ZBIERKA ZÁKONOV
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Ročník 2010

Vyhlásené: 09.04.2010 Vyhlásená verzia v Zbierke zákonov Slovenskej republiky

Obsah tohto dokumentu má informatívny charakter.

148

VYHLÁŠKA

Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky

z 26. marca 2010

o podrobnostiach o účele, obsahu a rámcových programoch rekondičného pobytu

Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky podľa § 30 ods. 3 písm. c) zákona č. 124/2006 Z. z. o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení zákona č. 132/2010 Z. z. ustanovuje:

§ 1

(1) Rekondičný pobyt zabezpečuje individuálny režim na podporu zdravia zamestnanca a jeho účelom je

a) kompenzácia predpokladaných možných poškodení zdravia vykonávanou prácou,

b) zvyšovanie celkovej fyzickej a psychickej kondície,

c) zvyšovanie celkovej odolnosti,

d) zvyšovanie zdravotného uvedomenia,

e) osvojenie si správnych postojov k ochrane zdravia pri práci,

f) získanie správnych stravovacích návykov,

g) obmedzenie fajčenia.

(2) Obsahom rekondičného pobytu sú rehabilitačné cvičenia, odborné inštruktáže, vodoliečebné a teploliečebné procedúry, plávanie, vhodný druh športu a pobyt v prírode.

(3) Rámcové programy rekondičného pobytu pre zamestnancov exponovaných faktorom práce a pracovného prostredia sú uvedené v prílohe.

§ 2

Táto vyhláška nadobúda účinnosť 1. mája 2010.

Richard Raši v. r.

**Príloha k vyhláške č. 148
2010 Z. z.**

Rámcové programy rekondičného pobytu pre zamestnancov exponovaných faktorom práce a pracovného prostredia

1. Rámcový program rekondičného pobytu pre zamestnancov exponovaných pevnému aerosólu (prachu), chemickým faktorom alebo karcinogénnym a mutagénnym faktorom

1.1. Kondičné cvičenie. Cvičenie v prírode. Súčasťou cvičenia je odborná inštruktáž zameraná na nácvik správneho dýchania a vykašliavania.

1.2. Inhalácie s použitím vhodnej prírodnej liečivej vody alebo vhodnej prírodnej liečivej vody plnenej do spotrebiteľského obalu.

1.3. Pobyt v prírode, najmä prechádzky, turistika, vhodný druh športu, otužovanie.

1.4. Procedúry s preventívnym zameraním, najmä prostriedky vodoliečby zvyšujúce odolnosť organizmu.

1.5. Odborná inštruktáž zameraná na racionálnu výživu.

1.6. Odborná inštruktáž zameraná na obmedzenie fajčenia.

2. Rámcový program rekondičného pobytu pre zamestnancov exponovaných vibráciám, dlhodobému, nadmernému a jednostrannému zaťaženiu, nevyhovujúcim mikroklimatickým podmienkam, zvýšenému tlaku vzduchu alebo nadmernej fyzickej záťaži

2.1. Cvičenie zamerané na relaxáciu skrátených svalov a posilňovanie oslabených svalov, kondičné cvičenie. Súčasťou je odborná inštruktáž zameraná na šetrenie kĺbov a chrbtice pri práci.

2.2. Procedúry s preventívnym zameraním, najmä prostriedky teploliečby, ako parafín, horúci zábal, peloidy a prostriedky vodoliečby, plávanie.

2.3. Masáže, fyzioterapeutické techniky.

2.4. Pobyt v prírode, najmä prechádzky, turistika, vhodný druh športu, otužovanie.

2.5. Odborná inštruktáž o racionálnej výžive zameraná na odstránenie obezity, doplňovanie minerálov, pitný režim.

2.6. Odborná inštruktáž zameraná na obmedzenie fajčenia.

3. Rámcový program rekondičného pobytu pre zamestnancov exponovaných hluku, psychickej pracovnej záťaži alebo ionizujúcemu žiareniu

3.1. Kondičné a relaxačné cvičenie, odborná inštruktáž autogénneho tréningu alebo jogy.

3.2. Vodoliečebné procedúry alebo plávanie s relaxačným charakterom.

3.3. Tréning na zvládanie stresu.

3.4. Pobyt v prírode, najmä prechádzky, turistika, vhodný druh športu, otužovanie.

3.5. Odborná inštruktáž zameraná na racionálnu výživu.

3.6. Odborná inštruktáž zameraná na obmedzenie fajčenia.

Vydavateľ Zbierky zákonov Slovenskej republiky a prevádzkovateľ právneho a informačného portálu Slov-Lex dostupného na webovom sídle www.slov-lex.sk je Ministerstvo spravodlivosti Slovenskej republiky, Župné námestie 13, 813 11 Bratislava, tel.: 02 571 01 000, e-mail: helpdesk@slov-lex.sk.