

Horúčavy na pracovisku

Aby mohli zamestnanci v práci podávať stopercentný výkon, musí im zamestnávateľ zabezpečiť vhodné pracovné podmienky. Jedným z dôvodov, ktoré výrazne narušujú pracovnú činnosť sú vysoké teploty. Nezáleží pritom na tom, či ide o zamestnancov pracujúcich v interiéri alebo exteriéri, každému z nich musia byť poskytnuté vhodné podmienky na prácu.

Extrémne zvýšené teploty môžu spôsobovať záťaž zamestnancov teplom na väčšine pracovísk. U zamestnancov môže záťaž teplom viesť k poklesu výkonnosti, zvýšenej únavnosti a môže spôsobiť až prehriatie organizmu so zvýšením telesnej teploty, malátnosťou, ospalosťou, bolesťami hlavy, závratmi, nevoľnosťou až zvracaním. Za účelom prevencie porúch zdravia v súvislosti so zvýšenou záťažou teplom počas letného obdobia sa odporúčajú zabezpečiť na pracoviskách tieto preventívne opatrenia:

Pitný režim

Dostupnosť a dostatok pitnej vody na pracovisku pre zamestnancov je samozrejmosťou, pričom zamestnávateľ musí pitnú vodu zabezpečiť na vlastné náklady. Okrem toho sa odporúča konzumácia dostatočného množstva vhodných nápojov, ktoré majú občerstvujúce vlastnosti a slúžia na doplnenie tekutín, solí a ďalších látok stratených nadmerným potením. Prostredníctvom pitného režimu sa odporúča doplniť najmenej 70 % vody stratenej za pracovnú zmenu nadmerným potením a dýchaním. Nápoje musia byť zdravotne neškodné, majú mať vhodné chuťové vlastnosti a teplotu. Majú obsahovať čo najmenej cukru (do 6 %), pretože sladké nápoje zvyšujú pocit smädu. Nápoje nemajú obsahovať ani malé množstvo alkoholu, **pretože alkohol zvyšuje metabolizmus a tým aj produkciu tepla v organizme**. Teplota nápojov sa odporúča v rozmedzí 12 až 15°C. Za vhodné sa považujú napr. stolové minerálne vody s obsahom Na⁺ do 100 mg/l, bylinkové čaje, ovocné čaje alebo šťavy. Finančne uhrádzať tieto občerstvujúce nápoje nie je povinnosťou zamestnávateľa. Pitný režim na pracovisku s nadmernou záťažou teplom, výber vhodných nápojov, ich primeranú teplotu a množstvo zamestnávateľ konzultuje s lekárom pracovnej zdravotnej služby. V odôvodnených prípadoch, ktoré sú vymedzené vyhláškou MZ SR č. 99/2016 Z. z. o podrobnostiach o ochrane zdravia pred záťažou teplom a chladom pri práci, má zamestnávateľ poskytovať navyše aj **nápoje, prostredníctvom ktorých sa dopĺňajú aj minerálne látky stratené potením** (napr. dlhodobá práca na stavbách pri teplote nad 30°C v tieni). V prípade poskytovania minerálnych nápojov sa odporúča podávanie stredne mineralizovaných vôd (500 až 1 500 mg/l), pričom minerálna voda by mala tvoriť aspoň polovicu odporúčanej dávky tekutín; druhú polovicu odporúčanej dávky by mala dopĺňať pitná voda.

Pracovný odev

Vhodný pracovný odev má byť jednovrstvový, podľa možnosti svetlej farby a z prírodných materiálov, pretože syntetické materiály neumožňujú odparovanie potu.

Úprava režimu práce a ďalšie opatrenia

V prípade potreby umožniť zamestnancom **prestávky v práci**, aby sa mohli **ochladiť osprchovaním alebo umytím pokožky chladnou vodou**.

Na vnútornom pracovisku, na ktorom je v dôsledku záťaže teplom z technologických dôvodov prekračovaná prípustná operatívna teplota, a na iných pracoviskách za mimoriadne teplých dní sa čas práce upraví tak, aby bol dodržaný najmä **dlhodobý a krátkodobý únosný čas práce**. **Ochranné a preventívne opatrenia však zamestnávateľ musí vykonávať aj vtedy, ak teploty ešte nedosahujú hodnoty oprávňujúce k stanoveniu režimu dlhodobého a krátkodobého únosného času práce.**

Súčasná legislatíva jednoznačne nestanovuje teplotnú hranicu, kedy zamestnávateľ musí vykonávať jednotlivé opatrenia na ochranu zdravia zamestnancov. Vo všeobecnosti však platí, že ak na pracovisku, na ktorom sa vykonáva dlhodobá práca, nemožno zabezpečiť optimálne alebo aspoň prípustné mikroklimatické podmienky, zamestnávateľ musí vykonať ochranné a preventívne opatrenia zamerané na ochranu zamestnancov pred poškodením zdravia v dôsledku nadmernej horúčavy (napr. úprava času práce, posun začiatku pracovnej zmeny, rotácia/striedanie zamestnancov, zaraďovanie prestávok, pitný režim, klimatizácia/nútené vetranie a pod.).

Tienenie, vetranie a klimatizácia

Na pracovisku je potrebné **zabrániť insolácii**, t. j. prenikaniu priamych slnečných lúčov cez okná alebo svetlíky, **tienením**, napr. žalúziami alebo roletami. Ak nie je na pracovisku klimatizácia, je potrebné zabezpečiť zvýšenie pohybu vzduchu **vetraním**. Pri používaní ventilátorov je tieto potrebné umiestniť a nasmerovať tak, aby nedochádzalo k nežiaducemu priamemu ochladzovaniu povrchu tela zamestnancov.

Klimatizácia sa stáva bežnou účasťou mnohých pracovísk, najmä v novších budovách. **Nepremieňajte svoje pracovisko ani pri vysokých vonkajších horúčavách na chladničku. Vzduch ochladzujte primerane – rozdiel medzi vnútorným a vonkajším prostredím by mal byť 5 maximálne 7°C.** Na to, aby si telo zvyklo na vysokú teplotu ovzdušia, potrebuje istý čas na prispôbenie sa, nastavenie a spustenie termoregulácie.

Optimálne a prípustné hodnoty faktorov tepelno-vlhkostnej mikroklímy pre teplé obdobie pre jednotlivé triedy práce

Teplé obdobie je obdobie s priemernou dennou vonkajšou teplotou vzduchu 13°C a vyššou

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

Triedy práce podľa celkového energetického výdaja:

- **Trieda práce 1a**

Práca posediačky s minimálnou pohybovou aktivitou (administratívne práce, kontrolná činnosť v dozorniach a velínoch), práca posediačky spojená s ľahkou manuálnou prácou rukami a ramenami (písanie na stroji, práca s PC, jednoduché šitie, laboratórne práce, zostavovanie alebo triedenie drobných ľahkých predmetov).

Optimálna teplota je 23-27°C, prípustná 20-28°C

- **Trieda práce 1b**

Práca prevažne posediačky spojená s ľahkou manuálnou činnosťou rúk a ramien v bežných pracovných podmienkach; presúvanie ľahkých bremien alebo prekonávanie malých odporov (riadenie osobného a koľajového vozidla, automatizované strojové opracovávanie a montáž malých ľahkých dielcov, kusová práca nástrojárov a mechanikov, práca v pokladniach).

Optimálna teplota je 22-25°C, prípustná 19-27°C

- **Trieda práce 1c**

Prevažujúca práca s trvalým zapojením oboch rúk, ramien a nôh (riadenie nákladného vozidla, traktorov, autobusov a trolejbusov, robotníčky v potravinárskej výrobe, mechanici, strojové opracovanie a montáž stredne ťažkých dielcov, práca s ručným lisom). Práca postojacky s trvalým zapojením oboch rúk, ramien a nôh spojená s prenášaním bremien do 10 kg (predači vrátane pokladničiek, lakovanie, zváranie, sústruženie, strojové vŕtanie, robotník v oceliarni, valcovač hutných materiálov, ťahanie alebo tlačenie ľahkých vozíkov). Práca spojená s ručnou manipuláciou so živým bremenom, práca sestry alebo ošetrovateľky pri lôžku.

Optimálna teplota je 20-24°C, prípustná 17-26°C

- **Trieda práce 2a**

Práca postojacky s trvalým zapojením oboch horných končatín občas v predklone alebo kľáčačky, chôdza (údržba strojov, mechanici, obsluha koksovej batérie, práce v stavebníctve – ukladanie panelov na stavbách s pomocou mechanizácie, skladníci s občasným prenášaním bremien do 15 kg, mäsiari na bitúnkoch, spracovanie mäsa, pekári, maliari izieb, operátori poloautomatických strojov, montážne práce na montážnych linkách v automobilovom priemysle, výroba kabeláže pre automobily, obsluha valcovacích tratí v kovopriemysle, hutná údržba, priemyselné žehlenie bielizne, čistenie okien, ručné upratovanie veľkých plôch, strojová výroba v drevospracujúcom priemysle).

Optimálna teplota je 18-21°C, prípustná 15-25°C

- **Trieda práce 2b**

Práca postojacky alebo s chôdzou s trvalým zapojením oboch horných končatín, trupu, chôdza, práca v stavebníctve pri tradičnej výstavbe, čistenie menších odliatkov zbíjačkou a brúsením, príprava foriem na 15 až 50 kg odliatky, fúkači skla pri výrobe veľkých kusov, obsluha gumárenských lisov, práca s lisom v kováčňach, záhradnícke práce a práce v poľnohospodárstve. Chôdza po zvlhnom teréne bez záťaže.

Optimálna teplota je 17-20°C, prípustná 12-25°C

- **Trieda práce 3**

Intenzívna práca ramenami a trupom (manipulácia s ťažkými bremenami do 25 kg, práca s lopatou, rezanie, hobl'ovanie alebo rúbanie tvrdého dreva, práca s motorovou pílou, zväžanie dreva, ručné kosenie, kopanie, tlačenie alebo ťahanie ručných vozíkov s ťažkým nákladom, otlkanie odliatkov, príprava foriem pre veľké odliatky, kladenie betónových tvárnic, práce v poľnohospodárstve s vysokým podielom ručnej práce).

Optimálna teplota sa v tejto triede nestanovuje

- **Trieda práce 4**

Veľmi intenzívna práca v rýchlom až maximálnom tempe (práca so sekerou, intenzívna práca s lopatou alebo výkopové práce, ručné kovanie veľkých kusov, transport ťažkých bremien do 50 kg). Chôdza po schodoch, na rampu alebo stúpanie po rebríku, rýchla chôdza, beh.

Optimálna teplota sa v tejto triede nestanovuje