

Kadry i płace

BHP

W upały nie wystarczy woda z kranu

Dostarczenie pracownikom napojów w upalne dni robocze to ważny obowiązek pracodawcy.

W jego interesie leży, by te napoje nie tylko gasiły pragnienie, ale też wzmacniały elektrolity w organizmie.

TADEUSZ WOJTASZEK

Zapis w kodeksie pracy mówi, że pracodawca jest obowiązany zapewnić wszystkim pracownikom wodę zdatną do picia lub inne napoje, a pracownikom zatrudnionym stale lub okresowo w warunkach szczególnie uciążliwych zapewnić, oprócz wody, inne napoje. Ilość, rodzaj i temperatura tych napojów powinny być dostosowane do warunków wykonywania pracy i potrzeb fizjologicznych pracowników.

Szczegółowe zasady zaopatrzenia w napoje pracowników zatrudnionych w warunkach szczególnie uciążliwych określają odrębne przepisy. W tym przypadku jest to m.in. rozporządzenie Rady Ministrów z 28 maja 1996 r. w sprawie profilaktycznych posiłków i napojów (DzU nr 60, poz. 279).

Wzmacniające, czyli jakie

Przepisy są niestety różnie interpretowane i różnie wykonywane. Pierwszy podstawowy błąd to fakt, że często się mówi, a nawet pisze, że mają to być „napoje chłodzące”. Niektórzy uważają nawet, że powinny być one z lodówki. Natomiast różnica temperatury takiego płynu oraz organów wewnętrznych może doprowadzić do wstrząsu termicznego i rozregulować ich pracę. Dlatego takie uproszczenia są niebezpieczne.

Minerały i witaminy a nawodnienie

Niestety w tych opisach i rozważaniach pomija się również to, że napój podawany pracownikowi powinien dostarczyć organizmowi – poza wodą – składniki mineralne, które mają za zadanie zatrzymać wodę w organizmie i wzmocnić elektrolity w płynach ustrojowych.

Drugim niezbędnym elementem w takim napoju powinny być witaminy. Powodem nie jest wcale to, że w ogóle są one potrzebne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, ale fakt, że stymulują składniki mineralne do szybkiego przenikania do płynów ustrojowych i wzmacniają elektrolity.

Z powyższego wynika zasadnicza sprawa – nie da się nawodnić organizmu człowieka samą wodą. Zwykłej

ZDANIEM AUTORA



Tadeusz Wojtaszek

Ekspert i Członek Honorowy Polskiego Towarzystwa Magnezologicznego im. Prof. Juliana Aleksandrowicza

O tym, że woda nie służy nawodnieniu, wypowiedział się niedawno Europejski Urząd Bezpieczeństwa Żywności (EFSA).

Stwierdził, że wprawdzie woda ma kluczowe znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, ale zastrzegł, że to mało, by uznać, że zapobiega odwodnieniu. Komisja Europejska nie zezwoliła, by woda w opisie na unijne rynki miała zapis, że zapobiega odwodnieniu. Alternatywą w stosunku do zwykłej wody może w pewnym stopniu być naturalna woda mineralna, ale tylko wysoko zmineralizowana, która zawiera co najmniej ogólnie 1000 mg składników mineralnych w jednym litrze. Wody o mniejszej ilości tych składników nie są tu przydatne, szczególnie te klasyfikowane kiedyś jako wody źródlane, gdyż zawierają tylko śladowe ilości składników mineralnych – a więc działają jak inna zwykła woda. Ponadto w tym przypadku mankamentem wód mineralnych jest też to, że nie zawierają witamin, a więc przyswajanie ich jest słabsze i rozłożone w czasie, a tu chodzi o szybkie działanie.

wody organizm nie zatrzyma. Co więcej, im więcej się pije takiej wody, tym z powodu diurezy więcej oraz szybciej się jej wydalą, co w skrajnym przypadku może prowadzić paradoksalnie nawet do odwodnienia.

Uciążliwe warunki pracy

Ponieważ jednak w tym akcie prawnym jest napisane, że pracownik ma dostać wodę zdatną do picia, to wielu pracodawców na tym poprzestaje. Nie biorąc pod uwagę kolejnej części zapisu, że pracownikom zatrudnionym stale lub okresowo w warunkach szczególnie uciążliwych pracodawca ma zapewnić oprócz wody także inne napoje, których ilość, rodzaj

i temperatura powinny być dostosowane do warunków wykonywania pracy i potrzeb fizjologicznych pracowników.

Pojąc pracowników zwykłą wodą firmy ryzykują, że zrobią krzywdę nie tylko podwładnym, ale też sobie jako właściciele czy przedsiębiorstwu, którym kierują. A przecież jednym z bardzo ważnych elementów troski o pracowników nie tylko w tym gorącym okresie, ale również przez cały rok, jest zapewnienie właściwych napojów do gaszenia pragnienia i nawodnienia organizmu, co jest ważne dla zapewnienia zdrowia i dobrego samopoczucia. Przekłada się to na lepszą i wydajniejszą pracę i przynosi wymierne efekty ekonomiczne dla pracodawcy.

Ryzyko dla zdrowia i życia

W wielu zakładach pracy pracodawcy ludzą się, że gdy zapewniają pracownikom dostęp do wody pitnej – choćby tylko z wodociągu – to spełniają wymogi przepisów BHP. Nie zdają sobie sprawy, że picie takiej wody prowadzi do rozcieńczenia płynów ustrojowych i zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Przynosi to więcej szkody niż pożytku i wywołuje fatalne skutki. Powoduje osłabienie sił fizycznych i zmęczenie psychiczne, a w konsekwencji problemy z koncentracją, bóle i zawroty głowy, co może być przyczyną zasłabnięć i omdleń, a nawet udaru mózgu i zatrzymania akcji serca. Nagłe złe samopoczucie wywiera również negatywny wpływ na warunki bezpieczeństwa pracy i bywa przyczyną wypadków. Wystarczy utrata 2 proc. wody z organizmu, a wraz z nią życiodajnych składników mineralnych i witamin, aby jego wydolność obniżyła się o 25 proc. Po utracie 4 proc. wody następuje całkowita niemożność kontynuowania wysiłku.

Tak, jak słaby elektrolit w akumulatorze nie spowoduje rozruchu silnika w samochodzie, tak słaby elektrolit w mięśniach nie zapewni ruchów motorycznych kończyn oraz utrzymania prawidłowego rytmu pracy serca, sprawnej pracy mózgu i przekazywania impulsów nerwowych do wszystkich organów i części ciała.

Napoje profilaktyczne

Właściwym rozwiązywaniem tego problemu jest stosowanie specjalnych napojów profilaktycznych, które

posiadają odpowiednie ilości składników mineralnych i witamin.

Założenia teoretyczne takiego napoju opisali naukowcy z Polskiego Towarzystwa Magnezologicznego im. Prof. Juliana Aleksandrowicza. Opracowany według tych założeń napój profilaktyczny, o specjalnej kompozycji aktywnych składników, uzyskał pozytywną opinię Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny i Centralnego Instytutu Ochrony Pracy. Taki napój zapobiega odwodnieniu oraz utracie składników mineralnych i witamin wydalanych w sposób naturalny w czasie pracy i aktywnego działania, szczególnie w podwyższonej temperaturze otoczenia i służy do skutecznego nawodnienia organizmu oraz uzupełniania utraconych składników. Przeznaczony jest dla osób wykonujących pracę fizyczną, a także dla osób pracujących umysłowo wszędzie tam, gdzie potrzebna jest sprawność działania, koncentracja uwagi i odporność na stres. Wpływa też pozytywnie na takie cechy psychomotoryczne jak osąd sytuacji, szybkość reakcji i koordynacja ruchów. Przydatny jest szczególnie tam, gdzie pracownicy są narażeni na przyspieszoną utratę płynów i odwodnienie.

Główną zaletą takiego napoju jest to, że szybko przywraca równowagę wodno-elektrolitową organizmu, co zapewnia pełną sprawność człowieka do skutecznego działania. Zwiększa również odporność na zagrożenia związane z oddziaływaniem zanieczyszczonego środowiska, zwłaszcza metalami ciężkimi, takimi jak ołów, rtęć i kadm oraz innymi substancjami toksycznymi. Ze względu na zawartość biopierwiastków niezbędnych dla aktywności wielu enzymów jest obecnie szczególnie przydatny do zwiększania sprawności układu immunologicznego i odporność na infekcje wirusowe.

Jako pierwsi z tych napojów korzystali górnicy z Jastrzębskiej Spółki Węglowej. Potem też hutnicy z Huty Miedzi Głogów KGHM oraz pracownicy wielu innych zakładów, np. zatrudnieni w wielkich halach produkcyjnych, gdzie jest gorąco, w fabrykach precyzyjnych części samochodowych, w wytwórniach olejów jadalnych, w biurach dużych korporacji itp.