



# OCHRANNÉ NÁPOJE PŘI PRÁCI

## Ochranné nápoje při práci

- Povinnost poskytovat zaměstnancům ochranné nápoje vyplývá z § 104 zákoníku práce, stejně jako je tomu u poskytování osobních ochranných pracovních pomůcek, mycích, čistících a dezinfekčních prostředků.
- Povinnost zaměstnavatele poskytnout ochranný nápoj při práci se **netýká všech zaměstnanců**; nárok mají pouze pracovníci, kteří jsou exponováni **nepříznivým mikroklimatickým podmínkám**, a to v souladu s příslušným právním předpisem (nařízení vlády č. 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci, v platném znění, zejména § 4a, 8 a dále příloha 1, část A).
- Ochranné nápoje jsou tedy prostředkem individuální ochrany**, které mají chránit zaměstnance před účinky nepříznivé pracovní-tepelné nebo chladové zátěže, a jsou nedílnou součástí jejich pitného režimu.

## Třídy práce podle energetického výdeje

- Dělení práce do třídy podle celkového průměrného energetického výdeje je základem právní úpravy pro hodnocení mikroklimatických podmínek i poskytování ochranných nápojů při práci.
- Tabulka slouží k orientačnímu určení energetického výdeje u konkrétního druhu práce, která se podle příkladového seznamu pracovních činností dá zařadit do příslušné třídy.

## Požadavky na ochranné nápoje

- Ochranný nápoj musí být **zdravotně nezávadný, nesmí obsahovat více než 6,5 % cukru, může obsahovat látky zvyšující odolnost organizmu**. Množství alkoholu v něm nesmí překročit 1 hmotnostní procento; ochranný nápoj pro mladistvého zaměstnance však nesmí obsahovat alkohol.
- Ochranný nápoj chrání před zátěží teplem** se poskytuje v množství, které odpovídá **nejméně 70 % ztráty tekutin a minerálních látek** potem a dýcháním za osmihodinovou směnu. Požadavky na mineralizaci vody: u třídy I – IIIa slabě mineralizovaná voda, u třídy IIIb – V slabě a středně mineralizovaná voda v poměru 1:1 v příslušném objemu nejméně 70% ztrát tekutin.
- Pití vody (vodovodní nebo balené) lze doplnit konzumací nesladkých a málo koncentrovaných čajů (ovocných, zelených i tmavých, slabých bylinných), ředěných ovocných džusů. V ČR je v horkých provozech také velmi oblíbené nízkostupňové pivo. Důležité je střídání jednotlivých druhů ochranných nápojů a zajištění jistého výběru. Teplota osvěžujících ochranných nápojů při tepelné zátěži by neměla být nižší než 15 °C, vlažné nápoje (čaje) by měly dosahovat teploty kolem 22 °C. Zcela nevhodné jsou kolové nápoje a sladké limonády, které žížen nezaženou. Doporučuje se i omezení konzumace perlivých vod.
- Ochranný nápoj chrání před zátěží chladem** se poskytuje při práci na nevenkovním pracovišti, na němž musí být udržována teplota jako technologický požadavek nižší než 4 °C nebo na venkovním pracovišti s teplotou vzduchu nižší než 4 °C. Ochranný nápoj chrání před zátěží chladem se poskytuje teplý, v množství **alespoň půl litru za osmihodinovou směnu**.
- Zaměstnavatel má povinnost zajistit bezpečný přístup k ochrannému nápoji buď přímo na pracovišti, nebo v jeho bezprostřední blízkosti. V případě výkonu práce např. na venkovních pracovištích mimo dosah pracoviště zaměstnavatele (zaměstnanci ve stavebnictví, údržby silnic a dálnic, lesní dělníci, pracovníci v dopravě apod.), zaměstnavatel zaměstnanci poskytuje finanční příspěvky na pořízení ochranných nápojů.

## Tepelná zátěž na nevenkovním a venkovním pracovišti

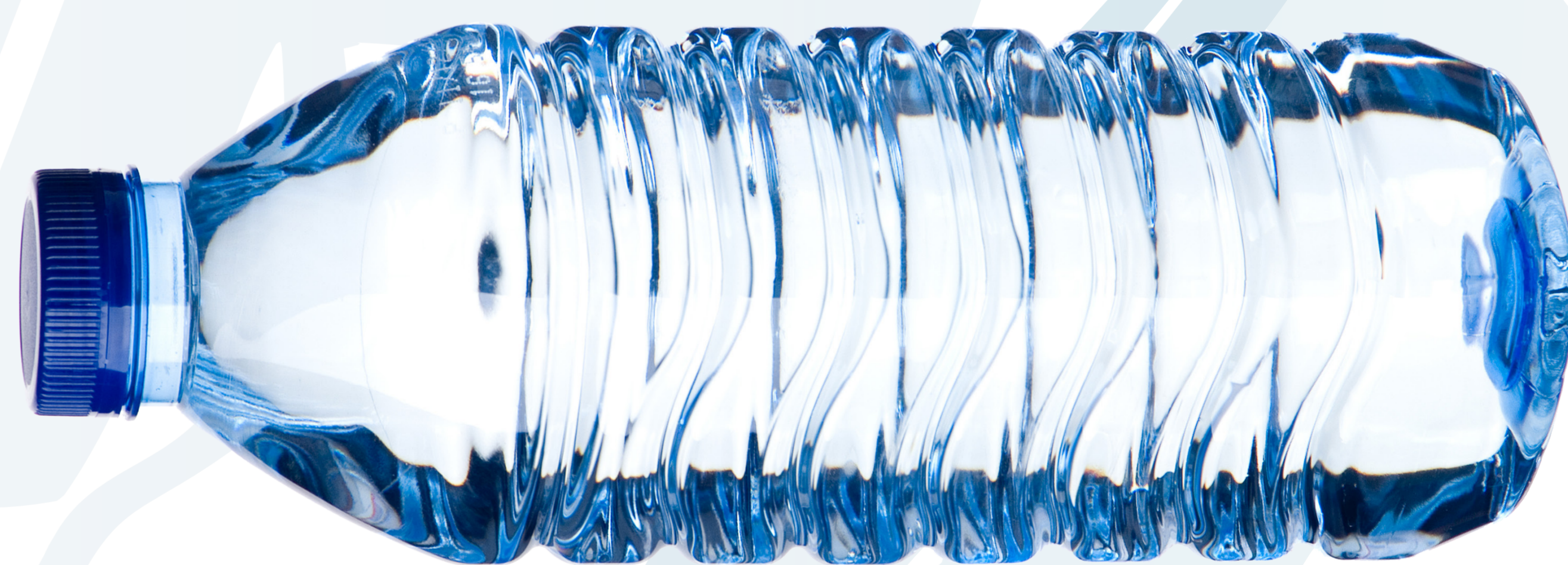
- Jsou-li ve třídách práce **I Ib až V** za podmínek tepelné zátěže z technologických zdrojů nebo za mimořádně teplých dnů překročeny maximální přípustné teploty, zaměstnanec je exponován tepelné zátěži. V tomto případě musí být poskytnuty ochranné nápoje a případně uplatněn i režim střídání práce a bezpečnostní přestávky tak, aby nebyly překračovány hodnoty pro dlouhodobě a krátkodobě únosnou pracovní zátěž.
- Dodržení uvedených přípustných hodnot se nevyžaduje u práce zařazené do třídy **I a IIa** na nevenkovním pracovišti 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 odpovídající náhrada ztráty tekutin. Pokud však teplota na pracovišti překročí 36 °C musí být navíc uplatněn i režim střídání práce a bezpečnostní přestávky.
- Ochranné nápoje se poskytují při trvalé práci na venkovních pracovištích, pokud jsou naměřené hodnoty vyšší než hodnota maximální přípustné operativní teploty stanovené pro danou třídu práce (dle NV č. 361/2007 Sb., přílohy č. 1, části A, tab. č. 2).

## Chladová zátěž na nevenkovním a venkovním pracovišti

- Vykonává-li zaměstnanec práci zařazenou do třídy práce **I Ib až V** na nevenkovním pracovišti a teplota jako technologický požadavek je nižší, než je minimální teplota upravená v tabulce č. 2, zaměstnanec je vystaven chladové zátěži.
- Pracovník je exponován zátěži chladem vykonává-li práci na venkovním pracovišti s korigovanou teplotou vzduchu + 4 °C a nižší, nebo v případě zdolávání mimořádných událostí.

## Náhrada ztráty tekutin při tepelné zátěži

- Náhrada ztráty tekutin a minerálních látek se uplatňuje v případě, že u práce zařazené do tříd dojde ke ztrátě tekutin **překračující hygienický limit 1,25 litru** v souladu s platným předpisem (viz tabulka).
- Ochranný nápoj chrání před zátěží teplem se dále poskytuje při trvalé práci v zátěži teplem zařazené do kategorie čtvrté.
- Pokud teplota venkovního vzduchu je vyšší než 30 °C (mimořádně teplý den), poskytují se ochranné nápoje také zaměstnancům zařazeným do třídy práce **I**: od 31 °C do 36 °C, u třídy práce **IIa**: od 27 °C do 34 °C. Práce nad uvedené teploty na pracovišti a při teplotě venkovního vzduchu nad 30 °C jsou nepřipustné.
- Pokud je ztráta tekutin zátěží teplem **vyšší než 3,9 litru za 8-hod. směnu** (odpovídá náhradě ztráty tekutin 3,1 litru), musí být uplatněn **i režim střídání práce a bezpečnostní přestávky** tak, aby nebyly překračovány hodnoty pro dlouhodobě a krátkodobě únosnou pracovní zátěž.



## Třídy práce podle celkového průměrného energetického výdeje za 8-hod. směnu (dle Nařízení vlády č. 361/2007 Sb., v příloze č. 1, část A, tabulka č. 1)

Třída práce	Příklady prací (výběr)	Energetický výdej (W.m <sup>-2</sup> )
I	Práce vsedě s minimální celotělovou pohybovou aktivitou - kancelářské administrativní práce, kontrolní činnost, psaní na stroji, práce s PC, laboratorní práce a pod.	≤ 80
IIa	Práce převážně vsedě spojená s lehkou manuální prací rukou a paží - řízení osobního vozidla a některých drážních vozidel, automatizované strojní opracovávání, pokladní a pod.	81 až 105
IIb	Převažující práce vstoje s trvalým zapojením obou rukou a nohou - dělnice v potravinářství, mechanici a pod. Řízení nákladního auta, traktoru, autobusu a pod. Ruční manipulace živých břemen (zdravotní sestry, ošetrovatelky u lůžka) a pod.	106 až 130
IIIa	Práce vstoje s trvalým zapojením obou horních končetin občas v předklonu nebo v kleče, chůze - údržba strojů, mechanici, stavební práce, řezníci na jatkách, pekaři, malíři pokojů a pod.	131 až 160
IIIb	Práce vstoje s trvalým zapojením obou horních končetin, trupu, chůze - práce ve stavebnictví, čištění menších odlitků sbíječkou a broušením, zahradnické a zemědělské práce a pod.	161 až 200
IVa	Práce spojená s rozsáhlou činností svalstva trupu, horních i dolních končetin - práce s lopatou, se sbíječkou, práce v lesnictví s motorovou pilou, svoz dřeva, práce v dole, ve slévárnách a pod.	201 až 250
IVb	Práce spojené s rozsáhlou a intenzivní činností svalstva trupu, rukou i nohou - práce v hlubinných dolech, v lomech, práce v zemědělství s vysokým podílem ruční práce a pod.	251 až 300
V	Práce spojené s rozsáhlou a velmi intenzivní činností svalstva trupu, rukou i nohou - transport těžkých břemen, výkopové práce, práce v hlubinných dolech s ruční ražbou v nízkých proflech důlních děl a pod.	≥ 301

## Přípustné hodnoty pro zátěž teplem a chladem při práci na nevenkovním pracovišti s neudržovanou teplotou a na pracovišti s udržovanou teplotou jako technologickým požadavkem (dle Nařízení vlády č. 361/2007 Sb., v příloze č. 1, část A, tabulka č. 2)

Třída práce	Energetický výdej (W.m <sup>-2</sup> )	Min. teplota (°C) (t <sub>o</sub> nebo t <sub>g</sub> )	Max. teplota (°C) (t <sub>o</sub> nebo t <sub>g</sub> )	Proudění vzduchu (m.s <sup>-1</sup> )	Relativní vlhkost vzduchu (%)
I	≤ 80	20	27	0,01 - 0,2	30 - 70
IIa	81 až 105	18	26	0,05 - 0,3	
IIb	106 až 130	14	32		
IIIa	131 až 160	10	30		
IIIb	161 až 200	10	26	0,1 - 0,5	
IVa	201 až 250	10	24		
IVb	251 až 300	10	20		
V	≥ 301	10	20		

## Náhrada tekutin za 8-hod. směnu v litrech/teplota na pracovišti (°C) (podle NV č. 361/2007 Sb., přílohy č. 1, části A, tabulky č. 6) Zdroj: J. Kocián: Poskytování ochranných nápojů (upraveno)

	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	> 36	
I	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,9	1,3	1,7	2	2,4	2,7	*	
IIa	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,9	1,2	1,4	1,6	1,9	2,1	2,4	2,6					
IIb	0	0	0	0	0	0	0	0,9	1,2	1,4	1,7	1,9	2,1	2,4	2,6	2,9	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1
IIIa	0	0	0	0	0,9	1,2	1,4	1,6	1,8	2	2,2	2,4	2,6	2,8	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1
IIIb	0	0,9	1,1	1,3	1,5	1,6	1,8	2	2,1	2,3	2,5	2,6	2,8	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1
IVa	1,2	1,4	1,6	1,8	2	2,2	2,4	2,6	2,8	3	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1
IVb	1,6	1,9	2,1	2,3	2,6	2,8	3	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1
V	2,2	2,6	3	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1
*	Teplota není přípustná																							
	Náhrada tekutin v rozmezí od 0,9-3,0 litru/8-hod směnu																							
	Náhrada tekutin 3,1litru/8-hod směnu																							