



## POSIŁKI PROFILAKTYCZNE, NAPOJE

Standard ten zawiera minimum wymagań w zakresie bezpieczeństwa pracy, związanych z zapewnieniem pracownikom posiłków profilaktycznych i napojów.

### UWAGA

Zgodnie z obowiązującym prawem pracodawca ma obowiązek zapewnić nieodpłatnie odpowiednie posiłki i napoje pracownikom zatrudnionym w warunkach szczególnie uciążliwych lub gdy wynika to ze względów profilaktycznych.

W przypadku pytań lub wątpliwości skontaktuj się z najbliższym specjalistą BHP.

Standard ten:

- zawiera wymagania wynikające z prawa i norm polskich oraz wewnętrznych uregulowań Porozumienia dla Bezpieczeństwa w Budownictwie,
- jest obligatoryjny dla wszystkich jednostek Porozumienia dla Bezpieczeństwa w Budownictwie,
- pomaga zapewnić bezpieczne i skuteczne praktyki podczas prac.

### A. WSTĘP

1. Wydawanie posiłków profilaktycznych oraz napojów pracownikom zatrudnionym w warunkach szczególnie uciążliwych jest obowiązkiem pracodawcy.
2. Aby pracownicy zatrudnieni w warunkach szczególnie uciążliwych mieli prawo do posiłków profilaktycznych oraz napojów, muszą być spełnione dodatkowe kryteria dotyczące:
  - wydatku energetycznego wynikającego z wysiłku fizycznego związanego z wykonywaną pracą,
  - wskaźnika obciążenia termicznego WBGT (Wet Bulb Globe Temperature) – posiłki profilaktyczne,
  - wskaźnika siły chłodzącej powietrza WCI (Wind Chill Index) – napoje.
3. WBGT jest empirycznym wskaźnikiem służącym do oceny średniego wpływu oddziaływania ciepła na człowieka.
4. WCI to empiryczny wskaźnik siły chłodzącej powietrza, służący do oceny miejscowego oddziaływania zimna na organizm człowieka.
5. Zmiana robocza jest okresem odpowiadającym ustawowemu, dziennemu czasowi pracy, wynikającemu z systemu organizacyjnego podziału doby na trzy lub cztery okresy robocze.
6. Wydatek energetyczny jest cechą obciążenia fizycznego – zwłaszcza podczas wykonywania prac dynamicznych, wymagających dużego zużycia energii.
7. Badania poziomu wydatku energetycznego można przeprowadzać na podstawie:
  - ilości energii zużytej na wykonanie danej pracy – w kcal lub kJ,
  - na podstawie charakterystyki zmian niektórych parametrów fizjologicznych zachodzących w organizmie człowieka pod wpływem pracy.
8. Przykłady oceny wydatku energetycznego podczas pracy fizycznej podano w Tabeli 1.

Wydatek energetyczny podczas 8 godzin pracy (kcal)		Ocena słowna
na zmianę	na minutę	
< 300	< 2,5	bardzo mały
300-800	2,5-5,0	mały
800-1500	5,0-7,5	średni
1500-2000	7,5-10,0	duży
> 2000	>10,0	bardzo duży

Tabela 1

9. Wydatek energetyczny można obliczać m.in. metodą kalorymetrii pośredniej, chronometrażowo-tabelarycznymi ocenami wydatku energii, uproszczoną metodą Lehmana bądź metodą pomiaru wydatku energetycznego na podstawie zmian w ustroju człowieka.
10. Metody wymienione wyżej i wartości wydatku energetycznego ustalonego tymi metodami są zawarte w Polskich Normach oraz opisane w publikacjach naukowych na ten temat.

## B. POSIŁKI PROFILAKTYCZNE

1. Pracownikom zatrudnionym w warunkach szczególnie uciążliwych pracodawca nieodpłatnie wydaje posiłki profilaktyczne w formie jednego dania gorącego.
2. Jeśli nie ma możliwości wydawania posiłków ze względu na rodzaj wykonywanej pracy lub ze względów organizacyjnych, dopuszcza się korzystanie z posiłków w punktach gastronomicznych lub przyrządzanie posiłków przez pracowników we własnym zakresie, z otrzymanych produktów.
3. Aby posiłek mógł być uznany za profilaktyczny, musi mieć odpowiedni skład, w tym głównie musi zawierać około 50-55% węglowodanów, 30-35% tłuszczów i 15% białek.
4. Wartość kaloryczna posiłku profilaktycznego powinna wynosić około 1000 kcal.
5. Prawo do posiłku profilaktycznego mają pracownicy zatrudnieni w warunkach szczególnie uciążliwych, wykonujący prace związane z wysiłkiem fizycznym powodującym w ciągu zmiany roboczej efektywny wydatek energetyczny:
  - powyżej 2000 kcal (8374 kJ) u mężczyzn i powyżej 1100 kcal (4605 kJ) u kobiet,
  - powyżej 1500 kcal (6280 kJ) u mężczyzn i powyżej 1000 kcal (4187 kJ) u kobiet, w pomieszczeniach zamkniętych, w których ze względów technologicznych utrzymuje się stała temperatura poniżej 10°C lub WBGT wynosi powyżej 25°C,
  - powyżej 1500 kcal (6280 kJ) u mężczyzn i powyżej 1000 kcal (4187 kJ) u kobiet, na otwartej przestrzeni w okresie zimowym.
6. Prawo do posiłku profilaktycznego mają pracownicy wykonujący prace pod ziemią.
7. Za okres zimowy uważa się okres od 1 listopada do 31 marca roku następnego.
8. Posiłki profilaktyczne powinny być wydawane w czasie regulaminowych przerw w pracy, w zasadzie po 3-4 godzinach pracy.

### C. NAPOJE

1. Pracodawca zapewnia pracownikom napoje w ilości zaspokajającej ich potrzeby.
2. W zależności od warunków wykonywanej pracy oraz pory roku wydawane są napoje zimne lub gorące.
3. Pracownikom należy zapewnić dostępność napojów w ciągu całej zmiany roboczej.
4. Jeśli praca odbywa się w warunkach gorącego mikroklimatu, z WBGT powyżej 25°C należy napoje wzbogacać o sole mineralne i witaminy.
5. Prawo do napojów mają pracownicy zatrudnieni:
  - w warunkach gorącego mikroklimatu charakteryzującego WBGT powyżej 25°C,
  - w warunkach zimnego mikroklimatu charakteryzującego się 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.

### D. WYMAGANIA DLA POSIŁKÓW PROFILAKTYCZNYCH I NAPOJÓW

1. Zasady wydawania posiłków profilaktycznych oraz napojów ustalane są na podstawie wewnętrznych uregulowań w porozumieniu z zakładowymi organizacjami związkowymi.
2. Posiłki profilaktyczne i napoje przysługują pracownikom wyłącznie w dniach wykonywania prac uzasadniających ich wydawanie.
3. Pracownikom nie przysługuje ekwiwalent pieniężny za posiłki i napoje.
4. Miejsce wydawania posiłków profilaktycznych oraz napojów musi spełniać wymagania w zakresie warunków higieniczno-sanitarnych, określonych w przepisach szczegółowych.