

TEPELNÝ STRES POD KONTROLOU

PRŮVODCE PREVENČÍ A OCHRANOU PŘI PRÁCI V HORKU

Horko na pracovišti není jen nepohodlí. Zhoršuje soustředění, zvyšuje únavu a může vést k přehřátí organismu. Správná prevence, pitný režim, přestávky a včasná reakce pomáhají chránit zdraví i bezpečnost práce.



PREVENCE

- ✓ Sledujte předpověď počasí a výstrahy na vysoké teploty.
- ✓ Omezujte sálavé teplo a využívejte stínění, ventilaci nebo klimatizaci.
- ✓ Noste lehký a prodyšný pracovní oděv.
- ✓ Přizpůsobte OOPP podmínkám práce.
- ✓ Při práci venku chraňte hlavu a pokožku — používejte pokrývku hlavy a krém SPF 30+.



20 MIN

**DOPORUČENÝ INTERVAL
PRO PRAVIDELNÉ PITÍ**

PITNÝ REŽIM

Pijte pravidelně po menších dávkách.

Při silném pocení doplňujte také minerální látky.

Ochranné nápoje zajišťuje zaměstnavatel při splnění podmínek stanovených předpisy.



PŘESTÁVKY



Využívejte pravidelné bezpečnostní přestávky, které se započítávají do pracovní doby.

S rostoucí tepelnou zátěží se prodlužuje i doba potřebná k odpočinku.

Přestávky trávejte mimo přímé slunce – ve stínu, ideálně v chlazené nebo klimatizované místnosti.

PLÁNOVÁNÍ PRÁCE

Těžkou práci planujte na ráno a večer.

Střídejte pracovníky na exponovaných místech.

Při extrémním horku práci přerušete. Pokud nelze při nejvyšších stupních meteorologických výstrah zajistit bezpečnost pracovníků, je nutné práci přerušit, aby se předešlo závažné nebo náhlé zdravotní příhodě.



PRVNÍ POMOC

Sledujte první příznaky přehřátí: bolest hlavy, slabost, závratě, zmatenost, nevolnost nebo křeče.

Postiženého přesuňte do stínu, začněte chladit a podejte tekutiny, pokud je při vědomí.

Při kolapsu, poruše vědomí, zmatenosti nebo zástavě pocení volejte **155**



VAROVNÉ PŘÍZNAKY PŘEHŘÁTÍ



silná bolest hlavy



závratě a slabost



zmatenost



nevolnost



křeče



zástava pocení

PROFESE V OHROŽENÍ PŘI VLNÁCH HORKA

VENKOVNÍ PRACOVIŠTĚ

- stavebnictví
- zemědělství
- lesnictví
- údržbové venkovní práce
- složky IZS
- doprava a logistika

VNITŘNÍ PRACOVIŠTĚ

- těžký průmysl
- pracoviště se zdrojem tepla
- sklářství
- gastronomické provozy
- pekařství
- prádelny
- skladové hospodářství

ZÁSADY OCHRANY ZAMĚŠTNANCE

- 1** Sleduj předpověď a výstrahy
- 2** Pij pravidelně
- 3** Dělej přestávky ve stínu
- 4** Plánuj náročnou práci mimo poledne
- 5** Reaguj včas na příznaky přehřátí