

Pitný režim v roce 2010

Podmínky poskytování ochranných nápojů
podle nařízení vlády č. 68/2010 Sb.



Ariana Lajčíková
Centrum odborných činností
SZÚ Praha

Zásady pitného režimu

- Pít v průběhu dne nejméně 2 l tekutin pravidelně v malých dávkách bez ohledu na pocit žízně
- Zvyšovat přísun tekutin podle zátěže
- Nabízet pestrý sortiment nápojů
- Omezit konzumaci sladkých limonád
- Omezit konzumaci perlivých vod
- Přírodní minerální vody (s vyšší mineralizací) max. 0,5 l/denně

Potřebu tekutin výrazně ovlivňuje

- fyzická zátěž – charakter práce
(energetický výdej, trvání),
- tepelně-vlhkostní mikroklima –
teplota prostředí, relativní vlhkost
vzduchu, proudění vzduchu,
- oděv (OOPP),
- věk, zdravotní stav, pohlaví

Legislativní úprava

Dosud: Nařízení vlády č. 361/2007 Sb.

Dnes: Nařízení vlády č. 68 /2010 Sb.

pravidla zjednodušena,
je stanoven nárok podle třídy práce,
měření ztrát tekutin není nezbytné,
mikroklima na pracovišti není
rozhodující jako dříve

Ochranné nápoje nově

Nařízení vlády č. 68/2010 Sb., § 8:

„K ochraně zdraví před účinky zátěže teplem ...se poskytuje zaměstnanci ochranný nápoj.

(VN č. 361/2007 Sb.: Ochranný nápoj se poskytuje na pracovišti nebo v jeho bezprostřední blízkosti tak, aby byl snadno a bezpečně dostupný...“)

- **zdravotně nezávadný**
- **obs. méně než 6,5 hmotnostních % cukru**
- **alkohol méně než 1 hmotnostní %**
- **pokrývá 70 % ztrát za 8 h směnu**
- *může obs. látky zvyšující odolnost organismu*

Hygienický limit ztráty tekutin: 1,25 l za 8 h směnu

Doporučené parametry ochranného nápoje:

Teplota: v létě 16 °C (min 10 °C)

v zimě 20 až 25 °C (min. 16 °C)

Obsah vitamínů: může být

Chuťové vlastnosti: takové, aby byl ochotně přijímán

Množství za hodinu: max. 600 až 800 ml

Látky zvyšující odolnost organismu: mohou být

Optimální hodnoty hlavních minerálních látek:

Ca⁺⁺ > 40-80 mg/l, Mg⁺⁺ > 20 mg/l, K⁺ > 1 mg/l,

Na⁺ < 20 mg/l,

Cl⁻ < 25 mg/l, SO₄⁻ < 240 mg/l, NO₃⁻ < 10 mg/l.

Na ochranný nápoj vzniká nárok:

- Práce zařazené do tř. IIb a vyšší (nebo je-li měřením doloženo, že při dané práci dochází ke ztrátě tekutin vyšší než je hygienický limit):
- Tř. IIb a IIIa – poskytuje se nápoj slabě mineralizovaný (balená voda přírodní minerální, pramenitá, kojenecká, nebo voda, splňující obdobné mikrobiologické, fyzikální a chemické požadavky jako u jmenovaných balených vod (nemusí být balená!!!))

Balené pitné vody

Vyhláška MZČR č. 275/2004 Sb. o požadavcích na jakost a zdravotní nezávadnost balených vod a způsobu jejich úpravy rozeznává:

- 1. Balenou přírodní minerální vodu (fyziologický účinek, voda není léčivá, obsahuje nějaký prvek nutný ke zdárnému vývoji)**
- 2. Balenou pramenitou vodu (podzemní chráněný zdroj, na etiketě lokalita, způsob úpravy, minerálové složení, údaj o celkové mineralizaci (RL) a název laboratoře, která provedla rozbor. Dřívější název: stolní voda)**
- 3. Balenou pitnou vodu – má kvalitu vody z vodovodu**
- 4. Balenou kojeneckou vodu – nesmí být upravována**

Zvláštní postavení: přírodní minerální voda léčivá (léčivý účinek = léčivo) jako ochranný nápoj se neuplatňuje

Celková mineralizace vody – obsah rozpuštěných látek (RL)

Podle vyhlášky MZČR č. 423/2001 Sb., kterou se stanoví způsob a rozsah hodnocení přírodních léčivých zdrojů, a zdrojů přírodních minerálních vod a další podrobnosti jejich využívání dělíme vody podle obsahu RL na:

minimálně mineralizované	do 50 mg/l
slabě mineralizované.....	50 až 500 mg/l
středně mineralizované.....	500 až 1500 mg/l
silně mineralizované.....	500 mg/l až 5 g/l
velmi silně mineralizované.....	obsah RL vyšší než 5 g/l

(není to tvrdost vody, tu určuje součet obsahu Ca a Mg)

Vody slabě mineralizované (RL 50 – 500 mg/l) – vhodné jako ochranný nápoj k dlouhodobé konzumaci v rámci pitného režimu:

Aquila (Karlovy Vary)	386,0
Excelsior (Mariánské Lázně)	351,0
Bonaqua (Lúka, SK)	339,0
Rajec (Malá Fatra, SK)	289,0
Aqua Oasa (Ml. Boleslav)	280,0
Fromin (Radiměř)	224,0
Aqua Maria (Mariánské Lázně)	215,7
Šumavský pramen (Jelení)	210,0
Dobrá voda (Býňov)	187,0
Horský pramen (Jesenické prameny Bruntál)	164,0

pokračování tabulky:

Delvita neperlivá (zdroj neuveden)	130,0
Aqua Bella (Veselí nad Lužnicí)	122,0
Bonny (Český ráj)	129,0
Toma svěží (Adršbach)	118,0
Toma natura	116,0
Natural water still (Dolní Bukovsko)	112,0
Zon (Heraltice)	89,6

- **Třída práce IIIb – V: přírodní minerální voda středně mineralizovaná nebo voda s obdobnou mineralizací**

Vody středně mineralizované (RL 500 – 1500 mg/l) – jako ochranný nápoj od tř. IIIb:

Magnesia (Karlovy Vary)	1220,0
Euroshopper (Dolní Bukovsko)	1116,0
Ondrášovka (Moravský Beroun)	991,0
Korunní (Karlovy Vary)	970,0
Mattoni (Karlovy Vary)	767,0
Vratislavická kyselka	683,0
Tesco pitná voda (Veselí n/Luž.)	600,0
Deep voda neperlivá (Mnichovo Hradiště)	600,0
Aqua prim (Kutná Hora)	588,0

Trvá:

- Ochranný nápoj se poskytuje při trvalé práci v zátěži teplem zařazené do kategorie čtvrté
- Ochranný nápoj chránící před zátěží chladem se poskytuje teplý v množství alespoň půl litru za 8 h směnu

Děkuji za pozornost