

STANDARDY BHP

18.6 Posiłki profilaktyczne i napoje



Standard zawiera wytyczne dotyczące zasad zapewnienia pracownikom profilaktycznych posiłków i napojów.

UWAGA

Szczegółowe zasady wydawania posiłków i napojów profilaktycznych określa pracodawca.

A. WSTĘP

1. Posiłki i napoje profilaktyczne mogą być dostarczane do całej grupy, jednak decyzja o ich przyznaniu zależy od indywidualnych potrzeb zdrowotnych pracowników, które wynikają z warunków pracy.
2. Posiłki i napoje profilaktyczne wydaje się pracownikom nieodpłatnie, ale nie przysługuje im w zamian ekwiwalent pieniężny.
3. Zgodnie z obowiązującym prawem pracodawca ma obowiązek zapewnić odpowiednie posiłki i napoje pracownikom zatrudnionym w warunkach szczególnie uciążliwych lub w przypadku spełnienia odpowiednich wartości:
 - wydatku energetycznego wynikającego z wysiłku fizycznego związanego z wykonywaną pracą,
 - obciążenia termicznego WBGT (Wet Bulb Globe Temperature) na stanowisku pracy,
 - siły chłodzącej powietrza WCI (Wind Chill Index) na stanowisku pracy.
4. **Wydatek energetyczny** to ilość energii (wyrażonej w kcal lub w kJ: 1 kJ $\approx$ 0,24 kcal, 1 kcal $\approx$ 4,19 kJ) potrzebna do wykonania określonej pracy zewnętrznej przez mięśnie szkieletowe, przy równoczesnym podtrzymywaniu procesów życiowych i prawidłowego funkcjonowania organizmu (utrzymania stałej temperatury ciała, oddychania, krążenia krwi itp.). Wydatek energetyczny jest wyznacznikiem ciężkości pracy w ciągu zmiany roboczej.
5. Wydatek energetyczny oblicza się metodami określonymi w Polskich Normach lub opracowaniach naukowych (m.in. metodami kalorymetrycznymi, chronometrażowo-tabelarycznymi ocenami wydatku energetycznego, metodą Lehmana bądź metodą pomiaru wydatku energetycznego na podstawie zmian w ustroju człowieka).
6. **WBGT** - Wskaźnik Obciążenia Ciepłego (ang. Wet Bulb Globe Temperature) jest miarą warunków termicznych w danym środowisku, uwzględniającą temperaturę powietrza, wilgotność i promieniowanie słoneczne. Jest to wskaźnik, który odzwierciedla rzeczywiste odczucie ciepła przez organizm ludzki, szczególnie w warunkach wysokiej temperatury i wilgotności. Wysoka wartość WBGT oznacza, że warunki są bardzo gorące i wilgotne, co może prowadzić do szybszego przegrzania organizmu i zwiększać ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych związanych z pracą w wysokich temperaturach.
7. **WCI** - Wskaźnik Ciepłochłonności (ang. Wind Chill Index) określa, jak temperatura odczuwana przez człowieka zmienia się pod wpływem wiatru. Jest to miara wpływu wiatru na odczucie chłodzenia skóry, szczególnie w niskich temperaturach. Wskaźnik ten pokazuje, jak szybko organizm traci ciepło, co zwiększa ryzyko odmrożeń i innych problemów zdrowotnych związanych z zimnem.
8. Pracodawca ma obowiązek ustalić w porozumieniu z zakładowymi organizacjami związkowymi wykaz stanowisk pracy, na których pracownicy powinni otrzymywać posiłki i napoje, a także sposób ich zapewnienia. Jeśli u pracodawcy nie działa organizacja związkowa, należy uzyskać opinię przedstawicieli pracowników.



9. Pracodawca powinien umożliwić pracownikowi spożycie posiłku w czasie pracy, zapewniając jedno danie gorące. Można to również zrobić w inny sposób, np.
- przekazać produkty do przygotowania posiłku we własnym zakresie,
 - wydać bony, talony, kupony oraz inne dowody uprawniające do otrzymania takich produktów lub posiłku
- jeżeli ze względu na rodzaj wykonywanej pracy lub ze względów organizacyjnych nie ma możliwości wydawania pracownikowi posiłku w tej formie.
10. Pracodawca ma obowiązek zapewnić pracownikom odpowiednie warunki higieniczno-sanitarne przygotowywania i spożywania posiłków i napojów. Wymagania techniczne i organizacyjne dotyczące organizacji zaplecza socjalnego i higieniczno-sanitarnego opisano w **Standardzie 9.3 Pomieszczenia i zaplecza higieniczno-sanitarne**.
11. Żywność i napoje muszą być przechowywane w opakowaniach:
- przeznaczonych do kontaktu z żywnością - opakowania muszą być wykonane z materiałów, które nie spowodują przenikania szkodliwych substancji do żywności (takich jak chemikalia, metale ciężkie, farby, rozpuszczalniki czy substancje toksyczne),
 - odpowiednio oznakowanych (z informacją o przeznaczeniu, właściwościach i ewentualnych zagrożeniach związanych z używaniem opakowań),
 - zaprojektowanych tak, aby zapewnić odpowiednie warunki przechowywania i transportu żywności, chroniąc ją przed zanieczyszczeniami, uszkodzeniami mechanicznymi, utratą jakości, a także przed czynnikami zewnętrznymi, takimi jak wilgoć czy zmiany temperatury,
 - spełniających wymogi dotyczące ograniczenia zużycia materiałów oraz nadających się do recyklingu.
12. Odpady wytworzone w trakcie przygotowywania posiłków i napojów lub w wyniku ich spożycia należy umieścić w wyznaczonych pojemnikach, z zachowaniem zasad selektywnego gromadzenia odpadów. Wytyczne w tym zakresie zawarto w **Standardzie 9.9 Porządki**.

Posiłki profilaktyczne

13. Posiłki profilaktyczne należy zapewnić pracownikom wykonującym prace:
- związane z wysiłkiem fizycznym powodującym w ciągu jednej zmiany roboczej efektywny wydatek energetyczny organizmu powyżej 2000 kcal (8375 kJ) u mężczyzn i 1100 kcal (4605 kJ) u kobiet,
 - związane z wysiłkiem fizycznym powodującym w czasie jednej zmiany roboczej efektywny wydatek energetyczny organizmu ponad 1500 kcal (6280 kJ) u mężczyzn i 1000 kcal (4187 kJ) u kobiet, jeśli prace są wykonywane na otwartej przestrzeni w okresie od 1 listopada do 31 marca albo w pomieszczeniach zamkniętych, gdzie temperatura ze względu na stosowane technologie utrzymuje się stale poniżej 10°C lub wskaźnik obciążenia termicznego (WBGT) wynosi powyżej 25°C,
 - pod ziemią,
 - przy usuwaniu skutków klęsk żywiołowych lub innych zdarzeń losowych.
14. Posiłek profilaktyczny musi zawierać około 50-55% węglowodanów, 30-35% tłuszczów i 15% białek, a jego wartość kaloryczna powinna wynosić około 1000 kcal.
15. Posiłki powinny być wydawane w czasie regulaminowej przerwy w pracy, po upływie ok. 3- 4 godzin od jej rozpoczęcia, w każdym dniu wykonywania prac uzasadniających ich wydawanie.

Napoje profilaktyczne

16. Pracodawca ma obowiązek zapewnić pracownikom wodę zdatną do picia w ilości zaspokajającej ich potrzeby fizjologiczne.
17. Pracodawca powinien zapewnić pracownikom napoje zimne lub gorące w ilości zaspokajającej ich potrzeby, w zależności od warunków, w jakich wykonywana jest praca.
18. Napoje profilaktyczne to napoje dostarczane pracownikom przez pracodawcę w celu zapobiegania negatywnym skutkom pracy w warunkach szczególnie uciążliwych, takich jak wysoka lub niska temperatura, duży wysiłek fizyczny czy narażenie na szkodliwe czynniki środowiskowe.



19. Napoje profilaktyczne należy zapewnić pracownikom wykonującym prace:

- w warunkach gorącego mikroklimatu (WBGT powyżej 25°C),
- w warunkach zimnego mikroklimatu (WCI powyżej 1000),
- 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,
- przy pracach na otwartej przestrzeni, w temperaturze otoczenia poniżej 10°C lub powyżej 25°C,
- na stanowiskach pracy, na których temperatura spowodowana warunkami atmosferycznymi przekracza 28°C.

20. Napoje dla pracowników wykonujących prace w warunkach gorącego mikroklimatu (WBGT powyżej 25°C) muszą być wzbogacone w sole mineralne i witaminy.