

ŠKOLENÍ BOZP PRO DOBROVOLNÍKY

Bezpečnost a ochrana zdraví při práci

Československá romská unie

Komunitní aktivity na sídlištích Mojžíř a Nové Předlice

ZÁKLADNÍ INFORMACE O ŠKOLENÍ

Účel školení: Zajistit bezpečnost všech dobrovolníků při výkonu jejich činností

Právní základ: Zákon č. 198/2002 Sb. o dobrovolnické službě, § 101 odst. 5
zákoníku práce

Povinnost: Každý dobrovolník **MUSÍ** absolvovat školení BOZP před zahájením činnosti

Opakování: Minimálně 1x ročně, nebo při změně činnosti

Dokumentace: Podpis prezenční listiny a potvrzení o absolvování



ČSRU

ČÁST 1: ÚVOD DO BOZP PRO DOBROVOLNÍKY

Co je BOZP? 🛡️

BOZP = Bezpečnost a Ochrana Zdraví Při práci

Je to soubor pravidel, postupů a opatření, která:

- ✅ Chrání vaše zdraví a život
- ✅ Předchází úrazům a nemocem z práce
- ✅ Zajišťují bezpečné pracovní prostředí
- ✅ Stanovují vaše práva a povinnosti

Proč je BOZP důležité pro dobrovolníky? !

I když nejste zaměstnanci, můžete se setkat s riziky:

- 🚒 Úrazy - pořezání, pád, úraz pohybujeícím se vozidlem
- 🦠 Infekce - kontakt s odpady, bodavé předměty
- 👉 Přetížení - zvedání těžkých předmětů
- ☠️ Toxické látky - chemikálie, nebezpečné odpady
- 🔥 Požár - práce v budovách, s elektřinou
- 🌡️ Extrémní počasí - práce venku v horkém/chladném počasí









Právní rámec 📄

ČÁST 2: PRÁVA A POVINNOSTI V OBLASTI BOZP

VAŠE PRÁVA 

VAŠE POVINNOSTI 

Co se NESMÍ 

-  Pracovat pod vlivem alkoholu nebo drog
-  Provádět činnosti bez školení
-  Odmítat používání ochranných pomůcek
-  Zatajovat úrazy
-  Ohrozit bezpečnost druhých
-  Používat poškozené nástroje
-  Vstupovat do zakázaných prostor
-  Manipulovat s nebezpečnými látkami bez oprávnění

 SRU

ČÁST 3: RIZIKA A OCHRANA PŘI JEDNOTLIVÝCH ČINNOSTECH

A) ÚKLIDOVÉ AKCE NA VEŘEJNÝCH PROSTRANSTVÍCH 🛠️

Identifikace rizik:

Povinné ochranné pomůcky při úklidu:

- ✅ Pracovní rukavice - pevné, odolné proti propíchnutí
- ✅ Reflexní vesta - při práci u komunikací VŽDY
- ✅ Pevná obuv - uzavřená, neklouzavá podrážka
- ✅ Pracovní oděv - dlouhé kalhoty, triko s rukávy
- ✅ Dezinfekce - po práci, při kontaminaci

❌ Nevhodné: sandály, žabky, kratásky, tílka

Bezpečný postup při úklidu:

PŘED ZAHÁJENÍM:

- ✅ Prezenze - zapsat se na prezenční listinu
- ✅ Školení - poslechnout instrukce koordinátora
- ✅ OOPP - převzít a nasadit ochranné pomůcky
- ✅ Nástroje - převzít pytle, kleště, rukavice
- ✅ Zdravotní stav - pokud se necítíte dobře, řekněte to!

BĚHEM PRÁCE:

- ✅ Pracujte v týmech minimálně po 2 osobách
- ✅ Děti VŽDY pod dohledem dospělého (1 dospělý max. 5 dětí)
- ✅ Nepracujte u frekventovaných komunikací
- ✅ Nebezpečné nálezy (stříkačky, chemikálie) NESBÍREJTE - zavolejte koordinátora
- ✅ Pravidelné přestávky každou hodinu
- ✅ Pití - noste si vodu!

PO UKONČENÍ:

- ✓ Odevzdat pytle s odpadem na určené místo
- ✓ Vrátit nástroje
- ✓ Svléknout rukavice správným způsobem (ven naruby!)
- ✓ Důkladně umýt ruce mýdlem a vodou
- ✓ Dezinfikovat ruce
- ✓ Odhlásit se u koordinátora

Třídění odpadu:

B) DOUČOVÁNÍ DĚTÍ 📖

Identifikace rizik:

Bezpečné prostředí pro doučování:

✓ Místnost:

Dobře osvětlená

Větraná (větrání každou hodinu)

Čistá a uklizená

Bez nebezpečných předmětů

Znamé únikové cesty

✓ Vybavení:

Funkční nábytek

Bezpečné elektrické přístroje

Lékárnička dostupná

Telefon pro případ nouze

✓ Organizace:

Max. 5 dětí na 1 dobrovolníka

Prezenční listina dětí

Kontakty na rodiče

Jasná pravidla chování

Ochrana dětí:

 **Základní pravidla:**

Nikdy nezůstat s dítětem zcela o samotě (otevřené dveře, přítomnost dalších osob)

Respektovat fyzické hranice dítěte

Žádné fyzické tresty

Žádné ponižování nebo křik

Dokumentovat podezřelé situace

Hlásit podezření na týrání nebo zneužívání

C) VOLNOČASOVÉ AKTIVITY A KROUŽKY 🧠

Identifikace rizik:

Bezpečnostní zásady při práci s dětmi:

Poměr dospělých a dětí:

Děti do 6 let: 1 dospělý na max. 5 dětí

Děti 7-12 let: 1 dospělý na max. 8 dětí

Děti nad 12 let: 1 dospělý na max. 12 dětí

Rizikové aktivity: vždy více dospělých

Před každou aktivitou:

Prezence dětí

Kontrola zdravotního stavu

Vysvětlení pravidel bezpečnosti

Kontrola prostoru/vybavení

✓ **Během aktivity:**

Nepřetržitý dohled

Pravidelné přestávky

Pitný režim

Sledování únavy dětí

ČÁST 4: PRVNÍ POMOC 🇸🇰

Základní zásady první pomoci:

1. ZAJIŠTĚNÍ BEZPEČNOSTI

- ✓ **Nejprve ochraňte sebe!**
- ✓ **Zajistěte místo nehody (odstavte děti, odstraňte rizika)**
- ✓ **Až poté pomáhejte postiženému**

2. VYHODNOCENÍ STAVU

- ✓ **Je osoba při vědomí?**
- ✓ **Dýchá?**
- ✓ **Má viditelná zranění?**

3. PŘIVOLÁNÍ POMOCI

- ✓ **Volejte 112 (jednotné evropské číslo tísňového volání)**
- ✓ **Informujte koordinátora organizace**

4. POSKYTNUTÍ PRVNÍ POMOCI

- ✓ **Podle typu zranění (viz níže)**
- ✓ **Uklidněte postiženého**
- ✓ **Nikdy nenechávejte postiženého samotného**

Nejčastější úrazy a jejich ošetření:

Bezvědomí - základní postup:

1. OVĚŘENÍ VĚDOMÍ:

Oslovte osobu

Zatřeste s ní za ramena

Reaguje? → ANO = uklidněte, zjistěte co se stalo

Reaguje? → NE = pokračujte

2. ZAVOLEJTE POMOC:

 112

Uveďte: co se stalo, kde jste, kolik je postižených

3. KONTROLA DÝCHÁNÍ:

Záklon hlavy (čelo nahoru, brada nahoru)

Poslouchejte, cítíte, pozorujte dýchání 10 sekund

Dýchá? → ANO = stabilizovaná poloha

Dýchá? → NE = resuscitace

4. RESUSCITACE (pokud jste proškoleni):

30 stlačení hrudníku (5-6 cm hluboko, 100-120/min)

2 vdechy

Opakovat až do příjezdu záchranky

5. STABILIZOVANÁ POLOHA (pokud dýchá, ale je v bezvědomí):

Položit na bok

Jedna ruka pod hlavou

Pokrčit koleno

Hlava zakloněná (aby nevdechla zvratky)

Obsah lékárničky:

- Sterilní obvazy různých velikostí
- Náplasti
- Elastické obinadlo
- Dezinfekce

- ✓ Rukavice na jedno použití
- ✓ Nůžky
- ✓ Pinzeta
- ✓ Teploměr
- ✓ Chladicí sáčky
- ✓ Trojcípý šátek
- ✓ Izotermická fólie
- ✓ Seznam důležitých telefonních čísel


Kontrola lékárničky: 1x měsíčně (koordinátor)

Důležitá telefonní čísla:

 112 - Integrovaný záchranný systém (hasiči, záchranná služba, policie)

 155 - Záchraná služba

 150 - Hasiči

 158 - Policie

 Nejbližší nemocnice: [doplnit kontakt]

 Koordinátor dobrovolníků: [doplnit kontakt]

ČÁST 5: POŽÁRNÍ OCHRANA

Prevence požáru:

- ✓ Základní pravidla:

Neblokovat únikové cesty a východy

Nepřetěžovat elektrické zásuvky

Nepoužívat poškozené elektrické přístroje

Nekouřit v budovách (pouze ve vymezených prostorách)

Nepoužívat otevřený oheň bez dozoru

Znát polohu hasicích přístrojů

Znát únikové cesty a nouzové východy

Co dělat při požáru:

1. ZACHOVAT KLID!

2. VYHLÁSIT POPLACH:

Křikem "HOŘÍ!"

Spustit poplašné tlačítko (pokud je)

3. EVAKUACE:

Rychle, ale bez paniky opustit budovu

Pomoci dětem a osobám s omezenou pohyblivostí

Používat únikové cesty, NE výtah!

Při kouři lézt po čtyřech (čerstvý vzduch je u země)

Zavírat za sebou dveře (zpomalí šíření ohně)

Shromáždit se na určeném místě

4. VOLAT HASIČE:

☎ 150 nebo 112

Uveďte: adresu, co hoří, zda jsou uvnitř lidé

5. HASIT (pouze malý požár a pokud je to bezpečné):

Použít hasicí přístroj

Hasit od okraje k centru

Hasit po směru větru

Při neúspěchu okamžitě utéct!

Použití hasicího přístroje:

Postup:

Vytáhnout pojistku

Úchopit hadici

Štít namířit na základ plamene (ne do plamene!)

Střílet krátkými dávkami

Pamatuj: VÚŠS!

Co NEDĚLAT při požáru:

- ✗ Nepoužívat výtah**
- ✗ Nevracet se pro věci**
- ✗ Neskákat z oken**
- ✗ Nehasit vodou hořící olej nebo elektrické zařízení**
- ✗ Neotvírat horké dveře (riziko průvanu a rozšíření požáru)**
- ✗ Nevdechovat kouř**

ČÁST 6: MIMOŘÁDNÉ SITUACE A KRIZOVÉ SCÉNÁŘE

Agresivní chování:

Pokud se setkáte s agresivním člověkem:

✓ Prevence:

Pracovat minimálně ve dvojicích

Mít u sebe nabitý telefon

Znát únikové cesty

Neprovokovat

✓ Při konfliktu:

Zachovat klid

Mluvit klidným hlasem

Nediskutovat, nesoupeřit

Udržovat bezpečnou vzdálenost

Neotáčet se k agresorovi zády

Při fyzickém napadení utéct a volat 158

✓ Po incidentu:

Zaznamenat incident

Hlásit koordinátorovi

Psychologická podpora pro postiženého

Podezření na týrání nebo zneužívání dítěte:

Varovné signály:

Časté modřiny, popáleniny nevysvětlitelného původu

Strach z dospělých, zejména rodičů

Nevhodné sexuální chování/znalosti

Extrémní změny v chování

Zanedbaný vzhled, hygiena

Hlad, žebrání o jídlo

Co dělat:

- Zaznamenat pozorování (datum, popis)
- OKAMŽITĚ informovat koordinátora
- Koordinátor hlásí OSPOD (Orgán sociálně-právní ochrany dětí)
- Při akutním ohrožení volat 158 (policie)

Co NEDĚLAT:

- Nevyšetřovat sami
- Nekonfrontovat rodiče
- Nezatajovat podezření

Ztráta dítěte při akci:

Prevence:

Prezence na začátku i konci akce

Reflexní vesty pro viditelnost

Jasná pravidla (nepouštět se od skupiny)

Kontakty na rodiče u sebe

Pokud se dítě ztratí:

- Okamžitě zastavit aktivitu

- ✓ Rozdělit dospělé na pátrací týmy
- ✓ Prohledat okolí systematicky
- ✓ Po 15 minutách volat 158 (policie)
- ✓ Informovat rodiče
- ✓ Zůstat na místě s částí skupiny (dítě se může vrátit)

ČÁST 7:HYGIENA A PREVENCE NEMOCÍ 🦠

Základní hygienická pravidla:

- ✓ Mytí rukou:

Před jídlem

Po použití WC

Po práci s odpady

Po kontaktu se zvířaty

Když jsou viditelně znečištěné

Mýt min. 20 sekund mýdlem

- ✓ Dezinfekce rukou:

Po kontaktu s odpady

Po ošetření rány

Při podezření na kontaminaci

Při práci s dětmi v období epidemie

- ✓ Ochrana dýchacích cest:

Kašlat/kýchat do lokte

Používat kapesník na jedno použití

Při respirační nemoci nosit roušku

Při nemoci zůstat doma!

✓ **Prevence přenosu nemocí:**

Nesdílet přístroje, sklenice

Větrání místností

Dezinfekce společných povrchů

Očkování (doporučeno: tetanus, hepatitida A a B)

Kdy NEMŮŽETE dobrovolničit:

✗ Horečka (nad 37,5°C)

✗ Průjem, zvracení

✗ Infekční onemocnění (angína, chřipka, COVID-19)

✗ Kožní infekce

✗ Aktivní tuberkulóza

✗ Žloutenka

→ Vraťte se až po úplném vyléčení!

Prevence klíšťat:

Při venkovních akcích:

Dlouhé kalhoty, rukávy

Světlé oblečení (klíště lépe vidět)

Repelent proti klíšťatům

Po akci kontrola celého těla

Klíště vytáhnout pinzetou (blízko kůže, vytočit)

Místo dezinfikovat

Sledovat místo 14 dní (začervenání = k lékaři)

ČSRU

ČÁST 8: ERGONOMIE A PREVENCE PŘETÍŽENÍ 💪

Správné zvedání břemen:

✅ Postup:

Přistoupit blízko k předmětu

Rozstavit nohy na šířku ramen

Pokrčit kolena (dřep)

Záda ROVNÁ

Pevně uchopit

Zvednout silou nohou (ne zad!)

Držet těžiště blízko těla

Neotáčet se v zátěži

✅ Maximální hmotnosti:

Ženy: 15 kg (jednorázově), 10 kg (opakovaně)

Muži: 25 kg (jednorázově), 15 kg (opakovaně)

Těžší předměty zvedat VE DVOU!

❌ CO NEDĚLAT:

Nezvedat s kulatými zády

Netáhnout, nestrkat

Nezvedat nad hlavu těžké předměty

Neotáčet se se zátěží

Prevence přetížení:

✅ Pravidelné přestávky (každou hodinu 10 minut)

✅ Protahování

✅ Střídání činností

✅ Dostatečný pitný režim

✅ Odpočinek při únavě

✅ Nepřeceňovat své síly

ČÁST 9: DOKUMENTACE A HLÁŠENÍ ÚRAZŮ

Co je pracovní úraz:

Pracovní úraz je úraz, který se stal:

- ✓ Při výkonu dobrovolnické činnosti
- ✓ V souvislosti s dobrovolnickou činností
- ✓ Na cestě do/z místa výkonu činnosti

Povinnost hlásit úraz:

KAŽDÝ ÚRAZ, i drobný, MUSÍ být nahlášen!

Proč:

Dokumentace pro pojišťovnu

Prevence budoucích úrazů

Právní ochrana dobrovolníka i organizace

Možnost náhrady škody

Postup při úrazu:

1. OKAMŽITÁ REAKCE:

Poskytnout první pomoc

Zajistit lékařské ošetření (pokud potřeba)

Zajistit místo úrazu (fotodokumentace)

2. HLÁŠENÍ (do 24 hodin):

Informovat koordinátora osobně nebo telefonicky

Popsat okolnosti úrazu

3. DOKUMENTACE (do 5 dnů):

Vyplnit Záznam o úrazu

Připojit lékařskou zprávu (pokud byla návštěva lékaře)

Svědectví svědků

4. VYŠETŘOVÁNÍ:

Organizace vyšetří příčiny úrazu

Navrhne preventivní opatření

Záznam o úrazu obsahuje:

Osobní údaje postiženého

Datum, čas, místo úrazu

Popis činnosti

Popis okolností úrazu

Druh zranění

Svědci

První pomoc

Lékařské ošetření

Podpisy

Pojištění dobrovolníků:

- Organizace má sjednané pojištění odpovědnosti
- Krytí úrazů při výkonu dobrovolnické činnosti
- Náhrada škody podle pojistných podmínek
- Podrobnosti u koordinátora

ČÁST 10: KONTROLNÍ TEST ZNALOSTÍ 📝

Pro absolvování školení musíte správně odpovědět na minimálně 80 % otázek.

TEST BOZP (zakřížkujte správnou odpověď):

1. Kdo je odpovědný za vaši bezpečnost při dobrovolnické činnosti?

a) Pouze organizace

b) Pouze já sám

c) Organizace i já společně

2. Při úklidové akci MUSÍM používat:

a) Pouze rukavice

b) Rukavice a reflexní vestu

c) Nic, jsem dobrovolník

3. Našel jsem injekční stříkačku. Co mám dělat?

a) Sebrat ji rukama

b) Sebrat ji rukavicemi

c) NESBÍRAT, zavolat koordinátora

4. Dítě se pořezalo. První pomoc:

a) Dezinfikovat, obvázat

b) Nechat vykrvácet

c) Dát náplast a pokračovat

5. Při požáru:

a) Utíkám výtahem

b) Vracím se pro věci

c) Opouštím budovu po schodech

6. Maximální hmotnost, kterou mohu zvednout (žena):

a) 5 kg

b) 15 kg

c) 30 kg

7. Po práci s odpady:

a) Jdu hned jíst

b) Umyji ruce mýdlem a vodou

c) Jen si utřu ruce do oblečení

8. Mám horečku 38°C. Mohu dobrovolničit?

a) Ano

b) NE, zůstanu doma

c) Ano, ale vezmu si léky

9. Při doučování mohu být s dítětem:

a) Úplně o samotě

b) S otevřenými dveřmi nebo s dalšími osobami

c) Kdekoli

10. Každý úraz, i drobný:

a) Nemusím hlásit

b) MUSÍM nahlásit koordinátorovi

c) Hlásím jen vážné úrazy

11. Číslo tísňového volání v ČR:

a) 911

b) 112

c) 999

12. Při resuscitaci (pokud jsem proškolen) dělám:

a) Pouze vdechy

b) 30 stlačení hrudníku a 2 vdechy

c) Pouze stlačení hrudníku

13. Reflexní vestu nosím:

a) Jen když chci

b) VŽDY při práci u komunikací

c) Jen v noci

14. Podezření na týrání dítěte:

a) Vyšetřím sám

b) OKAMŽITĚ hlásím koordinátorovi

c) Řeknu rodičům

15. Mám právo odmítnout:

- a) Vše, co se mi nechce
- b) Nebezpečnou práci
- c) Nic, musím poslouchat

POTVRZENÍ O ABSOLVOVÁNÍ ŠKOLENÍ

Prohlašuji, že:

- Absolvoval/a jsem školení BOZP pro dobrovolníky
- Byl/a jsem seznámen/a s riziky dobrovolnické činnosti
- Rozumím pravidlům bezpečnosti a budu je dodržovat
- Budu používat poskytnuté ochranné pomůcky
- Budu hlásit úrazy a nebezpečné situace
- Mám možnost klást otázky a konzultovat nejasnosti
- Dostal/a jsem kontakt na koordinátora pro případ potřeby

Jméno a příjmení: _____

Datum narození: _____

Druh dobrovolnické činnosti: _____

Datum školení: _____

Podpis dobrovolníka: _____

Školil/a: _____

Podpis školitele: _____


KONTAKTY PRO PŘÍPAD POTŘEBY

Koordinátor dobrovolníků:

 Telefon: [doplnit]

 Email: [doplnit]


Vedení organizace:


 Telefon: [doplnit]

Tísňová volání:

 112 - Integrovaný záchranný systém

 155 - Záchranná služba


 150 - Hasiči

 158 - Policie

Další důležité kontakty:

 Nemocnice Masarykova, Ústí nad Labem: 477 111 111








 Linka důvěry: 116 111

 Linka bezpečí (pro děti): 116 111

ZÁVĚREČNÉ SHRNU TÍ

Pamatujte:

 **BEZPEČNOST JE NA PRVNÍM MÍSTĚ!**

-  Vždy používejte ochranné pomůcky
-  Dodržujte pravidla BOZP
-  Ptejte se, když si nejste jisti
-  Hlaste nebezpečí a úrazy
-  Nepřeceňujte své síly
-  Máte právo odmítnout nebezpečnou práci
-  Jste součástí týmu - vzájemně se chraňte

Vaše bezpečnost = úspěšné dobrovolnictví = lepší komunita!  

Děkujeme, že jste absolvovali školení BOZP!

Těšíme se na bezpečnou spolupráci! 

Tento dokument je závazným materiálem pro všechny dobrovolníky
Československé romské unie vykonávající činnosti na sídlištích Mojžíř a Nové
Předlice.

Verze: 1.0 | Datum vydání: 2025 | Platnost: 12 měsíců