



METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

Smernica č. 14/2017

Zoznam zakázaných prác

Bratislava, december 2017

Článok I

Úvodné ustanovenie

- (1) Účelom tejto smernice je určiť zoznam zakázaných prác a pracovísk MPC podľa § 6 ods.(1) písm. m) Zákona NR SR č.124/2006 Z. z. o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.
- (2) Zamestnávateľ vedie zoznamy prác a pracovísk:
 - a) zakázaných tehotným ženám, matkám do konca deviateho mesiaca po pôrode a dojčiacim ženám¹,
 - b) spojených so špecifickým rizikom pre tehotné ženy, matky do konca deviateho mesiaca po pôrode a pre dojčiace ženy,
 - c) zakázaných mladistvým zamestnancom².Zoznamy prác a pracovísk tvoria prílohu č. 2 tejto smernice.
- (3) Táto smernica je záväzná pre všetkých zamestnancov vrátane osôb, ktoré sa s vedomím MPC nachádzajú na jeho pracoviskách alebo v jeho priestoroch.
- (4) Zamestnávateľ je povinný pri všetkých prácach a na pracoviskách, spojených so špecifickým rizikom vystavenia tehotnej ženy, matky do konca deviateho mesiaca po pôrode a dojčiacej ženy pôsobeniu škodlivých faktorov, vplyvov, procesov alebo pracovných podmienok, posúdiť charakter, stupeň a trvanie takého vystavenia. Zamestnávateľ vyhodnotí všetky riziká pre ich bezpečnosť a zdravie a na základe odborného posúdenia zdravotnej spôsobilosti z hľadiska možných účinkov na tehotenstvo alebo dojčenie takej ženy príslušným lekárom rozhodne o prijatí potrebných opatrení.
- (5) Zamestnávateľ je povinný pri všetkých prácach a na pracoviskách spojených so špecifickým rizikom z vystavenia mladistvého zamestnanca škodlivému pôsobeniu fyzikálnych, chemických, biologických faktorov, vplyvov a procesov posúdiť, vyhodnotiť všetky riziká pre jeho bezpečnosť a zdravie a na základe odborného posúdenia príslušného lekára o zdravotnej spôsobilosti mladistvého zamestnanca rozhodnúť o prijatí potrebných opatrení.
- (6) Smerné hmotnostné limity pre zamestnancov MPC pri manipulácii s bremenami sú uvedené v prílohe č.1 tejto smernice. Limity uvedené v prílohe sa nesmú za žiadnych okolností prekročiť, ako prevencia pred poškodením zdravia, najmä chrbtice zamestnancov a na predchádzanie tomuto riziku.
- (7) Vhodný systém manipulácie s bremenami zabezpečia príslušní vedúci zamestnanci MPC prostredníctvom organizačných a technických opatrení (napr. rozdelením bremena medzi viacerých zamestnancov, použitím vozíka a manipulačnej techniky a pod.), aby sa vylúčilo alebo znížilo riziko poškodenia zdravia vyplývajúce z ručnej manipulácie s bremenami.

¹ Nariadenie vlády SR č.272/2004 Z.z. ktorým sa ustanovuje zoznam prác a pracovísk, ktoré sú zakázané tehotným ženám, matkám do konca deviateho mesiaca po pôrode a dojčiacim ženám, zoznam prác a pracovísk spojených so špecifickým rizikom pre tehotné ženy, matky do konca deviateho mesiaca po pôrode a pre dojčiace ženy a ktorým sa ustanovujú niektoré povinnosti zamestnávateľom pri zamestnávaní týchto žien

² Nariadenie vlády SR č.286/2004 Z.z. ktorým sa ustanovuje zoznam prác a pracovísk, ktoré sú zakázané mladistvým zamestnancom, a ktorým sa ustanovujú niektoré povinnosti zamestnávateľom pri zamestnávaní mladistvých zamestnancov

Článok II

Zakázané práce ženám

- (1) Tehotná žena nesmie byť zamestnávaná prácami, ktoré podľa lekárskeho posudku ohrozujú jej tehotenstvo zo zdravotných príčin spočívajúcich v jej osobe. To platí rovnako o matke do konca deviateho mesiaca po pôrode a dojčiacej žene.
- (2) Tehotnú ženu, matku do konca deviateho mesiaca po pôrode a dojčiacu ženu nemožno za žiadnych okolností nútiť, aby vykonávala práce, pri ktorých sa zistilo možné ohrozenie jej bezpečnosti a zdravia a možné účinky na jej tehotenstvo alebo dojčenie.
- (3) Za tehotnú ženu sa považuje zamestnankyňa, ktorá túto skutočnosť písomne oznámila referátu ľudských zdrojov MPC.
- (4) Zoznam prác a pracovísk MPC, spojených so špecifickým rizikom pre tehotné ženy, matky do konca deviateho mesiaca po pôrode a pre dojčiace ženy je uvedený v prílohe č.2 tejto smernice.

Článok III

Zakázané práce mladistvým

- (1) Mladistvý zamestnanec nesmie byť zamestnávaný prácami, ktoré so zreteľom na anatomické, fyziologické a psychické zvláštnosti v tomto veku sú pre neho neprimerané, nebezpečné alebo jeho zdraviu škodlivé.
- (2) MPC nesmie zamestnávať mladistvých zamestnancov prácami, pri ktorých sú vystavení zvýšenému nebezpečenstvu úrazu, alebo pri ktorých výkone by mohli vážne ohroziť bezpečnosť a zdravie spoluzamestnancov alebo iných osôb.
- (3) MPC nesmie prideľovať mladistvému zamestnancovi prácu, ak by:
 - a) objektívne presahovala jeho fyzické a psychické schopnosti,
 - b) bol vystavený škodlivému pôsobeniu nebezpečných chemických látok a nebezpečných chemických zmesí, najmä toxických, karcinogénnych, mutagénnych, ktoré môžu spôsobiť genetické poškodenie, poškodenie nenarodeného dieťaťa, ohrozenie jeho budúceho reprodukčného vývoja alebo ktoré môžu mať iný chronický vplyv na jeho zdravie,
 - c) bol vystavený škodlivému žiareniu,
 - d) existovalo riziko, o ktorom možno predpokladať, že ho mladistvý zamestnanec nedokáže rozpoznať alebo sa mu vyhnúť, pretože nevenuje dostatočnú pozornosť bezpečnosti pri práci alebo nemá dostatočné skúsenosti alebo odbornú prípravu,
 - e) bol vystavený nadmernej záťaži chladom alebo teplom,
 - f) bol vystavený nadmernému hluku alebo vibráciám,

pričom mladistvý zamestnanec môže vykonávať tieto práce s výnimkou prác s karcinogénnymi a mutagénnymi faktormi, ak ide o práce, ktoré sú nevyhnutné z hľadiska jeho odbornej prípravy, a ak je zabezpečená dostatočná ochrana jeho zdravia:

- a) potrebnou teoretickou prípravou v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci,
- b) sústavným odborným dozorom pri práci,
- c) vhodnou organizáciou režimu práce a
- d) inými opatreniami, napríklad používaním osobných ochranných pracovných prostriedkov, obmedzením práce na dobu nevyhnutnú na získanie potrebných skúseností a správnych pracovných návykov.

- (4) Zoznam prác a pracovísk MPC, ktoré sú zakázané mladistvým zamestnancom, je uvedený v prílohe č.3 tejto smernice.

Článok IV Účinnosť

- (1) Táto smernica nadobúda platnosť a účinnosť dňom podpisu generálnym riaditeľom.
- (2) Smernicu vypracoval a za odbornú stránku obsahu tejto smernice zodpovedá bezpečnostný technik 3J s.r.o. Ing. Michal Jankola.
- (3) Vedúci zamestnanci v rámci svojej pôsobnosti zabezpečia oboznámenie sa všetkých zamestnancov MPC s touto smernicou, jej uplatňovaním a dodržiavaním.
- (4) Dňom prijatia tejto smernice sa rušia všetky predchádzajúce zoznamy zakázaných prác.

V Bratislave 13. 12. 2017


Mgr. Kamila Jandzík, PhD.
generálna riaditeľka

Vypracoval: Ing. Michal Jankola, špecialista požiarnej ochrany a bezpečnostný technik
3J s.r.o., Bratislava

SMERNÉ HMOTNOSTNÉ LIMITY

Smerné hmotnostné hodnoty oboma rukami zdvíhaných a prenášaných bremien, maximálna hmotnosť bremena a maximálna celozmenová hmotnosť za zmenu pre mužov a ženy rôznych vekových kategórií v základnej polohe postojacky a pri priaznivých a nepriaznivých podmienkach v trvaní maximálne 1 hodinu za zmenu

Vek	Podmienky	Maximálna hmotnosť bremena		Maximálna celozmenová hmotnosť (kg)	
		Muži	Ženy	Muži	Ženy
18 – 29 r.	Priaznivé	50 kg	15 kg	10 000	6 500
	Nepriaznivé	40 kg	10 kg	8 000	5 500
30 – 39 r.	Priaznivé	45 kg	15 kg	7 500	6 500
	Nepriaznivé	40 kg	10 kg	7 200	5 500
40 – 49 r.	Priaznivé	40 kg	15 kg	6 500	6 000
	Nepriaznivé	35 kg	10 kg	6 000	5 500
50 – 60 r.	Priaznivé	35 kg	10 kg	5 500	5 000
	Nepriaznivé	30 kg	5 kg	5 000	4 000

1. Smerné hmotnostné hodnoty vyjadrujú vhodnosť určitej činnosti zamestnanca vykonávanej v závislosti od veku a pohlavia a od hmotnosti bremena vo vzťahu k frekvencii úkonov a dĺžke trvania. U zamestnancov so zdravotným postihnutím treba pri ručnej manipulácii s bremenami rešpektovať odporúčanie lekára podľa individuálneho posúdenia zdravotného stavu.
2. Pod maximálnou hmotnosťou bremena sa rozumie hmotnosť individuálneho bremena, ktorá nesmie byť za žiadnych podmienok (okolností) prekročená.
3. Pod maximálnou celozmenovou hmotnosťou bremena sa rozumie celková (úhrnná) hmotnosť zmanipulovaných bremien za zmenu, ktorá sa nesmie za žiadnych podmienok (okolností) prekročiť. Pri stanovení maximálnej celozmenovej hmotnosti bremena pri prenášaní bremien treba individuálne zohľadniť aj energetický výdaj, srdcovú frekvenciu a celkový zdravotný stav zamestnanca.
4. Za nepriaznivé podmienky sa považujú napr. zhoršené úchopové možnosti, manipulácia s bremenami v úrovniach podlaha – plece, plece – nad plece, nerovná, naklonená šmykľavá podlaha, vyšší podiel statických prvkov – držanie bremena, fyziologicky neprijateľná pracovná poloha (napr. nakláňanie a pootáčanie trupu, vzpaženie horných končatín a podobne), veľká vzdialenosť medzi ťažiskom tela a ťažiskom bremena, vnútené pritláčanie bremena k bruchu, prenášanie bremien s rizikom prevrhnutia a vystreknutia (nádoby, kontajnery so škodlivými látkami), nárazové zaťaženie v priebehu zmeny, nedostatočná fyzická zdatnosť zamestnancov a podobne.
5. Maximálna frekvencia zdvihov pre ručné zdvíhanie bremena u mužov s hmotnosťou bremena 50 kg je za priaznivých podmienok 1 zdvih za 2 minúty (pri hmotnosti bremena 25 kg 1 zdvih za 1 minútu) v priebehu 1 hodiny za zmenu.
Pri zvyšovaní frekvencie zdvihov sa primerane hmotnosť bremena znižuje (pri bremene s maximálnou hmotnosťou do 7 kg 15 zdvihov za 1 minútu).

Bremená s hmotnosťou 30 – 50 kg u mužov možno zdvíhať nepretržite počas 1 hodiny. Prestávky medzi časovými úsekmi na zdvíhanie bremien nesmú byť kratšie ako 30 minút. Na práce spojené s dlhodobou a pravidelnou manipuláciou s bremenami treba vyžiadať stanovisko príslušného orgánu na ochranu zdravia.

**Smerné hmotnostné hodnoty na zdvíhanie a prenášanie bremien
pre ženy v základnej polohe postojacky**

Max. hmotnosť ručne zdvíhaných a prenášaných bremien	Dĺžka vertikálnej dráhy bremena	Max. počet zdvihov za minútu	Maximálna vzdialenosť
15 kg	podlaha - zápästie zápästie - plece	6 5	8 m
10 kg	podlaha - zápästie zápästie - plece podlaha - plece	8 7 5	10 m 15 m pri dobrých úchopových možnostiach
5 kg	podlaha - zápästie podlaha - plece podlaha - nad plece zápästie - plece zápästie - nad plece plece - nad plece	10 8 6 10 8 5	15 m 20 m pri dobrých úchopových možnostiach

1. Pri práci v sede a dvíhaní bremena jednou rukou nesmie byť jeho hmotnosť väčšia ako 5 kg.
2. Bremená s hmotnosťou 10 - 15 kg možno zdvíhať nepretržite počas 10 minút, bremená s hmotnosťou 5 - 10 kg počas 15 minút. Prestávky medzi časovými úsekmi na zdvíhanie bremien nesmú byť kratšie ako 10, resp. 15 minút.
U tehotných žien, matiek do deviateho mesiaca po pôrode a dojčiacich žien, vykonávajúcich ručnú manipuláciu s bremenami, treba rešpektovať odporúčanie príslušného lekára týkajúce sa úpravy režimu práce a odpočinku, prípadne časového obmedzenia a trvania ručnej práce s bremenami, ak si to vyžaduje zdravotný stav ženy, ochrana plodu a nerušený priebeh tehotenstva. Pre tehotné ženy, matky do deviateho mesiaca po pôrode a dojčiace ženy sa odporúčajú smerné hmotnostné hodnoty pre ženy (maximálna hmotnosť ručne zdvíhaných a prenášaných bremien, maximálny počet zdvihov za minútu) znížiť na menej ako polovicu.
3. Výška zápästia žien je v priemere 75 cm, výška pliec je v priemere 134 cm. Pri pracovnej polohe v sede sa tieto hodnoty znižujú o 40 cm v tolerancii ± 5 cm podľa výšky sedadla.

**Smerné hmotnostné hodnoty na zdvíhanie a prenášanie bremien
pre mladistvých v základnej polohe postojacky**

Vek	Maximálna hmotnosť ručne zdvíhaných a prenášaných bremien		Dĺžka vertikálnej dráhy bremena	Maximálny počet zdvihov za minútu	
	Chlapci	Dievčatá		Chlapci	Dievčatá
17-18 r.	20 kg	15 kg	podlaha – zápästie	5	5
			zápästie – plece	4	4
16-17 r.	15 kg	10 kg	podlaha – zápästie	6	7
			zápästie – plece	6	7
			podlaha – plece	3	4
Do 16 r.	10 kg	5 kg	podlaha – zápästie	8	8
			podlaha – plece	6	6
			podlaha – nad plece	4	4
			zápästie – plece	8	8
			zápästie – nad plece	6	6
			plece – nad plece	4	4

1. Pri práci v sede nesmie byť hmotnosť bremena väčšia ako 5 kg.
2. Pri manipulácii s bremenami u mladistvých sa v spolupráci s príslušným lekárom prihliada na individuálny telesný vývoj a zdravotný stav najmä u jedincov, kde telesný vývoj nezodpovedá ich biologickému veku.
3. Bremená s hmotnosťou 15 – 20 kg u chlapcov a 10 – 15 kg u dievčat možno zdvíhať nepretržite počas 10 minút, bremená s hmotnosťou 10 – 15 kg u chlapcov a 5 – 10 kg u dievčat počas 15 minút. Prestávky medzi časovými úsekmi na zdvíhanie bremien nesmú byť kratšie ako 10, resp. 15 minút.

Zakázané práce tehotným ženám, ženám do 9. mesiaca po pôrode a dojčiacim ženám

KATEGÓRIA PRÁCE	URČENIE PRÁCE, ČINNOSTI	ZÁKAZ/POVOLENIE
Práce na pracoviskách so škodlivými fyzikálnymi faktormi		
- s nárazmi, otrasmi, pohybmi	Nenachádzajú sa	---
- pri manipulácii s nákladmi (manipulácia s bremenami nad 15 kg v priaznivých a nad 10 kg v nepriaznivých podmienkach)	Prenášanie materiálu, predmetov a zariadení	ZÁKAZ
- na pracoviskách s hlukom	Nenachádzajú sa	---
- s ionizujúcim žiarením	Nenachádzajú sa	---
- s neionizujúcim žiarením	Nenachádzajú sa	---
- s nadmernou záťažou chladom alebo teplom	Práce vo vonkajšom prostredí v zimnom období	ZÁKAZ
- s nevhodným pohybom alebo držaním tela	Nenachádzajú sa	---
- s psychickou záťažou	Nenachádzajú sa	---
Práce na pracoviskách so škodlivými biologickými faktormi biologickými faktormi		
- s klasifikovanými faktormi skupina 2,3,4	Nenachádzajú sa	---
- pri výrobe liečiv	Nenachádzajú sa	---
Práce na pracoviskách so škodlivými chemickými faktormi		
- s olovom a jeho zlúčeninami	Nenachádzajú sa	---
- s ortuťou a jej zlúčeninami	Nenachádzajú sa	---
- s oxidom uhoľnatým	Nenachádzajú sa	---
- s chemickými látkami absorbovanými cez pokožku (R 24, R 27)	Nenachádzajú sa	---
- s chemickými látkami s alergizujúcim, žieravým účinkom (R 42, R 43, R 34, R 35)	Nenachádzajú sa	---
Práce s karcinogénmi	Nenachádzajú sa	---
Práce na rizikových pracoviskách 3. a 4. kategórie	Nenachádzajú sa	---
Činnosti vedúce k ožiareniu	Nenachádzajú sa	---
Výroba a spracovanie výbušnín	Nenachádzajú sa	---
Dezinfekcia a deratizácia plynmi	Nenachádzajú sa	---
Práce s horľavými kvapalinami I. triedy	Nenachádzajú sa	---
Práce s rizikom zrútenia konštrukcií, stavieb, zosypania materiálov	Nenachádzajú sa	---
Práce vo výškach a nad voľnými hĺbkami	Nenachádzajú sa	---
Práce z nebezpečenstvom vysokého napätia	Nenachádzajú sa	---
Práce pri porážke zvierat	Nenachádzajú sa	---
Banské práce	Nenachádzajú sa	---

Zakázané práce mladistvým

KATEGÓRIA PRÁCE	URČENIE PRÁCE, ČINNOSTI	ZAKAZ/ POVOLENIE
Práce na pracoviskách so škodlivými fyzikálnymi faktormi		
- činnosti vedúce k ožiareniu ionizujúcim a neionizujúcim žiarením	Nenachádzajú sa	---
- činnosti, pri ktorých sú vystavení zvýšenému atmosférickému tlaku	Nenachádzajú sa	---
- pod zemou (banské práce)	Nenachádzajú sa	---
- práce s bremenami (nad 10/15kg – chlapci, nad 5/10 kg- dievčatá)	Nenachádzajú sa	---
- s nadmernou záťažou chladom alebo teplom	Nenachádzajú sa	---
- s koncentráciou kyslíka v ovzduší menej než 20% objemových	Nenachádzajú sa	---
- na pracoviskách s hlukom	Nenachádzajú sa	---
- s vibráciami	Nenachádzajú sa	---
Práce na pracoviskách so škodlivými biologickými faktormi biologickými faktormi		
- s klasifikovanými faktormi skupina 2,3,4	Nenachádzajú sa	---
Práce na pracoviskách so škodlivými chemickými faktormi		
- s olovom a jeho zlúčeninami	Nenachádzajú sa	---
- s ortuťou a jej zlúčeninami	Nenachádzajú sa	---
- s nebezpečnými chemickými látkami (jedovaté, veľmi jedovaté, žieravé, výbušné)	Nenachádzajú sa	---
- s chemickými látkami klasifikovanými ako škodlivé, dráždivé (R 12, 39, 40, 42, 43, 45, 46, 48, 60, 61)	Nenachádzajú sa	
- s chemickými látkami klasifikovanými ako karcinogény	Nenachádzajú sa	---
Práce s karcinogénmi	Nenachádzajú sa	---
Práce na rizikových pracoviskách 3. a 4. kategórie	Nenachádzajú sa	---
Výroba a spracovanie výbušnín	Nenachádzajú sa	---
Dezinfekcia a deratizácia plynmi	Nenachádzajú sa	---
Práce s horľavými kvapalinami I. triedy	Nenachádzajú sa	---
Práce s rizikom zrútenia konštrukcií, stavieb, zosypania materiálov	Nenachádzajú sa	---
Práce vo výškach a nad voľnými hĺbkami	Nenachádzajú sa	---
Práce z nebezpečenstvom vysokého napätia	Nenachádzajú sa	---
Práce pri chove a porážke zvierat	Nenachádzajú sa	---
Banské práce	Nenachádzajú sa	---
Manipulácie s obalmi obsahujúcimi chemické vyššie uvedené chemické látky vo veľkých množstvách	Nenachádzajú sa	---