

## Měsíční téma školení BOZP – 06/2024

### Bezpečnost práce ve zhoršených mikroklimatických podmínkách.

Heslo: „**Čím je větší horko - tím je důležitější pitný režim**“

**V letním období zvláště hrozí na pracovištích riziko dehydratace, přehřátí organismu, srdeční nebo mozková příhoda.**

#### **I. Hlavní zásady pro práci v náročných mikroklimatických podmínkách:**

- Nezapomeň, že velký vliv na Tvoji pohodu a výkon v práci, má **životospráva předcházejícího dne.**
- Připrav se na náročnou směnu a vypij co nejvíce vhodných tekutin již před sfáráním nebo začátkem pracovní činnosti, takzvaně - „**zavodni si organismus**“.
- Během směny **pijme tekutiny průběžně – ne najednou.** Buďme vybaveni dostatkem vhodných tekutin podle prováděné profese a činnosti (viz. desatero níže).
- Zvláštní pozornost věnujme zaměstnancům **po přerušení pracovní docházky.** Nenechávejme je pracovat samostatně a pokud možno přizpůsobme pro ně pracovní prostředí a činnost.
- O svých pocitech komunikujme a **nehrajme si na hrdiny.** Včas požádejme o pomoc, nahlas mluvíme o zdravotních problémech.
- **Cesty na a z pracoviště** zajišťujme v maximální míře pomocí **strojní dopravy.**
- Cestu na a z pracoviště, pokud je prováděna pěšky, vždy řešme tak, abychom šli co nejdéle úvodními větry a **zkrátili chůzi ve větrech výdušných.** I za tu cenu, že cesta je delší. Je ale bezpečnější.
- Dobré pravidlo je: jít z pracoviště a vždy **zpět do úvodních větrů** – do „lepšího“.
- Zvláštní pozornost věnujme mikroklimaticky náročným úsekům důlního prostředí jako jsou vrchní úvratě porubů, výdušné chodby a dlouhá separátní díla **bez klimatizace.** V takovémto prostředí by **neměli chodit zaměstnanci pokud možno sami.** Kolegové na pracovišti by měli být v neustálém spojení – vizuální - světelné, telefon, jiné signály.
- **Zajímejme se o kolegu.** Často se stává, že mu není dobře a nechce obtěžovat.
- **Neposílejme samostatně na dlouhých výdušných chodbách** např. porubů ani řidiče lokomotivy, elektrikáře nebo jiné zaměstnance neznalé, tohoto prostředí.

- **Rizikové pro přehřátí organismu jsou rovněž i dlouhé trasy při předfárání,** zejména ve svážných s výdušnými větry. Fárající dvojice se nesmí v žádném případě rozdělit.
- **Seznamme se s režimem práce a odpočinku na pracovišti a dodržujme stanovené přestávky, které jsou 30 minutové.**
- Na samotném pracovišti se musíme starat o **bezchybné větrání** – PVP (uzavření regulačních objektů, těsnost přepážek, plent ...) i těsné separátní lutnové tahy, čisté odlučovače prachu, dochlazovače.
- **Nečerpaná voda výrazně zvyšuje vlhkost** a mikroklimatické podmínky na pracovišti.
- Zajistěme si **nejdříve vhodné pracovní prostředí**. Instalace stanovených klimatizačních zařízení, její **přemístování a údržba má přednost před výrobními úkoly**.
- Nefunkční nebo **neúčinná klimatizace** výrazně může **snížit výkonnost až o 50%**.
- **V případě zastavení** a nefunkčnosti **klimatizace** na pracovišti hlasme tuto skutečnost okamžitě na IS a **postupujme podle Havarijního plánu**. Takto se mění režim práce a odpočinku na pracovišti. Takto může vzniknout až režim zakazu práce.
- **Při nevolnosti spolupracovníka zastavme práci**. Nejdříve zajistíme první pomoc. V žádném případě jej nenecháme samostatně jít z pracoviště ani samotného sedět. Zavoláme inspekční službu – s žádostí o první pomoc, zajistíme dopravu, doprovod zaměstnance.
- **Řádné větrání a dodržování pitného režim je nutno zajišťovat i na povrchových pracovištích!**

## II. První pomoc přehřátí, resuscitace

### Člověk v nepohodě:

Zhoršenému klimatickému prostředí se člověk brání termoregulací. Při neúčinném odvádění tepla – nehybném ovzduší a vysoké vlhkosti v kombinaci s fyzickou a psychickou zátěží může dojít k přehřátí organismu.

### Nedostatek tekutin může způsobit:

- bolesti hlavy
- zhoršené soustředění
- únavu
- zdravotní problémy

Pokud nedochází k vyrovnání ztrát tekutin a minerálních látek, dochází v organismu k tzv. **DEHYDRACI**.

## PRVNÍ POMOC PŘI PŘEHŘÁTÍ ORGANISMU

Přemístíme postiženého z horkého prostředí, případně odstraníme horký oděv. V případě zvýšené tělesné teploty zajistíme aktivní ochlazování postiženého např. ventilátorem, chladnou sprchou, studenými obklady (na hlavu, přední plochu krku, krajinu srdeční, jaterní a třísla), ofoukávání stlačeným vzduchem. Ochlazení by mělo být pozvolné (do snížení teploty na 38° C) – pozor na druhotné podchlazení! Musíme zajistit podání dostatečného množství tekutin postiženému, nejlépe s obsahem minerálu.

V případě těžkého stavu muže dojít k zástavě životně důležitých funkcí. V tomto případě je nutno urychleně zahájit „Základní neodkladnou resuscitaci“ a zavolat na inspekční službu.

### III. DESATERO SPRÁVNÉHO PITNÉHO REŽIMU:

1. Základem pitného režimu je čistá pramenitá voda a nízcce a středně mineralizované minerální vody. Voda rozproudí krevní oběh, který má na boj s únavou velký vliv.
2. Zvykněte si začínat den sklenkou pramenité vody (**cca 0,3 l**). Na začátku dne byste měli vypít alespoň ¼ litru teplého nápoje k snídani a k tomu nejlépe skleničku džusu.
3. Doplnujte tekutiny průběžně, nečekejte na pocit žízně, který je počátečním znakem dehydratace. Pít je třeba pravidelně a vědomě během dne, nejlépe po menších doušcích. **Jednorázové vypití velkého množství vody, může zatěžovat ledviny.**
4. Signálem, že máme nedostatek vody, je například **sucho v ústech, tmavá moč, ale i pocit neklidu, zhoršené soustředění a nervozita.**
5. Bilance tekutin (výdej a příjem vody) by měla být vyrovnaná, podle výdeje regulujeme příjem.
6. Vypijte **2 až 3 litry tekutin denně**, v horku, při extrémních klimatických podmínkách a při zvýšené zátěži by se měl příjem zvýšit **až na 5 litrů.**
7. Ideálně je pít čistou vodu, v mikroklimatických podmínkách iontové nápoje. Dále je doporučeno pít bylinkové a zelené čaje.
8. Nápoj by neměl být moc chladný, raději vlažný a v zimě teplý.
9. Každý gram soli nebo cukru v potravě navíc má za následek zadržování vody v organismu. Měli bychom tedy omezit příliš slané a příliš sladké potraviny a nápoje.
- 10. Silný černý čaj a černá káva nejsou pro organismus zdrojem tekutin.** Naopak vypitím kávy tělo tekutiny ztrácí. Alkohol, káva, některé čaje a nápoje se nezahrnují do pitného režimu, protože organismus naopak odvodňuje.

# VODNÍ PYRAMIDA

Léčivé vody  
(minerální vody  
se složením vhodným k léčení)



MAX 0,2l – 0,4l tekutin denně  
(1-2 sklenice)

Přírodní minerální vody  
(bohaté na minerály,  
s vyšším obsahem solí)



0,5l – 1l tekutin denně  
(3-5 sklenic)

Pramenitá voda  
s nízkou mineralizací,  
(tj. 150 - 400 mg/l,  
voda z vodovodu\*)  
(\*neplatí pro kojence a děti do 7 let)



Bez omezení, správný  
pitný režim zahrnuje  
2 - 2,5l tekutin denně  
(10 sklenic)

**V Stonavě 27. 5. 2024**

**Zpracoval: Ing. Lubor Dvořák**