

**Vnútorňý predpis číslo 07/2019
„ Interná smernica upravujúca pitný režim“**

Vnútorňý predpis č. 07/2019 vydáva riaditeľ Základnej školy s vyučovacím jazykom maďarským Magyar Tanítási Nyelvű Alapiskola, Cesta na vršku 1, Marcelová v súlade s príslušnými právnymi predpismi.

Interná smernica upravujúca pitný režim je vnútorňým predpisom, ktorý upravuje spôsob a postup na stanovenie rozsahu a podmienok zabezpečenia pitného režimu v Základnej školy s vyučovacím jazykom maďarským Magyar Tanítási Nyelvű Alapiskola, Cesta na vršku 1, Marcelová .

Interná smernica je vypracovaná v zmysle Zákona č. 124/ 2006 Z. z. o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov

Čl. 1

Predmet úpravy smernice

Extrémne zvýšené teploty počas jarného alebo letného obdobia, resp. znížené teploty v jesennom alebo zimnom období môžu spôsobovať záťaž zamestnancov teplom, resp. chladom na pracoviskách. U zamestnancov môže viesť k poklesu výkonnosti, zvýšenej únavnosti a môže spôsobiť až prehriatie organizmu so zvýšením telesnej teploty, malátnosťou, ospalosťou, bolesťami hlavy, závratmi, nevoľnosťou až zvracaním.

Vedenie organizácie Základnej školy s vyučovacím jazykom maďarským Magyar Tanítási Nyelvű Alapiskola , Cesta na vršku 1, Marcelová v súlade s § 6 ods.3 písm. b) zákona NR SR č. 124/2006 Z. z. o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.

Účelom tejto smernice je stanovenie rozsahu a podmienok zabezpečenia pitného režimu pre zamestnancov organizácie Základnej školy s vyučovacím jazykom maďarským Magyar Tanítási Nyelvű Alapiskola , Cesta na vršku 1, Marcelová zabezpečovať zamestnancom pitný režim, ak to vyžaduje ochrana ich života alebo zdravia.

Zamestnávateľ zabezpečením pitného režimu pre vymedzený okruh zamestnancov má záujem predchádzať vyčerpanosti organizmu zamestnancov, eliminovať vplyv nepriaznivých mikroklimatických podmienok a napomáhať urýchlenej regenerácii organizmu po záťaži.

ČL 2

Rozsah platnosti

Táto smernica je platná v rámci organizácie Základnej školy s vyučovacím jazykom maďarským Magyar Tanítási Nyelvű Alapiskola, Cesta na vršku 1, Marcelová / ďalej len ZŠ/. a záväzná pre zamestnávateľa a všetkých jeho zamestnancov. Primerane sa taktiež vzťahuje aj na osoby, ktoré sa so súhlasom zamestnávateľa zdržiavajú v jej priestoroch a objektoch.

Čl. 3

Pojmy a skratky

- **Zamestnávateľ** – Základná škola s vyučovacím jazykom maďarským Magyar Tanítási Nyelvű Alapiskola, Cesta na vršku 1, Marcelová
- **Zamestnanci** – zamestnanci, ktorí sú v zmluvnom pracovnom pomere so ZŠ
- **Vedúci zamestnanci** – zamestnanci, ktorí riadia ZŠ.
- **Bezpečnosť a ochrana zdravia pri práci** – je stav pracovných podmienok, ktoré vylučujú alebo minimalizujú pôsobenie nebezpečných a škodlivých činiteľov pracovného procesu a pracovného prostredia na zdravie zamestnancov.
- **Nebezpečenstvo** - je stav alebo vlastnosť faktora pracovného procesu a pracovného prostredia, ktoré môžu poškodiť zdravie zamestnanca.
- **Ohrozenie** - je situácia, v ktorej nemožno vylúčiť, že zdravie zamestnanca bude poškodené.
- **Riziko** - je pravdepodobnosť vzniku poškodenia zdravia zamestnanca pri práci a stupeň možných následkov na zdraví.
- **Nebezpečná udalosť** - je udalosť, pri ktorej bola ohrozená bezpečnosť alebo zdravie zamestnanca, ale nedošlo k poškodeniu jeho zdravia.
- **Pracovisko** – pracoviskom sa rozumie miesto, ktoré je určené na výkon práce zamestnancov v priestoroch zamestnávateľa, na ktoré má zamestnanec prístup počas výkonu práce.
- **Práca** – súhrn činností, ktoré zamestnanec alebo skupina zamestnancov vykonáva pri plnení pracovných úloh na konkrétnom pracovisku, vymedzených pracovnými postupmi a technológiou.
- **Pracovné podmienky** – súbor fyzikálnych, chemických, biologických a organizačných faktorov pracovného prostredia a faktorov vyplývajúcich z výkonu práce.
- **Právne predpisy** a ostatné predpisy na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci sú podľa § 39 zákonníka práce predpisy na ochranu života a predpisy na ochranu zdravia, hygienické a protiepidemické predpisy, technické predpisy, technické normy, dopravné predpisy, predpisy o

požiarnej ochrane 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.

- **Predpisy** na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci sú podľa § 39 zákonníka práce aj pravidlá o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci vydané zamestnávateľmi.
- **Prevencia** - 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.
- **Škodlivina** - fyzikálny, chemický alebo biologický faktor v pracovnom prostredí, ktorý svojou kvalitou alebo kvantitou /koncentráciou, intenzitou/, prípadne svoj dlhodobým pôsobením môže vyvolať poruchy zdravia alebo významne narušiť pocit pohody.
- Dlhodobo únosné **mikroklimatické podmienky** sú fyzikálne podmienky určujúce tepelno-vlhkostnú mikroklímu (ďalej len "mikroklimatické podmienky"), pri ktorých je organizmus ešte schopný udržať tepelnú rovnováhu fyziologickými mechanizmami (termoreguláciou).
- Krátkodobo únosné mikroklimatické podmienky sú fyzikálne podmienky určujúce tepelno-vlhkostnú mikroklímu, pri ktorých organizmus už nedokáže udržať tepelnú rovnováhu avšak teplota telesného jadra (mozog, miecha, orgány hrudnej a brušnej dutiny) v stanovenom čase neprekročí limitnú hodnotu.
- **Dlhodobá práca** je práca zamestnanca dlhšia ako 4 hodiny za pracovnú zmenu.
- Dlhodobo a krátkodobo **únosná doba práce** sú limitované doby práce na pracoviskách, na ktorých sú u zamestnanca prekračované hodnoty prípustnej záťaže teplom; určujú sa v závislosti od triedy energetickej náročnosti práce a od mikroklimatických podmienok pre aklimatizovaných a neaklimatizovaných zamestnancov pri zohľadnení tepelného odporu odevu, ak nie je určené inak, dlhodobo únosná doba práce je 8-hodinová pracovná zmena.
- **Teplé obdobie roka** je obdobie s priemernou dennou vonkajšou teplotou vzduchu 13 °C a vyššou; ak klesne priemerná denná teplota počas dvoch po sebe nasledujúcich dní pod 13 °C, hodnotí sa prostredie podľa hodnôt pre chladné obdobie roka.
- **Mimoriadne teplý deň** je deň, v ktorom teplota vonkajšieho vzduchu nameraná v tieni dosiahla hodnotu vyššiu ako 30 °C.
- **Mimoriadne chladný deň** je deň, v ktorom teplota vonkajšieho vzduchu dosiahla hodnotu nižšiu ako -15 °C.
- **Neaklimatizovaný zamestnanec** je zamestnanec po dobu 3 týždňov od nástupu na pracovisko, na ktorom sa hodnotí záťaž teplom alebo chladom.

- **Prípustná operatívna teplota** je priemerná operatívna teplota, ktorá je daná časovo váženým priemerom teploty, ktorá sa vyskytne počas 8-hodinovej pracovnej zmeny, alebo aritmetickým priemerom pravidelne meranej teploty v intervaloch najviac jednej hodiny.
- **Ohrievareň** je samostatná miestnosť, časť vnútorného priestoru alebo iné vhodné zariadenie vykurované aspoň na teplotu vzduchu 22 stupňov C, vybavené sedacím nábytkom, stolmi a vešiakmi na pracovný a ochranný odev.

Čl. 4

Zodpovednosti a právomoci

Postupy a zásady uvedené v tejto smernici sú záväzné pre všetkých zamestnancov organizácie ZŠ, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom podieľajú na realizácii a zabezpečovaní činností popísaných v smernici.

Všetci zamestnanci sú povinní preukázateľne oboznámiť sa s touto smernicou a dodržiavať jej ustanovenia. Táto smernica je záväzná pre každého zamestnanca ZŠ dňom, kedy bol s ňou oboznámený.

Bezpečnostný technik BOZP s touto smernicou oboznamuje vedúcich zamestnancov a ostatných zamestnancov v rámci pravidelného školenia minimálne raz za dva roky.

Vedúci zamestnanci sú povinní umiestniť túto smernicu na takom mieste, aby bola zamestnancom verejne prístupná.

Čl. 5

Osobitné ustanovenia

1. Základné povinnosti zamestnávateľa

Za účelom prevencie porúch zdravia v súvislosti so zvýšenou záťažou teplom počas letného obdobia sú doporučené na pracoviskách ZŠ tieto preventívne opatrenia: Zamestnávateľ v záujme zaistenia bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci je povinný zabezpečiť zamestnancom pitný režim, ak to vyžaduje ochrana ich života alebo zdravia. Zamestnávateľ je povinný zabezpečiť pitný režim pri zvýšenej záťaži teplom alebo chladom:

- **Pitný režim**, t. j. konzumáciu dostatočného množstva vhodných nápojov, ktoré majú občerstvujúce a uhrádzajúce vlastnosti (uhrádzajúce nápoje slúžia na uhrádzanie tekutín, solí a ďalších látok stratených nadmerným potením).
- **Za vhodné** sa považujú napr. minerálne vody s obsahom Na do 100 mg/l, bylinkové čaje, ovocné čaje alebo šťavy.

- **Nápoje** musia byť zdravotne neškodné, majú mať vhodné chuťové vlastnosti a teplotu, čo najmenší obsah cukru, najviac do 6 % (sladké nápoje zvyšujú pocit smádu) a nemajú obsahovať ani malé množstvo alkoholu (alkohol zvyšuje metabolizmus a tým aj produkciu tepla v organizme).
- **Teplota nápojov** má byť v rozmedzí 12 až 15 °C.

Na pracoviskách ZŠ všetci zamestnanci majú mať dostupnosť a dostatočné množstvo vhodných nápojov. V prípade, že tak nie je, zamestnanci sú toto povinní oznámiť svojmu nadriadenému. **Finančne uhrádzať tieto nápoje však nie je povinnosťou zamestnávateľa.**

Vhodný pracovný odev, jednovrstvový, z prírodných materiálov (syntetické materiály sú nevhodné pretože neumožňujú odparovanie potu), podľa možnosti svetlej farby.

Na pracovisku treba **zabrániť insolácii**, t. j. prenikaniu priamych slnečných lúčov cez okná alebo svetlíky, **tienením** (napr. žalúziami, 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.

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

Prípadná **úprava režimu práce a oddychu** najmä pri prácach s nadmernou fyzickou záťažou (posun začiatku pracovnej zmeny, dĺžka a zaradenie prestávok a pod.) má byť riešená dohodou medzi priamym nadriadeným a zamestnancom.

Čl. 6

Vymedzenie okruhu zamestnancov, ktorým zamestnávateľ zabezpečí bezplatný pitný režim

Zamestnávateľ zabezpečí **bezplatne** pre zamestnancov pri zvýšenej záťaži teplom pitný režim, prostredníctvom ktorého sa dopĺňa strata tekutín a minerálnych látok stratených potením a dýchaním

- pri prekročovaní únosných hodnôt operatívnej teploty pri trvalej práci na uzatvorenom pracovisku **zaradenej do triedy práce 3 alebo 4**, ak sa preukáže, že dochádza k nadmernej strate tekutín z organizmu,
- pri dlhodobej práci na vonkajšom pracovisku za mimoriadne teplých dní.

Zamestnávateľ (*názov organizácie*) zabezpečí bezplatne pre zamestnancov pri zvýšenej záťaži chladom pitný režim, prostredníctvom ktorého sa dopĺňa strata tepla v organizme

- pri dlhodobej práci na uzatvorenom pracovisku, kde je z technologických dôvodov teplota 4 °C a nižšia,
- pri dlhodobej práci na vonkajšom pracovisku, ak je priemerná teplota vzduchu počas pracovnej zmeny nižšia ako 4 °C.

Čl. 7

Zoznam zamestnancov s nárokom na zabezpečenie pitného bezplatného režimu

Bezpečnostný technik v spolupráci s príslušnými vedúcimi zamestnancami a pracovnou zdravotnou službou je povinný vypracovať návrh okruhu zamestnancov (profesií), ktorí majú nárok na zabezpečenie pitného režimu. Pri vypracovaní tohto návrhu je povinný vychádzať z požiadaviek právnych predpisov na zaistenie BOZP, odborného stanoviska zamestnancov pracovnej zdravotnej služby a charakteru vykonávaných činností a pracovného prostredia. Súčasne v spolupráci s uvedenými zložkami stanoví požiadavky, ktoré bližšie určia podmienky poskytovania nápojov. V nich konkretizuje všetky náležitosti potrebné pre zabezpečenie pitného režimu pre zamestnancov u ktorých to vyžaduje ochrana ich života alebo zdravia. Návrh okruhu zamestnancov s nárokom na zabezpečenie pitného režimu, konkrétnych podmienok jeho zabezpečenia aj s príslušnými podkladmi a informáciami využitými pri jeho tvorbe, predloží na posúdenie komisii zloženej z vedúcich zamestnancov. Komisia posúdi predložený návrh a podľa výsledku posúdenia schváli, alebo požiada o preverenie predložených skutočností, vyžiada si doplňujúce informácie alebo požiada o doplnenie návrhu.

Na základe schváleného návrhu sa vytvorí zoznam profesií, ktorým sa zabezpečí pitný režim v rozsahu a podľa podmienok schválených komisiou. Tento zoznam sa ako príloha stane neoddeliteľnou súčasťou tejto smernice pričom formulár pre vytvorenie tohto zoznamu tvorí prílohu č. 2 k tejto smernici. V prípade vzniku potreby zmeny alebo doplnenia zoznamu zamestnancov v prípade organizačných zmien, pri vzniku nových profesií (funkcií), resp. ich zániku, pri podstatných zmenách technologických postupov a pod. predloží návrh na jeho zmenu alebo doplnenie príslušný vedúci zamestnanec alebo bezpečnostný technik sám, ktorí v čo možno najkratšom čase oslovi príslušných členov komisie o vyjadrenie k navrhovaným zmenám.

Čl. 8

Požiadavky na poskytované nápoje, podmienky poskytovania

Zamestnávateľ poskytne nápoje výlučne v naturálnej forme a z bezpečnostných dôvodov prednostne v plastových baleniach. Nárok na **bezplatné poskytovanie nápojov** pri práci na horúcich a chladných pracoviskách majú zamestnanci tých pracovísk **zaradených do triedy práce 3 alebo 4** a profesii, ktoré sú zahrnuté v zozname pre ich poskytovanie.

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. Ak sa nápoje budú pripravovať na pracovisku, zamestnávateľ zabezpečí, aby:

- použitá voda bezpodmienečne vyhovovala platným hygienickým predpisom a pri manipuláciách s vodou sa dodržiavali všetky hygienické zásady a postupy,
- zamestnanec, ktorý priamo pripravuje nápoje a manipuluje s nimi, mal platné osvedčenie na výkon epidemiologicky závažných činností a platný zdravotný preukaz

Zamestnávateľ zabezpečí, aby nápoje poskytované na pracovisku s nadmernou záťažou teplom alebo chladom:

- mali primeranú teplotu a boli poskytované v primeranom množstve,
- boli vhodné a pre danú pracovnú činnosť primerane zdravotne nezávadné,
- a ich sortiment bol vhodne striedaný.

Zamestnávateľ zabezpečí objednanie, výdaj a evidenciu odberu ochranných nápojov pre zamestnancov.

➤ **Charakteristika poskytovaných nápojov**

Pre zabezpečenie pitného režimu, zamestnávateľ poskytuje pri zvýšenej záťaži:

a) **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) **chladom**:

- teplé nápoje.

➤ **Požiadavky na ochranné nápoje**

-Ochranné nápoje musia byť zdravotne nezávadné, musia mať vhodné chuťové vlastnosti a vhodnú teplotu (12 až 15 °C).

➤ **Ako ochranné nápoje sa nesmú poskytovať**

- nápoje obsahujúce alkohol, vrátane nízkostupňového piva,
- mlieko,
- ochranné nápoje nesmú obsahovať viac ako 6,0 % cukru.

Príklady vhodných nápojov tvoria prílohu č. 1 k tejto smernici.

Čl. 9

Povinnosti a práva vedúcich zamestnancov v súvislosti s poskytovaním nápojov

Príslušný vedúci zamestnanec zodpovedá za:

- vypracovanie aktuálneho zoznamu zamestnancov na horúcich a chladných pracoviskách, jeho predloženie autorizovanému bezpečnostnému technikovi bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci a bezpečnostnému technikovi bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci.
- hospodárne a správne pridelovanie ochranných nápojov zamestnancom na horúcich a chladných pracoviskách

Čl. 10

Súvisiace predpisy a záznamy

Predpisy, na ktoré sú odkazy v tejto smernici a ďalej o dokumenty majúce priamu súvislosť (resp. súčinnosť) so zabezpečovaním činností v tejto smernici popísaných:

1. Ústavný zákon Národnej rady Slovenskej republiky č. 460/1992 Zb. Slovenskej republiky v znení neskorších predpisov
2. Zákon NR SR č. 311/2001 Z. z. Zákonník práce v znení neskorších predpisov
3. Zákon NR SR č. 124/2006 Z. z. o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov
4. Zákon NR SR č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov

V nadväznosti na túto smernicu sú vytvorené a používané nasledujúce záznamy:

Záznam o oboznámení pracovníkov so smernicou

Čl. 11

Záverečné ustanovenia

Postupy a zásady stanovené v tejto smernici sú záväzné pre všetkých zamestnancov, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom podieľajú na realizácii a zabezpečovaní činností v smernici popísaných a primerane aj pre osoby, ktoré sa so súhlasom zamestnávateľa zdržiavajú v jej priestoroch a objektoch.

Na osoby, ktoré sú pre zamestnávateľa činné na základe dohôd o prácach vykonávaných mimo pracovného pomeru, sa vzťahuje táto smernica v súlade s § 18 zákona NR SR č. 124/2006 Z. z. o

bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov v rozsahu vyplývajúcom z týchto dohôd.

Všetky zmeny v tejto smernici musia byť uskutočňované podľa pravidiel zamestnávateľa stanovených vo vnútropodnikových predpisoch.

Všetky zmeny v tejto smernici je oprávnený vykonávať bezpečnostný technik.

Smernica musí byť dostupná všetkým zamestnancom a pracovníkom zamestnávateľa a je súčasťou pravidelného školenia zamestnancov.

Základná škola
s vyučovacím jazykom maďarským -
Alapiskola,
Cesta na vřšku 1, Marcelová



Zoznam príloh

Príloha č. 1: Príklady vhodných nápojov

Príloha č. 2: Zoznam profesií, ktorým zamestnávateľ zabezpečuje bezplatný pitný režim

Príloha č. 1:

Príklady vhodných nápojov

Nahradzujúce nápoje:

- minerálne vody s obsahom Na do 100 mg/l,
- bylinkové čaje, ovocné čaje alebo šťavy.

Občerstvujúce nápoje:

- stolové minerálne vody, aj chuťovo upravené,
- sódová voda,
- sódová voda s vhodným sirupom,
- špeciálne nápoje

Nápoje musia byť zdravotne neškodné, majú mať vhodné chuťové vlastnosti a teplotu, čo najmenší obsah cukru, najviac do 6 % (sladké nápoje zvyšujú pocit smädu) a nemajú obsahovať ani malé množstvo alkoholu (alkohol zvyšuje metabolizmus a tým aj produkciu tepla v organizme). Teplota nápojov má byť v rozmedzí 12 až 15 °C.

Teplé nápoje:

- Čaje (rôzne druhy čajov napr. zelený, ruský, indický, bylinkový a pod.)

Príloha č. 2

ZOZNAM PROFESIÍ, KTORÝM ZAMESTNÁVATEĽ ZABEZPEČUJE bezplatný PITNÝ REŽIM

Por. č.	Pracovisko	Profesia	Počet zamestnancov	Druh nápoja	Množstvo (kus/litrov)