PRÁCE V CHLADU POD KONTROLOU

JAK SE CHRÁNIT VENKU I V CHLADNÉM PROVOZU

Vítr, mokro a dlouhý pobyt v chladu zvyšují riziko.
Chraň se včas.
Naplánuj zahřátí dřív, než prochladneš.



BOZP MÁ SMYSL

CO JE ZÁTĚŽ CHLADEM

Vzniká, když tělo v chladu ztrácí teplo. Venku se při hodnocení zohledňuje i vítr. Uvnitř se sleduje teplota udržovaná kvůli technologii, např. v mrazírně.

POZNEJ VAROVNÉ PŘÍZNAKY

Podchlazení
Třes, neobratnost nebo zpomalené reakce.
Při zhoršení zmatenost či výrazná spavost.

Omrzliny
Bledá, chladná nebo necitlivá kůže.
Nejčastěji prsty, nos a uši.



Při potížích přeruš práci a řekni si o pomoc.

PRVNÍ POMOC V CHLADU

Chraň postiženého před chladem a přikryj ho.
Izoluj ho od země.
Omrzlá místa netři.

Při zmatenosti, výrazné spavosti nebo poruše vědomí volej 155.
Sleduj dýchání a řiď se operátorem.



CO ZVYŠUJE RIZIKO

- nízká teplota
- silný vítr
- mokrý oděv
- dlouhá expozice
- studené povrchy
- málo pohybu

CO POMÁHÁ ZAMĚSTNANCI

SUCHÉ VRSTVY
Vlhké vrstvy vyměň za suché.

RUKAVICE A OBUV
Používej vybavení chránící před chladem.

ZÁVĚTŘÍ
Omez pobyt ve větru a na mokru.

ZAHŘÍVACÍ PŘESTÁVKA
V ohřívárně si prohřej ruce.

TEPLÝ NÁPOJ
Během směny pravidelně pij.

KONTROLA V TÝMU
Všímej si příznaků u sebe i u kolegů.

CO ZAJIŠŤUJE ZAMĚSTNAVATEL

- **Pod 10 °C** – tepelně izolační pracovní oděv.
- **Při 4 °C a méně** – také rukavice a obuv proti chladu.
- **Pod 4 °C** – teplý ochranný nápoj, min. 0,5 l za 8 h.
- **Při 4 °C a méně, nad 2 h za směnu** – min. 10 min bezpečnostní přestávky v ohřívárně s možností prohřát ruce. Ohřívárna se vytápí nejméně na 22 °C.



ORGANIZACE PRÁCE: ZKRAŤ POBYT V CHLADU A STŘÍDEJ PRACOVNÍKY. ZAJISTI ZÁVĚTŘÍ A PŘÍSTUP DO OHŘÍVÁRNY.

NEJDELŠÍ NEPŘETRŽITÁ PRÁCE PODLE TEPLOTY

13 až 4,1 °C	3 h	4 až −10 °C	2 h	−10,1 až −20 °C	1 h	−20,1 až −30 °C	30 min

Venku podle teploty korigované větrem. Uvnitř podle technologicky udržované teploty. **Venku pod −30 °C jen výjimečně**. Při −30 °C a méně vystav nechráněnou kůži chladu nejvýše 10 min.

5 KROKŮ PRO SMĚNU V CHLADU

1. **Ověř podmínky**
2. **Obleč se do vrstev**
3. **Zahřej se včas**
4. **Pij teplý nápoj**
5. **Hlas potíže**



V chladu pracuj v suchu a zahřej se včas.

© 2026, Výzkumný institut práce a sociálních věcí, v. v. i.