

Stručný výčet prováděných pracovních činností:

- Vedení předepsané dokumentace, plnění úkolů dle řádů, metodik a platných právních předpisů Hasičského záchranného sboru ČR.
- Zajišťování provozuschopnosti věcných prostředků požární ochrany, provádění oprav, údržby a čištění hasičské techniky.
- Účast na pravidelném výcviku a odborné přípravě. Samostatné rozhodování, odpovědnost za určené úseky činností.
- Provádění hasebních a záchranných prací při požárních, záchranných a technických zásazích s využitím speciálních odborností
- Zachraňování a vyprošťování osob, zvířat a majetku při požárech, povodních, živelních pohromách, dopravních nehodách, průmyslových haváriích kalamiťních situacích aj, provádění technických zásahů při úniku nebezpečných látek.
- Využívání technických prostředků, provádění prací v dýchacím přístroji či ochranných oblecích při požárních a záchranných zásazích.
- Požární asistence při akcích, kterých se zúčastňuje větší počet osob, provádění činností při ochraně obyvatelstva.
- Hašení požárů pomocí hasičských přístrojů, hydrantů, hasičských dek a improvizovaných prostředků.

Charakteristika místa výkonu práce:

Běžné činnosti převážně na vnitřních pracovištích, záchranné a hasební práce v budovách i ve volném terénu.

Kvalifikační požadavky:

Střední vzdělání s maturitní zkouškou, další kvalifikační požadavky – řidičský průkaz sk. B, odborná způsobilost hasičů dle vyhlášky č. 247/2001 Sb., osobnostní způsobilost dle vyhlášky č. 487/2004 Sb., fyzická způsobilost dle Pokynu generálního ředitele HZS ČR č. 58/2008.

Relevantní mimořádné provozní události:

- Poškození zdraví pracovníka vlivem přenosu tepelné energie (sálání, vedení, proudění) při požárech, tlakovou vlnou při výbuchu.
- Poškození zdraví pracovníka v důsledku mimořádných podmínek (živelní pohromy, průmyslové havárie, kalamiťní situace).
- Poškození zdraví nebezpečnými látkami a kontaminovanými povrchy (nadýchání, zasažení pokožky, poleptání, náказа).
- Účinky mechanických rizik (pád z výšky, propadnutí nepevněnou podlahou, zavalení troskami budov, uklouznutí, zakopnutí, pořezání, odření, naražení horních i dolních končetin, pád materiálu nebo břemene na pracovníka, řezné a tržné rány).
- Poškození pohybového aparátu v důsledku opakovaného zaujímání nepříjemných anebo podmíněně přijatelných pracovních poloh nebo provádění fyzicky namáhavých pracovních operací (přenášení břemen, zvedání konstrukčních částí).
- Poškození zdraví pracovníka při manipulaci s technickými zařízeními při hasebních a záchranných pracích a technických zásazích.
- Poškození zdraví pracovníka v důsledku dlouhodobého působení zátěže chladem nebo teplem (prochladnutí, omrznutí, úpal, úžeh), prach, vlhko.
- Poškození zdraví v důsledku nadměrné psychické zátěže, stresu.
- Napadení druhou osobou, zvířetem, profylaktický šok.
- Poškození zdraví v důsledku úrazů spojených s udržováním fyzické způsobilosti (tělesná příprava).

Základní opatření pro předcházení mimořádným událostem nebo jejich následkům:

- Práci smí vykonávat jen zdravotně, fyzicky, osobnostně a odborně způsobilé osoby.
- Seznámení pracovníků se všemi relevantními riziky spojenými s výkonem práce a s faktory pracovních podmínek a opatřeními přijatými proti jejich nežádoucímu působení na lidské zdraví.
- Seznámení pracovníků s charakterem místa výkonu práce (průzkum požářiště).
- Seznámení pracovníků s postupy při záchranných pracích, vyprošťování, s pracovními postupy, postupy při úniku nebezpečných látek, zákazy, příkazy, dohodnutými signály, umístěním prostředků první pomoci a hasebních prostředků, jakož i způsobem přivolání a poskytnutí pomoci, včetně chování k postiženým osobám a asertivním jednáním.
- Znalost používání požární techniky a věcných prostředků požární ochrany, požárně technických charakteristik a technicko bezpečnostních parametrů látek.
- Školení pracovníků o právních a ostatních předpisech BOZP.
- Školení pracovníků vykonávající práce ve výšce, školení o používání osobních ochranných pracovních prostředků proti pádu.
- Používání výhradně stanovených a vhodných osobních ochranných pracovních prostředků a věcných prostředků požární ochrany.
- Používání pouze určených, vhodných a nepoškozených technických zařízení, požární techniky a nářadí v souladu s návodem výrobce.
- Dodržování, pokynů velitele zásahu, stanovených technologických a pracovních postupů.
- Stanovení bezpečnostních pravidel a způsobu pohybu v zasažených budovách, seznámení s konkrétními riziky před započatím činností.

Rizikové faktory:	Doporučené kategorie práce:	Výsledné zařazení do kategorie práce a přijatá opatření pro minimalizaci zdravotních rizik (doplňte):	Základní právní předpisy, které se týkají výkonu práce (v platném znění):
<input checked="" type="checkbox"/> Prach	1 – 2 – 3 – 4		<ul style="list-style-type: none"> • Zákon č. 262/2006 Sb. § 101 až 106 • Zákon č. 133/1985 Sb. • Zákon č. 239/2000 Sb. • Zákon č. 224/2015 Sb. • Zákon č. 240/2000 Sb. • Zákon č. 309/2006 Sb. § 2, 4 až 6 • Nařízení vlády č. 247/2001 Sb. • Nařízení vlády č. 320/2015 Sb. • Nařízení vlády č. 361/2003 Sb. • Nařízení vlády č. 172/2001 Sb. • Vyhláška č. 69/2014 Sb. • Vyhláška č. 246/2001 Sb.
<input checked="" type="checkbox"/> Chemické látky	1 – 2 – 3 – 4		
<input checked="" type="checkbox"/> Hluk	1 – 2 – 3 – 4		
<input checked="" type="checkbox"/> Vibrace	1 – 2 – 3 – 4		
<input checked="" type="checkbox"/> Fyzická zátěž	1 – 2 – 3		
<input checked="" type="checkbox"/> Pracovní poloha	1 – 2 – 3		
<input checked="" type="checkbox"/> Zátěž teplem	1 – 2 – 3 – 4		
<input checked="" type="checkbox"/> Zátěž chladem	1 – 2 – 3		
<input checked="" type="checkbox"/> Psychická zátěž	1 – 2 – 3		
<input type="checkbox"/> Neionizující záření a elektromagnetická pole	2 – 3		
<input type="checkbox"/> Zraková zátěž	1 – 2 – 3		
<input type="checkbox"/> Práce s biologickými činiteli	2 – 3 – 4		
<input type="checkbox"/> Zvýšený tlak vzduchu	2 – 3 – 4		

Četnost periodických lékařských prohlídek (dle vyhlášky č. 79/2013 Sb.): Pro kategorii 2: 1x za 4 roky (osoby mladší 50 let) nebo 1x za 2 roky (osoby starší 50 let).

Pro kategorii 2R a 3: 1x za 2 roky. Pro práci, jejíž součástí je riziko ohrožení zdraví: 1x za 4 roky (osoby mladší 50 let) nebo 1x za 2 roky (osoby starší 50 let).

Četnost periodických lékařských prohlídek (dle Nařízení vlády č. 352/2003 Sb.): U zaměstnanců podniku zařazených do kategorií I a II podle přílohy č. 1 k tomuto nařízení, 1x ročně, činnost zařazené do kategorie III podle přílohy č. 1 k tomuto nařízení, se provádí jednou za 5 let. U člena jednotky 1x za 2 roky.

Četnost lékařských prohlídek (dle vyhlášky č. Zákon č. 361/2000 Sb.): do dovršení 50 let věku každé dva roky a po dovršení 50 let věku každoročně.

Karta BOZP pro profesi: Hasič

Seznam nebezpečí	Ohrožená část těla												Hodnocení rizik				
	Hlava						Horní končetiny		Dolní končetiny		Různé				N	P	MR (NxP)
	lebka	sluch	zrak	dýchací orgány	obličej	celá hlava	ruce/prsty/zápěstí	paže	chodidlo	nohy (části)	pokožka	trup/břicho/záda	vnitřní část těla	celé tělo			
Mechanická nebezpečí																	
Padající předměty						X				X							
Odletující částice			X														
Ostré hrany						X	X	X	X					X			
Pohybující se části zařízení							X										
Pohybující se předměty																	
Kluzký / nestabilní povrch								X									
Špičaté předměty						X	X	X						X			
Látky pod tlakem nebo za sníženého tlaku			X											X			
Zvířata							X										
Chemická nebezpečí																	
Nebezpečné plyny a páry						X					X	X	X				
Nebezpečné kapaliny						X		X		X	X		X				
Nebezpečné pevné látky							X	X		X			X				
Aerosol, kouř				X							X						
Nedostatek kyslíku				X													
Nebezpečné odpady					X		X	X						X			
Biologická nebezpečí																	
Patogenní látky																	
Alergeny																	
Živočišné jedy (toxiny)																	
Mikroorganismy (viry, bakterie)														X			
Paraziti																	
Hmyz																	
Elektrická nebezpečí																	
Elektrický oblouk																	
Živé části																	
Statická elektřina																	
Elektromagnetické pole																	
Elektrický zkrat																	
Blesk, atmosférická elektřina																	
Nebezpečí záření																	
Optické záření (VIS)			X														
Nízkofrekvenční el-mag záření (DV)																	
Vysokofrekvenční el-mag záření (KV)																	
Neionizující záření (IR, UV, laser)																	
Ionizující záření																	
Tepelná nebezpečí																	
Sálavé teplo						X	X	X						X			
Konvektivní teplo						X	X	X						X			
Kontakt s horkou kapalinou						X	X	X						X			
Kontakt s horkým plynem						X	X	X						X			
Kontakt s taveninou						X	X	X						X			
Kontakt s horkým povrchem						X	X	X						X			
Plamen						X	X	X						X			
Výbuch						X								X			
Kontakt s chladnou kapalinou						X	X	X						X			
Kontakt s chladným plynem						X	X	X						X			
Kontakt s chladným povrchem						X	X	X						X			
Sněh, led, tříšť																	
Nebezpečí hluku																	
Vysoce impulsní hluk		X															
Proměnný hluk		X															
Ustálený hluk																	
Vysokofrekvenční hluk																	
Ultrazvuk																	
Infrazvuk a nízkofrekvenční hluk																	
Nebezpečí vibrací																	
Vibrace přenášená na ruce							X										
Vibrace způsobující kmitání v horní části páteře a hlavy																	
Vibrace přenášené na celé tělo																	
Ergonomická nebezpečí																	
Vysoká teplota vzduchu						X	X							X			
Nízká teplota vzduchu							X							X			
Nízká/vysoká vlhkost vzduchu						X	X							X			
Nízká úroveň osvětlení																	
Oslňující světlo																	
Blikání, stroboskopické jevy																	
Příliš malé vizuální detaily																	
Nevhodná výška pracovní roviny																	
Nedostatečná výška pracoviště																	
Omezený pracovní prostor																	
Ztížený průchod																	
Nepříjemná pracovní poloha														X			
Nevhodné dosahové vzdálenosti																	
Monotónní činnost																	
Vnucené pracovní tempo																	
Trvalé sledování obrazovek																	
Ruční manipulace																	
– s náradím														X			
– s břemeny														X			
– s vozíky																	

Doporučený rozsah osobních ochranných pracovních prostředků	Požadavek na shodu s normou	Orientační životnost (měs.)
Pro ochranu hlavy		
<input checked="" type="checkbox"/> ochranná přilba / průmyslová přilba s vysokým stupněm ochrany	EN 397+A1, EN 14052+A1	PV
<input type="checkbox"/> průmyslová přilba chránící při nárazu hlavou	EN 812	24
<input type="checkbox"/> ochrana proti skalpování		24
<input checked="" type="checkbox"/> ochrana hlavy proti teple a plameni (kukla)	EN ISO 11612	24
<input type="checkbox"/> ochranná pokrývka hlavy proti slunečnímu záření nebo prachu		12
<input type="checkbox"/> ochranná pokrývka hlavy proti chladu	EN 342	24
Pro ochranu sluchu		
<input type="checkbox"/> zátkové chrániče sluchu a podobné prostředky	EN 352-2	PO
<input type="checkbox"/> mušlové chrániče sluchu	EN 352-1	12
<input type="checkbox"/> akustické přílby (tzv. protihlukové přílby)		24
<input checked="" type="checkbox"/> mušlové chrániče sluchu, které lze připojit k ochranným přílbám	EN 352-3	12
<input checked="" type="checkbox"/> chrániče sluchu s přijímačem nebo s interkomem	EN 352-4,-5,-6	PV
Pro ochranu očí a obličje		
<input checked="" type="checkbox"/> ochranné brýle	EN 166	12
<input type="checkbox"/> ochranné brýle proti rentgenovému, laserovému, UV, IČ a VIS záření	EN 169, EN 170, EN 171, EN 172, EN 379+A1, EN 175	12
<input checked="" type="checkbox"/> ochranné obličejové štíty	EN 166, EN 1731	12
<input type="checkbox"/> svářečské kukly a štíty (štíty s držadlem, kukly s upínacím náhlavním páskem nebo kukly na ochranné přílby)	EN 166, EN 175, EN 379+A1	24
Pro ochranu dýchacích orgánů		
<input type="checkbox"/> filtrační polomasky (respirátory) / filtrační polomasky s integrovanou vrstvou aktivního uhlí	EN 149+A1	PO
<input checked="" type="checkbox"/> masky s filtry proti částicím, parám, plynům s vhodnou lícnicovou částí	EN 405+A1, EN 140, EN 136, EN 143,	PO
<input type="checkbox"/> izolační dýchací přístroje s přívodem vzduchu	EN 137, EN 138, EN 14593-1,2, EN 14594	36
<input type="checkbox"/> prostředky na ochranu dýchacích orgánů včetně snímatelné svářečské kukly	EN 12941+A2 / EN 12942	PV
Pro ochranu rukou a paží		
<input checked="" type="checkbox"/> rukavice na ochranu před mechanickými riziky nebo proti pořezu	EN 420+A1, EN 388, EN 381-1, EN 1082-1,-2	PO až 3
<input checked="" type="checkbox"/> rukavice na ochranu před vibracemi	EN ISO 10819	6
<input checked="" type="checkbox"/> rukavice na ochranu před chemickými látkami a biologickými činiteli	EN 374-1,-2,-3,-4	PO až 2
<input type="checkbox"/> rukavice na ochranu před elektrinou	EN 60903-ed.2, EN 12477+A1, EN 16350	3 až 6
<input checked="" type="checkbox"/> rukavice na ochranu před teplem nebo ohněm	EN 407, EN 12477+A1	3 až 6
<input checked="" type="checkbox"/> rukavice na ochranu před nízkými teplotami	EN 511	3 až 6
<input type="checkbox"/> rukavice na ochranu před ionizujícím zářením a radioaktivními látkami	EN 421	24
<input type="checkbox"/> palcové rukavice	EN 420+A1, EN 388	2
<input type="checkbox"/> ochranné návleky na prsty		1
<input type="checkbox"/> ochranné rukávy, náloketníky, zápěstní řemínky (nátepníky)	EN 1082-1,-2	6 až 24
<input checked="" type="checkbox"/> ochranné rukavice pro práci ve vlhkém, mokřem nebo znečišťujícím prostředí	EN 420+A1	PO
Pro ochranu nohou		
<input checked="" type="checkbox"/> obuv polobotková, kotníčková, poloholeňová, holeňová a vysoká, zejména do vlhkého prostředí	EN ISO 20 347, EN ISO 20 345	24
<input checked="" type="checkbox"/> obuv s ochrannou a bezpečnostní tužinkou	EN ISO 20 345, EN ISO 20 346	12 až 24
<input type="checkbox"/> obuv, kterou lze rychle vyzout		12
<input type="checkbox"/> obuv s podešví odolnou proti žáru (perko)	EN ISO 20 349	12
<input checked="" type="checkbox"/> obuv, vysoká obuv, přezůvková obuv s protiskluznou podešví	EN ISO 20 345	9 až 24
<input type="checkbox"/> obuv, vysoká obuv, přezůvková obuv odolná proti vibracím	EN ISO 20 345	12
<input type="checkbox"/> obuv, vysoká obuv, přezůvková obuv antistatická	EN ISO 20 345	12
<input checked="" type="checkbox"/> obuv, vysoká obuv, přezůvková obuv tepelně izolační	EN ISO 20 345	6
<input checked="" type="checkbox"/> obuv chránící před chemickými látkami	EN 13832-2,-3	6 až 12
<input checked="" type="checkbox"/> ochranná obuv pro obsluhu přenosných řetězových pil	EN ISO 17249 ed.2	12
<input type="checkbox"/> ochrana nohou proti pořezení (kamaše)	EN ISO 381-5	6 až 12
<input type="checkbox"/> chrániče kolen	EN 14404+A1	12
<input type="checkbox"/> chrániče nártu	EN 13277	12
<input type="checkbox"/> vyměnitelné podešve (odolné proti žáru, propíchnutí nebo potu)	EN ISO 20345	24 až 36
Pro ochranu trupu a břicha		
<input type="checkbox"/> ochranné vesty, kabáty a zástěry na ochranu před mechanickými riziky nebo proti pořezu	EN ISO 13998, EN 381-11	24 až 48
<input type="checkbox"/> ochranné vesty, kabáty a zástěry na ochranu před rozstříknutým roztaveným kovem	EN ISO 9185	24
<input type="checkbox"/> ochranné vesty, kabáty a zástěry na ochranu před chemickými látkami a biologickými činiteli	EN 14605+A1	6 až 12
<input type="checkbox"/> ochranné vesty, kabáty a zástěry proti chladu	EN 342	24 až 36
<input type="checkbox"/> vyhřívané vesty		36 až 72
<input type="checkbox"/> ochranné zástěry proti vodě		18
<input type="checkbox"/> záchranné plovací vesty	EN ISO 12402-6+A1	24 až 48
<input type="checkbox"/> zástěry na ochranu před rentgenovým zářením	EN 61331-3	24 až 36
<input type="checkbox"/> bederní pásy, protektory		24 až 36
Prostředky proti pádu		
<input type="checkbox"/> zachycovací postroje, spojovací prostředky, spojky, kotvící zařízení	EN 361, EN 362, EN 354, EN 795,	12
<input type="checkbox"/> prostředky pro zachycení nebo tlumení kinetické energie při pádu	EN 355, EN 360, EN 353-1+A1, EN 353-2, EN 363	PV
<input type="checkbox"/> pásy a spojovací prostředky pro pracovní polohování nebo zadržení	EN 358	PV
Ochranné oděvy		
<input checked="" type="checkbox"/> ochranné pracovní oděvy (dvojdielné, kombinězy)	EN ISO 13688, EN 342, EN 343+A1, EN 381-5,-11, EN 1149-5, EN ISO 20471+A1, EN ISO 11611, EN ISO 11612, EN 13034+A1	6 až 24
<input type="checkbox"/> oděvy poskytující ochranu před strojním zařízením a ručním nářadím (proti bodnutí, pořezení apod.)	EN 381	12
<input checked="" type="checkbox"/> oděvy na ochranu před chemickými látkami a biologickými činiteli	EN 14605+A1	12 až 24
<input type="checkbox"/> oděvy na ochranu před nebezpečnými mikroorganismy	EN 14126	JP
<input type="checkbox"/> oděvy chránící před rozstříkem roztaveného kovu nebo před infračerveným zářením	EN 348, EN ISO 11612, EN ISO 6942	PO až 24
<input checked="" type="checkbox"/> oděvy odolné proti žáru a ohni	EN 11611, EN ISO 11612, EN 1486, EN ISO 14116	6 až 24
<input type="checkbox"/> oděvy proti chladu	EN 342, EN 343+A1, EN 14058	36
<input checked="" type="checkbox"/> oděvy proti vodě s impregnací (nepromokavé)	EN 342, EN 343+A1, EN 14058, EN 14360, EN ISO 15027-1	12 až 24
<input type="checkbox"/> oděvy na ochranu před ionizujícím zářením	EN 1073-1,2	36
<input type="checkbox"/> oděvy na ochranu před kontaminací radioaktivními částicemi	EN 1073-2	JP
<input type="checkbox"/> oděvy na ochranu proti statické elektríně a elektrickému oblouku	EN 1149-1,2,3,5, EN 61482-1-2	12
<input type="checkbox"/> oděvy prachotěsné a proti kapalným aerosolům	EN 14605+A1, EN ISO 13982-1; EN 13034 + A1	JP
<input type="checkbox"/> oděvy plynotěsné	EN 943, EN 14126	PV
<input checked="" type="checkbox"/> oděvy a doplňky s vysokou viditelností z retroreflexních a fluorescenčních materiálů	EN ISO 20471	6 až 24

PV	Podle určení výrobce
PO	Po opotřebení (u ochrany dýchacích orgánů do nasycení filtračního média)
JP	Pro jednorázové použití

Provádění prací při zásahu

Pokyny pro bezpečnou práci:

- Plnit rozkazy a pokyny svých velitelů jednotek.
- Dodržovat pravidla spojení.
- Provádět průzkum v místě svého nasazení s ohledem na bezpečnost svoji i ostatních.
- Zjištěné poznatky hlásit veliteli jednotky nebo veliteli úseku či sektoru anebo veliteli zásahu.
- Používat osobní ochranné pracovní prostředky.
- Neustále vyhodnocovat situaci v místě zásahu, upozornit velitele, pokud situace v místě zásahu neodpovídá vybavení jednotky požární technikou a věcnými prostředky požární techniky nebo objeví-li se skutečnosti v rozporu s průzkumem místa zásahu (konstrukce objektů, charakter technologických procesů, chemické vlastnosti vznikajících nebo skladovaných látek).
- Vyhodnocovat fyzické možnosti a momentální vlastní zdravotní stav při zásahu, aby nedošlo k ohrožení životů a zdraví osob, zvířat a majetku.
- Při nebezpečných činnostech (průzkum, práce v prostředí nebezpečných látek, práce ve výškách a hloubkách) používat mimo věcných prostředků požární ochrany jistění další osobou (jiným hasičem).
- Zajistit zamezení vstupu nepovolaných osob na místo zásahu na pokyn velitele.
- Používat předepsané vybavení věcné prostředky požární ochrany proti působení nebezpečných látek, zejména chemických, radioaktivních a infekčních.
- Používat věcné prostředky požární ochrany a požární techniku v souladu s návody výrobce a technologickými postupy.
- Dbát na bezpečnost při zásahu a pohybu na pozemních komunikacích.
- Přerušit činnost při poškození techniky a věcných prostředků požární ochrany, technických zařízení a dalších neočekávaných závažných skutečnostech nebo na pokyn velitele.
- Dbát na bezpečnost při jízdě v zásahovém vozidle k zásahu (připoutat se, nesnímat přílbu ochrannou).

Zakázané práce:

- Provádění zásahových prací a průzkumu bez pokynů velitele.
- Používání poškozených nebo nevyhovujících věcných prostředků požární ochrany a poškozené požární techniky.
- Používání oděvních doplňků a předmětů nošených na těle nebo při sobě, kterých není pro činnost na místě zásahu třeba, a které mohou být při zásahu poškozeny nebo mohou ohrozit zdraví.
- Pokračování činnosti při ztrátě spojení nebo jistění v nebezpečných situacích (pokud přeruším činnosti nebudou přímo ohroženy životy a zdraví osob).
- Používání věcných prostředků požární ochrany a požární techniky při zásahu před zajištěním vypnutí hlavních uzávěrů energií.
- Vykonávání činnosti bez odborné způsobilosti a dalších předepsaných kvalifikací.
- Ponechání volně ložených předmětů a předmětů, kterých není pro činnost na místě zásahu třeba v zásahových vozidlech.

Provádění prací v místě sídla jednotky požární ochrany

Pokyny pro bezpečnou práci:

- Dodržovat technologické postupy, návody výrobce (při údržbě, opravách, měření a revizích) svěřených technických zařízení, vyhrazené požární techniky a věcných prostředků požární ochrany.
- Neodstraňovat bezpečnostní ochranné prvky z technických zařízení.
- Používat přidělené osobní ochranné pracovní prostředky pro konkrétní činnost.
- Při používání nebezpečných látek a čerpání pohonných hmot postupovat v souladu s bezpečnostními listy.
- Používat pouze kontrolovaná a revidovaná zařízení a stroje.

Zakázané práce:

- Používání poškozených nástrojů, nářadí a technických zařízení, vyhrazené požární techniky a věcných prostředků požární ochrany.
- Odstraňování bezpečnostních prvků a krytů z technických zařízení.
- Požívání jídla, pití, kouření, žvýkání a uchovávání potravin v místech s kontaminovanými oděvy.

Bezpečnost při zajišťování fyzické způsobilosti:

Pokyny pro bezpečnou činnost:

- Veškerá zařízení a pomůcky pro zvyšování fyzické způsobilosti musí být pravidelně kontrolované a udržované v souladu s návodem výrobce.
- Zařízení (posilovny) smí používat pouze osoba prokazatelně seznámená se zásadami bezpečnosti cvičení.
- Před cvičením na strojích a lavicích je třeba tyto nastavit dle rozměrů osoby a požadovaného cviku (m). zajistit polohu dotažením přítláčných šroubů s kolečkem, aby nedocházelo k viklání a vymačkávání kluzných pouzder), a to v souladu s návodem výrobce.
- Při cvičení používejte vždy hmotnosti odpovídající vaší výkonové hranici. Při cvičení na hranici výkonostního maxima je každý povinen si zajistit dopomoc.
- Při cvičení s nakládacími činkami je cvičenec povinen používat uzávěry os.
- Před použitím zařízení a pomůcek pro zvyšování fyzické způsobilosti je vždy nutné se přesvědčit, zda nevykazují závady.
- Při veškerých sportovních akcích a zvyšování fyzické způsobilosti je nutné používat pouze odpovídající pevnou obuv a vhodný sportovní oděv a dodržovat pravidla sportovního chování.

Zakázané práce:

- Používání zařízení a pomůcek pro zvyšování fyzické způsobilosti v rozporu s návodem výrobce.
- Odhazování ručních činek a zátěží na podlahu z výšky (nutné pokládat na podložku).
- Cvičení na hranici výkonostního maxima bez dopomoci.

Metodologie pro vyhodnocení rizik (k tabulce na s. 16)

Pravděpodobnost	
Lze očekávat (stává se často)	10
Je to možné	6
Ne příliš obvyklé, ale možné	3
Ne příliš pravděpodobné, ale již se někde stalo	1
Možné, ale nepravděpodobné, ještě se nestalo	0,5
Prakticky nemožné	0,2
Vyloučené	0,1

Následky (závažnost)	
Katastrofa (mnoho SÚ, nebo škoda přes 100 mil. Kč)	100
Závažná havárie (několik SÚ, nebo škoda přes 10 mil. Kč)	40
Havárie (jeden SÚ, nebo škoda přes 1 mil. Kč)	15
Vážná nehoda (těžký úraz, nebo škoda přes 100 tis. Kč)	7
Nehoda (úraz bez trvanlivých následků, nebo škoda přes 10 tis. Kč)	3
Porucha (drobné poranění, nebo škoda nad 1 tis. Kč)	1

Poznámka: SÚ = smrtelný úraz

Míra rizika (MR)	Úroveň rizika	Kategorie přijatelnosti	Priorita opatření
≥ 160	velmi vysoké riziko	nepřijatelné riziko	Přerušit provoz nebo ihned přijmout opatření ke snížení rizika
48 až 159	vysoké riziko		
20 až 47	významné riziko	podmíněně přijatelné riziko	Opatření ke snížení rizika přijmout bez zbytečného odkladu
8 až 19	zvýšené riziko	přijatelné riziko	Opatření ke snížení rizika provést podle pořadí významnosti
3,1 až 7	mírné riziko		
≤ 3	zanedbatelné riziko		

Poznámka: Tato karta BOZP je pouze základním východiskem pro praktické uplatňování zásad prevence rizik na pracovištích a neřeší uvedenou problematiku vyčerpávajícím způsobem. | Vypracovala: Dana Žáková, lektoroval JUDr. Petr Kožmín, LL.M. | © Znalecký ústav bezpečnosti a ochrany zdraví, z. ú., 2020 www.zubozp.cz