

Vysoká škola Zdravotníctva a Sociálnej práce Sv. Alžbety, Palackého 1 , 811 02 Bratislava

SMERNICA PRE POSKYTOVANIE NÁPOJOV A ZABEZPEČOVANIE PITNÉHO REŽIMU

V Bratislave , dňa: 01.05.2016

Vypracoval:
Lubomír Buchta
autorizovaný bezpečnostný
technik



Schválil:
Rastislav Hochman, Mgr.
vedúci oddelenia



Základná potreba tekutín človeka za 24 hodín v bežných podmienkach bez zvýšenej námahy je okolo 2,5 – 3 litre. Toto množstvo sa výrazne mení v závislosti od zmien niektorých vonkajších a vnútorných faktorov.

Význam pitného režimu

Fyzická aktivita akéhokoľvek typu vedie ku vzniku tepla, ktoré zvyšuje telesnú teplotu, pokiaľ nie je zabezpečený jeho odvod (termoregulácia). Hlavným prostriedkom regulácie telesnej teploty je potenie. Pot je tekutina, obsahujúca prevažne vodu a niektoré látky organického pôvodu a minerálne (nerastné) látky. Pokiaľ prekročí objem potu určitú mieru, vyvíja sa tzv. tepelná kríza, ktorá je spojená s poklesom výkonnosti.

Pitný režim je prostriedkom na udržanie optimálneho stavu vnútorného prostredia a na prevenciu ohrozenia zdravia. Pitný režim napomáha urýchlenie regenerácie organizmu po záťaži alebo v jej priebehu. Zabezpečuje nielen dostatok vody, ale aj vhodné množstvo minerálnych látok – tzv. demineralizáciu.

Potrava sa lepšie prijíma a vstrebáva, pokiaľ je rozpustená vo vode. Strata telesných tekutín vedie k zmenšeniu objemu krvi. Zhoršuje sa výkon srdca, klesá prietok krvi v obličkách a v pečeni. Klesá aj prietok činnými svalmi a pľúcami. Znižuje sa sytanie krvi kyslíkom, zhoršuje sa nervovo svalová koordinácia. Spolu s vodou sa strácajú minerálne látky (napr. ióny sodíka, draslíka, chlóru, vápnika, horčíka, železa). Následkom sú zmeny nervovo svalovej dráždivosti, zníženie sily a rýchlosti sťahov svalov a zmeny látkovej premeny. Vonkajšími prejavmi nedostatku tekutín v organizme (dehydratácie) môžu byť: obmedzenie potenia, „husia koža“, triaška, kŕče končatín a brucha, prípadne aj hnačka, bolesť hlavy, strata orientácie a prudký pokles kvality výkonu. Vyslovené riziko je pri teplotách 36°C a vyšších. Dehydratácia (odvodnenie) dosahujúca 2% telesnej hmotnosti sa prejavuje zhoršením vytrvalostnej výkonnosti až o 20%.

Pri práci v prostredí s teplotou nad 28°C klesá pracovný výkon a zvyšuje sa pocit nepohody. Je vhodné, aby pracovníci mali k dispozícii miestnosti, kde sa môžu ochladiť. Tiež je vhodné mať možnosť umyť alebo osprchovať sa vo vlažnej vode.

Je vhodné zamedziť priamemu prenikaniu slnečných lúčov na pracovisko tienením.

Vetranie je ďalším dôležitým prvkom a podieľa sa na zabezpečení tepelnej pohody tým spôsobom, že zvyšuje odparovanie potu z povrchu tela. Prúdenie vzduchu nesmie prekročiť 0,2 m.s⁻¹, pretože väčšie hodnoty sú pociťované ako prievan.

Lahké oblečenie voľného strihu a svetlých farieb znižuje tepelnú záťaž. Odporúčajú sa prírodné materiály, ktoré umožňujú lepšie odparovanie potu.

Klimatizácia – ak je správne nastavená teplota, vlhkosť a prúdenie vzduchu, je ideálnym spôsobom na zaistenie tepelnej pohody na pracovisku. Zamestnávateľ je povinný poskytnúť zamestnancovi ochranné nápoje, podľa **Zákona 124/2006 NR SR §5 ods. 1 písm. d)**, ak to vyplýva z povahy jeho práce. Pojem **vhodný nápoj** nie je však v ZP definovaný. Pri určovaní „vhodného“ nápoja sa musí vychádzať z pracovných podmienok zamestnanca.

Odborné usmernenie v tejto oblasti je Vestník Min. zdravotníctva SSR z 31.12.1987 čiastka 21-24.

Zamestnávateľ vypracovanú smernicu pre poskytovanie nápojov podľa druhu práce a pracovného prostredia.

Vyslovené riziko je pri teplote je pri teplotách 36° C a vyšších. Pri prijímaní tekutín je dôležitých niekoľko faktorov:

Náhrada tekutín, minerálnych látok a cukrov.

- **množstvo použitého nápoja v priemere** – žalúdok sa dobre vyprázdňuje do množstva 600-800 ml. Väčšie množstvo už rýchlosť vyprázdňovania nepodporuje a ešte vyvoláva pocit plného žalúdka,
- **teplota nápoja**- lepšie sa vstrebávajú chladnejšie tekutiny. Teplota by sa však nikdy nemala pohybovať okolo nuly. Studený nápoj vyvoláva výraznejšie prekrvenie ústnej dutiny a následne zvýraznený pocit smädu,
- **obsah cukrov** – čím bližšie k predpokladanej záťaži, tým menej má byť nápoj sladký. Pri vyššej koncentrácii cukrov sa vyprázdňovanie žalúdka spomaľuje,
- **obsah minerálnych látok** - nemusí byť pri bežnej strave vysoký, nakoľko je strata vody,
- **chuťové vlastnosti** – vysokej kvality sú veľmi dôležitou časťou nápoja. Pri telesnom zaťažení v chladnejšom prostredí, ktoré nie je spojené s nadmerným potením a so stratami tekutín sa dostáva do popredia skôr náhrada cukrov (sacharidov). Za týchto podmienok neuškodí nápoj s vyššou koncentráciou cukrov.

Čas vhodný na náhradu tekutín.

S náhradou tekutín treba rátať už od začiatku zaťaženia. Dost' veľkou chybou je, keď sa čaká až na **pocit smädu**. Ten prichádza až pri relatívne pokročilom stupni odvodnenia.

Zásady na poskytovanie nápojov na pracovisku.

- nápoje musia byť poskytované na pracovisku, prípadne v bezprostrednej blízkosti,
- druh poskytovaného nápoja nie je predpísaný, môže to byť pitná voda, minerálna voda, rôzne druhy čaju a pod.
- nápoje s obsahom cukru nad 2,5 percenta sa neodporúčajú,
- nápoje nesmú obsahovať alkohol,

Príloha č. 1 :

PRÍKLADY VHODNÝCH NÁPOJOV

Nahrádzajúce nápoje:

- minerálne vody,
- nezávadná pitná voda z mestského vodovodu.

Občerstvujúce nápoje:

- stolové minerálne vody, aj chuťovo upravené,
- ovocné mušty a šťavy,
- sódová voda,
- sódová voda s vhodným sirupom,
- špeciálne nápoje.

Teplé nápoje:

- čaje (ruský, indický, bylinkové a pod.).