



## PITNÝ REŽIM NA PRACOVISKU - HLAVNÉ ZÁSADY:

1. Nápoje musia byť zamestnancom poskytované zásadne priamo na pracovisku, prípadne v jeho bezprostrednej blízkosti!
2. Ak sa nápoje pripravujú na pracovisku, prípadne ak sa na prípravu nápojov používa voda z vlastných zdrojov, musí použitá voda bezpodmienečne vyhovovať aj platným hygienickým predpisom (napr. ustanoveniam § 13c, a § 13m ods. 5 písm. d) zákona NR SR č.272/1994 Z.z. o ochrane zdravia v znení neskorších predpisov) a musia sa pri manipulácii s vodou dodržať všetky hygienické zásady a postupy.
3. Zamestnanec, ktorý priamo pripravuje nápoje a manipuluje s nimi, musí mať bezpodmienečne platné osvedčenie na výkon epidemiologicky závažných činností a platný zdravotný preukaz (podľa vyhlášky MZ SR č.79/1997 Z.z. o opatreniach na predchádzanie prenosným ochoreniam).
4. Druh poskytovaného nápoja nie je stanovený, ale môže to byť aj ochutená pitná voda (napr. ovocným sirupom, najlepšie s nízkym obsahom cukru). Mimoriadne vhodné sú aj rôzne druhy minerálnych vôd najmä s nízkym obsahom soli, CO<sub>2</sub>, ochutená minerálna voda, rôzne druhy čajov, alebo prípadne iné druhy nealkoholických a nízko sýtených nápojov.
5. Nápoje s väčším obsahom cukru (napr. s obsahom napr. nad 6,5% cukru) sa zásadne neodporúčajú.
6. Dôrazne upozorňujeme, že tento druh nápojov nesmie v žiadnom prípade obsahovať alkohol v akýchkoľvek množstvách!
7. Upozorňujeme aj na skutočnosť, že v horúcich prevádzkach nie je vhodné podávať ani veľmi studené a prechladené nápoje s teplotou výrazne nižšou ako 12 až 15 °C, pretože tým dochádza k znecitliveniu chuťových buniek, následkom čoho sa môže nevhodne zvýrazniť pocit smädu. Príveľký rozdiel medzi teplotou prostredia a teplotou chladených nápojov môže viesť pri ich konzumácii k lokálnemu podchladzovaniu organizmu, k zníženiu odolnosti pracovníkov a v extrémnych prípadoch môže viesť aj k niektorým zápalovým zmenám, najmä na horných cestách dýchacích a žalúdočkovej sliznici.
8. **Zamestnávateľ by mal vo svojom predpise definovať aj objem poskytovaných nápojov podľa miestnych podmienok a teplotách pôsobiacich na pracovisku tak, aby sa nahradilo približne 70 - 85% strát tekutín.**
9. **Aby sa predišlo prípadným potencionálnym úrazom, ktoré by mohli vzniknúť porezaním sa rozbitými sklenenými črepinami v pracovnom procese pri manipulácii s fľašami v ktorých sa obyčajne distribuujú nápoje, doporučujeme aby sa z bezpečnostných dôvodov prednostne používali hygienicky nezávadné plastové balenia (PET. fľaše) minerálnej vody, malinoviek a ostatných nápojov, ktoré sa budú používať pre tento účel.**