



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

ŠKOLENÍ BOZP A PO

PRÁCE NA DÁLKU



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Zkratky použité v prezentaci

BOZP – Bezpečnost a ochrana zdraví při práci

PO – Požární ochrana

OOPP – Osobní ochranné pracovní pomůcky



Písemná dohoda o práci na dálku

- (1)** Výkon práce na dálku je možný jen na základě písemné dohody mezi zaměstnavatelem a zaměstnancem, není-li v odstavci 3 stanoveno jinak.
- (2)** Závazek z dohody o práci na dálku lze rozvázat dohodou zaměstnavatele se zaměstnancem ke sjednanému dni nebo jej lze vypovědět z jakéhokoli důvodu nebo bez uvedení důvodu s patnáctidenní výpovědní dobou, která začíná dnem, v němž byla výpověď doručena druhé smluvní straně; dohoda i výpověď musí být písemná. Zaměstnavatel se zaměstnancem mohou v dohodě o práci na dálku sjednat odlišnou délku výpovědní doby; výpovědní doba musí být stejná pro zaměstnavatele i zaměstnance. Zaměstnavatel se zaměstnancem mohou v dohodě o práci na dálku sjednat, že závazek z této dohody nemůže ani jedna ze smluvních stran vypovědět.
- (3)** Zaměstnavatel je oprávněn zaměstnanci práci na dálku písemně nařídit jen v případě, že tak stanoví opatření orgánu veřejné moci podle jiného zákona, a to na nezbytně nutnou dobu, pokud to povaha vykonávané práce umožňuje a za podmínky, že místo výkonu práce na dálku bude pro výkon práce způsobilé. Zaměstnanec je povinen na výzvu zaměstnavatele bez zbytečného odkladu písemně určit místo, na které mu zaměstnavatel práci na dálku může nařídit, nebo sdělit, že nemá k dispozici žádné místo způsobilé k výkonu práce na dálku.



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Postup, zásady a pravidla pro práci na dálku

Pravidla pro práci na dálku se řídí Opatřením rektora [R_530](#):

Opatření rektora k výkonu práce zaměstnanců jihočeské univerzity v Českých Budějovicích mimo pracoviště zaměstnavatele - práce na dálku





Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Vyhodnocení rizik

Základní dokument, který slouží k analýze a hodnocení rizik, byl vydán jako opatření rektora [R_595](#):

Přehled zjištěných možných rizik v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích



Zaměstnanec se aktivně podílí na vyhodnocení rizik domácího pracovního prostředí.



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Základní pravidlo BOZP a PO

§ 106 Každý zaměstnanec je povinen dbát podle svých možností o svou vlastní bezpečnost, o své zdraví i o bezpečnost a zdraví fyzických osob, kterých se bezprostředně dotýká jeho jednání, případně opomenutí při práci. Znalost základních povinností vyplývajících z právních a ostatních předpisů a požadavků zaměstnavatele k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci je nedílnou a trvalou součástí kvalifikačních předpokladů zaměstnance.

[zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce](#)



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Vyhodnocení rizik check-list

Provádět kontrolní činnost včetně prověrek BOZP má povinnost zaměstnavatel i na pracovištích při práci mimo pracoviště na zaměstnavatele – při práci na dálku. Tato kontrolní činnost bude realizována vyplněním check-listu (Kontrolní list pro hodnocení místa pracoviště, které zaměstnanec uvede v příloze žádosti opatření rektora [R_530](#)), kde zaměstnanec vyhodnotí všechna kritéria.

Zaměstnanec je povinen hlásit zaměstnavateli jakékoliv problémy nebo incidenty týkající se bezpečnosti práce. Jedná se o hlášení pracovních úrazů, zdravotních problémů spojených s prací nebo jakýchkoliv technických závad, které by mohly narušit bezpečnost.

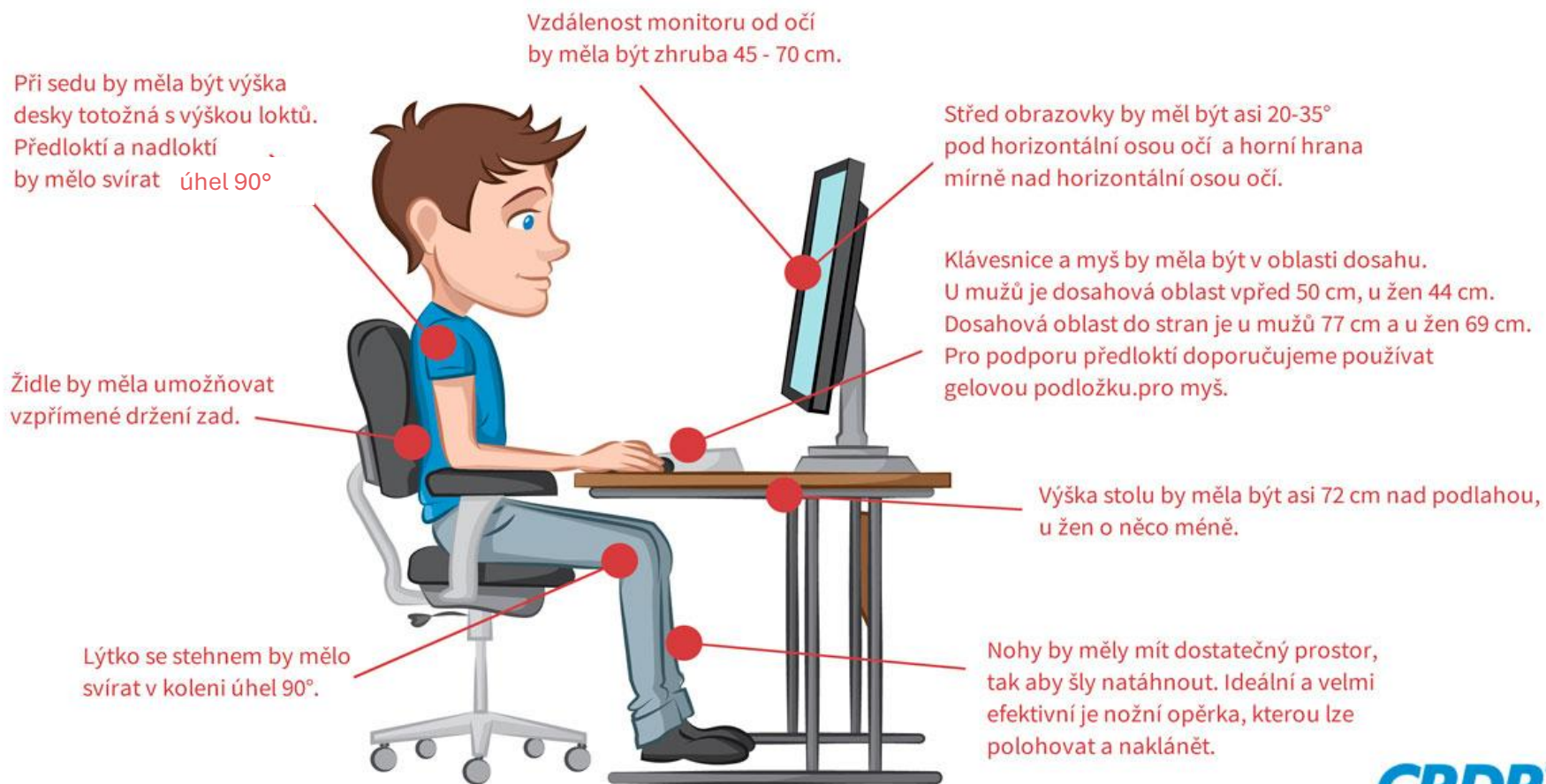


Nejčastější rizika

Uklouznutí na kluzké podlaze	Naražení na hranu nábytku
Zakopnutí o překážku na cestě	Pád předmětu
Nedostatečné osvětlení cest na pracovišti	Opaření horkým nápojem
Chůze po schodech bez dostatečné pozornosti	Úraz při přenášení břemene



Uspořádání pracoviště





Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Osvětlení pracoviště

Využít přirozeného světla.

Instalovat lokální osvětlení přímo nad stolem.

Nesedět zády k oknu – odlesky a oslňování.

Druh pracovní činnosti	Intenzita osvětlení - množství světla na m2
veřejné venkovní pracoviště	30 lux
osvětlení místnosti pro základní orientaci při občasném pobytu	50 lux
pracoviště s příležitostnými činnostmi, ale se zásadní rolí zraku	100 lux
pracoviště, kde dochází k manipulaci na zařízení s vysokým kontrastem	300 lux
pracoviště, kde dochází k manipulaci se středním kontrastem	500 lux
pracoviště, kde dochází k manipulaci s předměty s nízkým kontrastem	1000 lux
pracoviště, kde dochází k manipulaci s předměty na hranici viditelnosti	3000 - 10000 lux
chodby a místa pro komunikaci	100 lux
recepce	300 lux
šatny a toalety	200 lux
kanceláře - psaní, čtení, zpracování dat	500 lux
kanceláře - třídění dokumentů, kopírování	300 lux
odpočinkové prostory	100 lux
nákladové rampy	150 lux
regálové sklady bez obsluhy	20 lux
regálové sklady s obsluhou	150 lux
pekárna	300 lux
prádelna a čistírna	300 lux
kadeřnictví	500 lux
šperkařství	1000 lux
montáž elektroniky	1000 lux
hodinářství	2000 lux

Abyste dosáhli správné intenzity osvětlení, které bude vyhovovat ergonomickým požadavkům pracoviště a BOZP, vybírejte světla, která jsou navržena tak, že vydávají světlo, které se odráží od stěn, stropů a jiných předmětů. Odraz světla od předmětů můžete změřit. Ideální množství odraženého světla od těchto materiálů v kanceláři jsou například:



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Elektrické spotřebiče

Používejte nepoškozené přístroje.

Pohyblivé elektrické přívody používejte tak, aby nedošlo k jejich poškození.

Spotřebiče umísťujte pouze na vyhrazených místech, neprovádějte na nich vlastní úpravy a neobsluhujte je mokřýma rukama.

Při manipulaci se zařízením napojeným na elektrickou síť pomocí pohyblivého elektrického přívodu (prodlužovačky) jej nejprve odpojte od elektrické sítě.

Při odchodu z místa používání elektrické spotřebiče vypněte.





Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Chemické látky

Dodržujte všechny pokyny uvedené výrobcem nebezpečné látky na etiketě výrobku.
Hořlavé látky ukládejte odděleně od dalších chemikálií včetně jedu ve vymezeném prostoru.





Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Pracovní úraz

Bezodkladně oznamte svému nadřízenému.

Poskytněte první pomoc (lékárnička musí být k dispozici).

Zavolejte ZZS 155 (při vážnějším úrazu).

Spolupracujte při objasňování příčin úrazu.

Pracovním úrazem se rozumí poškození zdraví nebo smrt zaměstnance, k němuž došlo nezávisle na jeho vůli krátkodobým, náhlým a násilným působením vnějších vlivů při plnění pracovních úkolů nebo v přímé souvislosti s ním. Naopak úraz, který se zaměstnanci přihodil na cestě do zaměstnání a zpět, se za pracovní úraz nepovažuje.



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Pracovní úraz

Zaměstnavatel má povinnost **zapsat** každý pracovní úraz do knihy úrazů, a to i v případě, že nezpůsobil pracovní neschopnost nebo způsobil pracovní neschopnost kratší než 3 dny.



nařízení vlády č. 201/2010 Sb., Nařízení vlády o způsobu evidence úrazů, hlášení a zasílání záznamu o úrazu



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Alkohol a jiné návykové látky

Nepožívejte alkoholické nápoje a jiné návykové látky!!

[Orientační dechová zkouška](#)



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Rozvržení pracovní doby

Zaměstnavatel může se zaměstnancem uzavřít písemnou dohodu, podle níž si zaměstnanec za sjednaných podmínek bude sám rozvrhovat pracovní dobu do směn.

[zákon 262/2006 Sb., zákoník práce](#)



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Bezpečnostní přestávka

Kolektivní smlouva bod 5.10: Bezpečnostní přestávka v práci se poskytne těm zaměstnancům, kteří trvale (déle než 5 hodin v pracovní směně) pracují na zařízeních se zobrazovacími jednotkami (počítače, monitory, dataprojektory apod.), není-li zajištěno střídání činností nebo zaměstnanců. Přestávka v délce minimálně 10 minut bude poskytnuta po 2 hodinách práce a započítává se do pracovní doby.

[Kolektivní smlouva](#)



Přestávka na jídlo

Zaměstnavatel je povinen poskytnout zaměstnanci nejdéle po 6 hodinách nepřetržité práce přestávku v práci na jídlo a oddech v trvání nejméně 30 minut, mladistvému zaměstnanci musí být tato přestávka poskytnuta nejdéle po 4,5 hodinách nepřetržité práce.

Byla-li přestávka v práci na jídlo a oddech rozdělena, musí alespoň jedna její část činit nejméně 15 minut.

Přestávky v práci na jídlo a oddech se neposkytují na začátku a konci pracovní doby a nezapočítává se do pracovní doby.



Manipulace s břemeny

Správná technika zvedání: při zvedání břemen používejte nohy, nikoli záda. Držte záda rovně, pokrčte kolena a zvedejte břemeno pomocí svalů nohou.

Vhodné rozložení hmotnosti: pokud je to možné, rozdělte těžká břemena na menší části. Při přenášení břemen se snažte udržovat rovnováhu a stabilitu.

Použití pomůcek: využívejte dostupné pomůcky, jako jsou vozíky, zdvihací zařízení nebo kolečka, aby se minimalizovala fyzická námaha a riziko zranění.

Správné držení těla: při přenášení břemen držte břemeno co nejbližší tělu a vyvarujte se otáčení trupu. při otáčení se pohybujte celým tělem, nikoli pouze pasem.

Hmotnostní limity

Občasné zvedání: muži 50 kg, ženy 20 kg

Časté zvedání: muži 30 kg, ženy 15 kg

Při práci v sedě: muži 5 kg, ženy 3 kg



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Žebříky

Používat pouze krátkodobé práce	Nevkládat pod žebřík improvizované podložky
Nepoužívat poškozený žebřík	Nevynášet břemena nad 15 kg
Zajistit stabilitu	Na žebříku smí být pouze jedna osoba
Používat zajišťovací řetízky, táhla a kování u dvojitých žebříků	Dodržovat maximální zatížení
Oba horní konce se musí opírat o horní plochu	Vzdálenost chodidel od horního okraje musí být: (opěrný žebřík 0,8 m; dvojitý žebřík 0,5 m)
Žebřík pro výstup musí přesahovat výstupní úroveň alespoň o 1,1 m.	



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Požární bezpečnost

Nezavdejte příčinu vzniku požáru.

Dodržujte předpisy a zákazy zajišťující požární bezpečnost.

Zachovejte bezpečný přístup k únikovým cestám, požární technice, k rozvodným zařízením elektrické energie.

Nepracujte s poškozenými elektrickými přístroji.

Dodržujte předpisy skladování hořlavých látek.

Při zpozorování požáru haste dostupnými prostředky.



Nejuniverzálnější hasicí přístroj

Práškový 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).



Hasicí přístroje

• Sněhový hasicí přístroj

Ideální použití:

- § Elektrická zařízení pod napětím (výpočetní střediska, telefonní ústředny, energetická centra), hořlavé plyny.
- § Třída požáru: B, C.

Vhodné použití:

- § Laboratoře, potravinářství, energetika, prostory s jemnou mechanikou, elektronickými zařízeními nebo hořlavými kapalinami.
- § Tam, kde by neměly zůstat zbytky hasební látky.

Nevhodné použití:

- § Pevné látky typu dřeva, textilií, uhlí (možnost opětovného vznícení od zahřátých konstrukcí).
- § Na otevřených prostranstvích s velkou výměnou vzduchu.
- § V uzavřených prostorech s výskytem osob (možnost vzniku nebezpečné koncentrace CO₂ – nebezpečí udušení).

Nesmí se použít:

- § Hořlavé prachy, sypké látky (nebezpečí výbuchu a rozšíření požáru), hořlavé a alkalické kovy.



Hasicí přístroje

PRO ZÁKAZNÍKY

• Pěnový hasicí přístroj

Ideální použití:

- § Hořlavé kapaliny nemísící se s vodou (benzín, motorová nafta, minerální oleje, tuky apod.).
- § Třída požáru: A, B.

Vhodné použití:

- § Sklady, komerční objekty, domácnosti, pevné látky (dřevo, papír, uhlí, textilie, pryž).

Nevhodné použití:

- § Hořlavé kapaliny nízkovroucí a mísící se s vodou (alkoholy), hořlavé plyny a kovy.

Nesmí se použít:

- § Elektrická zařízení pod napětím a v jejich blízkosti (riziko úrazu el. proudem), hořlavé kovy (např. hořčík a jeho slitiny s hliníkem).



Hasicí přístroje

• 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.



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Poskytování první pomoci

Plán poskytování první pomoci je soubor zásad a postupů při zajišťování první pomoci.

Skvělou pomůckou pro poskytování první pomoci je aplikace [Záchranka](#).



Místo pro poskytování
první pomoci
(lékárnička)





Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Prosím, potvrďte, že jste byl proškolen