměrů lidí na principu sociální spravedlnosti.

V rámci zvláštního výboru MASZ pro prevenci pracuje 11 odborných sekcí, které mají na starost mezinárodní a regionální činnost v oblasti ochrany proti pracovním úrazům a nemocem z povolání. Činnost probíhá formou výměny informací a zkušeností, organizace konferencí, pracovních skupin, podílových diskusí a kongresů, vypracování studií a provádění průzkumů, publikací a příruček o ochraně zdraví při práci.

Informace o činnosti zvláštního výboru pro prevenci MASZ naleznete na stránkách:

<http://prevention.issa.int>



Bezpečnost a ochrana zdraví na pracovišti

RODINNÝ PODNIK

**To nejdůležitější pro bezpečnost a zdraví v
rodinných podnicích**

Předmluva

Zdraví a bezpečnost jsou nejdůležitější v rodinných podnicích. Pokud členové rodiny onemocní nebo utrpí úraz, může být tímto neštěstím ohrožena samotná existence firmy. To se přirozeně týká i vašich zaměstnanců a jejich rodin.

Rizika se mohou objevit všude – v dílně, na staveništi, v domě nebo na dvoře.

Zejména osoby, které nemohou znát nebo neumějí odhadnout riziko, jsou postiženy nedostatky v ochraně zdraví a bezpečnosti při práci.

Jsou to například vlastní děti zaměstnavatelů nebo učni.

Jako dospělý musíte jít příkladem pro vlastní děti. Jedině tak budou vaše děti považovat uvědomělé chování v oblasti ochrany zdraví a bezpečnosti při práci jako něco zcela normálního a samy je budou praktikovat.

Pokud řídíte rodinný podnik tak, že nejslabší členové rodiny mohou vyrůst bezpečně a zdravě, můžete si být jisti, že podmínky, za jakých žijete a pracujete, jsou správné.

Dámy a pánové,

V této brožuře naleznete několik příkladů faktů, kterých jsme si povšimli při našich četných návštěvách v rodinných podnicích a při diskusích v nich.

Brožura představuje procesní dokumentaci sestavenou na mezinárodní úrovni. Byla společně sestavena členy těchto podniků: Vereinigung der Metall-Berufsgenossenschaften (Sdružení nositelů úrazového pojištění v kovoprůmyslu), Asociación para la Prevención de Accidentes (Svaz pro předcházení úrazům) a Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (Všeobecná úrazová pojišťovna). Práce byla podpořena členy odborných sekcí Mezinárodní asociace sociálního zabezpečení

- sekce KOVO,
- sekce Elektřina, plyn, dálkový rozvod tepla, voda a
- sekce Bezpečnost strojů a systémová bezpečnost.

Rád bych upřímně poděkoval všem, kdo přispěli ke vzniku této brožury.

Přeji čtenářům mnoho úspěchů.

Generální ředitel Mag. Helmut Pichler
Předseda sekce KOVO MASZ



Obsah

1. Interview	4
2. Zásady	6
3. Ruční nástroje	8
4. Stroje	10
5. Vozidla	12
6. Zakopnutí a pád	14
7. Staveniště	16
8. Elektřina	18
9. Nebezpečné látky.	20
10. Požáry a výbuchy	22
11. Teplo a chlad	24
12. Hluk	26
13. Zvedání a nošení.	28
14. Převážka v podniku	30
15. Počítačové pracoviště	32
16. Ochrana pokožky	34
17. Zdraví a hygiena.	36
18. Stres	38
19. První pomoc.	40
20. Místo na práci – místo na hraní	42
21. Děti v autě.	44

1. Interview ...

Rodina Stückových z Radevormwaldu provozuje ve třetí generaci rodinný podnik v oblasti zpracování kovu a konstrukce forem.

Vlastník firmy Detlef Stück znal podnik docela dobře již jako dítě.

„Bydlení a práce jsou u nás nerozlučně spojené. Tak není ani divu, že jsem byl s rodiči v podniku už jako pětiletý. A když dnes programuji naše CNC stroje, stojí dcera Juliane často zaujatě vedle mě.“

Protože obytný dům a podnik stojí bezprostředně vedle sebe, nelze zabránit tomu, aby se děti (5, 7 a 10 let) do podniku nedostaly také. Paní Anuschka Stücková se aktivně podílí na úspěchu podniku. Vyřizuje obchodní práce, když je však „nouze o muže“, postaví se také ke strojům.

„O to důležitější je zajistit bezpečí a zdraví členů rodiny v podniku. Ani naši zaměstnanci by zde neměli utrpět úraz nebo z práce onemocnět. Máme přece také kus odpovědnosti i za jejich rodiny.“

Detlef, Thea, Juliane, Paul a Anuschka Stückovi



Vedete malý rodinný podnik?

Jestliže alespoň 4 výpovědi souhlasí, měli byste si tuto brožuru prohlédnout blíže!

	souhlasí!	nesouhlasí!
1. Pokládám za důležité bezpečnost a zdraví své rodiny.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Pokládám za důležité své zdraví.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Členové rodiny spolupracují v podniku.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Moje děti by měly vidět, jak vyděláváme peníze.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Mám odpovědnost za rodiny svých zaměstnanců.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Zákazníci by měli na místě vidět kvalitu mé práce.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Moje pracoviště a obydlí jsou bezprostředně spojené.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Znepokojuje mě představa, že mi nějaké pokyny k bezpečnosti a ochraně zdraví v práci, rodině a ve volném čase ještě chybějí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Mně se přece nic nestane ...



Rizika se mohou objevit kdekoli – v dílně, na staveništi, v domě nebo na dvoře.

Pokud je nerozpoznáte nebo je chybně posoudíte, může snadno dojít k neštěstí nebo věcné škodě.

Zvláště děti nemohou nebezpečí rozeznat nebo je nerozpoznají včas. Zde mají odpovědnost dospělí.

Ale také mnoho dospělých posuzuje zdravotní rizika chybně – pomyslete např. na mnoho nehod a úrazů ve volném čase.

Lehkomyslnost, přecenění vlastních schopností nebo nevědomost jsou častými příčinami nehod a úrazů.

Ve světě práce se objevuje mnoho různých rizik. K tomu se často také přidává stres a monotónnost. Jestliže rizika nejsou zjištěna a vyhodnocena (jak to mj. předepisuje zákon), bezpečnost a zdraví všech zúčastněných jsou ohroženy.

Mně se ještě nikdy nic nestalo ...

○ Postupujte systematicky:

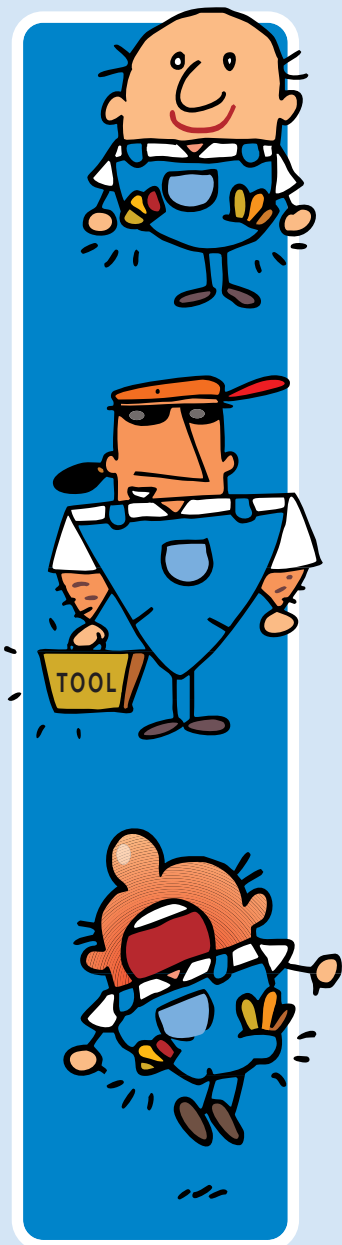
1. Pozorně prohlédněte své pracoviště a místo, kde trávíte volný čas. Učiňte opatření, aby pro vás, členy vaší rodiny a zaměstnance nevznikala žádná rizika, tj. aby zbytková rizika byla přijatelná.
2. Na každém pracovišti:
 - Zjistěte a posudte rizika.
 - Učiňte nutná bezpečnostní opatření.
 - Dokumentujte zjištěná rizika a bezpečnostní opatření.
3. Uchovávejte dokumentaci, např.
 - posouzení rizik,
 - zápis o kontrole strojů a pracovních zařízení,
 - evidenci nebezpečných látek,
 - preventivní prohlídky,
 - hlášení nehod a
 - poučení vašich zaměstnanců.



- ⊗ Myslete na děti a mladistvé, kteří si ještě rizika neuvědomují.
- ⊗ Vytvořte prostředí vhodné pro děti.
- ⊗ Oddělte místo na hraní a místo na práci.



3. Všechno pevně v ruce ...



Vadné nářadí, špatné použití, bezstarostnost a nedostatek dovedností jsou příčinami mnoha nehod.

Nářadí je nejstarší pracovní nástroj člověka.

I přes konstrukční, výrobně technologická a materiálová zlepšení by si každý uživatel při zacházení s nářadím měl být vědom možného rizika zranění.

Často se dává přednost „levnému zboží“ před kvalitními nástroji. S nízkou cenou se tak často kupuje nižší kvalita a zpracování neodpovídající normám.

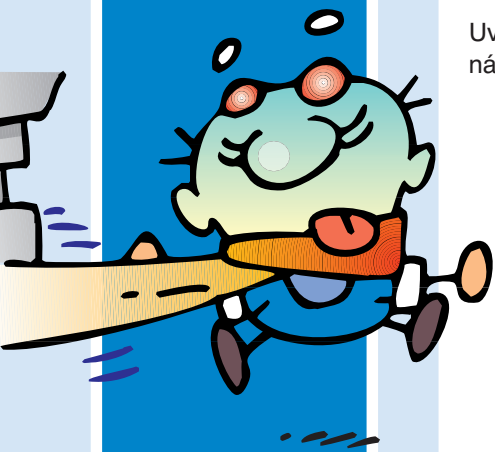
Jestliže se o nářadí správně nepečuje, správně se neuschovává a nepoužívá se ke svému určenému účelu, neomezuje se jenom jeho využití, ale představuje také riziko.

- ⊗ Kontrolujte pravidelně stav nářadí (ostrot řezných nástrojů, stav násad a rukojetí atd.).
- ⊗ Používejte vždy vhodné nářadí:
 - Montážní klíče nejsou kladívka.
 - Šroubováky nejsou dláta.
- ⊗ Nářadí uschovávejte uspořádaně:
 - Méně se poškodí.
 - Méně se poraníte.
 - Pořádek přináší více přehledu, nářadí bude také více po ruce, což usnadní práci.
 - Jediným pohledem zjistíte, které nářadí chybí.
- ⊗ Hroty a ostrá nářadí musí být při přenášení chráněna.



- ⊗ Uchovávejte nářadí tak, aby je nemohly bez dovolení použít děti.
- ⊗ Upozorněte děti na nebezpečnost nářadí.

4. Hlavně nebýt zbrklý ...



Stroje mohou usnadnit práci, ale také mohou představovat ohrožení.

Jestliže

- ⊗ obráběné díly nejsou upnuté,
- ⊗ oči nejsou chráněné před odlétávajícími částěčkami,
- ⊗ u rotačních dílů se používají rukavice,
- ⊗ nosí se široký oděv, šály,
- ⊗ ochranná zařízení nejsou podle předpisů umístěna u strojů nebo se s nimi nezachází podle předpisů,
- ⊗ bezpečnostní spínače jsou přemostěny, dochází k nehodám.

Děti často nechápou, jak stroje fungují, a mohly by proto špatně odhadnout, co mohou způsobit.

Uvedení stroje do chodu může mít těžké následky.

- ⊗ Jsou stroje pravidelně kontrolovány, jsou umístěna všechna bezpečnostní zařízení a fungují poziční spínače?
- ⊗ Nosí vaši zaměstnanci osobní ochranné pracovní prostředky?
- ⊗ Používejte pro obstarání nových strojů vzorové formuláře, které dodavatele zavazují k dodržování příslušných předpisů.
- ⊗ Zkontrolujte nový stroj co se týče zjevných nedostatků.
- ⊗ Postarejte se o to, abyste nebyli zachyceni. Zejména u strojů s rotačními díly
 - noste úzce přiléhající rukávy,
 - nemějte rozpuštěné dlouhé vlasy,
 - nenoste široké svetry, poletující pracovní pláště nebo šály,
 - nenoste ozdoby a
 - nenoste rukavice v blízkosti otáčejících se fréz, vrtáků nebo válců.



- ⊗ Stroje nikdy – ani na krátkou dobu – nenechávejte bez dozoru, jestliže se k nim mohou dostat děti.
- ⊗ Nepoužívané stroje uschovávejte mimo dosah dětí a/nebo uzamčené.
- ⊗ Vysvětlíte dětem, jak stroje fungují a jak jim mohou být nebezpečné.

5. Dívat se kolem sebe ...

Stále častěji dochází k tomu, že děti a zaměstnance srazí a přimáčknou zezadu jedoucí vozidla.

Vozidla s nezataženou ruční brzdou, opomenuté podkládací klíny nebo startovací klíčky nechané v zámku představují permanentní riziko.

... a náklad?

Nedostatečné nebo chybějící zajištění nákladu je příčinou mnoha nehod, jimž bylo možné se vyhnout.

Při každé změně rychlosti a směru vozidla vznikají síly, které mohou způsobit sklouznutí, posunutí, převrácení nebo spadnutí nákladu.

Za náklad a zajištění přepravy jsou odpovědní řidič a odesílatel.



... všechno zajištěno?

- ⊗ Postarejte se o to, aby se při pohybu vozidla nezdržovala žádná osoba bezprostředně vedle vozidla nebo za ním.
- ⊗ Udržujte kontakt pohledem s osobou, která vám ukazuje. Ta by měla stát stranou vozidla.
- ⊗ Používejte pomoc a značení pro správnou pozici vozidla, např. při nakládání a vykládání vozidla.
- ⊗ Zajistěte vozidlo, aby se nerozjelo.
- ⊗ Zajistěte správně náklad.

Dbejte na to, aby

- bylo použito vhodné vozidlo,
- těžiště nákladu bylo ve středu délky vozidla (těžké zboží dole, lehké nahoře),
- nebyla překročena celková hmotnost nebo zátěž jednotlivých os,
- při částečném naložení bylo postaráno o rozložení hmotnosti (aby každá osa byla zatížena podle podílu),
- náklad byl správně uložen nebo zajištěn vhodnými pomůckami (k pevnému přivázání nákladu použít vhodné vázací prostředky) a
- byla zvolena přiměřená rychlost jízdy.



- ⊗ Před rozjetím se ujistěte, že se v dosahu vozidla nezdržuje žádné dítě.
- ⊗ Vozidlo nastartujte jen tehdy, jestliže jste s dětmi navázali vizuální kontakt.



6. Naučit se létat...



Pády, i z malé výšky, vedou často k nejtěžším zraněním.

Nedostatečná nebo špatná zajištění proti pádu (např. výstražné pásy), nevhodný přístup k výše položeným místům (mj. k pracovním místům) a nesprávné používání žebříků a přenosných schůdků jsou častou příčinou pádů.

Rychlá práce bez přemýšlení, jak bezpečně se k výše položenému pracovnímu místu můžeme dostat a pracovat tam, vede často k tomu, že dodatečně máme velmi mnoho času.

Nezajištěné otvory (např. montážní jámy), chybějící zabezpečení přístupu ke schodištím nebo nevhodné zábrany u bazénu či rybníku mohou mít zlé následky.

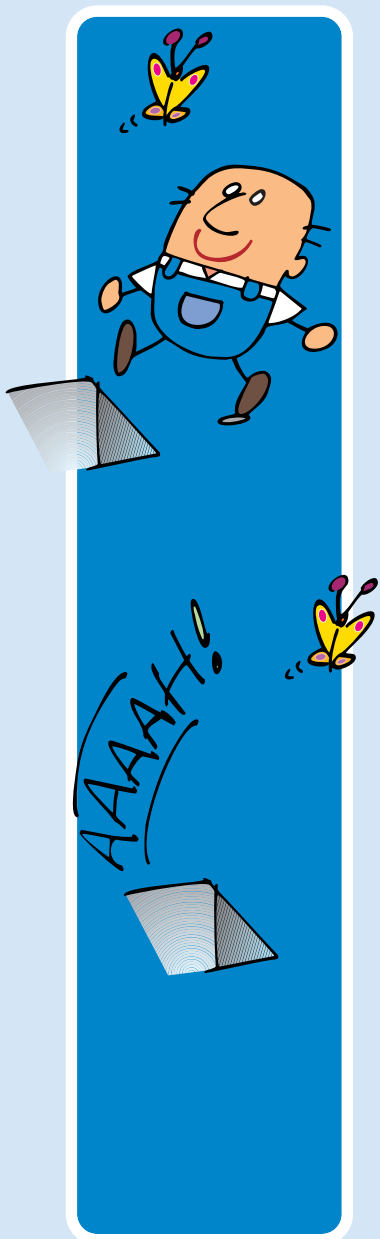
Věděli jste, že pády na rovině jsou nejčastějšími nehodami a mohou vést k těžkým úrazům?

- ⊗ Používejte účinná zajištění proti pádu od 1 m výšky (zábradlí).
- ⊗ Vytvořte bezpečný přístup k výše položeným místům (pracovištím).
- ⊗ Zabraňte pevnými zábranami pádům do výkopů.
- ⊗ Nepoužívejte poškozené žebříky.
- ⊗ Dbejte na to, aby byly pracovní a dopravní cesty při chůzi bezpečné.
- ⊗ Předměty, které mohou způsobit zakopnutí (hadice, kabely), kluzké, nerovné podlahy a nošení nevhodných bot byste neměli připustit.

- ⊗ Abyste děti dostatečně chránili před pádem, jsou nutné zábrany se svislými laťkami a odstupem maximálně 12 cm, aby se mezi nimi neprotáhla hlava dítěte.
- ⊗ Šňůry nebo pásy nejsou jako ochranná opatření vhodné, protože především děti svádějí k prolézání.



7. Kámen na kameni ...



Staveniště v podniku nebo v jeho prostorách skrývají obzvláštní rizika:

- Do stavebních jam lze spadnout.
- Lešení zatarasují dopravní cesty.
- Přibývá prachu a jiných znečištění.
- Nářadí a stavební materiál mohou spadnout z výše položených pracovních míst.
- Staveniště a k nim náležející nářadí obzvláště lákají děti ke hře!

Pokud staveniště provozuje dodavatelská firma, její zaměstnanci často nevědí, co se ve vašem podniku děje. Často ani není ustanovena odpovědná osoba dodavatelské firmy.

- ⊗ Vždy jste spoluodpovědní za bezpečnost na staveništi.
- ⊗ Zadávejte zakázku jenom spolehlivé firmě, pro kterou není bezpečnost neznámým slovem.

Dbejte zejména na to, aby

- byla určena konkrétní osoba z dodavatelské firmy s odpovědností za bezpečnost,
- zaměstnanci dodavatelské firmy věděli, jak a kde se smějí ve vašem podniku pohybovat,
- zaměstnanci nosili potřebné osobní ochranné pracovní prostředky (ochranné boty, helmu),
- staveniště bylo dostatečně ohrazené,
- stavební jámy byly zajištěné proti pádu dostatečně pevnou zábranou,
- stavební zařízení bylo zajištěné proti nepovolanému použití,
- lešení byla stabilně postavená a
- na místě bylo jištění proti upadnutí a pádu z výšky (zábradlí, kolenní lišta, okopové prkno, boční ochrana, vhodné výstupy)



- ⊗ Děti na staveniště nepatří.
- ⊗ Oddělte místo na hraní a místo na práci.
- ⊗ Upozorněte děti na nebezpečí, které může vzniknout na staveništích.

8. Správně pod proudem ...



Elektrický proud je tichý.

Rizika s ním spojená jsou zejména pro děti nerozeznatelná.

A navíc:

Utrpí-li děti úraz elektrickým proudem, je tu vzhledem k jejich tělesnému vývoji nesrovnatelně větší riziko než u dospělých, že ponесou celoživotní následky – např. narušení srdečního rytmu.

Proto by měl každý, kdo byl zasažen elektrickým proudem, vyhledat lékaře.

Obzvláště nebezpečné je používání elektrických přístrojů v blízkosti vody (nebezpečí smrtelného úderu proudem!).

Myslete na koupelnu!

Zvyšující se intenzita elektrického proudu a doba působení vedou k srdeční zástavě, zástavě dechu a těžkým popáleninám.

- ⊗ Neopravujte nikdy elektrické přístroje, dokud jsou pod proudem. Práce s díly pod proudem nebo v jejich blízkosti jsou zásadně zakázané! Pouze kvalifikovaný elektrikář se smí od této zásady v jednotlivých případech odchýlit, přičemž musí dodržovat přesná bezpečnostní pravidla.
- ⊗ Používejte proudové chrániče, zejména ve vlhkých místnostech, na staveništích, venku.
- ⊗ Zástrčky, kabely a ruční elektrická náčiní před použitím kontrolujte, zda nejsou poškozené.
- ⊗ Poškozené přístroje dávejte opravovat jenom odborníkům.
- ⊗ Elektroinstalace a elektrické přístroje dávejte pravidelně kontrolovat kvalifikovanému elektrikáři.



- ⊗ Nezapomeňte používat bezpečnostní krytky.
- ⊗ Po použití elektrických přístrojů vždy vyjměte vidlici (zástrčku) ze zásuvky a přístroj ihned uklidte.

9. Vědět, co je vevnitř ...



Víte, co jsou nebezpečné látky a jak se s nimi zachází?

Nebezpečné látky lze nalézt všude: v domácnosti, dílně, ve skladu.

Právě proto, že jsou všudypřítomné, ztrácí se vědomí nebezpečí.

Nebezpečné látky však mohou vzniknout také při pracovním procesu, např. při sváření nebo lakování.

Často je příliš pozdě, když člověk přijde s nebezpečnou látkou do styku.

Znáte symboly nebezpečí?



F Vysoce hořlavý
F+ Extrémně hořlavý



Xn Zdraví škodlivý
Xi Dráždivý



C Žravý



N Nebezpečný pro životní prostředí



T Toxický
T+ Vysoce toxický



E Výbušný



O Oxidující

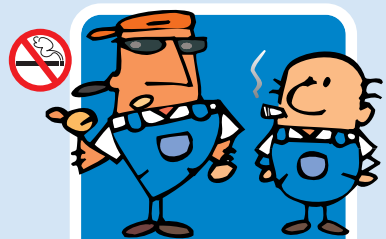
- ⊗ Zjistěte nebezpečné látky a evidujte je.
- ⊗ Hledejte náhradní látky, které představují menší riziko pro zdraví.
- ⊗ Informujte své zaměstnance o manipulaci s nebezpečnými látkami!
 - Dbejte na označení a pokyny na etiketách a bezpečnostních listech.
 - Vytvořte provozní předpisy.
 - Chemické výrobky uschovávejte v originálním balení – nikdy je nepřelévejte do nápojových lahví.
 - Pracoviště dostatečně větrejte.
 - Noste osobní ochranné prostředky (ochranné brýle, rukavice, ochranu dýchacích cest).



- ⊗ Vysvětlete dětem symboly nebezpečí!
- ⊗ Uzamkněte pečlivě všechny nebezpečné látky – a to ihned, když už je nepotřebujete.
- ⊗ Místo pod dřezem je nevhodné pro uschovávání čisticích a pracích prostředků.



10. Být v jednom ohni ...



Když zazní křik „Hoří!“, často je příliš pozdě.

Tam, kde se vyskytují hořlavé látky, kyslík a zdroje zapálení, může rychle vzniknout požár.

Zejména při sváření často vznikají těžké požáry z létajících jisker.

Jestliže jsou hořlavé plyny a páry v určitém poměru se vzduchem, mohou explodovat. Rozpouštědla jako aceton, benzin a ředidla vytvářejí se vzduchem výbušné směsi.

Výbušný je také rozvířený prach z organických materiálů nebo kovů.

Požáry a výbuchy převážně nevznikají samy od sebe; jsou způsobeny lidským jednáním a opomenutím. Lze se jim pečlivostí vyhnout.

Myslete také na věcné škody způsobené požáry, které každým rokem zaviní milionové ztráty!



Aby nehořelo ...

- ⊗ Zaveďte opatření, která zabrání přítomnosti hořavin v nebezpečném množství, popřípadě odstraňte (vylučte) zdroje zapálení.

... a výbuchy?

- ⊗ Pracoviště uměle větrejte (např. odsáváním na místě vzniku).
- ⊗ Vyhněte se zdrojům zapálení, např. otevřenému ohni.
- ⊗ Používejte elektrické přístroje chráněné proti výbuchu.
- ⊗ Při přelévání snadno hořlavých tekutin spojte všechny vodivé díly a uzemněte.

Učinite opatření pro případ požáru:

- Vyvěste poplachový plán (požární řád).
- Provádějte vyhlášení poplachu správným způsobem.
- Označte únikové cesty.
- Připravte hasicí přístroje (dobře viditelné a snadno přístupné).
- Kde to je možné, instalujte kouřové hlásiče.



- ⊗ Zápalky a zapalovače uschovávejte mimo dosah dětí.
- ⊗ Nenechávejte bez dozoru svíčky a otevřený oheň.
- ⊗ Nacvičte s dětmi včas správnou manipulaci s hořlavými předměty a chování v případě požáru.



11. Být klidný ...

Pro kvalitu práce je důležité se cítit fyzicky dobře.

Proto nelze podceňovat vliv „ideální vnitřní teploty“.

Kdo se potí nebo je mu zima, ten je nesoustředěný, dělá více chyb a dříve utrpí úraz.

Ideální vnitřní teplota přitom závisí na míře tělesné námahy. Kromě teploty mají významnou roli také rychlost proudění vzduchu a vlhkost vzduchu.

Dodržujete tyto minimální hodnoty?

Činnost převážně vsedě

středně těžká práce	19 °C
lehká práce (např. v kanceláři)	20 °C

Činnost převážně vstoje a/nebo v chůzi

těžká práce	12 °C
středně těžká práce	17 °C
lehká práce (např. v prodeji)	19 °C

Při teplotě nad 26 °C však vzniká i při činnosti převážně vsedě zátěž.

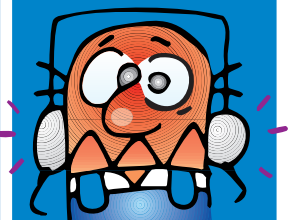
Zvláštní problémy vznikají při práci venku nebo při manipulaci s horkými povrchy, které často nejsou jako horké rozeznatelné.

- ⊗ Při práci v chladné atmosféře (např. venku):
 - Používejte oděv chránící proti chladu a nepřízní počasí.
 - Poskytněte vytápěný prostor pro přestávky.
- ⊗ V případě prací, při nichž nemohou být dodržovány pomocí klimatizace nebo větráním doporučené teploty:
 - Dbejte na dostatečný příjem tekutin (poskytněte nealkoholické a neslazené nápoje).
 - Povolte krátké přestávky.
- ⊗ Pro manipulaci s horkými povrchy:
 - Označte je a ohradte, jestliže teplota není „rozeznatelná“ (např. hliník).

- ⊗ Upozorněte děti na horké povrchy. Zajistěte sporák ochrannou mřížkou.
- ⊗ Vyvarujte se používání pánví a hrnců s dlouhými držadly v dosahu dětí.



12. Kdo neslyší, musí cítit ...



Poškození hlukem jsou neléčitelná.

Pod pojmem hluk rozumíme zvuky, které nás ruší, zatěžují a mohou poškozovat zdraví.

Již pod 85 dB(A) může být poškozován sluch.

Hluk nemusí poškozovat jenom sluch, vyvolává také stresové reakce.

Je to váš nervový systém, který je zatěžován hlukem!

Ušní šelesty (tinnitus), pocit hluchoty, výpadky sluchu nebo časté opakované dotazy jsou varovné signály, při nichž byste měli navštívit lékaře.

Dávejte pozor také na hluk ve volném čase, např. z přehrávačů se sluchátky a při používání sekaček na trávu.

Chraňte stále svůj sluch!

Nejen na pracovišti, ale i ve volném čase!

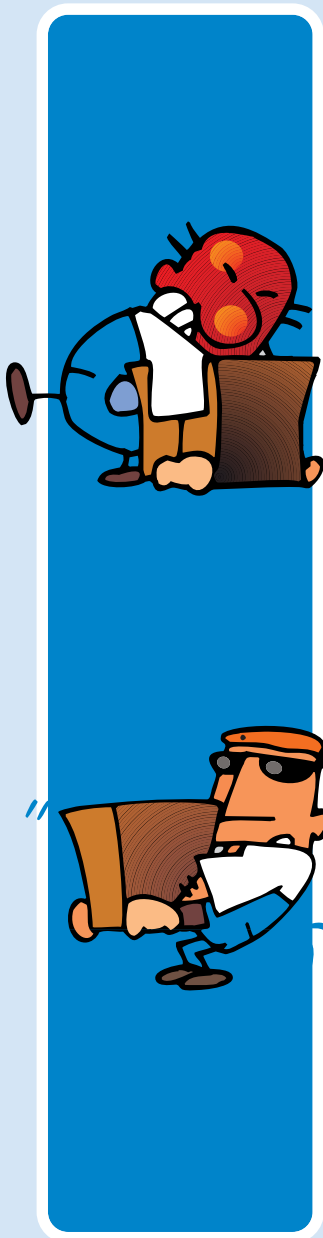
- ⊗ Jak můžeme sami rychle zjistit, zda zvuk škodí sluchu?
- ⊗ Když na sebe lidé při mluvení musí křičet, aby se dorozuměli, je hlučnost životního prostředí nad přípustnou hranicí.
- ⊗ Technické prostředky pro tlumení hluku jsou nejdůležitějším opatřením v boji s hlukem.
- ⊗ Kdo používá nehlukná pracovní zařízení a postupy, nevytváří hlučné prostory.
- ⊗ Jestliže jste vyčerpali všechny možnosti a hluk se stále vyskytuje, měli byste používat vhodnou ochranu sluchu.



- ⊗ Držte děti daleko od zdrojů hluku nebo je vybavte vhodnou ochranou sluchu.
- ⊗ Dbejte při kupování hraček na to, zda nejsou nepříjemně hlučné nebo nemají pronikavý zvuk.



13. Správně se shýbnout ...



Těžká neergonomická tělesná práce se podstatně podílí na vzniku onemocnění svalstva a kostry.

Člověk je všeobecně schopen něco zvedat a nosit.

Hranice „únosnosti“ v profesním a soukromém životě se však podstatně překračují. Trpí tím většinou páteř a zejména meziobratlové ploténky.

Časté zvedání a nošení břemen, která překračují níže uvedené hodnoty, vede k tělesným poškozením:

Věk	Zátěž v kg	
	ženy	muži
15–17	10	15
18–39	15	25
od 40	10	20

Pro nastávající matky a děti je zvedání a nošení břemen obzvláště nebezpečné. Pro nastávající a kojící matky jsou riziková břemena od 10 kg (výjimečné nošení), příp. 5 kg (opakované nošení).

U dětí nad 13 let by měla být dodržována maximální zátěž při povolených lehkých činnostech (příležitostně 10 kg, pravidelně 7,5 kg).

Vždy platí:

- ⊗ Používejte ke zvedání a nošení břemen vždy, když je to možné, vhodné pomocné prostředky.
- ⊗ Požádejte zaměstnance o pomoc. Společně to jde často lépe.
- ⊗ Dbejte na maximální povolenou zátěž.
- ⊗ Zvedejte
 - z bezpečného postoje,
 - břemeno bezpečně uchopte, podle možnosti oběma rukama,
 - ze dřepu (ale klesnout jen tak nízko, jak je nutné),
 - s rovnými zády,
 - břemeno blízko hlavy,
 - nikdy trhavě a
 - nikdy nevytáčejte trup.



... a školní batohy pro děti?

- ⊗ Maximální hmotnost batohu do školy (vč. vlastní hmotnosti batohu) by neměla být vyšší než 10–12 % tělesné váhy dítěte.
- ⊗ Batohy do školy by měly být nošeny zásadně na zádech.
- ⊗ Věci, které nejsou potřeba do vyučování, do školního batohu nepatří.



14. Řádně odvézt ...

K mnoha nehodám dochází při přepravě v rámci podniku.

Když nestačí síla svalů sama o sobě, použijí se na přepravu pomocné prostředky.

Převážení musí být naplánováno a musí být možné jej provést bezpečně.

Plánovat znamená vybrat správné zařízení k uchopení břemena a zvedací zařízení, nasadit zkušeného jeřábníka a uvolnit přepravní cesty.

Každá nehoda s vysokozdvizným vozíkem je závažná. Posuzujeme-li příčinu nehod (převrácení vozíku, špatné zachycení břemena, chyby při jízdě a obsluze, chybné nakládání a vykládání vozidel atd.), je zřejmé, že obzvláště významné je školení řidiče vysokozdvizného vozíku.



- ⊗ Uvolněte přepravní cesty.
- ⊗ Nikdy nestůjte pod visícím nákladem nebo pod ním neprocházejte!
To platí pro jeřábníka a vazače stejně jako pro třetí osoby.
- ⊗ Udržujte vždy dostatečný odstup stranou!
- ⊗ Tím zmenšíte nebezpečí, že budete přiskřípnuti nebo zachyceni kývajícím se nákladem.
- ⊗ Zaměstnanci, kteří řídí jeřáb nebo vysokozdvizný vozík nebo přivazují náklad, musejí být před zahájením činnosti vyškoleni zejména v bezpečném zacházení s těmito pracovními zařízeními.

Důležité:

Nepoužívejte vadné vázací prostředky!



- ⊗ Oddělte místo na hraní a místo na práci.
- ⊗ Děti většinou nemohou správně posoudit rizika, která mohou vzniknout při přepravě.

15. Když se dělají mžitky před očima ...

Stěžují si vaši zaměstnanci na obtíže se zrakem nebo zády?

Skoro v každé domácnosti a každé kanceláři je počítač.

Pracovní místo s počítačem je – při podrobnějším pozorování – velmi komplikovaný pracovní systém:

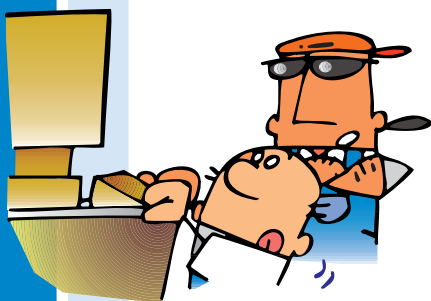
Pracovní stůl, židle, klávesnice, psací plocha; to vše musí být spolu v souladu – se zohledněním rozdílných tělesných rozměrů zaměstnanců.

Stojí počítače na správném místě nebo byly postaveny tam, kde zrovna bylo místo?

Kolik hodin smějí vaše děti strávit před počítačem?

Jsou vaše děti nervózní a podávají v poslední době ve škole horší výkony?

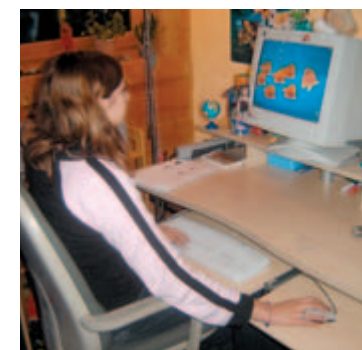
- Zacházení s počítačem je namáhavější než sledování televize, protože děti musejí jednat.
- Po sezení u počítače často ještě sedí před televizí.
- Počítače jsou často používány jako chůva.



- ⊗ Několik pokynů k zařízení pracovního místa:
 - Uspořádejte podlouhá svítidla rovnoběžně s oknem a hlavním směrem pohledu.
 - Obrazovku PC postavte tak, aby ramena při práci směřovala k oknu, za obrazovkou nesmí být v dohledu uživatele žádné okno.
 - Ve výši očí by mělo být vizuální spojení s vnějškem.
 - Osvětlení v místnosti nesmí přímo oslňovat.
 - Pracovní deska by měla být alespoň 80 cm široká a 160 cm dlouhá.
 - Pracovní židle by měla být výškově nastavitelná.
 - Před klávesnicí by měl být dostatečný prostor pro ruce.
- ⊗ Přestávky:
Alespoň každé dvě hodiny udělat přestávku.



- Jak dlouho smí vaše dítě sedět u počítače? Neexistují žádná vědecká pravidla, ale doporučení:
děti v předškolním věku: cca 30 min
žáci základní školy: cca 45–60 min
děti od 5. třídy: 60 min a více
- ⊗ Dohodněte si doby.
- ⊗ Kdo tři hodiny vyváděl v lese, může klidně déle sedět u počítače.



16. Cítíte se ve své kůži?



Kožní onemocnění jako alergické ekzémy jsou pro postižené osoby nanejvýš nepříjemné. Často je dokonce nutná změna povolání.

Kůže chrání při práci a v každodenním životě před chemickými a fyzikálními vlivy i před původci onemocnění, např. bakteriemi, houbami a viry.

Ztratí-li svoji ochrannou funkci, hrozí akutní nebo chronická onemocnění.

Zvláště ohrožené jsou oblasti kůže jako nehtové valy, hřbet rukou a zápěstí.

Vystavujete pleť často slunci?

Slunce je pro organismus důležité. Nadměrný pobyt na slunci bez ochrany pleti (textilie chránící před slunečním zářením, účinné výrobky na ochranu proti slunci) způsobuje spálení s krátkodobými nebo dlouhodobými následky.

Opakované spálení způsobuje závažné poškození s těžkými následky, např. rakovinu kůže.



⊗ **Důležité jsou 3 věci:**

1. Chránit

Vyvarujte se přímému kontaktu pokožky se škodlivými látkami. Používejte vhodné rukavice, oděv, krém na ochranu pokožky.

2. Čistit

Na čištění nepoužívejte rozpouštědla a pokud možno žádné hrubé čisticí výrobky.

Používejte pokud možno vodu o teplotě rukou.

Správné mytí:

1. Úsporně dávkujte čisticí prostředek.
2. Rozemněte čisticí prostředek.
3. Odstraňte znečištění.
4. Opláchněte dostatečným množstvím vody.
5. Ruce důkladně vysušte.

3. Péče

Ruce po práci natřete krémem.

⊗ **Ochrana před sluncem**

Chraňte pleť před sluncem – neboť pleť nezapomíná! Myslete na to, že citlivost na slunce závisí na fototypu.



○ **Dětská pleť je podstatně citlivější a potřebuje intenzivní ochranu.**

⊗ **Chraňte děti vhodným oblečením.**

⊗ **Natřete krémem nezakryté části těla přípravkem na ochranu proti slunci (dbejte na ochranný faktor).**



17. Zůstat čistý ...



**Hygiena je základ zdraví.
A zdraví bez hygieny není trvale možné.**

Čistota je zásadním předpokladem pro to, aby nemoci vůbec nevznikly.

Každý jej zná nebo jej má:
„soukromý koutek“ na pracovišti.

Kromě osobních a soukromých věcí pro dobrý pocit se tam nacházejí potraviny a pochutiny, které průběžně nebo v „důvěrné“ atmosféře přijímáte. Tak se může stát, že najednou najdete nečistoty z pracoviště ve své svačině.

S hygienou na pracovišti to rozhodně nemá příliš společného.

... a jak s nikotinem a alkoholem?

Alkohol může způsobit v podniku problém, kdy zaměstnanci ohrožují sebe nebo ostatní.

Nikotin je jed, který neškodí jen kuřákovi, ale také lidem v jeho okolí. Obzvláště tím trpí děti kolem.

- ⊗ Vytvořte na pracovištích podmínky pro osobní hygienu svých zaměstnanců:
 - převlékárny,
 - umývárny (oddělené) a
 - toalety s umývadly.

Neuschovávejte potraviny a pochutiny na pracovišti.

Jezte jen v prostorách k tomu určených nebo na místech k tomu upravených.

Před prací a během ní se vyhněte alkoholu a jiným návykovým látkám.

Zkuste vytvořit pracovní prostory „bez kouře“. Rozhodně by se vůbec nemělo kouřit v místnostech a prostorách určených pro přestávky.



- ⊗ Nenechávejte léky, cigarety a alkohol ležet otevřené před dětmi.
- ⊗ Buďte sami dětem příkladem.

18. Jste stresovaní?

Dlouhodobě vede stres k silné zátěži srdečního oběhu a podporuje žaludeční obtíže a vysoký krevní tlak.

Stres je přirozená reakce organismu na vnější zatížení všeho druhu; tj. patří k životu.

Jestliže v práci tlačí termíny, v kratší době je třeba dělat příliš mnoho a vzniká dvojitá zátěž z povolání a domácnosti, stres působí negativně.

Následky jsou hektičnost, zvýšené nebezpečí úrazu a otevřená nebo skrytá agrese. Celkově se v podniku zvládne mnohem méně a trpí atmosféra na pracovišti.



⊗ Stres není individuální soukromý problém, ale má objektivní vnější spouštěcí faktory, které můžete ovlivnit.

1. Organizace, plánování a příprava

Nezačínejte pracovat bez předběžného plánování.

2. Komunikace

Včas spolu hovořit – to pomůže zamezit mnohému stresu.

3. Uvolnění a kompenzace

Protože pracovní svět na nás klade částečně opravdu jednostranné požadavky, je důležité, abyste se postarali o kompenzaci vzniklé zátěže.



⊗ Stres se nevyhýbá ani dětem.

19. ... a když se přece jen něco stane?

Může dojít k nehodě.

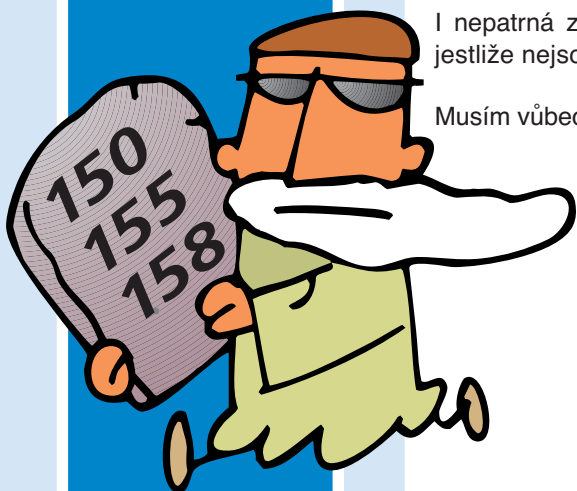
Ale co s tím, když nikdo neví, co dělat a kde se nachází materiál potřebný k poskytnutí první pomoci?

Mnozí si myslí, že stačí školení první pomoci v souvislosti s řidičským průkazem – ale tak to není. Školení osoby pověřené poskytováním první pomoci jde mnohem dále, pojednává se např. také o chování při úrazu elektrickým proudem.

Možná nejsou známa ani aktuální telefonní čísla pro případ nouze.

I nepatrná zranění mohou mít těžké následky, jestliže nejsou ihned a správně ošetřena.

Musím vůbec hlásit každou nehodu?



- ⊗ Každý má povinnost poskytnout první pomoc!
Pokud máte víc než dva zaměstnance, musí být k dispozici alespoň jeden člověk, který je pověřen poskytováním první pomoci.

- ⊗ Ujistěte se, že
 - jsou k dispozici plakáty týkající se první pomoci a že stále obsahují aktuální telefonní čísla, pro případ nouze
 - je k dispozici dobře dosažitelná a úplná lékárnička první pomoci a
 - události, při nichž se poskytuje první pomoc, jsou zapsány (např. v knize evidence pracovních úrazů)



- ⊗ Při pracovním úrazu nebo úrazu na cestě do práce s pracovní neschopností více než tři kalendářní dny ohlaste úraz vaší úrazové pojišťovně.
K tomu existují formuláře.

- ⊗ Umístěte lékárničky nebo skříňky první pomoci tak, aby je děti nemohly bez dovolení použít.
- ⊗ Školená osoba, která je pověřena poskytováním první pomoci, je důležitá právě také při úrazech dětí.

20. Místo na práci pro dospělé

– místo na hraní pro děti?

Hřiště se nesmí stát místem neštěstí.

Hlavní příčinou mnoha úrazů hrajících si dětí je často nedostatečné prostorové oddělení prostoru pro děti a pracoviště dospělých.

Hrající si děti většinou nehledí na to, co se kolem nich děje a kde číhá nebezpečí.

V tomto případě mají odpovědnost dospělí!

Děti potřebují vlastní místo na hraní, kde se mohou volně a nerušeně pohybovat.

Samozřejmě musí bezpečné hřiště splňovat také určitá kritéria v souvislosti s vybavením, uzpůsobením podloží a polohou.

Ostatní:

Ani sklad a místa, kde se něco skladuje, nejsou místa na hraní, ačkoli by k tomu byla podle názoru dětí obzvláště ideální.



⊗ Oddělení hřiště a pracoviště

⊗ Hřiště

- Hřiště prostorově oddělte od pracoviště, silnic, dopravních cest a vody.
- Uspořádejte vybavení hřiště tak, aby byla dodržena bezpečná vzdálenost a aby veškeré vybavení hřiště mohlo být použito současně, aniž by se děti vzájemně ohrožovaly. Praktická zásada: bezpečná vzdálenost se rovná výšce pádu, nejméně však 1,5 m.
- Pokud jde o houpačky, skluzavky, podesty a nářadí na šplhání, je třeba zajistit intaktní a úplnou ochranu proti pádu. Písek se dobře hodí jako tlumící podklad.
- Bezpodmínečně nutné je vyvarovat se nebezpečných betonových okrajů, ostrých hran, dřeva napuštěného nebezpečnými látkami nebo odstávajících kovových dílů!
- Vybavení musí odpovídat platným předpisům, např. na ochranné prostředky proti pádům z výšky, a je třeba je pravidelně technicky kontrolovat. Kdo vyrábí nářadí na hraní, musí je také kontrolovat!
- Hřiště musí být pravidelně udržováno a čištěno.



21. Děti v autě ...



Při dopravní nehodě v osobním automobilu jsou nezajištěné děti v sedmkrát větším nebezpečí, že utrpí těžká nebo dokonce smrtelná zranění.

Přesto mnoho rodičů na předpisy nedbá a riskuje zdraví svých dětí.

Právě takzvané výjimky, jako zavést děti jednou rychle do školy dodávkou (bez dětské sedačky) nebo je posadit nezajištěné na sedadlo vedle řidiče, způsobují při nehodách těžká zranění.

Také horký letní den může mít pro děti vážné následky.

Kdo nechá malé dítě třeba jen na několik minut v autě zaparkovaném na slunci, nanejvýš ohrožuje jeho zdraví a život. Vnitřní teplota v autě stoupá každou minutu o stupeň a může dosáhnout až 50 °C a více.

- ⊗ Každé dítě, které má méně než 12 let nebo měří méně než 150 cm, musí na kterémkoli místě ve vozidle sedět v zádržném zařízení (dětské sedačce) odpovídajícím věku dítěte.
- ⊗ Řidič je odpovědný za to, aby každé dítě bylo správně zajištěno. Platí to také pro děti, které s sebou člověk vezme z ochoty.
- ⊗ Dbejte na to, aby se v autě nenacházely žádné volné předměty, protože při náhlém zabrzdění nebo změně směru jízdy mohou zasáhnout cestující.
- ⊗ Nechávejte děti vystupovat vždy na straně chodníku.
- ⊗ Kdo nechá auto stát třeba jen na chvíli na slunci, měl by děti vzít s sebou.



Kromě toho:

Děti potřebují vzor!

Chovejte se proto v silniční dopravě vždy tak, abyste tuto úlohu zastali!

