

Dopuszczalne wartości obciążenia wysiłkiem fizycznym na stanowisku pracy

Ocena kosztu energetycznego podczas wykonywania różnych czynności zawodowych ma bardzo duże znaczenie dla kształtowania prawidłowych warunków pracy. Wydatek energetyczny jest podstawowym kryterium limitującym obciążenie wysiłkiem fizycznym na stanowisku pracy. Na podstawie jego wartości ustalono dopuszczalne obciążenie wysiłkiem dla kobiet i kobiet ciężarnych oraz dla pracowników młodocianych (osobno dziewcząt i chłopców). Parametr ten stał się również podstawą ustalenia zasad przyznawania świadczeń profilaktycznych (napoje i posiłki) z tytułu wykonywania ciężkiej pracy fizycznej.

Poniżej omówiono uregulowania prawne, w których wykorzystano wartość wydatku energetycznego podczas pracy.

Profilaktyczne posiłki i napoje

Zgodnie z art. 232 znowelizowanego kodeksu pracy, pracodawca jest obowiązany zapewnić pracownikom zatrudnionym w warunkach szczególnie uciążliwych, nieodpłatne, odpowiednie posiłki i napoje, jeżeli jest to niezbędne ze względów profilaktycznych. W rozporządzeniu Rady Ministrów z dnia 28 maja 1996 r. w sprawie profilaktycznych posiłków i napojów określono dokładnie warunki ich wydawania, w tym również wielkość wydatku energetycznego.

W myśl tego rozporządzenia pracodawca powinien zapewnić posiłki profilaktyczne pracownikom wykonującym prace:

- związane z wysiłkiem fizycznym powodującym w ciągu zmiany roboczej efektywny wydatek energetyczny organizmu powyżej 2000 kcal (8374 kJ) u mężczyzn i powyżej 1100 kcal (4605 kJ) u kobiet
- związane z wysiłkiem fizycznym powodującym w ciągu zmiany roboczej efektywny wydatek energetyczny organizmu powyżej 1500 kcal (6280 kJ) u mężczyzn i powyżej 1000 kcal (4187 kJ) u kobiet, wykonywane w pomieszczeniach zamkniętych, w których ze względów technologicznych utrzymuje się stale temperatura poniżej 10 °C lub wskaźnik obciążenia termicznego (WBGT) wynosi ponad 25 °C
- związane z wysiłkiem fizycznym powodującym w ciągu zmiany roboczej efektywny wydatek energetyczny organizmu powyżej 1500 kcal (6280 kJ) u mężczyzn i powyżej 1000 kcal (4187 kJ) u kobiet, wykonywane na otwartej przestrzeni w okresie zimowym, tj. od dnia 1 listopada do dnia 31 marca
- pod ziemią.

Gdy praca jest wykonywana w warunkach zimnego mikroklimatu, konieczne staje się wyrównywanie bilansu cieplnego organizmu. Podawanie posiłków profilaktycznych w warunkach mikroklimatu zimnego jest uzasadnione zarówno wówczas, gdy praca ciężka jest wykonywana w pomieszczeniach zamkniętych, jak i wtedy, gdy odbywa się na otwartej przestrzeni w okresie zimowym. Posiłek profilaktyczny powinien mieć wartość kaloryczną ok. 1000 kcal i być wydawany w formie jednego dania gorącego, w połowie zmiany roboczej (po upływie 3-4 godzin pracy), aby zrównoważyć wydatkowaną w tym czasie energię.

Niezależnie od podawania posiłków, pracodawca powinien zapewnić napoje profilaktyczne, zimne lub gorące, pracownikom zatrudnionym:

- w warunkach środowiska termicznego gorącego, w którym wartość wskaźnika obciążenia termicznego (WBGT) wynosi ponad 25 °C
- w warunkach środowiska termicznego zimnego, w którym wartość wskaźnika siły chłodzącej powietrza (WCI) wynosi ponad 1000
- przy pracach na otwartej przestrzeni, w temperaturze otoczenia poniżej 10 °C lub powyżej 25 °C
- przy pracach związanych z wysiłkiem fizycznym powodującym w ciągu zmiany roboczej efektywny wydatek energetyczny organizmu powyżej 1500 kcal (6280 kJ) u mężczyzn i 1000 kcal (4187 kJ) u kobiet
- na stanowiskach pracy, na których temperatura spowodowana warunkami atmosferycznymi przekracza 28 °C (np. nasłonecznione pomieszczenia biurowe).

Napoje powinny być odpowiednio zimne lub gorące, w zależności od warunków, w jakich jest wykonywana praca. W przypadku wykonywania pracy w warunkach środowiska termicznego gorącego, napoje powinny być wzbogacone w sole mineralne i witaminy, ze względu na obfite pocenie i utratę z potem zarówno wody, jak i soli mineralnych. Picie napojów w celu uzupełnienia strat płynów, spowodowanych poceniem się podczas wykonywania ciężkiej i bardzo ciężkiej pracy fizycznej oraz pracy w warunkach środowiska termicznego gorącego, ułatwia utrzymanie bilansu cieplnego i zapobiega przegrzaniu organizmu. Dlatego też niezbędne jest uzupełnianie strat płynów na bieżąco, co w praktyce oznacza stałą dostępność tych napojów w pobliżu stanowiska pracy, w ilościach zaspokajających potrzeby pracownika. Należy też zwrócić uwagę na często występujące zjawisko braku pragnienia mimo znacznej utraty płynów.

Prace wzbronione kobietom i młodocianym

W rozporządzeniu Rady Ministrów z dnia 10 września 1996 r. w sprawie wykazu prac wzbronionych kobietom określono jako wzbronione dla kobiet prace związane z wydatkiem energetycznym równym 5000 kJ w ciągu zmiany roboczej oraz prace dorywcze, jeśli podczas ich wykonywania wydatek energetyczny wynosi 20 kJ na minutę.

Dopuszczalne granice obciążenia energetycznego młodocianych podczas pracy ustalono w rozporządzeniu Rady Ministrów z dnia 1 grudnia 1990 r. w sprawie wykazu prac wzbronionych młodocianym oraz z dnia 21 grudnia 1991 r., zmieniającym to rozporządzenie.

Źródło: nop.ciop.pl