**Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd**

**Smetanovo nábř. 6, 110 01 Praha 1**

**Příloha č. 2 Opatření děkanky č. 18/2018 Metodický pokyn pro zabezpečení školení BOZP a PO zaměstnanců**

**Vstupní školení BOZP a PO zaměstnanců**

**Výklad pojmů.**

**Bezpečnost a ochrana zdraví při práci (BOZP)** – soubor právních a ostatních předpisů, organizačních a technických opatření na ochranu života a zdraví, předpisy hygienické a protiepidemické, předpisy o bezpečnosti technických zařízení a normy, stavební předpisy, dopravní předpisy, předpisy o požární ochraně a předpisy o zacházení s hořlavinami, výbušninami, zbraněmi, radioaktivními látkami, chemickými látkami a chemickými směsi a jinými látkami škodlivými zdraví, pokud upravují otázky týkající se ochrany života a zdraví.

Vnitřní směrnice a pokyny k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci - jsou konkrétní pokyny dané zaměstnanci jeho nadřízenými (a to ústní nebo písemné, včetně bezpečnostních a požárních značek). Jsou vydány ve formě Nařízení děkana nebo mohou být ve formě interních pokynů jednotlivých pracovišť např. Místní provozní řád plynové kotelny, Místní provozně bezpečnostní pokyn, Pracovní postup, Metodický pokyn apod.

**Požární ochrana (PO)** – je soubor legislativních a vnitřních technických a organizačních nařízení děkana předcházející vzniku požáru a výbuchu.

**BEZPEČNOST A OCHRANA ZDRAVÍ PŘI PRÁCI (BOZP)**

 Bezpečnost a ochrana zdraví při práci je postavena na prevenci rizik (rizikem se zde rozumí nebezpečí pro zdraví a život, popřípadě i nebezpečí jiných škod). Prevencí rizik se rozumí všechna opatření vyplývající z právních a ostatních předpisů k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a z opatření zaměstnavatele, která mají za cíl předcházet rizikům, odstraňovat je nebo minimalizovat působení neodstranitelných rizik.

Není-li možné rizika odstranit, je zaměstnavatel povinen je vyhodnotit a přijmout opatření k omezení jejich působení tak, aby jejich vliv byl minimalizován. O vyhledávání a vyhodnocování rizik a o přijatých opatřeních musí vést zaměstnavatel písemnou dokumentaci. Zásady pro provádění technických a organizačních opatření jsou uvedeny § 102 zákoníku práce.

Povinnosti zaměstnavatele na pracovištích FSV v oblasti BOZP zabezpečují v souladu s § 101 zákona 262/2006 Sb. ve znění pozdějších předpisů (zákoník práce) vedoucí zaměstnanci FSV:

Citace“ **Za plnění úkolů zaměstnavatele v péči o bezpečnost a ochranu zdraví při práci odpovídají vedoucí zaměstnanci. Tyto úkoly jsou rovnocennou a neoddělitelnou součástí jejich pracovních povinností“**

**1. Zaměstnavatel je povinen:**

* přijímat opatření pro zdolávání mimořádných událostí např. požárů, havárií apod. Zaměstnavatel je povinen tato opatření přizpůsobovat měnícím se skutečnostem, kontrolovat jejich účinnost, dodržování a dbát o zlepšování pracovních podmínek,
* plní-li na jednom pracovišti úkoly zaměstnanci dvou a více zaměstnavatelů, jsou zaměstnavatelé povinni vzájemně se informovat o rizicích a přijatých opatřeních k ochraně před jejich působením, která se týkají výkonu práce a pracoviště, a spolupracovat při zajišťování bezpečnosti a ochrany zdraví při práci pro všechny zaměstnance na pracovišti. Na základě písemné dohody zúčastněných zaměstnavatelů touto dohodou pověřený zaměstnavatel koordinuje provádění opatření k ochraně bezpečnosti a zdraví zaměstnanců a postupy k jejich zajištění. To platí i pro samostatně pracujícího živnostníka a přiměřeně na jiné cizí osoby v dodavatelském vztahu,
* nepřipustit, aby zaměstnanec vykonával zakázané práce a práce, jejichž náročnost by neodpovídala jeho schopnostem a zdravotní způsobilosti, (povinnost vstupních a periodických lékařských prohlídek),
* informovat zaměstnance o tom, do jaké kategorie byla jím vykonávaná práce zařazena, (kategorizace prací – posouzení vlivů pracovního procesu na zdraví pracovníka do I. až IV. Kategorie)
* sdělit zaměstnancům, kdo je poskytovatelem pracovně lékařské služby a jakým pracovně lékařským prohlídkám, popřípadě očkování jsou povinni se podrobit,
* nahradit zaměstnanci, který se podrobil pracovně lékařské prohlídce, vyšetření nebo očkování případnou ztrátu na výdělku,
* zajistit všem zaměstnancům, dostatečné a přiměřené informace a pokyny o bezpečnosti práce, zejména seznámení s riziky, s výsledky vyhodnocení rizik a s opatřeními na ochranu před působením těchto rizik, která se týkají jejich práce a pracoviště. Informace a pokyny je třeba zajistit zejména při jeho převedení, přeložení nebo změně pracovních podmínek, změně pracovního prostředí, zavedení nebo změně pracovních prostředků, technických zařízení a pracovních postupů.
* zajistit zaměstnancům přiměřené informace potřebné ke zdolávání požárů, havarijních situací, evakuace a první pomoci.
* zabezpečit, aby zaměstnanci jiného zaměstnavatele vykonávající práce na jeho pracovištích obdrželi před jejich zahájením dostatečné informace a pokyny k zajištění bezpečnosti práce,
* jestliže při práci přichází v úvahu expozice rizikových faktorů poškozujících plod v těle matky, informovat o tom zaměstnankyně, zaměstnankyně, které kojí a zaměstnankyně matky do konce devátého měsíce po porodu a účinku těchto faktorů, včetně opatření na snížení jejich účinků,
* umožnit zaměstnanci nahlížet do dokumentace, která je o něm vedena v souvislosti z bezpečnosti práce,
* zajistit zaměstnancům poskytnutí první pomoci,
* nepoužívat takového způsobu odměňování prací, při kterém jsou zaměstnanci vystaveni zvýšenému nebezpečí úrazu a jehož použití by vedlo při zvyšování pracovních výsledků k ohrožení bezpečnosti a zdraví zaměstnanců (úkolová mzda při nebezpečných pracích),
* zajistit dodržování zákazu kouření na pracovištích stanoveného zvláštními právními předpisy (např. požárními nebo hygienickými, ve školských zařízeních).
* zajistit všem zaměstnancům, školení o právních a ostatních předpisech k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, které doplňují jejich odborné předpoklady a požadavky pro výkon práce a vztahují se k rizikům, s nimiž může přijít zaměstnanec do styku na pracovišti dostatečné a přiměřené informace a pokyny o bezpečnosti práce, soustavně vyžadovat a kontrolovat jejich dodržování.
* zajistit školení o bezpečnostních předpisech při nástupu zaměstnance do práce a dále při změně pracovního zařazení, druhu práce nebo zavedení nové technologie, změny výrobních prostředků nebo technologie anebo pracovních postupů. V případech, které mají nebo mohou mít podstatný vliv na bezpečnost a ochranu zdraví při práci, musí být školení provedeno bez zbytečného odkladu.
* zajistit zvláštní pracovní podmínky v souladu s právními předpisy těhotným zaměstnankyním, zaměstnankyním, které kojí a matkám do konce devátého měsíce po porodu, dále mladistvým a zaměstnancům se zdravotním postižením. Zejména je povinen dodržovat zákazy prací pro tyto skupiny zaměstnanců.
* Zaměstnavatel je povinen organizovat nejméně jednou v roce prověrky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci na všech pracovištích a zařízeních zaměstnavatele v dohodě s příslušným odborovým orgánem nebo zástupcem zaměstnanců pro oblast bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a zjištěné nedostatky odstraňovat.

**2. Práva a povinnosti zaměstnance.**

* Zaměstnanec má právo na zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, na informace o rizicích jejich práce a na informace na ochranu před jejich působením.
* Zaměstnanci jsou oprávněni odmítnout výkon práce, o nichž mají důvodně za to, že bezprostředně a závažným způsobem ohrožuje jejich život a zdraví, popřípadě život a zdraví jiných osob. Zaměstnanci mají právo a povinnost se podílet na vytváření zdravého a bezpečného pracovního prostředí, a to zejména uplatňováním stanovených a zaměstnavatelem přijatých opatření a svou účastí na řešení otázek bezpečnosti a ochrany zdraví při práci.
* Každý zaměstnanec je povinen dbát podle svých možností o svou vlastní bezpečnost, o své zdraví i o bezpečnost a zdraví osob, kterých se bezprostředně dotýká jeho jednání, případě opomenutí při práci. Znalost předpisů a požadavků zaměstnavatele k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci je nedílnou a trvalou součástí kvalifikačních předpokladů zaměstnance.

Zaměstnanec je povinen:

* účastnit se školení zajišťovaných zaměstnavatelem v zájmu bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a podrobit se ověření svých znalostí,
* podrobit se pracovně lékařským prohlídkám, očkování, vyšetření,
* dodržovat právní a ostatní předpisy a pokyny zaměstnavatele k zajištění bezpečnosti ochrany zdraví při práci, s nimiž byl řádně seznámen a řídit se zásadami bezpečného chování na pracovišti a informacemi zaměstnavatele, (porušením zásad bezpečného chování na pracovišti jsou takové způsoby chování, které nemusí být nikde napsané, ale nebezpečnost takového jednání je obecně známa. Porušením zásad bezpečného chování je i porušení bezpečnostních ustanovení uvedených v technických normách ČSN, návodů k obsluze technických zařízení apod.).
* dodržovat při práci stanovené pracovní postupy, návody a pokyny výrobce strojů a zařízení, používat
* stanovené pracovní prostředky, dopravní prostředky, osobní ochranné pracovní prostředky a ochranná zařízení a tato svévolně neměnit a nevyřazovat z provozu,
* nepožívat alkoholické nápoje a nezneužívat jiné návykové látky na pracovištích zaměstnavatele a v pracovní

 době i mimo tato pracoviště, nevstupovat pod jejich vlivem na pracoviště zaměstnavatele,

* nekouřit na pracovištích, kde pracují také nekuřáci.
* oznamovat svému nadřízenému nedostatky a závady na pracovišti, které ohrožují nebo by mohly ohrozit
* bezpečnost nebo zdraví při práci, zejména vznik hrozící mimořádné události, závady nebo poruchy technických zařízení a ochranných systémů, popřípadě organizační nedostatky
* s ohledem na druh jím vykonávané práce se podle svých možností podílet na odstraňování nedostatků zjištěných při kontrolách orgánů, kterým přísluší výkon kontroly,
* bezodkladně oznamovat svému nadřízenému svůj pracovní úraz,pokud mu to jeho zdravotní stav dovolí,
a pracovní úraz jiného zaměstnance, jehož byl svědkem, a spolupracovat při objasňování jeho příčin,
* podrobit se na pokyn oprávněného vedoucího zaměstnance písemně určeného zaměstnavatelem,
zda není pod vlivem alkoholu nebo jiných návykových látek.

Tyto povinnosti se vztahují přiměřeně na osoby, které se s vědomím zaměstnavatele zdržují na jeho pracovištích (studenti, návštěvy, zaměstnanci dodavatelů, cizí pracovníci apod.).

**3. Osobní ochranné pracovní prostředky, pracovní oděvy a obuv, mycí a desinfekční prostředky
a ochranné nápoje.**

 Není-li možné rizika odstranit nebo dostatečně omezit technickými prostředky kolektivní ochrany nebo organizačními opatřeními, je zaměstnavatel povinen poskytnout zaměstnancům osobní ochranné prostředky.

Osobní ochranné prostředky musí chránit zaměstnance před riziky, nesmí ohrožovat jejich zdraví, nesmí bránit při výkonu práce a musí splňovat stanovené ochranné a hygienické požadavky.

 V prostředí, v němž oděv nebo obuv podléhá při práci mimořádnému opotřebení nebo znečištění, poskytuje zaměstnavatel jako osobní ochranné prostředky též pracovní oděv nebo obuv.

 Zaměstnavatel je povinen udržovat osobní ochranné pracovní prostředky v použitelném stavu a kontrolovat jejich používání.

 Zaměstnavatel je povinen zajistit na pracovišti pitnou vodu a v případě potřeby poskytovat ochranné nápoje.

 Zaměstnavatel je povinen poskytovat zaměstnancům mycí, čistící a desinfekční prostředky. Poskytování osobních ochranných prostředků, mycích a desinfekčních prostředků se poskytuje na základě vnitřního předpisu zaměstnavatele. Zaměstnavatel je povinen udržovat osobní ochranné pracovní prostředky v použivatelném stavu
a kontrolovat jejich používání.

 **4. Bezpečnostní značky a signály.**

 Nelze-li rizika možného ohrožení života nebo zdraví zaměstnanců odstranit nebo dostatečně omezit technickými prostředky nebo organizačními opatřeními v oblasti BOZP, je zaměstnavatel povinen umístit bezpečnostní značky a zavést signály, které poskytují informace nebo instrukce týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a seznámit s nimi zaměstnance. Bezpečnostní značky a signály mohou být zejména obrazové, zvukové nebo světelné. Bezpečnostní značky musí být umístěny tak, aby byly vždy viditelné! Bezpečnostní značky mohou být doplněné textem nebo bez textu!

Zaměstnanci jsou povinni dodržovat zákazy a příkazy uvedené na bezpečnostních a požárních tabulkách.

Výstražné tabulky upozorňují na nebezpečí, která mohou ohrozit osoby. Mají tvar žlutého černě lemovaného trojúhelníka se symbolem příslušného nebezpečí.

     

Zákazové tabulky zakazují provádět činnosti uvedené na tabulce.

Mají tvar červeně lemovaného šikmo přeškrtnutého terče, uvnitř kterého je symbol příslušného zákazu.

   

Příkazové tabulky přikazují, co je třeba vykonat, aby bylo dosaženo bezpečného stavu.

Mají tvar modrého kruhu s příslušným bílím symbolem uprostřed.

   

Značky bezpečí informují o bezpečném stavu. Mají tvar zeleného čtverce s příslušným bílím symbolem uprostřed.

   

 Požární značky se používají k informacím důležitým z hlediska požární ochrany.

Jsou celé červené s příslušným bílím symbolem požární ochrany nebo textem.

 

**5. Povinnosti zaměstnavatele a zaměstnance při pracovních úrazech a nemocech z povolání.**

 Pracovním úrazem je náhlé a násilné poškození zdraví, ke kterému došlo při výkonu práce nebo v přímé souvislosti s plněním výkonu práce. Pracovním úrazem není úraz, ke kterému došlo na cestě do práce a z práce, příprava jídla a jídlo, úraz způsobený v přestávce na oddych a stravu nesouvisející s výkonem práce, úraz při použití hromadného nebo veřejného dopravního prostředku apod.

* **Zaměstnanec je povinen bezodkladně ohlásit svůj pracovní úraz svému nadřízenému.**
* **Zaměstnanec je zároveň povinen svůj pracovní úraz zaměstnavateli prokázat!**

 O tom, zda se jedná o pracovní úraz, rozhoduje zaměstnavatel.

* Zaměstnavatel je povinen vyšetřit příčiny a okolnosti vzniku pracovního úrazu za účasti zaměstnance.

 O pracovním úrazu zaměstnance jiného zaměstnavatele bezodkladně FSV uvědomí tohoto zaměstnavatele
 a seznámí jej s výsledky šetření.

* Zaměstnavatel vede v elektronické knize úrazů evidenci o všech pracovních úrazech, i když jimi nebyla způsobena pracovní neschopnost nepřesahující tři kalendářní dny. Kniha úrazů je v elektronické podobě na sdíleném disku FSV. Ke knize mají přístup všichni vedoucí zaměstnanci.
* Záznam o pracovním úrazu se sepisuje na předepsaný formulář v případech pracovní neschopnosti delší než tři dny (tj. nad 4 dny včetně).
* Úrazy s hospitalizací (zraněný leží v nemocnici) a smrtelné úrazy, ihned informuje zaměstnavatel pracovníka bezpečnosti práce a stanovené orgány podle nad. Vlády 201/2010 Sb.
* Zaměstnavatel je povinen ohlásit pracovní úraz a zaslat záznam o úrazu příslušným úřadů a pojišťovnám.
* Zaměstnavatel je povinen přijímat opatření proti opakování obdobných pracovních úrazů.

**Odpovědnost za škodu při pracovních úrazech a nemocech z povolání**

 Došlo-li u zaměstnance při plnění pracovních úkolů nebo v přímé souvislosti s nimi k poškození zdraví nebo
k jeho smrti úrazem (pracovní úraz), odpovídá za škodu tím vzniklou zaměstnavatel, u něhož byl zaměstnanec v době úrazu v pracovním poměru.

 Zaměstnavatel se může zprostit odpovědnosti za pracovní úraz zcela nebo z části za podmínek stanovených v Zákoníku práce prokáže-li se,

a) že škoda byla způsobena tím, že postižený zaměstnanec svým zaviněním porušil bezpečnostní předpisy nebo pokyny k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, ačkoliv byl s nimi řádně seznámen, a jejich dodržování bylo soustavně kontrolováno, nebo

b) že škodu si přivodil postižený zaměstnanec svou opilostí nebo v důsledku zneužití jiných návykových látek
a zaměstnavatel nemohl škodě zabránit, a že tyto skutečnosti byly jedinou příčinou škody.

Zaměstnavatel se zprostí odpovědnosti zčásti, prokáže-li,

1. že postižený zaměstnanec porušil svým zaviněním bezpečnostní předpisy a pokyny, a že toto porušení bylo jednou z příčin škody,
2. že jednou z příčin škody byla opilost postiženého zaměstnance nebo zneužití jiných návykových látek postiženým zaměstnancem,
3. že zaměstnanci vznikla škoda proto, že si počínal v rozporu s obvyklým způsobem chování tak, že je zřejmé, že ač neporušil právní nebo ostatní předpisy nebo pokyny k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, jednal lehkomyslně a musel si být vzhledem ke své kvalifikaci a zkušenostem vědom, že si může přivodit újmu na zdraví.

**6. Základní zásady bezpečného chování na pracovišti.**

* Nezdržujte se na pracovištích, která Vám nebyla určena. Vstup do elektrických rozvoden je dovolen pouze osobám pověřeným.
* Při chůzi používejte vyhrazených cest, vchodů a východů. Při chůzi si počínejte opatrně, zejména při úklidu chodeb mokrým způsobem nebo po navoskování a vyleštění linolea.
* Je zakázáno používat lehkou obuv na pracovištích, kde hrozí nebezpečí poranění nohou,
* Myslete při práci na svoji bezpečnost, nerozptylujte své spolupracovníky, především u strojů. Nevhodné žerty se nevyplácejí.
* Je zakázáno donášet na pracoviště jakékoliv nebezpečné břemeny, zejména zbraně, pyrotechnické výrobky a podobně, dodržujte pravidla osobní a kolektivní hygieny, pořádek a čistota na pracovišti jsou základním předpokladem boje proti úrazům a požárům.
* Je zakázáno ukládat jakýkoliv materiál a břemeny před elektrorozvodné a ovládací skříně, hlavní vypínače elektrického proudu, hlavní uzávěry vody, plynu, topení, popřípadě jiných látek, hasící přístroje, požární hydranty a ostatní požární zařízení. Udržujte volné a čisté dopravní a pěší komunikace, zejména únikové cesty.
* Svěřené stroje, nářadí a nástroje udržujte v pořádku a čistotě a ukládejte je na určená místa, před opuštěním pracoviště zkontrolujte, zda je všechno v pořádku a řádně zajištěno, zda všechny tepelné a elektrické spotřebiče vypnuty, s výjimkou těch, kde to z provozních důvodů není možné.

 **7. Účast zaměstnanců na řešení otázek bezpečnosti a ochrany zdraví při práci.**

 Zaměstnanci se účastní na řešení otázek souvisejících s bezpečností a ochranou zdraví při práci zejména prostřednictvím odborové organizace nebo zástupce pro oblast bezpečnosti a ochrany zdraví při práci.

 Zaměstnavatel, u něhož působí odborová organizace nebo zástupce pro oblast bezpečnosti a ochrany zdraví při práci má vůči těmto organizacím další povinnosti.

 8. **Pracoviště a pracovní prostředí.**

 Zaměstnavatel je povinen zajistit, aby pracoviště byla prostorově a konstrukčně uspořádána a vybavena tak, aby pracovní podmínky pro zaměstnance z hlediska bezpečnosti, hygieny a ochrany zdraví při práci, odpovídaly bezpečnostním požadavkům a hygienickým limitům na pracovní prostře-do a pracoviště. Zejména aby místnosti pro práci, chodby, schodiště a jiné komunikace měly stanovené rozměry a povrch a byly vybaveny pro činnosti zde vykonávané. Pracoviště byla řádně osvětlena, měla stanovené mikroklimatické podmínky, zejména pokud jde o objem vzduchu, větrání, vlh-kost, teplotu. Na pracovišti musí být k dispozici zdroj pitné vody. Byly k dispozici dostatečné prostory pro osobní hygienu, převlékání, odkládání osobních věcí, odpočinek a stravování zaměstnanců.

 Nouzové východy a dopravní komunikace byly stále volné,

 V pracovních a komunikačních prostorách byla zajištěna pravidelná údržba, úklid a čištění.

 Další požadavky na pracoviště a pracovní prostředí jsou uvedeny v nař. vl. 101/05 Sb.

 **9. Pracovní prostředky a technická zařízení.**

Zaměstnavatel je povinen zajistit, aby stroje, technická zařízení, dopravní prostředky, přístroje a nářadí byly z hlediska bezpečnosti a ochrany zdraví při práci vhodné pro práci, při které budou používány.

Z toho vyplývá zásadní důležitost předpisů výrobce (nebo dovozce), zejména návodu k obsluze jako nejdůležitějšího bezpečnostního předpisu. **Výrobek (to je stroje, zařízení, materiály, hmoty, chemické látky atd.) se mohou používat, skladovat a manipulovat s nimi podle pokynů výrobce, nebo podle místních provozně bezpečnostních předpisů vydaných zaměstnavatelem.**

Jakékoliv porušení této zásady je hrubým porušením Zákoníku práce. Z toho vyplývá zásadní důležitost předpisů výrobce, tj. návodů k obsluze, popřípadě místních provozně bezpečnostních předpisů zaměstnavatele jako nejdůležitějších bezpečnostních předpisů vůbec.

**Technická bezpečnost zaměstnanců:**

 Seznamte se s návody k obsluze a provozními předpisy strojů a zařízení, které Vám byly k obsluze nebo práci určeny a které jste povinni dodržovat. **Návody k obsluze a předpisy výrobce jsou jedny z nejdůležitějších bezpečnostních předpisů!** Seznamte se s bezpečnostním vypínáním stroje nebo zařízení.

Je zakázáno obsluhovat a opravovat stroje a zařízení, které Vám nebylo k práci určeno.

Před zahájením nové práce nebo obsluhy nového technického zařízení požádejte nadřízeného vedoucího o pokyny, jak bezpečně pracovat a o Návod k obsluze a údržbě technického zařízení.

 Neuvádějte technické zařízení do chodu dříve, dokud se nepřesvědčíte, že tím nikoho neohrozíte. Nedotýkejte se pohybujících se částí technických zařízení. Je zakázáno seřizovat, mazat a čistit stroje a technická zařízení za chodu, nevkládejte do stroje za chodu materiál, pokud k tomu stroj není konstruován, **hrozí nebezpečí úrazu!**

 **10. Zásady skladování a manipulace s materiálem.**

 Při manipulaci s materiálem a břemeny je třeba zachovávat opatrnost tak, aby se předešlo vzniku úrazu.

Při manipulaci s těžkými, objemnými nebo obtížně manipulovatelnými břemeny musí být předem vyhodnocena rizika
a stanoven pracovní postup. Břemena se země zásadně zvedáme z podřepu nebo z pokleku, ne z předklonu, kdy dochází k nadměrnému zatěžování páteře. Stejně postupujeme při pokládání břemen.

 Při manipulaci s břemeny dodržujte maximální hmotnost břemene při ručním zdvíhání, přenášení a pokládání
při jednorázové manipulaci při dobrých úchopových možnostech a v úrovni pasu: u mužů max. 50 kg, u žen 20 kg.

Těžší břemena manipulujte pomocí mechanizace – stolkový nebo plošinový ruční vozík, rudl, paletový vozík apod.

Pokud nelze břemeno bezpečně manipulovat, řešte tuto situaci s nadřízeným vedoucím zaměstnancem!

 Skladovaný materiál a břemena musí být uložena tak, aby nespadl nebo se nesesunul. Rovněž musí být uložena tak, aby jej bylo možno bezpečně odebírat nebo s ním manipulovat. Ve skladových prostorách musí být na stěně vyznačena nosnost podlahy. regály, nebo skupiny stejných regálů musí mít označenu nosnost skladové buňky (police) a počet buněk ve sloupci nebo celkovou nosnost sloupce. Dodržujte maximální nosnosti podlah a regálů!

Při ruční manipulaci se břemeny, pokud jsou uloženy výše než 1,8 m, musí zaměstnanec použít vhodný výstupový prostředek (schůdky, žebřík), ne vratké předměty nebo židli.

Při práci, kdy musí se pohybovat chodidly ve výšce větší jak 1,5m nad zemí musí být zaměstnance proškolen pro práci ve výškách.

Pokud budete pracovat na schůdcích nebo žebříku u otevřených oken nebo nad zábradlím ochozů poslucháren, musíte být proškolení pro práci ve výškách a nad volnou hloubkou a náležitě zabezpečeni proti pádu!

Neprovádějte práce ve výškách a nad volnou hloubkou bez proškolení! Řešte tuto činnost s nadřízeným vedoucím zaměstnancem.

 **11. Bezpečnost a hygiena práce při provozu obrazovek počítačů**

Pracovní podmínky v kancelářích jsou v porovnání s jinými pracovišti zpravidla příznivější. Jsou však charakterizovány vyššími nároky na neuropsychickou činnost. Při nesplnění základních ergonomických požadavků se prudce zvyšuje únava, zvyšuje se počet chyb, hrozí vznik nemoci z povolání.

Na pracovní pohodu při práci u obrazovek má vliv zejména nastavení obrazovky, jejího jasu, kontrastu, vzdálenosti a sklonu proti očím. Na čitelnost obrazovky mají velký vliv případné odrazy od lesklých ploch, přesvícení pozadí (okno za obrazovkou) apod.

Práce u počítačové techniky se vyznačuje dlouhodobou prací ve vynucených polohách (např. v sedě). Tím dochází k jednostrannému zatěžování pohybového aparátu, zejména páteře a kloubů ruky, zejména zápěstí. Zde má velký význam výška pracovní plochy a sedadla tak, aby byla fyziologicky optimální.

Z těchto důvodů je povinné práci přerušovat pravidelnými přestávkami spojenými s pohybem a cviky proti únavě zraku po cca 2 hodinách práce v délce cca 5-10 minut. Během přestávky se protáhnout, případně si zacvičit a protáhnout tělo.

Vzdálenost monitoru počítače od očí má být cca 40-50 centimetrů a umístěn v rovině očí, aby se nemuseli oči zvedat nebo sklápět.

 **12. Obsluha elektrických zařízení, elektrických spotřebičů a elektrického ručního nářadí**

 Zaměstnancům bez příslušné elektrotechnické kvalifikace, je dovoleno pouze zapnout a vypnout elektrické zařízení vypínačem, zasunout nebo vysunout elektrický kabel ze zásuvky.

V krytém rozvaděči, kde nehrozí nebezpečí úrazu elektrickým proudem, za vypnutého stavu nahodit jistič, vyměnit přepálenou pojistkovou vložku za novou stejné hodnoty. Za vypnutého stavu hlavním vypínačem v elektrickém rozvaděči smí vyměnit žárovku nebo zářivkovou trubici.

 **Před zapnutím elektrického spotřebiče nebo elektrického nářadí, je zaměstnanec povinen provést visuální kontrolu, zda spotřebič nebo nářadí nejsou poškozeny, zejména přívodní šňůra se zástrčkou, popřípadě zásuvku a vypínač na spotřebiči a provést kontrolu chodu elektrického ručního nářadí chodem na prázdno.**

 **13. Práce s nebezpečnými chemickými látkami a směsmi**

 Nebezpečnými chemickými látkami a směsmi jsou látky výbušné, oxidující, hořlavé, toxické, zdraví škodlivé, žíravé, dráždivé, látky nebezpečné pro zdraví (senzibilizující, karcinogenní, mutagenní, toxické pro reprodukci), nebezpečné pro životní prostředí.

 **Při práci s nebezpečnými chemickými látkami a směsi se musí zachovávat opatrnost, musí se dodržovat pokyny výrobce uvedené na obalu a seznamte se Bezpečnostním listem, který je k dispozici u Vašeho nadřízeného vedoucího zaměstnance!**

**Při práci s nebezpečnou chemickou látkou nebo směsí nesmí se jíst, pít a kouřit nebo manipulovat s otevřeným plamenem u hořlavých a hoření podporujících látek.**

**Používejte určené osobní ochranné pracovní prostředky!**

 Všechny nádoby a pomůcky musí být označeny obsahem a upozorněním na jejich nebezpečnost příslušnou značkou a nápisem upozorňujícím na nebezpečnost obsahu a pokyny, jak se tomuto nebezpečí bránit.

Pokyny pro manipulaci se zbytky látky a prázdnými obaly. Zejména musí být označeny všechny náhradní obaly. Nebezpečné chemické látky a směsi se nesmí přelévat a skladovat v lahvích o nápojů!!!

 P r v n í p o m o c: Při potřísnění těla se musí potřísněná část omýt, potřísněný oděv vysvléknout a nechat vyprat. Při vniknutí do oka vymývat oko velkým množstvím čisté vody. Při požití vyvolat zvracení a dále je nutno poskytnout odbornou lékařskou pomoc. Lékaři sdělit, pokud možno druh látky, kterou byl postižený zasažen.



**14. Požární ochrana**

 Každý je povinen si počínat tak, aby nezavdal příčinu ke vzniku požáru, neohrozil životy a zdraví osob, zvířata a majetek, zejména při používání tepelných, elektrických, plynových a jiných spotřebičů. Při skladování a používání hořlavých nebo požárně nebezpečných látek a při manipulaci s otevřeným plamenem. To zahrnuje dodržování předpisů o požární ochraně (vyhlášek, technických norem apod.), návodů k obsluze a pokynů výrobce.

 Při zdolávání požáru, živelních pohrom a jiných mimořádných událostí je každý povinen poskytnout přiměřenou osobní pomoc, nevystaví-li tím vážnému ohrožení sebe nebo osoby blízké anebo nebrání-li mu v tom důležitá okolnost, a potřebnou věcnou pomoc.

 Každý je dále povinen plnit příkazy a dodržovat zákazy na označených místech (zejména bezpečnostní a požární tabulky). Umožnit provedení preventivní požární kontroly a odstranit zjištěné nedostatky. Je povinen vykonávat dozor nad dětmi a jinými osobami, které nemohou posoudit následky svého jednání, aby nezpůsobily požár.

 Nesmí provádět práce nebo činnosti, které mohou vést ke vzniku požáru, pokud nemá odbornou způsobilost pro výkon takových prací. Dále nesmí poškozovat nebo zneužívat hasící přístroje a jiné věcné prostředky požární ochrany. Musí udržovat volné chodby, schodiště a zejména únikové cesty.

 Nesmí se kouřit a používat otevřený oheň v objektech FSV, kromě míst vyhrazených ke kouření.

 Při manipulaci a skladování hořlavých kapalin se nesmí kouřit a manipulovat s otevřeným plamenem, popřípadě jiskřivými břemeny a musí zachovávat opatrnost. Hořlavé kapaliny, pokud se s nimi nepracuje musí být uloženy v uzavřených nádobách. Při rozlití se musí vytřít, nebo nechat nasáknout do vhodného materiálu a ten bezpečným způsobem zlikvidovat.

 Je zakázáno používat na pracovištích neschválené elektrické nebo tepelné spotřebiče, sušit na topidlech a v jejich bezprostřední blízkosti oděvy nebo jiný materiál, vysypávat nedopalky z cigaret do košů na odpadky nebo jiná požárně nebezpečná místa.

 Při používání a skladování hořlavých a hoření podporujících plynů (Propan-butan), se musí ukládat tlakové lahve na dostatečně větraná místa, chránit je před teplem, otevřeným plamenem a povětrnostními vlivy. Je zakázáno kontrolovat těsnost plynových zařízení otevřeným plamenem.

 Musí se dbát zvýšené opatrnosti při manipulaci s ostatními hořlavými, hoření podporujícími a samovznětlivými látkami a jejich skladování (např. hadry znečištěné fermeží - Luxolem).

 Topidla a kouřovody se musí instalovat v dostatečné vzdálenosti od hořlavých stavebních konstrukcí, hmot, předmětů a paliva a jiných materiálů. Dále se musí čistit a udržovat v dobrém technickém stavu, včetně komínů. Je zakázáno používat topná zařízení u nichž byla zjištěna závada. Popel lze ukládat pouze na bezpečné místo.

 **Používání přenosných hasicích přístrojů:**

Před zahájením hasebních prací je třeba si uvědomit, zda nehrozí nebezpečí úrazu elektrickým proudem.

V tom případě se nesmí jako hasební prostředek použít voda nebo vodní pěna.

Každý hasicí přístroj má etiketu od výrobce, na které je uvedený jednoduchý návod pro jeho použití.

**P r á š k o v é** - jsou univerzálními hasícími přístroji na všechny druhy požárů. Hasí pevné, kapalné a plynné hořlavé látky a elektrická zařízení do 1000 V. Nejsou vhodné na hašení hořlavých prachů.

**S n ě h o v é** - jsou určeny na hašení zejména elektrických zařízení všech napětí, hořlavých plynů a kapalin.

Hasí kapalné a plynné hořlavé látky a elektrická zařízení do 1000 V. Špatně hasí pevné hořlavé látky a nejsou vhodné na hašení hořlavých prachů.

**Použití přenosných hasicích přístrojů:**

1. Vhodný hasicí přístroj sejmeme z věšáku, přeneseme jej do bezprostředního místa jeho použití.
2. Odjistíme pojistku jejím vytažením z rukojeti.
3. Namíříme na oheň proudnici a stlačíme rukojeť a hasíme.
4. Plochý oheň hasíme od okraje plochy zasažené ohněm do středu ohně.

 **Dokumentace požární ochrany:**

**P o ž á r n í p o p l a c h o v é s m ě r n i c e** - jsou návody, jak se mají zaměstnanci chovat při vzniku požáru:

* informovat všechny osoby, které jsou požárem ohrožené, vyhlásit požární poplach nařízeným způsobem (hlasem, telefonem, sirénou apod.),
* snažit se požár uhasit a pokud to nejde, odstranit z jeho blízkosti hořlavé a zamezit přístupu čerstvého vzduchu, přivolat požární jednotku co nejdříve, pokud požár není ihned uhašen.
* oznámit hasičům i požár uhašený vlastními silami, zahájit evakuaci osob, zvířat a materiálu podle evakuačního plánu.

**P o ž á r n í ř á d y** - se zpracovávají pro pracoviště se zvýšeným nebo vysokým požárním nebezpečím, např. knihovny, archivy. Jsou to návody, jaká opatření se musí provést, aby nedošlo k požáru.

(Vedoucí pracoviště seznámí svoje podřízené s jejich textem!)

 Vedoucí pracoviště seznámí své zaměstnance s požárními předpisy na pracovišti používaných strojů a zařízení, možnými příčinami vzniku požáru na pracovišti, umístěním hasicích přístrojů a ostatních hasebních prostředků, umístěním hlavních vypínačů elektrického proudu, hlavních uzávěrů plynu, vody a jiných látek a dalšími skutečnostmi důležitými z hlediska požární ochrany.

**Práce ze žebříků**

Používání žebříků je upraveno nad. vlh. čís. 362/05 Sb. o bližších požadavcích na bezpečnost a ochranu zdraví při práci na pracovištích s nebezpečím pádu z výšky nebo do hloubky. Ke zvyšování místa práce není povoleno používat nestabilní břemeny a břemeny určené k jinému použití (vědra, sudy, židle, stoly apod.).

 Na žebříku mohou být prováděny jen krátkodobé, fyzicky nenáročné práce při použití ručního nářadí. Pro práci na žebříku se nesmí používat nebezpečných nástrojů a nářadí. Při výstupu, sestupu a práci na žebříku musí být zaměstnanec obrácen obličejem k žebříku a v každém okamžiku musí mít možnost bezpečného uchopení a spolehlivou oporu.

 Po žebříku mohou být vynášena (snášena) je břemena o hmotnosti do 15 kg. Po žebříku nesmí vystupovat (sestupovat), ani na něm pracovat současně více než jedna osoba.

 Žebřík používaný pro výstup musí přesahovat výstupní rovinu nejméně o 1,1 m. Sklon žebříku nesmí být menší než 2,5: 1, za příčlemi musí zůstat volný prostor alespoň 0,18 m a u paty žebříku ze strany přístupu musí být zachován volný prostor alespoň 0,6 m. Žebřík musí být postaven tak, aby byla zajištěna jeho stabilita po celou dobu použití. Musí být postaven na stabilním, pevném a dostatečně velkém nepohyblivém podkladu tak, aby příčle byly vodorovné. Musí být zajištěn proti podklouznutí na horním i dolním konci žebříku použitím protiskluzných přípravků. Skládací a výsuvné žebříky musí být zajištěny proti vzájemnému pohybu.

 Na žebříku se může pracovat jen v bezpečné vzdálenosti tj. nejméně 0,8 m chodidly od jeho horního konce u jednoduchých žebříků a 0,5 m u dvojitých žebříků. Při práci na žebříku, kdy zaměstnanec stojí chodidly ve výšce větší než 5 m, musí být zajištěn proti pádu osobními ochrannými prostředky.

 Zaměstnavatel zajistí provádění prohlídek žebříků v souladu s návodem k použití.

 Zároveň musí být zajištěn prostor pod místem práce ve výšce proti úrazu pádem zejména předmětů a materiálu.