



Správná teplota na pracovišti v roce 2022. Co všechno byste o ní měli vědět?

Promrzlé prsty nebo čelo orosené potem. Teplota vzduchu na pracovišti je častým předmětem sporů – a není divu. Někomu dělá dobře teplo, jiným se lépe pracuje v chladu. V tomto případě je ale třeba najít kompromisní řešení. Přečtěte si, jak správně nastavit teplotu v kanceláři a co dělat, když se vám to nedaří.

Studie v oblasti ekonomie, sociologie a lidského zdraví zabývající se teplotními podmínkami na pracovišti se shodují na jednom: na teplotě v místnosti záleží. Nevyhovující teplotní podmínky ve firmách však nejsou žádnou raritou. Dokonce patří mezi nejčastější důvody, proč lidé odcházejí ze zaměstnání nebo bývají často nemocní.

[Výzkum platformy CareerBuilder](#), vedený ve Spojených státech v roce 2018, ukázal, že téměř polovina z 1 012 sledovaných pracovníků zaměstnaných v soukromém sektoru na plný úvazek vnímala svou kancelář buď jako přetopenou, či málo větranou, případně jako příliš chladnou. Pro 51 % z nich byla nízká teplota na pracovišti příčinou snížené produktivity a 67 % tvrdilo totéž o práci v kancelářích, v nichž bylo velké horko.

Většina studií se shoduje v tom, že ideální teplota v místnosti se pohybuje okolo 22 °C. Nevyhovující teplota přitom může být příčinou celé řady potíží – od snížené produktivity až po nespecifické symptomy respiračních nemocí. Již v roce 1984 přišla Světová zdravotnická organizace s konceptem takzvaného syndromu nezdravých budov – nemoci, která vzniká v důsledku častých chyb v topení, větrání a klimatizaci v administrativních budovách, dopravních prostředcích nebo i přímo u vás doma.

Podle amerického Národního centra pro biotechnologické informace není samotná teplota či nevhodné užívání klimatizace zdaleka jedinou příčinou této nemoci, přesto bychom však tyto faktory neměli brát na lehkou váhu. V kombinaci například se zvýšeným výskytem plísní, špatným osvětlením, akustikou a dalšími škodlivými vlivy mohou vést k bolestem hlavy, podrážděným očím, nevolnosti i bolesti v krku, častějším alergiím a dalším příznakům nachlazení. Co s tím?

Co říká zákon

Ať už patříte mezi otužilce, nebo zimomřivce, měli byste vědět, že zaměstnavatelé mají povinnost následovat nařízení vlády a zajistit zaměstnancům v kanceláři dobré mikroklimatické podmínky. Zákoník práce stanovuje teplotní normu na pracovišti podle druhu činnosti – záleží tedy, zda jde o práci manuální, nebo spíše sedavého charakteru.

U kancelářské administrativní práce, která se vykonává vsedě a s minimální pohybovou aktivitou, by proto teplota měla dosahovat minimálně 20 a maximálně 27 °C. Čím je práce fyzicky náročnější, tím klesá i povolená teplota, nejnižší dovolené teploty na pracovišti se ale pohybují mezi 10 a 20 °C. U nižších teplot pak platí časový limit, ve kterém smí zaměstnanec pracovat.

A i když zákoník práce po zaměstnavatelích nevyžaduje, aby do svých podniků instalovali klimatizaci, definuje limity pro nastavení teploty v případě, že pracoviště klimatizaci má. Pro kanceláře v tomto případě platí, že by se nastavení klimatizace mělo

pohybovat mezi 22 a 24,5 °C a rozdíl vnějších a vnitřních teplot by neměl překročit 5–6 °C. Když je teplotní rozdíl větší, může u citlivých lidí při přechodu z jednotlivých prostředí způsobit nachlazení. Ze stejného důvodu by v jedné budově neměly být přílišné rozdíly teplot v různých místnostech, protože tím zaměstnance vystavujete častějším teplotním nárazům. Zároveň ale platí, že při sedavé práci v kanceláři by měla teplota vystoupat maximálně k 27 °C a při teplotě nad 34 °C je nutné zavést režimová opatření a poskytnout zaměstnancům tzv. ochranné nápoje.

Těmi nejsou pouze kohoutková nebo balená voda, nýbrž takové nápoje, které ochrání před zatížením teplem nebo chladem. Z toho důvodu musí být takové nápoje zdravotně nezávadné – voda může být přírodní a slabě nebo středně mineralizovaná, pramenitá či kojenecká. Nápoj by navíc neměl obsahovat více než 6,5 % hmotnosti cukru a více než 1 % hmotnosti alkoholu – u nezletilých samozřejmě nesmí nápoje obsahovat žádný alkohol.

Když tělo ani čísla neošálíte

Komplikací při hledání ideální teploty může být i rozdílné nastavení mužů a žen. Ženy zpravidla pociťují chlad dříve než muži. [Studie publikovaná na vědecké platformě PLOS One](#) toto tvrzení potvrdila, když zjistila, že se muži cítí nejlépe při teplotě 22 °C, kdežto ženy mnohdy preferují teplotu kolem 25 °C.

Obecně platí, že zlatou střední cestu pro většinu zaměstnanců tvoří teplota mezi 20 a 25 °C. Nejde přitom jen o pocit pohodlí. Lepší teplotní podmínky mohou zaměstnavatelům ušetřit až 10 % výdajů díky práci, kterou zaměstnanec odvede, pokud mu není zima ani horko. S tím [souhlasí i profesor Alan Hedge](#) z Cornellovy univerzity, který řekl, že „zvýšením teploty do té míry, že se zaměstnanec bude cítit příjemně, ušetří firma přibližně dva americké dolary na jednoho pracovníka za hodinu“.

Jak je možné, že má teplota vzduchu přímý vliv na výkon? Pokud tělo musí vynaložit zvláštní energii, aby si udrželo teplo, nebo se naopak zchladilo, přichází o energii na soustředěnou činnost. Při ideální teplotě se koncentrace naopak zlepšuje. Chladnější teplota zase způsobuje, že se naše svaly napínají, a tak cítíme tenzi a bolest – což ovlivňuje především ženy, které mívají méně svalové hmoty než jejich mužské protějšky. A aby toho nebylo málo, rozdílné vnímání ideální teploty dokáže narušit i vztahy mezi zaměstnanci. [Výzkum](#) zmiňované platformy CareerBuilder uvedl, že až 15 % zaměstnanců zažilo hádku s kolegou kvůli teplotě v kanceláři a téměř 19 % z nich během léta tajně změnilo teplotu v místnosti.

Pokud se vám tedy v práci nelíbí teplotní podmínky, nebojte se o tom mluvit s ostatními. Čím dál více zaměstnavatelů začíná chápat, že člověk, který se musí neustále adaptovat na nepříjemné podmínky, přichází o významné množství energie a motivace k práci – a to i přesto, že ho samotná náplň práce baví. Proto je nezbytné najít s kolegy kompromis nebo jít za šéfem a požádat ho o jiný pracovní stůl – ať už blíže oknu, pod větrákem, či vedle topení.

Co dělat, když vám teplota v kanceláři nevyhovuje?

1. Zkontrolujte uspořádání pracovního místa

Za studené ruce někdy může nesprávné držení těla, které omezuje průtok krve. Při psaní na počítačové klávesnici by vaše předloktí mělo být vždy rovnoběžně s podlahou a pod úhlem 90° k hornímu rameni. Důležité je také správné umístění monitoru a občasné procvičování zápěstí, které brání syndromu karpálního tunelu.

2. Vrstvěte, vrstvěte a vrstvěte

Více vrstev oblečení představuje účinnou zbraň proti kolísavým teplotám v místnosti. Oblékat a svlékat oblečení můžete celý den a vyhnete se tím nepříjemným teplotním šokům. V zimních měsících nebo při silné klimatizaci se v práci vyplatí mít i vlastní deku.

3. Investujte do vyhřívaných dek

V případě neustálého pocitu chladu mohou být řešením také vyhřívané deky. Existují dokonce vyhřívané podložky vytvořené přímo pro kancelářské židle, které lze nabíjet prostřednictvím USB.

4. Používejte velká sluchátka

Pokud vám to náplň práce umožňuje, vyměňte malá sluchátka za větší. Větší sluchátka totiž vytvářejí izolaci, která brání úniku tepla z těla.

5. Vyzkoušejte chladicí gelové polštářky či osobní větrák

Pokud je vám horko, pořídte si osobní větráček, který snáz umístíte na své pracovní místo tak, aby studený vzduch neproudil do celé místnosti. A jestli je vám horko i tak, podložte si chodidla chladicími gelovými polštářky, které jsou k dostání v lékárnách.

6. Nezapomínejte se během dne hýbat a měnit prostředí

Čas od času vstaňte od stolu, protáhněte se a projděte se po místnosti. Opět tak pomůžete svému krevnímu oběhu a přestávky mezi prací vám pomohou i k lepší koncentraci. V létě se jděte projít ven.

7. Zkuste více cvičit mimo pracovní dobu

Pravidelné cvičení vede k lepší termoregulaci. Tělo se naučí zvládat teplotní výkyvy a stane se odolnější proti nachlazení, které způsobují například časté přechody z chladu do horka.

Minimální teplota na pracovištích se snižuje

13.10.2022

Zdroj:

[BOZPinfo](#)

[Téma BOZPinfo](#)

Už je to tady. Dlouho slibované snižování teplot na pracovištích a ve veřejných prostorách je již posvěcené zákonem. Tento týden, 11. října, se ve Sbírce zákonů objevilo nařízení vlády č. 303/2022 Sb., kterým se mění nařízení vlády č. 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci, ve znění pozdějších předpisů, s účinností taktéž od 11. října 2022. Spolu s ním vyšly vyhlášky upravující minimální teplotu v učebnách nebo v bytových místnostech některých staveb.

[teplota](#)

[mikroklimatické podmínky](#)

[pracoviště](#)

[právní předpisy](#)

Nařízení vlády č. 303/2022 Sb.

V příloze č. 1 k nařízení vlády č. 361/2007 Sb., ve znění pozdějších předpisů, části A tabulky č. 2 se ve sloupci „to,min nebo tg,min“ číslo „20“ nahrazuje číslem „18“ a číslo „18“ se nahrazuje číslem „16“ (viz následující tabulka, která je součástí tabulky č. 2).

	M[W.m-2] (brutto) Energetický výdej	tomin nebo tgmin Minimální teplota	tymax nebo tgmax Maximální teplota
Třída práce		[°C]	[°C]
I	≤ 80	18	27
Ila	81 až 105	16	26

Pro vysvětlení, o jaké třídy práce jde, přikládáme následující tabulku, která je součástí **tabulky č. 1 - Příloha č. 1 část A k nařízení vlády č. 361/2007 Sb., ve znění pozdějších předpisů.**

Třída práce	Druh práce	Energetický výdej M (W.m-2)
I	Práce vsedě s minimální celotělovou pohybovou aktivitou, kancelářské administrativní práce, kontrolní činnost v dozornách a velínech, psaní na stroji, práce s PC, laboratorní práce, sestavování nebo třídění drobných lehkých předmětů,	≤ 80
Ila	Práce převážně vsedě spojená s lehkou manuální prací rukou a paží, řízení osobního vozidla, a některých drážních vozidel, přesouvání lehkých břemen nebo překonávání malých odporů, automatizované strojní opracovávání a montáž malých lehkých dílců, kusová práce nástrojářů a mechaniků, pokladní.	81 až 105

[Minimální teplota na pracovištích se snižuje | BOZPinfo.cz](https://www.bozpinfo.cz)