

## ZÁKLADNÍ PRÁVNÍ ÚPRAVA [JM1]

### Povinnosti zaměstnanců

Každý zaměstnanec má povinnost:

- **Účastnit se školení BOZP** a podrobit se ověření znalostí.
- **Podrobit se pracovnílékařským prohlídkám** (pracovnílékařské služby jsou **vyňaty ze svobodné volby lékaře**), vyšetřením nebo očkovaním stanoveným právními předpisy.
- **Dodržovat** právní a ostatní **předpisy a pokyny** zaměstnavatele k zajištění BOZP.
- **Řídit se zásadami** bezpečného chování na pracovišti a informacemi o BOZP.
- **Dodržovat** stanovené **pracovní postupy**, používat stanovené pracovní prostředky, dopravní prostředky, osobní ochranné pracovní prostředky a ochranná zařízení a **svévolně je neměnit a nevyřazovat z provozu**.
- **Nepožívat alkoholické nápoje a nezneužívat jiné návykové látky** na pracovišti a v pracovní době ani mimo pracoviště včetně místa výkonu práce na dálku, nevstupovat pod jejich vlivem na pracoviště a při výkonu práce na dálku nepoužívat pod jejich vlivem žádné pracovní pomůcky přidělené zaměstnavatelem k výkonu práce na dálku.
- **Nekouřit** na pracovištích, kde pracují také nekuřáci.
- **Oznamovat** nadřízenému vedoucímu zaměstnanci **nedostatky a závady** na pracovišti.
- **Bezodkladně oznamovat** nadřízenému vedoucímu zaměstnanci **pracovní úrazy**, pokud mu to zdravotní stav dovolí, úraz jiné osoby, jehož byl svědkem, a spolupracovat při vyšetřování příčin úrazů.
- **Podrobit se** na pokyn oprávněného vedoucího zaměstnance písemně určeného zaměstnavatelem **zjištění**, zda není pod vlivem alkoholu nebo jiných návykových látek.

## BEZPEČNOSTNÍ ZNAČENÍ

Bezpečnostní značení patří spolu se světelnou a zvukovou signalizací mezi nejúčinnější zbraně prevence rizik.

Podívejte se na základní význam barev (nařízení vlády č. 375/2017 Sb.).

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <b>VÝSTRAHA</b><br><br>bud' opatrný<br>připrav se<br>ověř si | <b>ZÁKAZ</b><br><br>nebezpečné chování<br>signalizace zastavit<br>+<br><b>OZNAČENÍ<br/>PROSTŘEDKŮ<br/>POŽÁRNÍ OCHRANY</b> | <b>BEZPEČÍ</b><br><br>únikové cesty a<br>východy<br>první pomoc<br>signalizace volno | <b>PŘÍKAZ</b><br><br>příkázané chování<br>použití ochranného<br>prostředku |
|--|---|--|--|

**POZOR na zásadní rozdíl ve významu šipek na zelené a červené značce.**



**SMĚR K PROSTŘEDKU  
POŽÁRNÍ OCHRANY**



**SMĚR ÚNIKU**

## ELEKTRICKÉ SPOTŘEBIČE

### Rizika

- Úraz elektrickým proudem
- Možnost vzniku požáru nebo popálení
- Mechanická nebezpečí (např. rotující části)
- Radiace a chemická nebezpečí
- Záření, unikající plyny, exploze

## Obsluha

- Před každým použitím spotřebič zkontrolujte.
- Obsluhujte spotřebič podle manuálu či návodu k obsluze.
- Do sítě zapojte spotřebič vždy pouze s vypnutým vypínačem.
- Dodržujte minimální vzdálenosti stanovené v návodu ke spotřebiči pro odstup od hořlavých látek.
- Chraňte spotřebiče před vodou a mechanickým poškozením, nesmí se používat ve vlhku ani ve výbušném prostředí.
- Při přemístění spotřebič vždy odpojte od sítě.
- Nepřenášejte a nezvedejte spotřebiče za přívodní kabely.

## Kontroly spotřebičů

- Větrací otvory nesmí být zaprášené nebo zakryté!
- Kryty, držadla, ovládací prvky apod. nesmí být poškozené!
- Ovládací a bezpečnostní prvky nesmí být poškozeny a musí plnit svou funkci!
- Pohyblivý přívod včetně prodlužovacího nesmí mít poškozenou, zpuchřelou nebo nadměrně ztvrdlou izolaci!
- Vidlice ani zásuvka nesmí být poškozeny!

## MANIPULACE S BŘEMENY

### Rizika

Téměř 50 % potíží vzniklých při manipulaci s břemeny souvisí se zády! Problémy se zády má 60 % populace, 30 % chronické!

Mezi nejčastější příčiny poranění při manipulaci s břemeny patří náhlé trhavé pohyby, špatné držení těla a dlouhodobě se opakující pohyby! Největší nebezpečí představují těžká břemena, velká břemena, těžko uchopitelná břemena, nevyvážená břemena a těžko dosažitelná břemena!

Zvláště náchylní k poškození zdraví při manipulaci s břemeny jsou lidé s nadváhou, starší lidé, těhotné ženy, rekonvalescenti po zranění či nemoci!

### Hmotnostní limity

Hmotnostní limity pro ruční manipulaci s břemeny u mužů a žen.

#### Muži

Max. 50 kg - občasné zvedání a přenášení  
Max. 30 kg - časté přenášení a zvedání  
Max. 5 kg - manipulace vsedě  
Max. 10 000 kg - za osmihodinovou směnu

#### Ženy

Max. 20 kg - občasné zvedání a přenášení  
Max. 15 kg - časté přenášení a zvedání  
Max. 3 kg - manipulace vsedě  
Max. 6 500 kg - za osmihodinovou směnu

**Občasné zvedání a přenášení** - přerušované zvedání a přenášení nepřesahující souhrnně 30 minut za 8hodinovou pracovní směnu.

**Časté zvedání a přenášení** - zvedání a přenášení přesahující souhrnně 30 minut za 8hodinovou pracovní směnu.

### Zásady správné manipulace

Zaujměte stabilní pozici!

Nohy od sebe dají stabilní základ pro zvedání.

Pozor na těsné oblečení a nevhodnou obuv.

Pro pevný úchop se nakloňte mírně nad břemeno.

Při zdvihu držte rovná záda, pomáhá tah bradou.

Pracujte nohama, ne trupem. Zvláště, pokud jsou záda ohnutá!

Ramena by měla být při otáčení a zvedání ve stejné rovině s boky.

Těžší stranu břemene mějte blíže u těla.

Hlavu držte vzpřímeně, nepředklánějte!

Pokud je potřeba přesné umístění, nejdříve břemeno položte a poté posunem upravte do správné pozice.

## PRÁCE S POČÍTAČEM

### Rizika

- Bolesti hlavy a pálení očí způsobené dlouhodobým sledováním monitoru.
- Stres. Řešení několika úkolů najednou, narušování koncentrace příchozími e-maily apod.
- Bolesti šíje a krční páteře při nesprávném umístění monitoru.
- RSI (Repetitive Strain Injury) potíže spojené s drobnými opakovanými pohyby – syndrom karpálního tunelu, zánět šlach, tenisový loket ad.
- Bolesti zad způsobené nesprávnou pracovní polohou.

### Ergonomie

Nastavte si ergonomické pracovní místo.

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>Monitor</b>                      | Eliminujte odrazy (svítidla, okno).<br>Vzdálenost od očí min. 40 cm.<br>Horní hrana nejvýše ve výšce očí.<br>Umístěte přímo před sebe, ne do stran!<br>Pravidelně čistěte. |
| <b>Deska stolu, klávesnice, myš</b> | Lokty přibližně v úrovni desky stolu.<br>Klávesnici umístěte přímo před sebe a myš co nejbližší k ní.<br>Ostatní často používané předměty mějte v pohodlném dosahu.        |
| <b>Židle</b>                        | Podepřete si opěrkou bederní páteř.<br>Úhel v loktech a kolenou by měl být o něco větší než 90o.<br>Lokty mějte podepřené područkami.                                      |
| <b>Poloha nohou</b>                 | Chodidla by se měla dotýkat země nebo podložky celou plochou.  |

**Každých 60 minut si udělejte krátkou přestávku s protažením.**

## PRÁCE NA DÁLKU

Místo výkonu práce na dálku musí splňovat podmínky pro bezpečný výkon práce. Jelikož je míra kontroly zaměstnavatele nad stavem místa výkonu práce na dálku snížena, zaměstnanec při uzavření dohody o práci na dálku nebo dohody, která obsahuje ujednání o práci na dálku, prohlašuje, že místo výkonu práce na dálku takové podmínky splňuje. Změnu znamenající dočasnou nebo trvalou nemožnost využívat sjednané místo výkonu práce na dálku k práci je zaměstnanec povinen neprodleně ohlásit zaměstnavateli.

Místo výkonu práce na dálku musí zejména splňovat následující podmínky:

- ▶ teplota vzduchu pohybující se v rozmezí od 18 do 27°C
- ▶ prostředí chráněné před nepřiměřeným hlukem či vibracemi, umožňující zaměstnanci dosáhnout požadované míry soustředění na pracovní úkon
- ▶ vybavení lékárníčkou
- ▶ ergonomické nastavení pracovního místa (viz výše – práce s počítačem)

Podmínky ochrany zdraví při práci jsou blíže stanoveny v nařízení vlády č. 361/2007 Sb.

## PRÁCE ŽEN

Zvláštní pracovní podmínky žen upravuje § 238 – 242 zákoníku práce. Těhotným ženám, kojícím ženám a matkám do 9. měsíce po porodu jsou zakázány práce uvedené ve vyhlášce o zakázaných pracích a pracovištích č. 180/2015 Sb.

Uvedeným ženám jsou zakázány zejména práce:

- ▶ rizikové, ve výškách nad 1,5 m, fyzicky namáhavé, ve vnuceném pracovním tempu, při nichž hrozí pád předmětů
- ▶ na zařízeních vysokého elektrického napětí, v uzavřených nádobách a nádržích, spojené s rázy a vibracemi

## ŠKOLENÍ O BEZPEČNOSTI A OCHRANĚ ZDRAVÍ PŘI PRÁCI (BOZP) A POŽÁRNÍ OCHRANĚ (PO)

- ▶ spojené s expozicí chemickým látkám a prachu
- ▶ spojené s ruční manipulací s břemenem o hmotnosti přesahující:

**10 kg** při občasné manipulaci

**5 kg** při časté manipulaci

**2 kg** při časté manipulaci vsedě

Podrobný výčet najdete ve vyhlášce č. 180/2015 Sb.

## ZÁSADY PRO LIKVIDACI POŽÁRU

Princip požáru (ohně) a následně hašení je jednoduchý. Aby mohl požár vůbec vzniknout, je nutná přítomnost tří základních složek (zápalná látka, teplota, kyslík). Odebírání kterékoliv složky z probíhajícího požáru naopak způsobuje jeho hašení.

**Uvědomte si, že požár je definován jako každé nežádoucí hoření, při kterém došlo k usmrcení či zranění osob nebo zvířat, anebo ke škodám na majetku. Za požár se považuje i nežádoucí hoření, při kterém byly osoby, zvířata, materiální hodnoty nebo životní prostředí bezprostředně ohroženy.**

### Hašení požáru – jak na to?

První hasební zásah je možné provést dostupnými hasebními prostředky (hasicí přístroje a požární hydranty). Pokud se k takovému kroku rozhodnete, následující řádky nepovažujte za jednoznačný návod, který pro podobné situace neexistuje, ale jako doporučení vycházející z praktických zkušeností.

**Zvažte, nakolik je vzniklá situace vážná a zda nemůže být ohroženo vaše zdraví a život (je rozdíl provést první hasební zásah na doutnající kopírku nebo na hořící místnost po výbuchu plynového kotle).**

#### Situace není vážná, jde o lokální, menší požár

Níže popsané doporučené kroky a opatření se vztahují k požárům v méně rizikových prostorech (kanceláře, příruční sklady, sociální zařízení atp.). Při požáru prostor s výskytem zvláště nebezpečných látek (hořlavé kapaliny, výbušniny atp.) nebo jiným vysokým rizikem (dispozičně složité prostory, podzemní prostory, garáže, výrobní a technologické prostory atp.) opusťte urychleně zasažený prostor a zásah nezhajujte.

|              |   |
|--------------|---|
| <b>CO</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ identifikujte rozsah požáru, druh hořících látek a zvolte vhodný druh hasiva</li><li>▪ při požáru technického zařízení se nejprve pokuste zařízení odpojit od přívodu elektrické energie nebo plynu (odpojením ze zásuvky, vypnutím jističe, resp. uzavřením hlavního uzávěru plynu)</li><li>▪ <b>POZOR:</b> vyvarujte se zejména použití vodních hasicích přístrojů i požárních hydrantů na hašení hořících zařízení pod elektrickým proudem</li></ul>   |
| <b>ČÍM</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ pokuste se požár likvidovat nebo alespoň lokalizovat hasicími přístroji (bezprostředně po vzniku požáru je hasicí přístroj nejvhodnějším a nejrychleji použitelným hasicím prostředkem)</li><li>▪ nestačí-li hasicí přístroje nebo není-li možné přiblížit se s přístrojem k požáru, použijte účinnější požární hydrant</li><li>▪ zahajte dalšími osobami přípravu proudu z požárního hydrantu i v případě předpokladu likvidace požáru výhradně hasicími přístroji (preventivní opatření)</li></ul>  |
| <b>JAK</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ hasební zásah provádějte z důvodu vlastní bezpečnosti vždy ve dvoučlenných skupinkách</li><li>▪ hořící látky haste od shora dolů</li><li>▪ je-li to možné, v průběhu hašení se stále přibližujte k hořícím látkám, až na maximálně účinnou vzdálenost</li></ul>   |
| <b>POZOR</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ chraňte se před sálavým teplem, plameny a popř. výbuchy za překážkou (např. za zárubní dveří), případně pohybem u země</li><li>▪ pohybujte se při zemi, kde je nejnižší koncentrace zplodin hoření</li><li>▪ není-li možné požár uhasit vlastními prostředky, ustoupíme z místnosti a zavřeme dveře, resp. nejbližší požární uzávěr (např. požární dveře), požární odolnost dveří zvýšíme poléváním vodou do příjezdu hasičů</li><li>▪ nikdy nevstupujte do uzavřených místností, ve kterých probíhá požár, vyčkejte příjezdu hasičů</li><li>▪ při extrémní rychlosti šíření požáru urychleně opusťte zasažený prostor (objekt)</li></ul> |

## Situace je vážná, zásah by mohl být nad moje síly

Okamžitě opusťte zasažený prostor, resp. objekt. Informace o události (místo požáru, rozsah, stav prostoru atp.) předejte pověřenému zástupci organizace (koordinátorovi záchranných prací) nebo veliteli hasičů po jejich příjezdu.

**Pokud se rozhodnete k záchraně případně dalších ohrožených osob, rozhodnutí k takovému zásahu je plně ve vaší kompetenci a pečlivě zvažte, zda se cítíte fyzicky i psychicky dostatečně odolní. K zásahu přistupte pouze tehdy, pokud je bezprostředně ohrožen život osob, pomoc záchranářů v nedohlednu (např. ihned po vzniku události), pokud riziko vnímáte jako přijatelné a pokud existuje reálná šance na záchranu ohrožených osob.**

## Nejčastější příčiny vzniku požáru

**Technický problém** - závada na technickém zařízení, závada na elektroinstalaci.

**Nedbalost** - nesprávné používání technických zařízení, nevhodné skladování, provádění prací s otevřeným ohněm bez stanovení dostatečných preventivních opatření, případně při jejich nedodržování; kouření (např. nedopalky v odpadkovém koši)

**Úmysl** - motivací pachatele je zpravidla způsobení materiální škody, ohrožení osob, pojistné podvody, vyvolání výjezdu jednotek hasičského záchranného sboru

**Živel** – samovznícení, výboje atmosférické elektřiny

**Zvláštní pozornost věnujte kontrole stavu pracoviště před odchodem posledního zaměstnance, resp. ukončením pracovní doby. Požáry (obvykle nedbalostní) vzniklé bezprostředně po ukončení pracovní doby mívají vinou pozdějšího zpozorování fatální následky.**

## HASICÍ PŘÍSTROJE

Hasicí přístroje jsou technická zařízení, která je možno použít v případě vzniku požáru k jeho likvidaci v počáteční fázi.

**Seznamte se s umístěním hasicích přístrojů nejen na vašem pracovišti, ale i pracovištích dalších, která pravidelně navštěvujete.**

**Upozornění:** Standardní náplň hasicího přístroje (5-6 kg) umožňuje použití přístroje po dobu cca 25-35 vteřin.

## Druhy hasicích přístrojů

**Práškový** – univerzální využití

- standardní náplň 6 kg hasiva; účinná vzdálenost hašení je cca do 2 m
- všechny druhy práškových hasicích přístrojů lze použít na hašení zařízení pod elektrickým proudem

**Sněhový** - univerzální využití (zejména zařízení pod elektrickým proudem)

- náplň inertního plynu CO<sub>2</sub> (příp. dusík, argon, atp.)
- standardní náplň 5 kg hasiva; účinná vzdálenost hašení je cca do 1,5 m
- hlavní využití tohoto typu přístroje však spočívá v likvidaci požárů zařízení pod elektrickým proudem

**Upozornění:** při hašení v malých prostorách je nutné zajistit dostatečné větrání (interní plyn vytlačuje kyslík a hrozí ztráta vědomí)

**Vodní** - pro hašení pevných hořlavých látek

- standardní náplň 6 nebo 9 l hasiva
- účinná vzdálenost hašení cca do 4 m
- zákaz použití na hašení zařízení pod elektrickým proudem

## POŽÁRNÍ HYDRANT

Požární hydrant je technické zařízení určené k hašení požárů obvykle v případech, kdy rozsah požáru již neumožňuje účinné hašení hasicími přístroji.

### Klíčové charakteristiky:

- první hasební zásah na požáry většího rozsahu
- hašení z bezpečné vzdálenosti
- neomezené množství hasiva
- vysoká účinnost hašení

Přestože moderní hydrantové systémy umožňují zásah jednou osobou, myslíte na vlastní bezpečnost a provádějte zásah vždy ve dvoučlenných skupinkách. Při zásahu se pohybujte při zemi, využívejte úkrytů, požár haste od shora dolů z bezpečné vzdálenosti, používejte účinnější roztříštěný proud (tzv. sprchu), pozor na opaření. Při nekontrolovaném šíření požáru ukončete zásah a urychleně opusťte zasažený prostor. **Bezpečnost osob je vždy na prvním místě!**

### Typy požárních hydrantů

**Plnoprotokový hydrantový systém** s možností okamžitého použití. Lze obsluhovat jednou osobou.

**Klasický (starší) hydrantový systém** vyžadující rozvinutí požární hadice a její napojení na vodovodní ventil a proudnici. Před zavodněním vždy hadici plně rozviňte! Doporučena obsluha dvěma osobami.

## EVAKUACE

Při požáru myslíte vždy na prvním místě na záchranu osob. Při vyhlášení evakuace okamžitě opusťte objekt!

### Pokyny pro evakuaci

- před opuštěním pracoviště zavřete okna a dveře v místnosti, kde se nacházíte
- evakuovaný objekt opusťte nejkratší únikovou cestou
- zachovejte klid, neběhejte, nepanikařte, pohybujte se zrychlenou chůzí
- poskytněte pomoc dětem, postiženým nebo zraněným osobám
- po opuštění evakuovaného objektu se dostavte na shromaždiště pro kontrolu počtu evakuovaných osob
- poskytněte zásahovým jednotkám veškeré informace o požáru, evakuaci a dalších skutečnostech
- únikové cesty jsou značeny bílými piktogramy na zeleném pozadí
- při evakuaci nepoužívejte výtahy, pokud nejsou evakuační!

Dostanete-li se do situace, kdy už únik není možný, nezapomeňte na následující pravidla, které vám mohou zachránit život:

- zachovejte klid a vyhledejte co nejvzdálenější místo od požáru / POZOR: Viditelné a přístupné pro záchranu, nejlépe s okny do frekventované ulice!
- zavřete všechny dveře směrem k požáru, utěsněte mezery nejlépe namočenými kusy látky (deky, oblečení apod.) a odstraňte hořlavé předměty, pokuste se zapamatovat (a následně nahlásit záchranářům) číslo místnosti, ve které se nachází váš úkryt
- upozorněte na sebe mobilním telefonem, případně voláním, boucháním do zdi, radiátoru apod., za tmy rozsvěčte a zhasínejte světlo, vyvěste z okna kus nejlépe bílé látky (ručník apod.) / POZOR! Okna nechte zavřená, průvan pomáhá rychlému šíření požáru!!!

## SEZNAMTE SE S DOKUMENTACÍ VAŠEHO PRACOVÍŠTĚ

- Postup při vzniku požáru a jeho ohlášení popisují **Požární poplachové směrnice**.
- Pokyny pro evakuaci vč. případného grafického vyobrazení únikových cest najdete v **Požárním evakuačním plánu**.