



SVG bezpečnost práce a ochrana zdraví III.

Pracovat bezpečně - zůstat způsobilý k práci

Novinka: Dokument je nyní k dispozici v šesti jazycích - viz druhá strana

Vydavatel



SVG Bundes-Zentralgenossenschaft
Straßenverkehr eG
Breitenbachstraße 1
60487 Frankfurt am Main
www.svg.de

Děkujeme Odborové profesní organizaci pro dopravu a dopravní hospodářství (BG Verkehr) za přátelskou podporu a povolení k použití materiálů z programů Odborové profesní organizace „Zdravé a bezpečné pracoviště - nákladní automobil/autobus“.

Text

Klaus Schuh

Layout

VKM • Verkehrssicherheit Konzept & Media GmbH • www.vkm-dvr.de

Odborné poradenství

Karsten Krauel, Konrad Maillinger

Fotografie, ilustrace

BGL, DVR, Fotolia, Karsten Krauel, Konrad Maillinger, Olaf Mittelmann, Pixabay, Justo Garcia Pulido, VKM, Wellnhofer Designs - stock.adobe.com, Gerhard Zerbes

Frankfurt 2019
Verze 7-2019

Bezpečnost práce – úkol pro všechny	4
Onemocním v důsledku svého zaměstnání?	6
Bezpečná jízda a práce	8
Zůstat způsobilý k práci	12
Vyvážená strava	14
Léky v prostředí silniční dopravy	15

Bezpečnost práce – úkol pro všechny

Bezpečnost práce a ochrana zdraví při práci pro nás znamenají velmi mnoho. Naším cílem je, aby nikdo při své práci neutrpěl újmu na zdraví nebo nehodu. To zajišťují již více než 100 let stále se vyvíjející zákony a předpisy. Mezi ně patří například Zákon o bezpečnosti a ochraně zdraví při práci (ArbSchG, ASiG) a Bezpečnostní předpisy německého zákonného úrazového pojištění. V Ně-

mecku vznikl duální systém pro bezpečnost práce a ochranu zdraví při práci založený na spolupráci státních organizací i držitelů zákonného úrazového pojištění. Státní živnostenský dozor a a odborové profesní organizace poskytují poradenství a kontrolují činnost. V případě přestupků mohou udělit sankce a rovněž zakázat provoz zařízení. V zásadě je ochrana zaměstnanců před nebez-

Duální systém bezpečnosti práce



pečími pro zdraví a nebezpečími úrazu úkolem podniku. Zákon o bezpečnosti a ochraně zdraví při práci zavazuje zaměstnavatele k provedení nutných opatření bezpečnosti práce. Ten musí přezkoušet účinnost těchto opatření a v případě potřeby je přizpůsobit. Práce musí být uzpůsobena tak, aby se zamezilo ohrožení na životě a ohrožení na zdraví a maximálně se minimalizovalo přetrvávající ohrožení.

Pro splnění této povinnosti musí zaměstnavatel posoudit případná ohrožení. Tím zjišťuje individuální ohrožení svých zaměstnanců. Na základě toho budou poté zavedena příslušná opatření pro zaručení bezpečnosti a ochrany zdraví. Mezi zákonem stanovené povinnosti zaměstnavatele patří rovněž poučení zaměstnanců o možných nebezpečích při práci a o tom, jak jim předejít.

Povinnosti mají ale rovněž zaměstnanci: Zaměstnanci se podle svých možností musí „postarat“ o zajištění svého bezpečí a ochrany zdraví při práci. To znamená, že se musí chovat takovým způsobem, aby při práci neohrozili své bezpečí a zdraví. Zákon o bezpečnosti a ochraně zdraví při práci výslovně uvádí, že se stroje, přístroje, nářadí, pracovní prostředky atd. musí používat výhradně v souladu se svým určením a rovněž se musí používat předepsané osobní ochranné prostředky. Zaměstnanci musí uposlechnout pokyny zaměstnavatele, nesmí porušovat bezpečnostní předpisy.

To zcela jasně znamená: Zodpovědnost za bezpečnost při práci není jen na zaměstnavateli, nýbrž rovněž i na zaměstnancích. Vše funguje pouze tehdy, pokud své povinnosti plní obě strany.

V praxi to znamená, že zaměstnanci někdy stojí před těžkými rozhodnutími. V případě pochybností musí ale vždy rozhodnout ve prospěch bezpečnosti. Neboť v případě nehody nakonec padne vždy dotaz, zda ji řidič mohl zabránit.



Nejdůležitější náklad je...

**Popruh?
Správně!**

Onemocním v důsledku svého zaměstnání?

Řidiči jsou vystaveni velké zátěži: K tělesné zátěži patří dlouhé sezení, horko v létě, chlad v zimě, hektická doprava a zvedání a nošení nákladu nebo zavazadel. Může jim dát ale zabrat rovněž psychická zátěž jako časová tíseň, nepříjemnosti se zákazníky nebo cestujícími nebo špatná atmosféra v podniku.

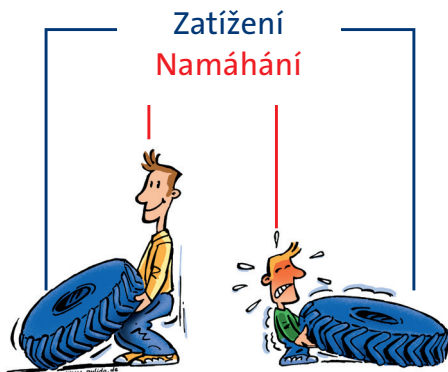
Tyto a jiné faktory se nevyskytují u každého řidiče ve stejné míře. Mohou se objevit v menší nebo větší míře v závislosti na pracovišti a podniku. Kromě toho na zatížení nereaguje každý řidič stejně: Zatímco jeden snese dobře teplotu 30 stupňů v kabině řidiče, protože o dovolené rovněž jezdí vždy za teplem, jiný se začne potit již při pomysle- ní na léto.

Lékaři z oboru pracovního lékařství se zabývali důsledky takových zatížení. Důležitým výsledkem jejich bádání je model zatížení a namáhání. Podle něj představuje zatížení vnější vlivy na člověka, které způsobují reakci organismu. Pracovní vytiže- ní oproti tomu představuje vnitřní reakci člověka v závislosti na individuálních vlastnostech jako jsou výška, věk, talent nebo schopnosti.

A co z toho vyplývá? Zcela jednoduše: V tomto modelu spočívá klíč ke správnému zacházení se zatížením při práci. Jednak bychom se měli pokusit zatížení snížit. To se ale vždy nepodaří, ale díky dobrému plánování a organizaci je leccos možné. Na druhou stranu bychom měli zvýšit svou odolnost vůči zátěži: tím, že svůj životní styl přizpůsobíme požadavkům, kterým jsme v zaměstnání vystaveni.



Příklad: Dlouhé sezení zatěžuje méně, pokud je sedadlo řidiče anatomické. Takto lze snížit zatížení. A díky včasným přestávkám, zdravému stravování a sportování ve volném čase lze zlepšit svou kondici a snížit namáhání. Funguje to, zkuste to.



Chytrá strategie pro zacházení se zatížením

Zatížení v důsledku	Snížení zatížení	Zvýšení odolnosti vůči zátěži
Únava	Více spát, dělat pravidelné přestávky, pamatovat na stravování	Sportovat, využívat volný čas k odpočinku
Stres	Plánovat cesty realisticky, předvídat konflikty, předcházet stresu ve volném čase	Vědomě dělat přestávky, dostatečně spát, osvojit si relaxační techniky
Horko/chlad	Správně používat klimatizaci, zamezit průvanu, nosit flexibilní oblečení	Sportovat, udržovat se fit
Rozptýlení pozornosti	Neodvracet na dlouho pohled, zapnout záznamník, vědomě soustředit pozornost na silnici	Dostatečně spát, dělat včas přestávky
Zvedání/nošení	Zvedat předměty správným způsobem, používat pomocné prostředky, vyvarovat se přetížení	Sportovat, budovat svalovou hmotu
Nepravidelná pracovní doba	Dostatečně spát, poprosit rodinu o ohleduplnost	Cíleně využívat volný čas, napláňovat si čas pro rodinu
Jedná se pouze o několik příkladů. Co Vás zatěžuje? Napadá Vás nějaký způsob, jak se s tím vypořádat?		

Bezpečná jízda a práce

Žádná improvizace!

Někdy nemáte po ruce správný nástroj, nebo chcete ušetřit čas. V takovém případě sáhnete po improvizovaných prostředcích, abyste úkol splnili. Ten, kdo tak jedná, si asi myslí, že je vynálezavý, flexibilní a zručný. Ve skutečnosti je takové jednání ale krátkozraké a případně i nedbalé, neboť ignorujete nebezpečí, které Vám při takovém chování může hrozit.



Práce se žebříky

Řidiči nákladních automobilů a autobusů při své práci často používají žebříky, ať už se jedná o nakládku a vykládku nebo čištění a údržbu. Přitom platí: Štafle se smí používat pouze s napnutým rozpěrným zajištěním. Musí se nastavit tak, aby jejich uživatel dosáhl maximální potřebné pracovní výšky, aniž by se natahoval. Při práci se nesmíte naklánět do strany, těžiště osoby by se mělo vždy nacházet mezi příčkami žebříku.

Horní tři příčky příložného žebříku se nesmí používat, aby nedošlo k nepříznivému rozložení síly. Případně musíte použít delší žebřík. Důležitý je rovněž správný úhel při postavení žebříku: Doporučuje se úhel náklonu 65 – 75 stupňů. Užitečné je rovněž zajištění žebříku vůči bočnímu podklouznutí, např. pomocí popruhu zavěšeného na pevný bod.





Osobní ochranné prostředky (OOP)

Zaměstnavatel musí zaměstnanci poskytnout vhodný ochranný oděv a postarat se o to, aby ho používal. U řidičů nákladních automobilů a autobusů se v první řadě jedná o vhodné rukavice, u řidičů nákladních automobilů připadá v úvahu rovněž bezpečnostní obuv. Bezpečnostní obuv chrání před zhmožděním a zraněními padajícími předměty. Navíc je rovněž zárukou opory a „dobrého nášlapu“ při chůzi a stání. Díky tomu se může předejít zraněním v důsledku smeknutí a klopýtnutí.

Zatímco při řízení postačuje pevná obuv, která obepíná nohu (tzn. sandály musí mít minimálně řemínek za patou), při použití ručního paletového vozíku a vždy při zvedání a nošení nákladu je nutné nosit bezpečnostní obuv. Na místech nakládky na staveništích je nutné nosit bezpečnostní obuv s podrážkami odolnými vůči prošlápnutí. Je důležité dbát na odpovídající označení obuvi s ohledem na potřebnou ochrannou třídu.

Couvání

Při couvání dochází často k nehodám s těžkými zraněními nebo úmrtím. Podle § 9 (5) pravidel silničního provozu se musí řidič vozidla při couvání chovat takovým způsobem, aby nikoho neohrozil. V případě potřeby musí někoho zažádat o navigaci. To je zdůrazněno rovněž v § 46 nařízení 70 „Vozidla“ německého zákonného úrazového pojištění. To znamená: „Řidič vozidla smí couvat pouze tehdy, když zajistil, že neohrozí pojištěnce; nelze-li to zajistit, musí někoho zažádat o navigaci.“

Navigující osoby se smí pohybovat pouze v dohledu řidiče a ne mezi pohybujícím se vozidlem a překážkami nacházejícími se v jeho směru pohybu; během navigace nesmí provádět žádnou jinou činnost.



Bezpečné odstavení

Ten, kdo opustí vozidlo, musí učinit opatření potřebná k zamezení nehod. Na velmi nerovném terénu nebo při sklonu musí vždy provést dvojité zajištění: Použít ruční brzdu a zajišťovací klíny nebo použít ruční brzdu a zařadit nejnižší rychlostní stupeň. U vozidel s automatickou převodovkou se při použití ruční brzdy dodatečně použije parkovací uzávěrka. Zajišťovací klíny se musí použít i při provádění nakládky či vykládky na rovném povrchu, neboť by se mohly vyskytnout nebezpečné síly v podélném směru.



Seskočení

Úrazy při seskočení – často i z kabiny řidiče – jsou ve srovnání s úrazy při provozu velmi časté: Tyká se to každého druhého nahlášeného úrazu v odvětví dopravy.

Téměř nikdo neví, jaké zatížení působí při skoku z malé výšky na jeho klouby: Při seskoku z výšky 60 cm musí řidič zastavit čtyřnásobek své tělesné hmotnosti, při seskoku z výšky jednoho metru dokonce sedminásobek. Někdy je podklad, na který seskočíte, nerovný. Výmoly, hrany obrubníků nebo jiné nerovnosti způsobují nejvážnější případy. Po dlouhé jízdě je navíc omezena citlivost nohou.

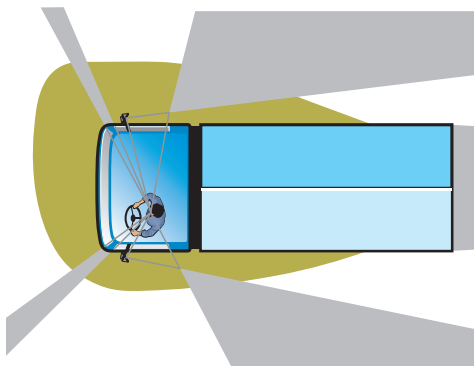
Často jsme jednoduše neohrabani a nedokážeme správně ztlumit skok.





Mrtvý úhel

Díky velkému počtu zrcátek na nákladním automobilu bychom si mohli myslet, že nemůže vzniknout mrtvý úhel. To by byl fatální omyl! Při bočním pohledu z vozidla musíte vzít v úvahu, že se za zadním A sloupkem vozidla a za boční stěnou kabiny řidiče vždy nachází mrtvý úhel. Čím je A sloupek a vyšší boční stěna širší, tím je mrtvý úhel větší. Také se za samotným zrcátkem může skrýt osoba nacházející se bezprostředně vedle vozidla. Zůstaňte tedy vždy pozorní, odstraňte z palubní desky nebo čelního skla vše, co by Vám mohlo překážet ve výhledu!



Nenechte se rozptýlit!

Častou příčinou nehody při řízení je rozptýlení. Vědci vychází z toho, že rozptýlení řidiče zapříčiní každou desátou nehodu. Na předních místech seznamu faktorů pro rozptýlení se přitom nachází používání navigace nebo mobilního telefonu. V okamžiku, kdy řidič odvrátí svůj pohled na navigaci, ho nutně odvrátí od silnice. Četné experimenty prokázaly, že lidé nevnímají ani velké změny scenerie, když mezitím odvrátí pohled.

I když řidič při telefonování používá handsfree, tak kvůli propojení na okamžik odvrátí pohled a omezí ovládání vozidla. V závislosti na obsahu telefonátu může během rozhovoru rovněž snížit svou pozornost věnovanou silniční dopravě. Přitom je to tak jednoduché: Navigaci nastavte před jízdou, telefonujte pouze ve stojícím vozidle. Telefonáty řidiče přijme rovněž záznamník.



Zůstat způsobilý k práci

„Hlavně zdraví!“ - Tak zní pořekadlo, které příležitostně padne při rozhovoru mezi kolegy. Ten, kdo má nějaké potíže, nemůže vést život obvyklým způsobem a možná je omezena jeho schopnost pracovat. Abychom si zachovali zdraví, musíme pro to něco udělat, například odpovídajícím životním stylem snížit nebo zcela vyloučit rizikové faktory. Prospěšné je rozumné stravování, dostatek spánku, pravidelná sportovní aktivita a omezení zdraví poškozujících návyků nebo „požitkových“ látek.

K preventivním zdravotním opatřením patří rovněž lékařské prohlídky. I když nejste nemocní, měli byste pravidelně absolvovat preventivní lékařské prohlídky a prevenci proti rakovině. Ženy od 20 let a muži od 35 let si mají na výběr z různých preventivních lékařských prohlídek. Díky tomu lze včas odhalit možná onemocnění, takže je možné provést včasné protiopatření. Zde platí motto: Lékař je tvůj přítel, ne nepřítel!

Předepsané prohlídky pro řidiče nákladních automobilů a autobusů slouží k zajištění bezpečnosti silničního provozu. Zkoumají způsobilost k řízení. Výsledky těchto prohlídek poskytnou i samotné vyšetřované osobě dobrou zpětnou vazbu o jejím zdravotním stavu.

Preventivním opatřením z oboru pracovního lékařství je podle zásady G 25 odborových profesních organizací o „Řízení, řídicí a kontrolní činnosti“ dobrovolná zdravotní prohlídka zaměstnance, pokud pro něj neplatí kolektivní nebo pracovní smlouva nebo příslušná podniková smlouva. V rámci svých práv ji rovněž může nařídít zaměstnavatel na základě posouzení ohrožení. Může ji využít k posouzení schopnosti osoby pro řízení vozidla. Vyšetřující lékař vystaví souhrnnou zprávu o výsledku vyšetření. Předání detailních výsledků zaměstnavateli je přípustné pouze s výslovným souhlasem vyšetřované osoby (povinnost mlčenlivosti lékaře).



Řidiči autobusu musí od 50. roku věku absolvovat navíc psychometrické vyšetření. Při něm se zkoumá schopnost vnímání, pozornosti a reakce. Při provádění tohoto vyšetření se používají různé přístroje. Při plnění úkolů jde o rychlost, ale rovněž i o přesnost. Nároky se během vyšetření

stále stupňují. Ten, kdo v testu neobstojí, ho může za nějakou dobu opakovat, případně přichází v úvahu i zkušební jízda.



Vyvážená strava



Mnoho onemocnění je způsobeno špatnou stravou: Onemocnění oběhového a srdečního systému, mrtvice, určité formy diabetu, rakovina střev, dna, osteoporóza a mnoho dalších onemocnění souvisí se stravovacími návyky.

Důležitým faktorem je přitom přejídání, příp. nadváha. Ale kdy máme vlastně nadváhu? K výpočtu se běžně používá Body Mass Index, zkráceně BMI. Na internetu naleznete mnoho programů k jeho výpočtu, ale můžete si ho vypočítat i sami: Hmotnost v kilogramech se vydělí druhou mocninou tělesné výšky v metrech. Zde je příklad pro 80 kg při výšce 1,78 m:

$$1,78 \times 1,78 = 3,17$$

$$\text{BMI} = 80 : 3,17 = 25,2$$

Hodnota BMI mezi 18 a 25 znamená normální hmotnost. Hodnota mezi 25 a 30 je mírná nadváha. Nemusí to znamenat nic špatného, pokud máte dobré výsledky krevních testů a cítíte se dobře. Především u starších lidí mohou mít menší rezervy tuku dobrý vliv při onemocnění. Vše nad hodnotu 30 by mělo být důvodem pro úpravu stravování a zvýšení spotřeby kalorií pomocí pohybu.

Na vyváženou stravu by ale měl dbát i ten, kdo netrpí nadváhou. Strava pro řidiče nabízená v motorestech se spoustou masa a hranolky není ideální. Samozřejmě si ji můžeme příležitostně dopřát – ale ne každý den.

Místo toho bychom měli používat velké množství potravin a stravovat se rozmanitě. Měli bychom snížit konzumaci masa a nahradit ji rostlinnou stravou. V případě chleba, těstovin, rýže a mouky bychom měli zvolit celozrnné varianty. Měli bychom se rovněž vyvarovat potravinám a nápojům s vysokým obsahem cukru.

Německá společnost pro výživu (DGE) poskytuje konkrétní tipy. Více k tomuto tématu naleznete např. zde: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>



Léky v prostředí silniční dopravy

Mnoho lidí musí kvůli onemocnění nebo zdravotním potížím pravidelně brát léky, které jim lékař předepsal. K tomu berou ještě léky, které si zvolili sami: Například při nachlazení nebo tišící prostředky nebo prostředky proti bolesti. Podle okolností tím ovlivníte dokonce schopnost účasti silničního provozu.

Podle odhadů expertů může přibližně pět procent veškerých v Německu volně prodejných léků omezit způsobilost k aktivní účasti v silničním provozu. To platí obzvláště pro léky na spaní, tišící prostředky, léky na bolest, antidepresiva, léky na alergie, neuroleptika a psychické stimulanty. Způsobilost k aktivní účasti v silničním provozu mohou ale ovlivnit i léky na chřipku nebo kašel.

Příslušná varování jsou uvedena v příbalovém letáku léků. Měli byste je brát vážně. Další informace Vám poskytne případně lékař nebo lékárník. Přitom se musí zohlednit veškeré léky, které zároveň berete. Díky spolupůsobení různých léků může dojít k masivní interakci. Zdravotní potíže mohou způsobit rovněž určité potraviny, které jíte společně s určitými léky. Například šťáva z grepu zvyšuje únavu jako vedlejší účinek při pobírání léků na alergie.



Celostátní síť s regionálním ukotvením



-  Rumunština
-  Polština
-  Turečtina
-  Bulharština
-  Ruština
-  Čeština