	<b>UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE</b> <b>JESSENOVA LEKÁRSKA FAKULTA V MARTINE</b>	Int. dok. č.: VP 25/2017
	Smernica o zabezpečení podmienok na ochranu zdravia pri záťaži teplom a chladom	Výtlačok č.: 1 Lehota uloženia: 10 r


## VNÚTORNÝ PREDPIS č. 25/2017

### Smernica o zabezpečení podmienok na ochranu zdravia pri záťaži teplom a chladom

<b>VP vypracoval:</b> Jaroslava Stoláriková Ing. Ľubica Červeňová	<b>Dátum:</b> 10.6.2017	<b>Podpis:</b>
<b>VP prerokoval:</b> Vedenie JLF UK	<b>Dátum:</b> 21.8.2017	<b>Podpis:</b>
<b>VP schválil:</b> prof. MUDr. Ján Danko, CSc. dekan JLF UK	<b>Dátum:</b> 23.8.2017	<b>Podpis:</b>
<b>Počet výtlačkov: 2</b> Výtlačok č. 1 – Kancelária tajomníčky Výtlačok č. 2 – Referát BOZP, PO, CO, US	<b>Platnosť od:</b> 23.8.2017	<b>Účinnosť od:</b> 23.8.2017

#### Aktualizácia, zmeny a doplnky k vnútornému predpisu:

<b>Zmena 1:</b>	<b>Zmena 2:</b>	<b>Zmena 3:</b>	<b>Zmena 4:</b>
Dátum:	Dátum:	Dátum:	Dátum:
Podpis:	Podpis:	Podpis:	Podpis:

	<b>UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE</b> <b>JESSENOVA LEKÁRSKA FAKULTA V MARTINE</b>	Int. dok. č.: VP 25/2017
	Smernica o zabezpečení podmienok na ochranu zdravia pri záťaži teplom a chladom	Výtlačok č.: 1 Lehota uloženia: 10 r

V súlade so zákonom NR SR č. 124/2006 Z. z. o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci v platnom znení, vyhláškou MZ SR č. 99/2016 Z. z. o podrobnostiach o ochrane zdravia pred záťažou teplom a chladom pri práci v platnom znení (ďalej aj „vyhláška“), v súlade s Čl. 22 ods. 2 písm. j) Štatútu Jesseniovej lekárskej fakulty UK v Martine a po prerokovaní vo Vedení Jesseniovej lekárskej fakulty UK v Martine (ďalej aj „JLF UK“) dňa 21.8.2017 vydávam nasledovný vnútorný predpis:

### **Smernica o zabezpečení podmienok na ochranu zdravia pri záťaži teplom a chladom**

#### **Čl. 1** **Účel**

Účelom tejto smernice je stanovenie rozsahu a podmienok zabezpečenia pitného režimu pre zamestnancov JLF UK pri záťaži teplom a chladom s cieľom predchádzania vyčerpanosti organizmu zamestnancov, eliminovania vplyvu nepriaznivých mikroklimatických podmienok a napomáhania urýchlenej regenerácii organizmu po záťaži pre vymedzený okruh zamestnancov.

#### **Čl. 2** **Rozsah platnosti**

Táto smernica je platná v rámci JLF UK a je záväzná pre zamestnávateľa a všetkých jeho zamestnancov. Vztahuje sa taktiež primerane aj na osoby, ktoré sa so súhlasom zamestnávateľa zdržiavajú v jeho priestoroch a objektoch.

#### **Čl. 3** **Definícia pojmov**

Pre účely tejto smernice sa rozumie:

1. **Nebezpečenstvo** - je stav alebo vlastnosť faktora pracovného procesu a pracovného prostredia, ktoré môžu poškodiť zdravie zamestnanca.
2. **Ohrozenie** - je situácia, v ktorej nemožno vylúčiť, že zdravie zamestnanca bude poškodené.
3. **Práca** – súhrn činností, ktoré zamestnanec alebo skupina zamestnancov vykonáva pri plnení pracovných úloh na konkrétnom pracovisku, vymedzených pracovnými postupmi a technológiou.
4. **Pracovisko** – fyzický priestor, kde pracovníci zotrávajú alebo v ktorom sa pohybujú počas pracovného procesu a ktorý je pod kontrolou zamestnávateľa.
5. **Vedúci zamestnanec** – vedúci pracoviska, ústavu, kliniky, oddelenia - plní úlohy zamestnávateľa v zmysle tohto vnútorného predpisu.
6. **Pracovné podmienky** – súbor fyzikálnych, chemických, biologických a organizačných faktorov pracovného prostredia a faktorov vyplývajúcich z výkonu práce.




**UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE**  
**JESSENOVA LEKÁRSKA FAKULTA V MARTINE**

Smernica o zabezpečení podmienok na ochranu zdravia  
pri záťaži teplom a chladom

Int. dok. č.:  
VP 25/2017

Výtlačok č.: 1  
Lehota uloženia: 10 r

7. **Právne a ostatné predpisy na zaistenie BOZP** - sú predpisy na ochranu života a predpisy na ochranu zdravia, hygienické predpisy a protiepidemiologické predpisy, technické predpisy, technické normy, dopravné predpisy, predpisy o ochrane pred požiarimi a predpisy o manipulácii s horľavinami, výbušnami, zbraňami, rádioaktívnymi látkami, jedmi a inými látkami škodlivými zdraviu, ak upravujú otázky týkajúce sa ochrany života a zdravia.
8. **Prevenčia** - je systém opatrení plánovaných a vykonávaných vo všetkých oblastiach činnosti zamestnávateľa, ktoré sú zamerané na vylúčenie alebo obmedzenie rizika a faktorov podmieňujúcich vznik pracovných úrazov, chorôb z povolania a iných poškodení zdravia z práce, a určenie postupu v prípade bezprostredného a vážneho ohrozenia života alebo zdravia zamestnanca.
9. **Teplno-vlhkostná mikroklima (TVM)** je súčasť celkovej mikroklimy pracovného prostredia; jej najdôležitejšími faktormi sú teplota vzduchu ( $t_a$ ), stredná teplota sálania ( $t_{r,m}$ ), relatívna vlhkosť vzduchu ( $rh$ ), rýchlosť prúdenia vzduchu ( $va$ ) a stereoteplota ( $tst$ ).
10. **Celkový energetický výdaj ( $q_M$ )** je celková tepelná produkcia organizmu, zahrňujúca základnú látkovú premenu a tepelnú produkciu vyplývajúcu z pracovného energetického výdaja.
11. **Dlhodobá práca** je práca zamestnanca dlhšia ako 4 hodiny za pracovnú zmenu.
12. **Dlhodobo únosný čas práce a krátkodobo únosný čas práce** je limitovaný čas práce, ktorý sa určuje na pracovisku, na ktorom je záťaž teplom. Určuje sa v závislosti od faktorov tepelno-vlhkostnej mikroklimy a energetického výdaja pre aklimatizovaného a neaklimatizovaného zamestnanca pri zohľadnení tepelného odporu odevu ( $R_{cl}$ ).
13. **Neaklimatizovaný zamestnanec** je zamestnanec po dobu 3 týždňov od nástupu na pracovisko, na ktorom sa hodnotí záťaž teplom a chladom.
14. **Teplé obdobie** je obdobie s priemernou dennou vonkajšou teplotou vzduchu  $13^{\circ}\text{C}$  a vyššou; ak klesne priemerná denná teplota počas dvoch po sebe nasledujúcich dní pod  $13^{\circ}\text{C}$ , hodnotí sa prostredie podľa hodnôt pre chladné obdobie.
15. **Mimoriadne teplý deň** je deň, v ktorom teplota vonkajšieho vzduchu nameraná v tieni dosiahla hodnotu vyššiu ako  $30^{\circ}\text{C}$ .
16. **Mimoriadne chladný deň je deň**, v ktorom teplota vonkajšieho vzduchu nameraná v tieni dosiahla hodnotu nižšiu ako  $-15^{\circ}\text{C}$ .
17. **Operatívna teplota ( $t_o$ )** je jednotná teplota uzavretého čierneho priestoru, v ktorom by medzi človekom a pracovným prostredím nastala výmena rovnakého množstva tepla prúdením a sálaním ako v skutočnom nehomogénnom prostredí; vyjadruje sa približne ako aritmetický priemer súčtu teploty vzduchu ( $t_a$ ) a strednej teploty sálania ( $t_{r,m}$ ).
18. **Záťaž teplom** je tepelná záťaž zamestnanca, ku ktorej dochádza pri prekročení maximálnej hodnoty prípustnej operatívnej teploty pre daný druh práce.
19. **Dlhodobo únosná záťaž teplom** je limitovaná množstvom vody stratenej pri práci z organizmu potením a dýchaním, vyjadruje sa ako dlhodobo únosný čas práce.
20. **Krátkodobo únosná záťaž teplom** je limitovaná množstvom naakumulovaného tepla v organizme, vyjadruje sa ako krátkodobo únosný čas práce.

	<b>UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE</b> <b>JESSENOVA LEKÁRSKA FAKULTA V MARTINE</b>	Int. dok. č.: VP 25/2017
	Smernica o zabezpečení podmienok na ochranu zdravia pri záťaži teplom a chladom	Výtlačok č.: 1 Lehota uloženia: 10 r

21. **Zát'az chladom** je tepelná záťaž zamestnanca, ku ktorej dochádza pri prekročení minimálnej hodnoty prípustnej operatívnej teploty pre daný druh práce.
22. **Vonkajšie pracovisko** je pracovisko na otvorenom priestranstve, ktoré nie je alebo je len čiastočne chránené pred poveternostnými vplyvmi.
23. **Ohrievareň** je samostatná miestnosť, časť vnútorného priestoru alebo iné vhodné zariadenie vykurované aspoň na teplotu vzduchu 22°C, vybavená sedacím nábytkom, stolmi a vešiakmi na pracovný ochranný odev a vybavením na ohrievanie rúk.

#### Čl. 4

#### Povinnosti zamestnávateľa pri záťaži teplom a chladom

1. Zamestnávateľ je v záujme zaistenia bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci povinný zabezpečovať zamestnancom pitný režim, ak to vyžaduje ochrana ich života alebo zdravia a pri záťaži teplom a chladom.
2. Príslušný vedúci zamestnanec zodpovedá za:
  - a) vypracovanie aktuálneho zoznamu zamestnancov na pracoviskách exponovaných teplom a chladom a jeho predloženie technikovi BOZP,
  - b) hospodárne a správne pridelovanie ochranných nápojov a zabezpečenie ostatných povinností voči zamestnancom exponovaným teplom a chladom na pracoviskách podľa tohto vnútorného predpisu.
3. Pre zabezpečenie pitného režimu, zamestnávateľ poskytuje nápoje:
  - a) **pri záťaži teplom** ochranné nápoje ktorými sú:
    - nápoje slúžiace k náhrade tekutín nevyhnutných pre život a zdravie, poprípade i ďalších látok stratených nadmerným potením v prostredí zvýšenej tepelnej záťaže (nápoje nahrádzajúce),
    - nápoje, ktoré slúžia k predchádzaniu neprimeraným reakciám organizmu na tepelné zaťaženie, hlavne nadmernému pocitu smädu (nápoje občerstvujúce),
  - b) **pri záťaži chladom:**
    - teplé nápoje.

Príklady vhodných nápojov sú uvedené v Prílohe č. 1 tohto vnútorného predpisu.
4. Zamestnávateľ **pri záťaži teplom** zabezpečí pre zamestnancov na svoje náklady pitný režim – pitnú vodu na mieste výkonu práce (alebo na inom určenom vhodnom mieste), prostredníctvom ktorého sa doplnia strata tekutín a minerálnych látok stratených potením a dýchaním.
5. Zamestnávateľ pri záťaži teplom zamestnancovi, ktorý vykonáva dlhodobú prácu zaradenú v triede 1b až 4 (Príloha č. 2 tohto vnútorného predpisu), poskytuje na svoje náklady aj minerálne nápoje stredne mineralizovaných vôd (500 až 1 500 mg/l), ktorými sa doplnia tekutiny a minerálne látky stratené potením a dýchaním:
  - na *vnútornom pracovisku*, na ktorom je v dôsledku záťaže teplom z technologických dôvodov prekračovaná maximálna hodnota prípustnej operatívnej teploty pre danú triedu práce (príloha č. 3 tohto vnútorného predpisu),




**UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE**  
**JESSENOVA LEKÁRSKA FAKULTA V MARTINE**

Smernica o zabezpečení podmienok na ochranu zdravia  
pri záťaži teplom a chladom

Int. dok. č.:  
VP 25/2017

Výtlačok č.: 1  
Lehota uloženia: 10 r

- na *vonkajšom pracovisku* (napr. dlhodobá práca vo vonkajšom prostredí pri teplote nad 30 °C v tieni),
  - na *iných pracoviskách* za mimoriadne teplých dní sa čas práce upraví tak, aby bol dodržaný najmä dlhodobý únosný čas práce a krátkodobý únosný čas práce.
6. Minerálna voda by mala tvoriť aspoň polovicu odporúčanej dávky tekutín; druhú polovicu odporúčanej dávky by mala dopĺňať pitná voda.
7. Zamestnávateľ **pri záťaži chladom** zabezpečí pre zamestnancov:
- na svoje náklady pitný režim, prostredníctvom ktorého sa dopĺňa strata tepla v organizme,
  - pre zamestnanca, ktorý vykonáva prácu *na vonkajšom pracovisku* s častou zmenou miesta činnosti, nie je potrebné zabezpečovať ohrievareň, ak zamestnávateľ ohriatie zamestnanca zabezpečí iným spôsobom (napr. prenosná termónádoba s čajom);
  - úpravu času práce tak, aby bezpečnostné prestávky medzi jednotlivými časovými úsekmi nepretržitej práce umožnili pobyt v temperovanej miestnosti najmenej desať minút za daný časový úsek, v súlade s Prevádzkovým poriadkom.
8. V odôvodnených prípadoch sa pri záťaži teplom a chladom vo všetkých triedach práce (príloha č. 2 tohto vnútorného predpisu) vykonajú **aj ďalšie opatrenia** o ktorých rozhodne vedúci zamestnanec:
- 8.1. pri záťaži teplom:
- a) zmena dĺžky pracovnej zmeny,
  - b) posun začiatku pracovnej zmeny,
  - c) zaraďovanie prestávok v práci,
  - d) predĺženie prestávky na obed,
  - e) pobyt v klimatizovaných priestoroch,
  - f) striedanie (rotácia) zamestnancov,
  - g) klimatizácia alebo nútené vetranie,
  - h) tienie,
  - i) sprchovanie a ochladzovanie,
  - j) vhodné oblečenie,
  - k) pitný režim.
- 8.2. pri záťaži chladom:
- a) zmena dĺžky pracovnej zmeny,
  - b) posun začiatku pracovnej zmeny,
  - c) zaraďovanie prestávok v práci,
  - d) predĺženie prestávky na obed,
  - e) striedanie (rotácia) zamestnancov,
  - f) osobné ochranné pracovné prostriedky,
  - g) ohrievareň a sušiareň,
  - h) pitný režim.
9. Zamestnávateľ zabezpečí, aby nápoje poskytované na pracovisku so záťažou teplom a chladom, spĺňali nasledovné podmienky v súlade s Prevádzkovým poriadkom:

	<b>UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE</b> <b>JESSENOVA LEKÁRSKA FAKULTA V MARTINE</b>	Int. dok. č.: VP 25/2017
	Smernica o zabezpečení podmienok na ochranu zdravia pri záťaži teplom a chladom	Výtlačok č.: 1 Lehota uloženia: 10 r

- nápoje musia mať občerstvujúce vlastnosti a zabezpečia doplnenie tekutín, solí a ďalších látok stratených nadmerným potením,
  - nápoje boli zdravotne neškodné a mali vhodné chuťové vlastnosti a teplotu,
  - nápoje budú obsahovať čo najmenej cukru (do 6 %),
  - nápoje nesmú obsahovať alkohol,
  - teplota nápojov bola v rozmedzí 12 až 15 °C (za vhodné sa považujú napr. stolové minerálne vody s obsahom Na<sup>+</sup> do 100 mg/l, bylinkové čaje, ovocné čaje alebo šťavy).
10. Prostredníctvom pitného režimu sa odporúča doplniť najmenej 70 % vody stratenej za pracovnú zmenu nadmerným potením a dýchaním.
11. Zamestnancom, ktorí majú nárok na nápoje pri záťaži teplom a/alebo chladom a nie sú z akéhokoľvek dôvodu prítomní na pracovisku, tieto nápoje, ani náhrada za ne, nepatria.

### Čl. 5


#### Okruh profesií s nárokom na zabezpečenie pitného režimu

1. Zoznam profesií zamestnancov s nárokom na zabezpečenie pitného režimu, je obsahom „Prevádzkového poriadku a posudku o riziku“, ktorý vypracúva pracovná zdravotná služba. Zoznam profesií je uvedený v prílohe č. 4 tohto vnútorného predpisu.
2. V prípade vzniku potreby, zmeny alebo doplnenia zoznamu profesií, v prípade organizačných zmien, pri vzniku nových funkcií (profesií), resp. ich zániku, pri podstatných zmenách technologických postupov a pod., predloží návrh na zmenu zoznamu profesií príslušný vedúci zamestnanec. Návrh predkladá vedúci zamestnanec technikovi BOZP.
3. Technik BOZP na základe návrhov príslušných vedúcich zamestnancov podľa čl. IV ods. 2 písm. a) tohto vnútorného predpisu v spolupráci pracovnou zdravotnou službou zabezpečí aktualizáciu „Prevádzkového poriadku a posudku o riziku“ a tohto vnútorného predpisu (prílohy č. 4).

### Čl. 6

#### Všeobecné ustanovenia o poskytovaní nápojov

1. Zamestnávateľ zabezpečuje pitnú vodu pre všetkých zamestnancov na všetkých pracoviskách.
2. Zamestnávateľ zabezpečí, aby nápoje 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 dodržané epidemiologické zásady.
3. Ak sa nápoje budú pripravovať na pracovisku, zamestnávateľ zabezpečí, aby:
  - a) použitá voda vyhovovala platným hygienickým predpisom a pri manipulácii s vodou sa dodržiavali všetky hygienické zásady a postupy,

	<b>UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE</b> <b>JESSENOVA LEKÁRSKA FAKULTA V MARTINE</b>	Int. dok. č.: VP 25/2017
	Smernica o zabezpečení podmienok na ochranu zdravia pri záťaži teplom a chladom	Výtlačok č.: 1 Lehota uloženia: 10 r

- b) zamestnanec, ktorý priamo pripravuje nápoje a manipuluje s nimi, mal platné osvedčenie na výkon epidemiologicky závažných činností.
4. Objednanie, výdaj a evidenciu odberu ochranných nápojov pre zamestnancov zabezpečujú príslušní vedúci zamestnanci pracovísk, ktorých profesie sú zaradené v schválenom zozname zamestnancov (profesií) uvedených v prílohe č. 4 tohto vnútorného predpisu.

### Čl. 7 Záverečné ustanovenia

1. Postupy a zásady stanovené v tomto vnútornom predpise sú záväzné pre všetkých zamestnancov JLF UK a primerane aj pre osoby, ktoré sa so súhlasom zamestnávateľa zdržiavajú v jeho priestoroch a objektoch.
2. Na osoby, ktoré sú pre zamestnávateľa činné na základe dohôd o prácach vykonávaných mimo pracovného pomeru, sa vzťahuje tento vnútorný predpis v súlade s § 18 zákona NR SR č. 124/2006 Z. z. o BOZP v rozsahu vyplývajúcom z týchto dohôd.
3. Za aktualizáciu zmien v tomto vnútornom predpise je zodpovedný technik BOZP.
4. Neoddeliteľnou prílohou tohto vnútorného predpisu sú prílohy:
  - Príloha č. 1: Príklady vhodných nápojov
  - Príloha č. 2: Triedy práce podľa celkového energetického výdaja
  - Príloha č. 3: Záťaž teplom a chladom
  - Príloha č. 4: Zoznam profesií, ktorým JLF UK zabezpečuje pitný režim
5. Tento vnútorný predpis nadobúda platnosť a účinnosť dňom 23.8.2017.

**prof. MUDr. Ján Danko, CSc.**  
dekan JLF UK v Martine





**UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE  
JESSENOVA LEKÁRSKA FAKULTA V MARTINE**

Smernica o zabezpečení podmienok na ochranu zdravia  
pri záťaži teplom a chladom

Int. dok. č.:  
VP 25/2017

Výtlačok č.: 1  
Lehota uloženia: 10 r

Príloha č. 1

## PRÍKLADY VHODNÝCH NÁPOJOV

### Nahrádzajúce nápoje:

- minerálne vody
- sódová voda (v množstve najviac 2 litre na osobu a zmenu)

### Občerstvujúce nápoje:

- pitná voda
- minerálne vody, aj chuťovo upravené
- ovocné mušty a šťavy
- sódová voda
- sódová voda s vhodným sirupom (do 6 % cukru)
- špeciálne nápoje

### Teplé nápoje:

- čaje (indický, ovocné, bylinkové a pod.)
- šípkový čaj

Príloha č. 2

## Triedy práce podľa celkového energetického výdaja

Trieda práce	Energetický výdaj qM [W.m <sup>-2</sup> ]	Príklady činnosti**
1a	≤ 80	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).
1b	81 – 105	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).
1c	106 – 130	Prevažujúca práca s trvalým zapojením oboch rúk, ramien a nôh (riadenie nákladného vozidla, traktorov, autobusov a trolejbusov, <b>robotníčky v potravinárskej výrobe</b> , mechanici, strojové opracovanie a montáž stredne ťažkých dielcov, práca s ručným lisom). <b>Práca postojáčky s trvalým zapojením oboch rúk, ramien a nôh spojená s prenášaním bremien do 10 kg</b> (predavači vrátane pokladničok, lakovanie, zváranie, sústruženie, strojové víťanie, 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.





**UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE**  
**JESSENOVA LEKÁRSKA FAKULTA V MARTINE**

Smernica o zabezpečení podmienok na ochranu zdravia  
pri záťažii teplom a chladom

Int. dok. č.:  
VP 25/2017

Výtlačok č.: 1  
Lehota uloženia: 10 r

2a	131 – 160	Práca postojáčky s trvalým zapojením oboch horných končatín občas v predklone alebo kľáčiačky, 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).
2b	161-200	Práca postojáčky alebo s chôdzou s trvalým zapojením oboch horných končatín, trupu, chôdza, práca v stavebníctve pri tradičnej výstavbe, čistenie menších odliatok zbijačkou a brúsením, príprava foriem na 15 až 50 kg odliatky, fúkači skla pri výrobe veľkých kusov, obsluha gumárenských lisov, práca s lisom v kováčňach, <b>záhradnicke práce</b> a práce v poľnohospodárstve. Chôdza po zvlhnom teréne bez záťaže.
3	201 – 260	Intenzívna práca ramenami a trupom (manipulácia s ťažkými bremenami do 25 kg, práca s lopatou, rezanie, hobľovanie alebo rúbanie tvrdého dreva, práca s motorovou pílou, zväžanie dreva, ručné kosenie, kopanie, tlačenie alebo ťahanie ručných vozíkov s ťažkým nákladom, otlkanie odliatok, príprava foriem pre veľké odliatky, kladenie betónových tvárnic, práce v poľnohospodárstve s vysokým podielom ručnej práce).
4	>260	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.

Poznámky k tabuľke:

- Uvedené príklady činností sú orientačné. Práce neuvedené v tabuľke možno zaradiť podľa podobných činností. Na spoľahlivé zatriedenie práce sa vykoná objektívne meranie energetického výdaja s podrobnou analýzou vykonávanej činnosti
- Teplná záťaž 1 W.m<sup>-2</sup> zodpovedá produkcii potu 1,47 g.h<sup>-1</sup>



**UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE  
JESSENOVA LEKÁRSKA FAKULTA V MARTINE**

Smernica o zabezpečení podmienok na ochranu zdravia  
pri záťaži teplom a chladom

Int. dok. č.:  
VP 25/2017

Výtlačok č.: 1  
Lehota uloženia: 10 r

Príloha č. 3

**Záťaž teplom**

Kategória	Charakteristika prác
2	a) Práce dlhodobo vykonávané na vnútornom pracovisku alebo na vonkajšom pracovisku, kde je v dôsledku tepelnej záťaže z technológie prekročená prípustná hodnota operatívnej teploty, ale miera tepelnej záťaže nevyžaduje obmedzenie času práce dodržiavaním dlhodobo únosného času práce a krátkodobo únosného času práce. b) Práce dlhodobo vykonávané na vonkajšom pracovisku počas teplého obdobia.
3	Práce, dlhodobo vykonávané na vnútornom pracovisku alebo na vonkajšom pracovisku, kde je v dôsledku tepelnej záťaže z technológie prekročená prípustná hodnota operatívnej teploty a ochrana zdravia zamestnanca dlhodobo vyžaduje obmedzenie času práce dodržiavaním dlhodobo únosného času práce a krátkodobo únosného času práce.
4	Neurčuje sa

Príloha č. 4

**Zoznam profesií, ktorým JLF UK zabezpečuje pitný režim**

Pracovisko	Profesia	Počet zamestnancov	Druh nápoja	Obdobie	Množstvo*
Oddelenie prevádzky JLF UK	Záhradník	1	Minerálne vody Teplé nápoje	Celoročne	Minimálne v objeme v zmysle PP na záťaž teplom a/alebo chladom
Vysokoškolský internát - prevádzka kuchyne	Pracovníci kuchyne (všetky pracovné zaradenia, okrem administratívnych)	15	Minerálne vody	Jar, leto, jeseň	Minimálne v objeme v zmysle PP na záťaž teplom a/alebo chladom

\*Minimálne v objeme zodpovedajúcom miere fyzickej záťaže a teplote prostredia