



# PITNÝ REŽIM PŘI PRÁCI

## Pitný režim při práci

- Obecně, výrazem „pitný režim“ je míněn pravidelný a zároveň dostatečný příjem vhodných tekutin.
- Pitný režim zaměstnance by měl respektovat přijatá opatření a odborná doporučení směřující k optimální náhradě ztráty tekutin v průběhu pracovní doby, a to s ohledem na konkrétní pracovní i klimatické podmínky.
- Opatření a doporučení pro pitný režim při práci se týkají všech zaměstnanců bez ohledu na to, jakou práci vykonávají a jakým rizikovým faktorům jsou exponováni.
- Povinnosti zaměstnavatele v zajištění pitného režimu zaměstnanců vyplývají z § 53 NV 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci v platném znění, podle kterého prostor určený pro práci musí být zásoben pitnou vodou v množství postačujícím pro potřeby pití zaměstnance a zajištění předlékařské pomoci a teplou tekoucí vodou pro zajištění osobní hygieny zaměstnance.

## Denní potřeba tekutin

- Základní denní potřeba tekutin se v běžných podmínkách bez nadměrné tělesné aktivity pohybuje kolem 2,8 litru. Z medicínského hlediska je však **potřeba tekutin přísně individuální záležitostí**, která závisí na celé řadě faktorů jakými jsou tělesná hmotnost, věk, pohlaví, charakter pracovní činnosti i ostatních denních aktivit, dále klimatických podmínek, druhu oblečení i aktuálním zdravotním stavu. Denní potřeba tekutin se tak může pohybovat od jednoho až po několik litrů tekutin, např. u fyzicky intenzivně pracujícího člověka v horkém prostředí může spotřeba přesáhnout i 5 litrů.
- Každý si musí nalézt své optimální množství tekutin. Na potřebu pití nás může upozornit žízeň, která ale není časnou známkou potřeby vody, protože se objevuje až v okamžiku 1-2% dehydratace, čili ztráty tekutin na úrovni 1-2% tělesné hmotnosti. Pocit žízně se navíc snižuje ve vyšším věku.
- Pro správnou hydrataci není důležitý jen příjem tekutin a jejich složení, ale i složení stravy (vysoký obsah soli v potravě vyžaduje vyšší příjem tekutin). **Je nezbytné pít v průběhu celého dne a spotřebu tekutin regulovat podle aktuální zátěže a potřeby organismu.**

## Pitný režim v horkých dnech

- **Nejvhodnější je pít čisté vody, střídavě se středně mineralizovanou minerálkou** pro hrazení ztrát solí, střídát druhy minerálek, chlazený slabý čaj (ovocný, bylinkový, zelený), ovocné džusy ředit vodou.
- Dospělý člověk by měl v horkých dnech vypít nejméně 3 litry tekutin za den.
- Voda musí být stále v dosahu, nutno často upíjet v menších množstvích a nečekat až na pocit žízně.
- **Nevhodné jsou sladké a přechlazené nápoje**, které zvyšují pocit žízně a mohou vést i k žaludečním křečím. Pro močopudné účinky jsou dále nevhodné nápoje s obsahem alkoholu nebo vyšším obsahem kofeinu (káva, silný černý čaj).
- I při pobytu v klimatizovaných místnostech jsou větší ztráty vody dýcháním suchého vzduchu, které je nutno hradit zvýšeným příjmem vody.
- V horkých dnech je vhodné omezit tělesnou zátěž a pohybovou aktivitu.

## Vhodné nápoje – neomezená konzumace

- Ke stálému pití pro osoby bez rozlišení věku a zdravotního stavu je nejvhodnější čistá pitná voda z veřejného vodovodu nebo laboratorním rozbořem ověřené studny, dále vody balené kojenecké, pramenité a slabě mineralizované přírodní vody bez oxidu uhličitého. Tyto vody lze konzumovat bez omezení dle aktuální potřeby organismu.
- Doplňující vhodné nápoje (v kombinaci s uvedenými druhy vody) - ředěné ovocné a zeleninové šťávy a neslazené slabé čaje (ovocné, zelené)

## Podmínečně vhodné nápoje – omezená konzumace

- Středně mineralizované minerální vody (max. 0,5 litru denně)
- Silně mineralizované minerální vody (pouze jako lék pod dohledem lékaře)
- Vody syčené CO<sub>2</sub> (pokud ano, tak pouze jako doplněk jiného neperlivého nápoje)
- Mléko, kakao (považovány za tekutou výživu)

## Nevhodné nápoje

- Limonády, kolové nápoje, ochucené a slazené minerální vody, energetické nápoje, nektary
- Obecně nápoje s vysokým obsahem cukru, kofeinu, oxidu uhličitého a ochucovadel

## Pitná voda z veřejného vodovodu versus balená voda

- **Pitná voda ve veřejné vodovodní síti České republiky splňuje požadavky na vodu slabě mineralizovanou (obsah RL 50-500 mg/l), má standardně vysokou kvalitu, je kontinuálně sledovaná a není důvod se jejímu pití vyhýbat.**
- Balená pitná voda nemá ve srovnání s vodou z veřejných vodovodů žádné přednosti. Poskytování balené pitné vody zaměstnancům při práci je z tohoto hlediska zcela zbytečné a neekologické.
- Výjimkou však mohou být případy, kdy za určitých okolností pitná voda z veřejné vodovodní sítě nemá plně vyhovující chuťové či pachové vlastnosti. V takových situacích je odůvodněné používání balené pitné vody.
- U balených vod lze bez omezení konzumovat kojenecké, pramenité a slabě mineralizované přírodní minerální vody bez oxidu uhličitého.
- Není vhodné poskytovat v rámci pitného režimu při práci nápoje syčené oxidem uhličitým. Pokud jsou tyto nápoje zaměstnanci vyžadovány, pak pouze jako doplněk jiného neperlivého nápoje.
- Podmínkou je správné skladování balených nápojů v chladném a temném, příp. zastíněném prostoru.
- **Zaměstnavatel je povinen zajistit, aby prostor určený pro práci byl zásoben pitnou vodou v množství postačujícím pro potřeby pití zaměstnance.** Pokud je na pracovišti umožněn přístup k pitné vodě ze sítě veřejného vodovodu, je povinnost zaměstnavatele v rámci běžného pitného režimu při práci splněna.

## Balené vody podle úrovně mineralizace

Pro běžný pitný režim se doporučuje obsah rozpustných látek 150-400 mg/litr a tomu odpovídají slabě mineralizované vody. Naopak, vody velmi slabě mineralizované, vody velmi silně a silně mineralizované se v rámci pitného režimu při práci za běžných podmínek neuplatňují. Údaje o mineralizaci, tj. obsahu rozpuštěných látek by měl být uveden na etiketě láhve. Pitná voda z veřejného vodovodu splňuje požadavky na vodu slabě mineralizovanou (obsah RL 50-500 mg/l).

## Příklady balených vod podle úrovně mineralizace

(zdroj: A. Lajčíková. Ochranné nápoje. SZÚ Praha – upraveno)

Vody velmi silně mineralizované (RL nad 5 g/l) mají konzumaci omezenou pod dohledem lékaře	
Šaratica	14660
Vincentka	9667
Bílinská kyselka	7389
Vody silně mineralizované (RL 1500 - 5000 mg/l) jsou určeny k občasnému pití v omezeném množství, nevhodné k dlouhodobé konzumaci	
Poděbradka	2844
Hanácká	2473
Vody středně mineralizované (RL 500 - 1500 mg/l) mají omezenou konzumaci, max. 0,5 l denně	
Magnesia	1375
Ondrášovka	991
Korunní	970
Mattoni	962
Vody slabě mineralizované (RL 50 - 500 mg/l) jsou vhodné k dlouhodobé konzumaci	
Bonaqua (SK)	339
Rajec (SK)	289
Šumavský pramen (Jelení)	210
Dobrá voda (Býňov)	187
Horský pramen (Jesenické prameny)	164
Aquilla (Kyselka)	136
Toma svěží (Adršpach)	118
Toma natura	116
Vody velmi slabě mineralizované (RL do 50 mg/l) jsou nevhodné k dlouhodobé konzumaci	
Evian (F)	< 50,0