



Univerzita Tomáše Bati

Fakulta humanitních studií



Ing. Lenka Kouřilová
tel.: +420 602 777 230
e-mail: kourilova@utb.cz,
bozp-po@utb.cz

BOZP

Školení o právních a ostatních předpisech
k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci,
které doplňují odborné předpoklady a požadavky pro výkon práce,
které se týkají vykonávané práce a vztahují se k rizikům, s nimiž zaměstnanci mohou
přijít do styku na pracovišti, na kterém je práce vykonávána.

Ergonomie pracoviště

- Podle statistik za život prosedíme v kanceláři až 70 000 hodin, více jak 7 hodin v kuse.
- Studie ukazují, že špatná ergonomie může snížit produktivitu zaměstnanců až o 20 %.
Správné uspořádání pracovního prostředí naopak může produktivitu zvýšit, což vede ke zlepšení výkonu a spokojenosti zaměstnanců.

○ Monitor

kvalitní obraz bez kmitání, poskakování znaků, střídání jasu apod.

regulovatelnost jasu a kontrastu vzhledem k okolním podmínkám

umístění tak, aby nevznikaly odrazy svítidel, slunce apod.

nastavitelný, vzdálený min. 40 cm, s horní hranou v úrovni očí

○ Klávesnice

při trvalé práci oddělena od monitoru

umožňuje opření rukou a zápěstí

matný, dobře čitelný povrch

rovné postavení zápěstí a prstů (bez zalomení do stran či vrchu)

○ Myš

vhodná velikost dle dlaně

plochá bez nutnosti zalomení zápěstí

ideálně s možností střídání pravou a levou rukou – to je výzva

○ Židle

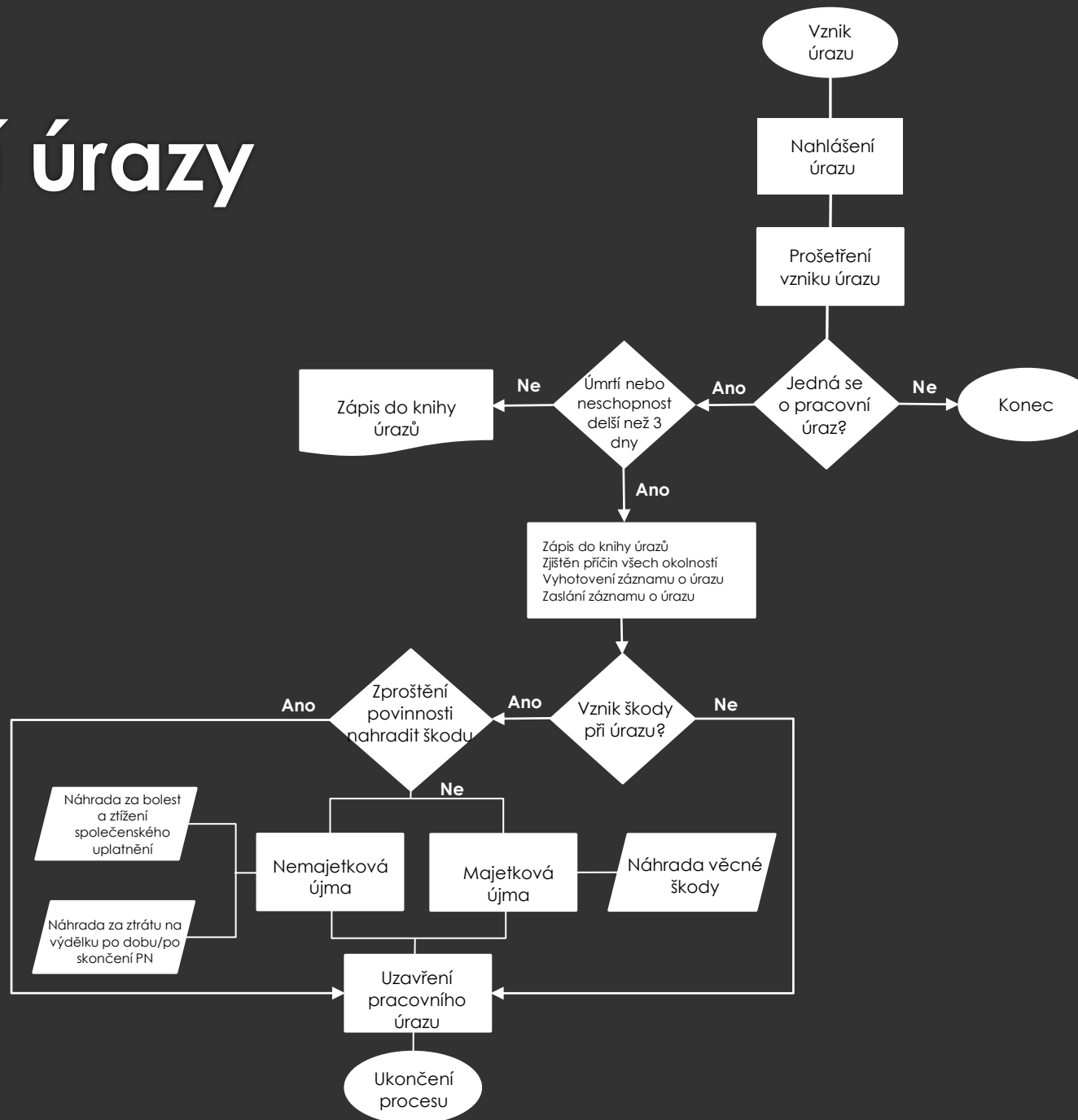
nastavitelná, aby stehna byla vodorovně s podlahou a nohy byly v úhlu 90°
vybavena nastavitelnými područkami a hlavovou opěrkou
tvarovaná zádová opěrka s podporou bederní lordózy
občasné střídání sedu na židli a na gymnastickém míči

○ Stůl

dostatečně velký (min. 160 cm)
volný prostor pro nohy, dle zájmu vybavený nožní opěrkou
ideálně nastavitelný tak, aby bylo možné při práci střídát sed a stoj

- ✓ Bezpečnostní přestávky
Nejen ve spojitosti se zrakovou zátěží přerušovat práci přestávkou 5-10 min každé 2 hodiny nebo střídat činnosti, provádět protažení apod.
- ✓ Cvičení a kompenzace sezení pravidelným pohybem – třeba do práce pěšky nebo na kole
- ✓ Zdravý jídelníček a dostatečný pitný režim

Pracovní úrazy



V sobotu 29. července jsem v 15:00 navštívil lezeckou boulder tělocvičnu v Ibach SW. Měla to být má poslední návštěva před pondělním odletem, a tak jsem měl velkou motivaci dokončit dva rozpracované boulder problémy, jež jsem se snažil vyřešit po celý můj měsíční pobyt. Po zevrubném rozcvičením a protažením těla jsem vyřešil několik snazších boulderů, načež jsem po krátké pauze přešel na první obtížný. Po měsíční snaze se mi jej konečně ten den podařilo zdolat a o to víc jsem byl motivován vyřešit i onen druhý, který byl sice obtížnostně na nižší silové úrovni, avšak jeho provedení bylo více techničtější povahy. Opět jsem vylezl několik méně obtížných boulderů, abych uvolnil důležitým částem těla o kterých jsem věděl, že je budu následně potřebovat. Jelikož jsem se o zdolání druhého obtížného boulderu nepokoušel poprvé, spíše po páté, měl jsem v mysli přesný postup a to, kde budu sílu potřebovat nejvíce: ve stisku dlaní, levém rameni, břichu a patách. Po krátké pauze, při níž jsem si v mysli přehrával přesný postup na sebe navazujících pohybů, jsem na dlaně nanесl lezecké magnesium a vydal se boulder zdolat.

Boulder byl celkově složen ze dvou částí. Počáteční složené ze dvou stupů těsně nad žíněnkou a tři podélných chytů. Smyslem této části bylo přejít z čistě vertikálního postoje do navazující druhé části složené ze sedmi podélných chytů. Ty byly rozmístěny přesně za sebou v přímce, která však se zemí svírala 45° úhel. Tato část byla tedy onoho technicky komplexního charakteru, neboť lezec ke zdolání musel využívat obou nohou, aby své tělo vyrovnal do rovnoběžnosti právě s oním úhlem 45°. Pak už ke zdolání stačilo pouze udržet sílu v rukou a při jednotlivých krocích kontrolovat, aby patový hák nesjel.

První část jsem zvládl bez větších obtíží. Tělo jsem pomocí pat vyrovnal a jakmile jsem si byl jistý ve své stabilitě pokračoval jsem částí druhou kombinací: pravá noha v patovém háku – levá noha ve vzpěru pod pravou – levá ruka nadchyt dlaně na další chyt – doplnit pravou ruku k levé nadchyt – přehodit nadchyt levé ruky na podchyt – zkontrolovat vzpěr levé nohy – přesunout pravou nohu do háku na další chyt – doplnit levou nohou do vzpěru.

V této kombinaci jsem zvládl zdolat boulder až k předposlednímu chytu. Bohužel ve chvíli, kdy jsem měnil nadchyt levé ruky na podchyt její dlaň mi kvůli zpoceně kůži po povrchu chytu sjela. Tato jinak malá chyba mě v již vysíleném stavu rozhodila natolik, že jsem již nedokázal udržet hák a vzpěr v nohách. Ty mi sklouzly a celé mé tělo se zhouplo ve směru hodinových ručiček. Pravá ruka sice stále na chytu již s momentem, ve kterém tělo bylo, nedokázala nic udělat. V rotaci jsem přes hlavu dopadl na žíněnkou tak nešťastně, že mi natažená levá ruka zůstala pod levým bokem, já si ji zalehl a svou vahou vykloubil loket přesně do opačného směru, než se normálně loket ohýbá.

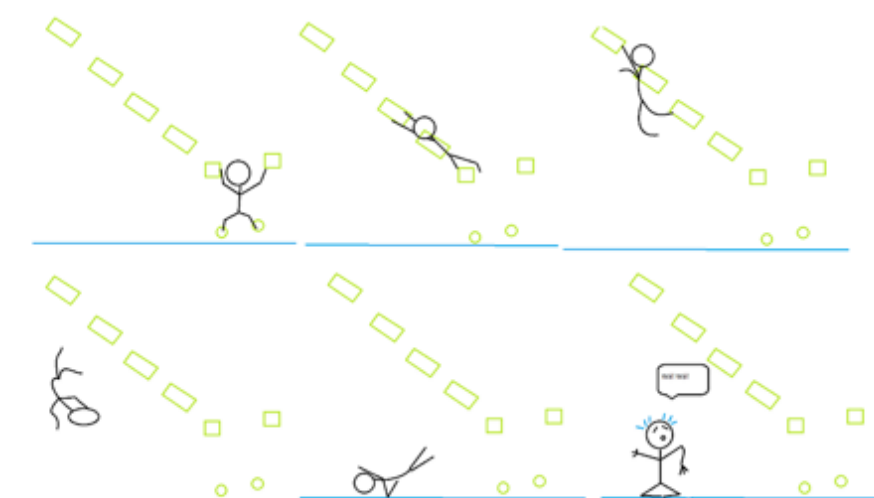
Ve chvíli dopadu jsem nic nepocítil. Až po chvíli dezorientace jsem ucítil tupou bolest. Nepředpokládal jsem nic vážnějšího než naražení, a tak jsem se posadil a natáhl levou ruku před sebe, abych ji zkontroloval. V místech před obličejem, kde se normálně natažená ruka objeví jsem však pouze periferně viděl loket. Ruka tam prostě nebyla. Proto jsem zhlédl a uviděl předloktí společně s dlaní, jak se nečinně pohupuje hřbetem ruky natočeným ke mně. Pochopil jsem. V návalu adrenalinu jsem ještě zvládl nalézt odpověď na otázku, jež mi jako první vyvstala na mysli, a to, zda mi alespoň fungují prsty. Pokusil jsem se s nimi pohnout. I přes absurdní pozici houpajícího se předloktí se prsty skutečně pohnuly bez větších problémů v nezměněném citu. Kolem tohoto momentu mi vše došlo a já ucítil ostrou bolest. Vykřikl jsem, nejspíše hlasitěji, než bylo nutné. Uchopil jsem houpající se předloktí, srovnal jej s paží a uleh do pozice plodu s konstantním tlakem na vykloubený loket. Následně již vše probíhalo rychle. Ostatní lezci se ke mně seběhli a urychleně zkontrolovali můj stav, primárně, zda zranění není otevřené. Bryce, který ten den pracoval za barem zavořoval záchranku a

v mezi dob se mnou všichni komunikovali a společně jsme krátily dlouhou chvíli laškováním a žertováním na můj vlastní účet.

Po deseti minutách dorazili záchranáři a převzali veškerou iniciativu spojenou se základním ošetřením, než mě nakonec dopravili do nemocnice, kde mi po třech hodinách od úrazu loket nahodili zpět na operačním sále.

Zážitek jsem si užil, zejména pak ono nakouknutí do další úrovně švýcarské kultury. Že to bylo pod vlivem nespočtu drog, jež do mě při každé manipulaci napumpovali byl již pouhý bonus. Nejvíce jsem rád, že jsem zvládl zdolat alespoň jeden ze dvou měsíčních boulder projektů a nemusím se tak trápit myšlenkou, že jsem je zbaběle vzdal.

Přílohou profesionální znázornění celé situace.



Úraz na akci typu teambuilding

Dle uvedeného rozhodnutí je významné posouzení právní povahy činnosti, v jejímž rámci zaměstnanec úraz utrpěl, přičemž není podstatné, zda pracovní cesta, které se zaměstnanec účastnil, měla charakter team buildingu , nebo zda se jednalo o jinou akci.

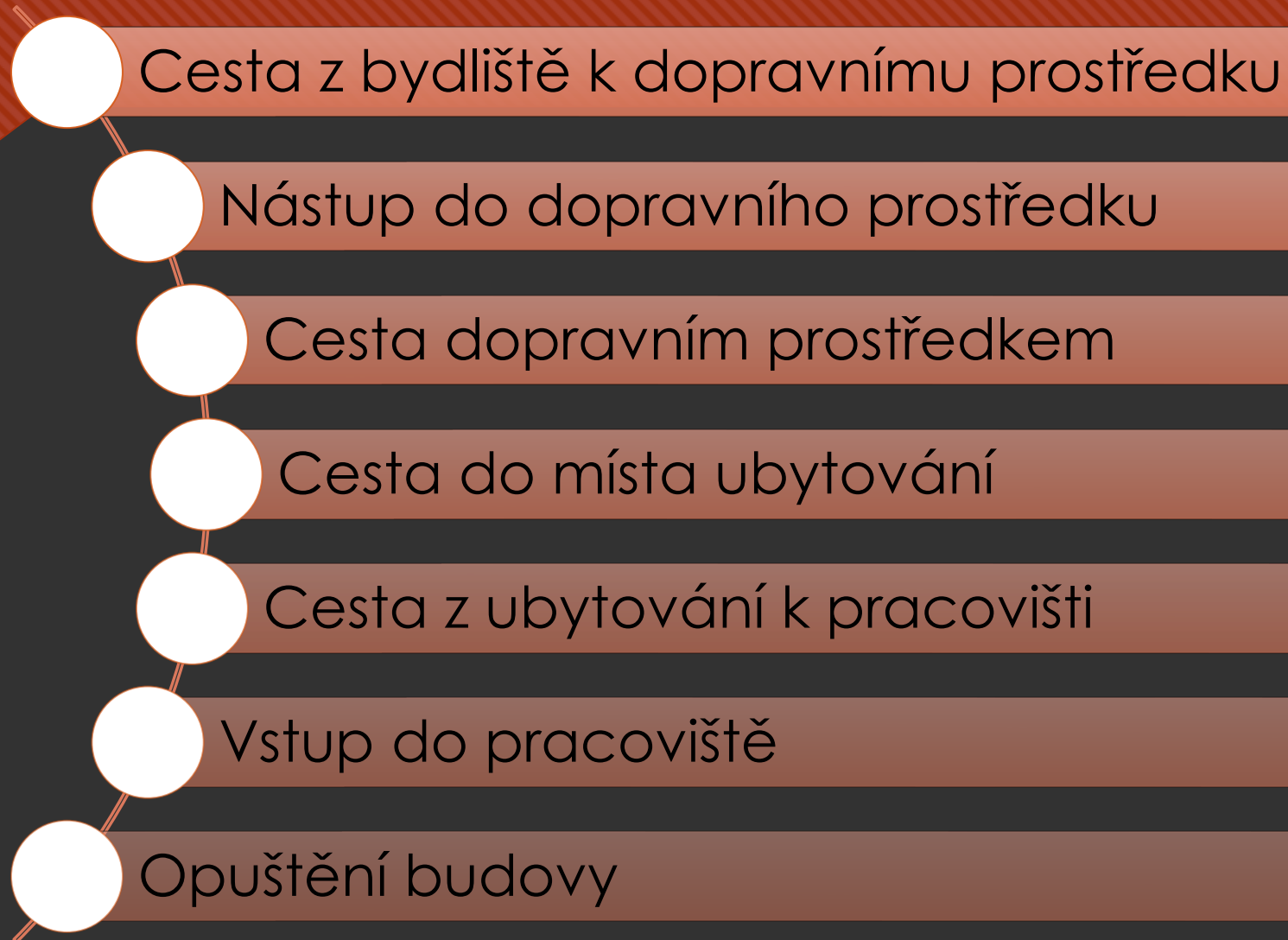
Rozhodující v takovém případě je opět skutečnost, zda k úrazu zaměstnance došlo při činnosti, kterou zaměstnanec konal z hlediska věcného, místního a časového objektivně pro svého zaměstnavatele.

V případě, že je toto kritérium naplněné a zaměstnanec konal z objektivního hlediska činnost ve prospěch zaměstnavatele, jedná se o plnění pracovních úkolů pro zaměstnavatele, a tedy utrpěný úraz při výkonu takové činnosti je nutné považovat za pracovní úraz.

Doklady k odškodnění úrazu na pracovní cestě

- Pozvánka na akci teambuilding
- Program akce
- Sdělení odpovědného zaměstnavatele, zda účast na pořádané akci teambuilding byla povinná nebo dobrovolná
- Sdělení odpovědného zaměstnavatele, zda účast na sportovní aktivitě v místě konání teambuildingu, byla v rámci teambuildingu povinná nebo dobrovolná
- Cestovní příkaz
- Účelně vynaložené náklady spojené s léčením
- Sjednané pojištění léčebných výloh do zahraniční

Úraz na pracovní cestě



Požívání alkoholických nápojů, návykových látek a kouření v prostorách objektů Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně (SR/22/2023)

- (1) Je zakázáno kouřit a používat elektronické cigarety:
- a) ve všech vnitřních prostorách objektů v užívání UTB,
 - b) v těsné blízkosti vstupů do objektů UTB,
 - c) v prostoru dětského hřiště Univerzitní mateřské školy Qočna,

- (1) Je zakázáno požívat alkoholické nápoje, užívat drogy a jiné návykové látky ve všech prostorách objektů v užívání UTB v pracovní i mimo pracovní dobu.
- (2) Určenou osobou odpovědnou za provádění orientačního vyšetření na přítomnost alkoholu nebo návykových látek je technik BOZP a PO.
- (3) Orientační vyšetření na přítomnost alkoholu nebo návykových látek u zaměstnanců UTB se dále provádí za přítomnosti přímého nadřízeného.
- (4) V případě, že zaměstnanec UTB/student UTB orientační vyšetření odmítne nebo takové vyšetření nelze provést nebo dokončit, provede se odborné lékařské vyšetření.
- (5) Pokud odborné lékařské vyšetření zaměstnanec UTB/student UTB odmítne, pohlíží se na něj, jako by byl pod vlivem alkoholu nebo jiné návykové látky.

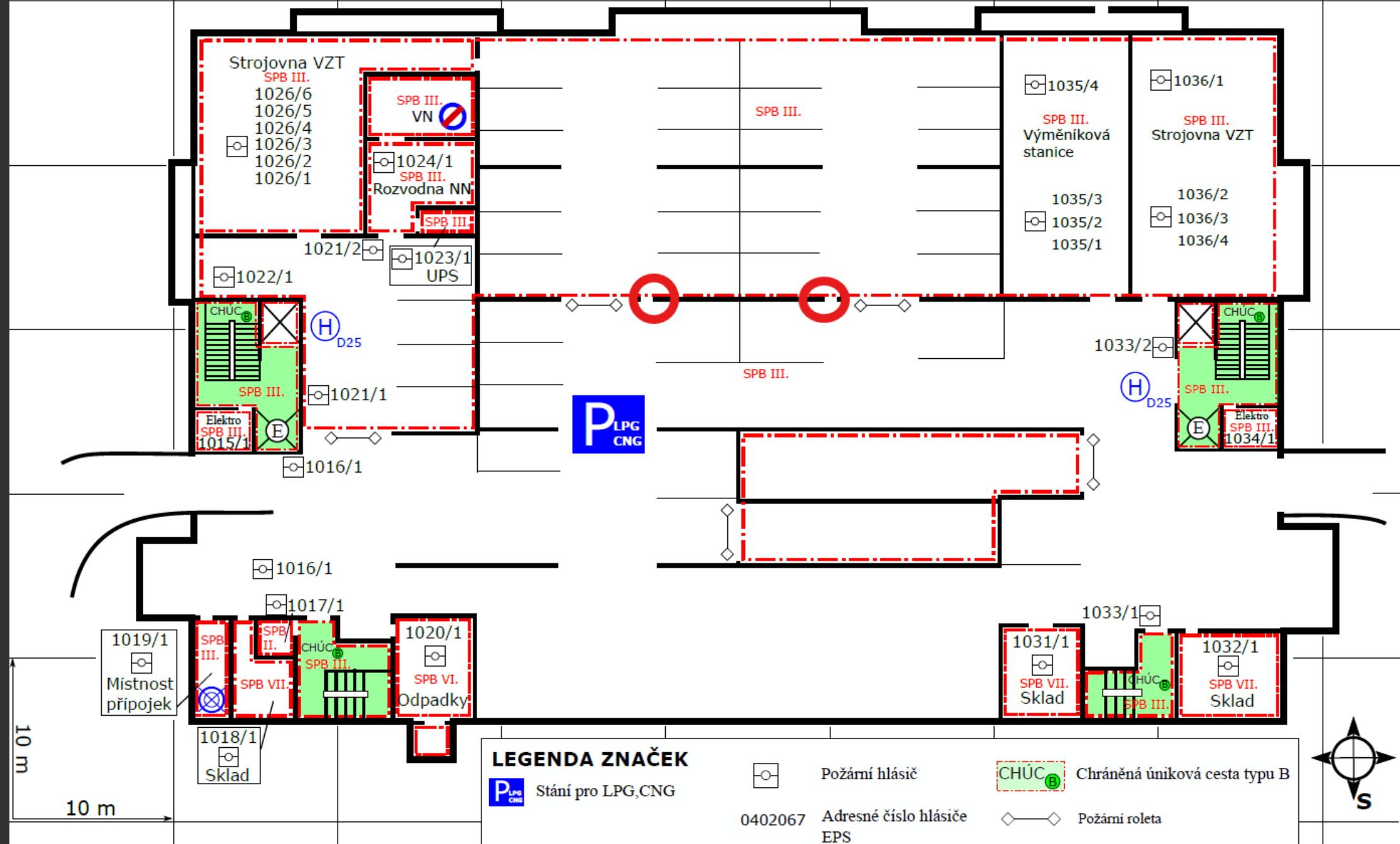
Řidiči

- Bezpečná vzdálenost
- Telefonování za jízdy
 - Telefonování za volantem je stejné, jako byste za volant usedli po třech „dvanáctkách“, to v případě, že jste muž, nebo po dvou až třech „desítkách“, v případě žen.
- Odborníci z Evropské spánkové společnosti na svém kongresu kromě jiného konstatovali, že únava je pro řidiče stejným rizikem jako alkohol. Právě únava, ospalost, nebo pokles pozornosti zaviní totiž až třetinu dopravních nehod.
 - Ono totiž opravdu nejde řídit a zároveň spát.
- Léky za volantem

POŽÁRNÍ OCHRANA

- 1) Za plnění povinností na úseku požární ochrany odpovídá statutární orgán nebo jeho odpovědný zástupce.
- 2) Za plnění povinností na úseku požární ochrany na jednotlivých pracovištích zodpovídá vedoucí zaměstnanec na všech stupních řízení.
- 3) Zaměstnanci jsou povinni dodržovat pokyny a příkazy vedoucího a stanovené povinnosti v dokumentaci požární ochrany (požární poplachová směrnice, požární řád, technologický postup apod.) k zajištění požární ochrany. Podle svých možností také dbají o svou vlastní bezpečnost, požární bezpečnost, o své zdraví i o bezpečnost a zdraví jiných osob.
- 4) Odpovědnost za zajištění požární ochrany nelze přenést z vedoucího zaměstnance na jeho podřízeného nebo preventistu PO, technika PO nebo odborně způsobilou osobou v PO.

- Počínat si tak, aby nedocházelo ke vzniku požáru, zejména při používání tepelných, elektrických, plynových a jiných spotřebičů, při skladování a používání hořlavých nebo požárně nebezpečných látek, manipulaci s nimi nebo s otevřeným ohněm či jiným zdrojem zapálení.



PŘÁŠKOVÝ HASICÍ PŘÍSTROJ

Ideální použití:	▪ Průmysl, obchod, energetika, důlní hornictví, olejové a plynové kotelny, kanceláře, knihovny, rodinné domy, rekreační objekty, garáže. ▪ Třída požáru: A, B, C.
Vhodné použití:	▪ Úřady, sklady, archívy, obchodní domy, školy, hotely, nemocnice, chaty, sklepy, dílny, železniční přeprava, automobily. ▪ Tam, kde nesmí dojít k poškození vodou nebo pěnou. ▪ K hašení zařízení pod napětím max. do 1000 V z min. vzdálenosti 1 m.
Nevhodné použití:	▪ Jemná mechanika a elektronika, telefonní ústředny, elektrické rozvodny, místnosti, kde jsou přístroje citlivé na prach.
Nesmí se použít:	▪ Lehké hořlavé a alkalické kovy, volně ložené sypké materiály, prach (nebezpečí výbuchu a rozšíření požáru).

VODNÍ HASICÍ PŘÍSTROJ

Ideální použití:	▪ Pevné hořlavé látky organického původu, které žhnou (dřevo, papír, sláma, uhlí, textil apod.). ▪ Třída požáru: A
Vhodné použití:	▪ Papírenský a dřevařský průmysl, sklady pevných hořlavých látek, školy, archívy. ▪ Hořlavé kapaliny rozpustné ve vodě (alkoholy, ketony).
Nevhodné použití:	▪ Hořlavé kapaliny nemísící se s vodou (benzín, motorová nafta, minerální oleje), hořlavé plyny. ▪ Cenné materiály a zařízení, kde je nebezpečí škod promáčením.
Nesmí se použít:	▪ Elektrická zařízení pod napětím a v jejich blízkosti (riziko úrazu el. proudem), lehké a alkalické kovy, látky, které prudce reagují s vodou.

Zajištění požární ochrany v mimopracovní době a povinnosti před ukončením pracovní doby

Zaměstnanci jsou povinni:

- provést po skončení běžné pracovní doby kontrolu běžně přístupných prostor (WC, chodby, apod.) po stránce požární ochrany (zejména svítidla, tepelné spotřebiče),
- zabezpečit pracoviště proti vstupu nepovolaných osob po ukončení pracovní doby,
- zabezpečit vypnutí všech spotřebičů, které se podle návodu výrobce neponechávají v provozu,
- zabezpečit odpojení těch spotřebičů od el. sítě, které mají toto opatření v návodu k obsluze,
- zabezpečit, aby na pracovišti nezůstaly žádné zjevné příčiny požáru, např. hořlavý materiál v blízkosti zdrojů tepla apod.,
- oznámit svému nadřízenému zaměstnanci případné nedostatky a závady.





Univerzita Tomáše Bati

Fakulta humanitních studií



Ing. Lenka Kouřilová
tel.: +420 602 777 230
e-mail: kourilova@utb.cz,
bozp-po@utb.cz