

Shortened English	Shortened esky
An Introduction to Health and Safety	Úvod do oblasti zdraví a bezpečnosti práce
Here you will see how simple Health and Safety is and what is most important	Te uvidíte, jak je zdraví a bezpečnost jednoduchá a co je nejdůležitější.
When you see a child in danger you naturally help -	Když uvidíte dítě, které je v nebezpečí, samozřejmě mu pomůžete –
even if it's not your child!	i když to nebude vaše dítě!
The principle of Health and Safety is ...	Hlavní zásadou zdraví a bezpečnosti je:
Avoid all dangerous situations - always.	zamezujte všem nebezpečným situacím, a to vždy.
With Health and Safety, you may only have one chance.	Pokud jde o zdraví a bezpečnost, možná máte jenom jednu šanci.
Don't be afraid of Health and Safety. It's a government legislation to protect everyone at work.	Problematiky zdraví a bezpečnosti práce se nebojte. Jsou to celostátní zákony, které chrání každou osobu při práci.
Employers have to follow guidelines, but you must help too.	Zaměstnavatel musí dodržovat směrnice, ale vy mu v tom musíte také pomoci.
The Health & Safety at work act 1974 states 'It shall be the duty of every employee, while at work, to take reasonable care for the health & safety of himself and of other persons who may be affected by his acts or emissions at work'	The Health & Safety at work act 1974 (Zákon o zdraví a bezpečnosti při práci z roku 1974) praví: „Je povinností každého zaměstnance, aby při práci sám dbal o zdraví a bezpečnost jak svou vlastní, tak dalších osob, na které má jeho pracovní činnost nebo opomenutí při činnosti vliv.“
So, Health and Safety is your responsibility, as well as the H&S officer.	Zdraví a bezpečnost je tedy v cí nejenom referenta bezpečnosti práce, ale i vaší.
Here you will learn some of the areas you need to think about.	Tady si probereme některé oblasti, na které musíte pamatovat.

These include	Jsou to:
Fire Safety, Workplace safety, Personal Protective Equipment and Control of Substances Hazardous to Health (COSHH)	Požární bezpečnost, bezpečnost na pracovišti, osobní ochranné pomůcky a kontrola zdraví nebezpečných látek (anglická zkratka COSHH)
Workplace Safety	Bezpečnost na pracovišti
Follow these golden rules:	Dodržujte tato zlatá pravidla:
Work tidy -	Při práci dbejte na pořádek –
Keep your work space clean and tidy	Na místě, kde pracujete, udržujte čistotu a pořádek.
Untidy work spaces are frustrating and inefficient	Tam, kde je nepořádek, lovk práce nebaví a práce bývá neefektivní
Get Training -	Dejte se proškolit –
This can reduce accidents in the workplace	Může se tím na pracovišti snížit nehodovost.
You must learn to use equipment and work safely.	Musíte se naučit používat vybavení a pracovat bezpečně.
Be familiar with your workplace -	Se svým pracovištěm se dobře seznámete –
Know your workplace and the tasks you do.	Musíte své pracoviště a své pracovní úkoly znát.
You must know where fire exits, call points and fire extinguishers are.	Musíte vědět, kde jsou nouzové východy, požární hlásiče a kde jsou hasicí přístroje.
Read the labels -	čtěte štítky –
Before using a product, always read the instructions.	Než nějaký produkt použijete, vždy si nejprve přečtěte návod.

Do what the signs say -	Dělejte, co říkají tabulky –
Signs in the workplace are there for a reason	Tabulky na pracovišti tam jsou za nějakým účelem.
Obey them, they will help to protect you	Říkejte se jimi, jsou tam pro vaši ochranu.
Don't cover or remove signs.	Tabulky nikdy nezakrývejte, ani je neodstraňujte.
Regular maintenance and servicing -	Pravidelná údržba a servis –
Keep your machinery and equipment in good working order.	Strojní zařízení a vybavení udržujte v dobrém funkčním stavu.
This reduces breakdowns and the risk of accidents.	Snižují se tím výpadky a nebezpečí nehod.
Always disconnect and lock-off equipment before starting maintenance work.	Před zahájením údržby vždy zařízení odpojte a zajistěte.
Don't attempt repairs if you are not trained.	Nejste-li na to vyškoleni, nesnažte se nic opravit.
Report all accidents, incidents and breakdowns -	Nahlašujte všechny nehody a závady –
Always report incidents to a supervisor or manager.	Každou nehodu nahláste svému nadřízenému nebo vedoucímu.
Anything you consider dangerous – report it.	Cokoliv byste považovali za nebezpečné, nahláste.
Work within the safety guidelines -	Při práci dodržujte bezpečnostní směrnice –
Every task has safe working practices.	Pro každý úkol existují bezpečné pracovní postupy.
Most are based on common sense.	Většina z nich vychází ze zdravého rozumu.
Never take shortcuts or try to change your task or equipment.	Nikdy se nesnažte si pracovní postup zkrátit nebo si úkol sami zařídit.

Don't fool around -	S ní ím si nepohrávejte –
Many people are injured each year due to foolish behaviour.	Hodn lidí se každoro n zraní jenom proto, že se chovají hloup .
Use your common sense -	Používejte zdravý rozum –
It can help prevent accidents caused by human error.	Pom že to snížit nehodovost zp sobenou lidskými chybami.
Past experience will tell you what is dangerous and what is usually not.	Vaše dosavadní zkušenosti vám napov dí, co je nebezpe né a co obvykle ne.
Slips, trips and falls	Uklouznutí, klopýtnutí a pády
These are often laughed at but really they are not at all funny.	Lidé se jim ásto sm jí, ale fakticky na nich není legra ního nic.
They are the most common cause of major injuries at work.	Bývají nej ást jší p í inou vážn jších úraz na pracovišti.
They happen everywhere and 95% cause broken bones.	Dochází k nim všude a jsou p í inou 95% p ípad zlomenin.
They can also cause other accidents like falling from high places.	Mohou být také p í inou i jiných úraz , jako je pád z výšky.
Most slips occur in wet or contaminated conditions.	K uklouznutí dochází v tšinou ve vlhkém nebo zne íšt ném prost edí.
Most trips are due to poor housekeeping.	K v tšin p ípad uklouznutí dochází tam, kde se nedbá na ístotu a po ádek.
The answer is often simple and cost effective.	Odpov je ásto jednoduchá a finan n nenáro ná.
The workplace has many hazards – some obvious, some not.	Na pracovišti íhá áda nebezpe í – n která jsou zjevná, jiná ne.
Here are the most common causes of slips, trips and falls:	Toto jsou nej ást jší p í iny uklouznutí, klopýtnutí a pád .
Liquid spills	Uklouznutí na kapalin

Clean up any spill liquid immediately before someone slips.	Každou rozlitou kapalinu okamžit set ete, než na ní n kdo uklouzne.
Footwear	Obuv
Always wear suitable footwear for the job.	Noste vždy obuv vhodnou pro danou innost.
Uneven surfaces & stairs	Nerovný povrch a schody
Report all worn or cracked surfaces or stairs to the H&S officer.	Všechny poškozené plochy i schody nahlaste bezpeč nostnímu referentovi.
Loose mats must have good gripping properties.	Volné rohože se musejí dobře uchycovat.
Objects on floors	P edm ty na podlaze
Pick up anything on the floor, even a pencil can cause a fall.	Cokoliv, co uvidíte na podlaze, zvedn te; i tužka dokáže způsobit pád.
Bad Weather	Špatné počasí
Excessive water and ice can be hazardous – take care.	P emíra vody a ledu může být nebezpečná – dávejte pozor.
Cables	Kabely
Trailing cables cause trips and can be avoided.	Vle ené kabely mohou být příčinou klopýtnutí, a př itom se jim lze vyhnout.
Re-route the cable to a safer place.	Ve te kabel jinudy na bezpeč njší místo.
Or use a cable bridge or warning sign.	Nebo použijte kabelovou lávku nebo varovnou tabulku.
Ladders	Žeb íky
Don't use ladders unless you are trained.	Pokud nejste pro stoupaní po žeb ících

	vyškoleni, nepoužívejte je.
Even if trained, always check it is safe.	Jestliže vyškoleni jste, vždy se p esv d te, že je žeb ík bezpečný.
Check for worn or missing rungs. Place ladder on a flat, solid base and secure at top and bottom.	Kontrolujte, jestli p í le nejsou opot ebované nebo jestli nechybí. Žeb ík postavte na rovnou pevnou plochu a naho e i dole jej zajist te.
Ask someone to hold the bottom of the ladder unless it is secured.	Pokud není žeb ík dole zajišt n, požádejte n koho, a j jej dole drží.
Desks and Chairs	Stoly a židle
Never stand on desks or chairs to work high up.	Pro práci ve výšce si nikdy nestoupejte na st l nebo na židli.
Don't use swivel chairs as steps.	Nepoužívejte oto né židle jako stupátka.
Fixed Installations	Pevná za ízení
Climbing on machines and racking is dangerous.	Lézt po strojích a sk íních je nebezpečné.
They're not designed for this and it could be against the law.	Nejsou na to konstruovány a mohli byste tak p estupovat zákon.
Don't do it!	Proto to ned lejte!
Preventing slips, trips and falls is not difficult.	P edcházet uklouznutí, klopýtnutí a pád m není t žké.
Use safe working practices and common sense.	Používejte bezpečné pracovní postupy a zdravý rozum.
Common sense reduces accidents and suffering and increases production.	Používáním zdravého rozumu se snižuje nehodovost a nep íjemnosti a zvyšuje se produkce.
It also helps save lives.	Také to pomáhá uchra ovat životy.

Manual Handling	Ruční manipulace
Lifting, carrying, pushing and pulling.	Zvedání, nošení, tlaení a tažení p edm t .
These activities are a major cause of injury at work.	To jsou innosti, které pat í k hlavním p í inám pracovních úraz .
Think back to that little child -	Vzpome te si na to malé dít -
Don't put yourself in danger!	Neuvád jte se do nebezpe í!
Remember these points when considering manual handling.	P i ru ní manipulaci pamatujte na tyto zásady:
Lifting	Zvedání
Stop and think. If you can't lift it, don't.	Zamyslete se. Jestliže b emeno neuzvednete, nezvedejte je.
If you can, position yourself well, keep your knees bent and back straight.	Jestliže je uzvednete, dob e se postavte, ohn te se v kolenou, záda rovná.
Grip the load well and lift smoothly upwards.	B emeno dob e uchopte a hladkým pohybem je zvedn te vzh ru.
Don't continue if the load is too heavy.	Jestliže je p íliš t žké, nechte toho.
To put the load down, reverse the lifting procedure.	P i pokládání b emene postupujte opa n .
Carrying	Nošení
Keep the load close to the body and control it.	Držte b emeno t sn u t la a kontrolujte je.
Keep the heaviest part closest to the body.	Nejt žší ást b emene m jte nejbliže t lu.
Pushing	Tlaení
Many products can help you move loads.	Existuje áda prost edk , které usnad ují p epravu nákladu.
The techniques are the same for all.	Technika je p ítom u všech stejná.

Check that your route is clear of people and obstructions.	Přesvědčte se, že vám nikdo a nic nestojí v cestě.
Grip the handles, take the weight, lean forward and push with your legs.	Uchopte rukojeti, zapněte se, nakloňte se kupředu a nohama zatlačte.
Pulling	Tažení
This is not the best way to move a load, but sometimes necessary.	To není nejlepší způsob nesení nákladu, ale někdy je nutný.
Keep the back straight, grip the trolley, take the weight, pull with your legs.	Narovnejte záda, uchopte rukojeť, zapněte se a nohama táhněte.
Move slowly, smoothly and in a controlled way.	Postupujte pomalu, hladce a kontrolovaným způsobem.
Remember manual handling is a last resort, use a mechanical aid if possible.	Pamatujte, že ruční manipulace je až to poslední, raději používejte mechanizaci.
Now to possibly the most important aspect of Health and Safety	Nyní se dostáváme asi k nejdůležitějšímu aspektu problematiky zdraví a bezpečnosti práce.
Fire Safety	Požární bezpečnost
Fire is devastating; it kills, injures and destroys.	Požár bývá devastující: zabíjí, poškozuje zdraví lidí a ničí majetek.
By law, employers must adopt procedures to reduce risk and prevent fire, like:	Podle zákona je zaměstnavatel povinen používat postupy na prevenci požáru a snížení rizika, to je:
Fire risk assessment	posouzení nebezpečí požáru.
Regular and adequate fire training of staff	pravidelné a odpovídající protipožární školení zaměstnanců,
Safe and adequate means of escape	bezpečné a adekvátní prostředky pro únik,
Fire safety equipment and Fire emergency procedures	hasební prostředky a postupy pro případ požáru.

Reducing the risk of fire is reasonably easy	Snížit nebezpečí požáru není celkem nic těžkého.
Good housekeeping is the simplest way.	Nejjednodušší je udržovat pořádek-
Fire hazards usually arise from negligence.	Nebezpečí požáru vzniká obvykle z nedbalostí.
The accumulation of rubbish is a fire hazard and unnecessary.	Nebezpečí požáru představuje například nahromaděný odpad, což je zcela zbytečné.
Report potential fire hazards to your supervisor or fire officer.	Potenciální požární nebezpečí nahláste vedoucímu nebo požárnímu technikovi.
In new surroundings, find out where fire exits and extinguishers are. Take notice of fire safety signs.	V každém novém prostředí se seznámte s tím, kde jsou nouzové východy a hasicí přístroje. Všimněte si protipožárního značení.
Know where your Fire assembly point is.	Zjistěte si, kde máte v případě požáru shromaždiště.
In an emergency, you must:	Nastane-li požární situace:
Raise the Alarm	Vyvolejte poplach.
Don't assume it has already been done – Raise the alarm!	Nepředpokládejte, že už to někdo udělal – vyvolejte poplach!
Contact the emergency services	Kontaktujte službu pro nouzové situace.
Call the Fire Brigade, if the alarm system is not directly linked.	Pokud není poplachový systém přímo napojen na hasiče, zavolejte je.
Evacuate the building	Evakuujte budovu
Only fight the fire if it is safe.	Požár hašte pouze tehdy, není-li to nebezpečné.
If it is safe, select the correct extinguisher	Je-li hašení bezpečné, zvolte vhodný hasicí přístroj.

RED is water – for wood, textiles and paper fires.	ERVENÝ je vodní – na hořící dřevu, textil a papír.
NEVER use on electrical fires	NIKDY jej nepoužívejte k hašení elektroinstalace.
BLACK is CO ₂ – a general purpose fire extinguisher	ERNÝ je sněhový, s oxidem uhličitým (CO ₂) – je to univerzální hasicí přístroj
Especially good for electrical fires.	Zvláště vhodný na hašení elektroinstalace.
BLUE is dry powder – a general purpose extinguisher	MODRÝ je práškový – to je také univerzální hasicí přístroj.
Can leave fires to smoulder and re-ignite	Oheň však může pod práškem dále doutnat a případně znovu vzplanout.
CREAM is foam – for most flammable liquid fires	KRÉMOVÝ je pěnový – na hašení v tžiny hořlavých kapalin.
If it is not safe to fight the fire, leave immediately.	Pokud by bylo hašení požáru nebezpečné, okamžitě opusťte prostor.
Don't stop to gather belongings and never return to a burning building	Nezdržujte se pro své osobní věci a nikdy se do hořící budovy nevracejte.
If possible shut doors and windows to stop the fire from spreading.	Pokud je to možné, zavězte okna a dveře, aby se požár dál nešířil.
Now lets look at COSHH – Control of Substances Hazardous to Health	Teď si se budeme zabývat problematikou kontroly zdraví nebezpečných látek – COSHH.
COSHH	Kontrola zdraví nebezpečných látek (COSHH)
Hazardous substances are a potential threat to our health	Nebezpečné látky představují potenciální hrozbu pro naše zdraví.
Every year they cause many accidents leading to injury, illness or even death.	Každoročně způsobují mnoho nehod vedoucích k úrazům, nemocem a dokonce i k úmrtím.

What is a hazardous substance?	Co jsou nebezpečné látky?
They come in many different forms:	Vyskytují se v různých formách:
Liquids, solids, gases, powders, dusts,	jako kapaliny, pevné látky, plyny, prášky, prach,
bacteria and viruses and vapour and fumes	bakterie a viry nebo výpary a dýmy
All are equally dangerous and can affect many parts of the body	Všechny jsou stejně nebezpečné a mohou postihovat různé části těla.
They could affect:	Mohou postihnout:
Skin	Kůže
It can burn, develop rashes or absorb substances	Kůže může pálit, může se na ní vyvinout vyrážka nebo může látky pohlcovat.
Heart	Srdce
Many substances can damage the heart such as metal fumes that could be inhaled.	Na srdce může škodliv působit sada látek, například vdechované kovové výpary.
Lungs	Plíce
Many inhaled substances will damage the lungs	Mnohé vdechované látky poškozují plíce.
Kidneys	Ledviny
Many substances are filtered by your kidneys,	sada látek je ledvinami filtrována,
which causes damage to these vital organs.	čímž se tyto životně důležité orgány poškozují
Nervous System	Nervová soustava
This is vital to your survival,	Tu k životu nezbytně potřebujeme,
but hazardous substances can have a deadly effect on it	ovšem nebezpečné látky na ni mohou mít smrtící účinek.
Employees must follow the safe working practices laid out by the employer	Zaměstnanci jsou povinni dodržovat bezpečné pracovní postupy, jež zaměstnavatel stanovil.

Employers must ensure the correct training and instruction is provided.	Zam stnavatel je povinen zajistit pro pracovníky správné školení a instrukce.
When considering COSHH, remember personal protection.	Pokud jde o COSHH, pamatujme na osobní ochranu.
Risks must be monitored by competent staff	Rizika musejí sledovat p íslušní pracovníci organizace.
The correct Personal Protective Equipment (PPE) must be provided and worn	Musejí být poskytnuty - a také používány - správné osobní ochranné pom čky (PPE).
This is our next subject.	To je naším dalším tématem.
PPE	PPE (Osobní ochranné pom čky)
The Personal Protective Equipment at Work Regulations 1992 states that	The Personal Protective Equipment at Work Regulations 1992 (Vyhláška o osobních ochranných pom čkách p í práci z roku 1992) praví, že:
“Every employer shall ensure that suitable Personal Protective Equipment is provided to his employees who may be exposed to a risk to their health and safety”	„Každý zam stnavatel je povinen zajistit, aby byly všem zam stnanc m, kte í mohou být vystaveni situaci nebezpe né pro jejich zdraví a bezpe nost, poskytnuty vhodné osobní ochranné pom čky.“
PPE protects the whole body including ears, eyes and respiratory system	PPE chrání všechny sou ásti t la, v etn uší, o í a dýchacích orgán .
The correct PPE should be chosen for the task	Pro danou íinnost je t eba zvolit správné PPE.
When choosing PPE, consider the following:	P í volb PPE je t eba vzít v úvahu toto:
Protective equipment should	Osobní ochranná pom čka musí:
be SUITABLE for the task	být pro danou íinnost VHODNÁ,
give the RIGHT LEVEL OF PROTECTION	poskytovat PAT Í NOU MÍRU OCHRANY,
be comfortable and allow movement	být pohodlná a nebránit v pohybu,
be designed for the exact type of hazard in question	být ur ena p esn na ten druh nebezpe í, které hrozí.
PPE must also conform to	Mimoto musí PPE vyhovovat

British Standards taking into account	britským normám, s uvážením
specific regulations and	p íslušných vyhlášek a
specific job requirements	specifických pracovních požadavk .
Personal Protective Equipment can cover the whole body	Osobní ochranné pom cky dokáží chránit celé t lo.
Head	Hlava:
Hard hats and hair nets	p ílby a sí ky na vlasy.
Eyes	O i:
Goggles, safety glasses or full face protection like welding masks	bezpe nostní a ochranné brýle a obli ejové štíty.
Noise and Hearing	Hluk a sluch:
Ear defenders or ear plugs	chráni e sluchu nebo ušní zátky
Inhalation of fumes	Vdechování výpar :
Dust masks, breathing apparatus and full face shields	respirátory, dýchací p ístroje a obli ejové štíty
Hands and Arms	Ruce a paže:
Gloves, gauntlets, chain-mail gloves	rukavice, návleky, rukavice s kovovým vyztužením
Upper Body	Trup:
High visibility jackets, overalls, thermal clothing, harnesses	odrazivé vesty, kombinézy, tepelné oble ení, popruhy
Lower body	Dolní ást t la:
Protective trousers, knee pads	ochranné kalhoty, kolenní návleky
Footwear	Obuv:
Strengthened toe caps, slip resistant soles	zesílené špi ky, protiskluzové podešve
Specialist disposable gear	Speciální vybavení na jedno použití:
Some PPE is should be disposed of after	N které PPE jsou ur eny pouze

use	k jednorázovému použití.
It is essential they are worn only once,	Takové pomůcky se nesmí být použity vícekrát než jednou,
as they present a contamination risk if they are re-used	protože při opakovaném použití představují nebezpečí kontaminace.
Use it and dispose of it properly!	Používejte je a likvidujte je tak, jak se má!
Electrical Safety	Elektrotechnická bezpečnost
Electricity is very dangerous, yet we use it everyday	Elektrina je velmi nebezpečná, a přitom ji využíváme každodenně.
Here are the electricity do's and don'ts	Při práci s elektřinou jsou některé věci, které se musí, a jiné, které se nesmí.
Report any faults immediately to your supervisor	Každou závadu okamžitě hláste svému vedoucímu.
Only work with properly connected and tested equipment	Při práci používejte nářadí pouze řádně zapojené a otestované.
Pay attention to all safety signs	Vraťte pozornost všem výstražným tabulkám.
Ensure all equipment is properly maintained	Dbejte, aby bylo veškeré zařízení řádně udržováno.
Inspect electrical equipment, cables and connections before use	Před použitím zkontrolujte všechno zařízení, kabely a spoje.
Only use CO ₂ fire extinguishers when fighting electrical fires	Při požáru elektroinstalace používejte pouze hasicí přístroje snohové.
Don't overload circuits and sockets	Okruhy a zásuvky nepřetěžujte
Never work with poorly maintained or faulty equipment	Nikdy nepoužívejte žádné špatně udržované nebo vadné zařízení.
Don't use electrical equipment in damp or wet conditions	S elektrickým zařízením nepracujte ve vlhkém prostředí.
Don't work on any equipment that you have not been trained on.	Nepoužívejte žádné zařízení, pro které nejste vyškoleni.
Leave repairs to a qualified electrician.	Opravy přenechte kvalifikovanému

	elektriká i.
Those are the basics of Health and Safety	Tak to byly základní principy zdraví a bezpečnosti při práci.
So, don't be scared of Health and Safety, think simply and use your common sense.	Vidíte, že z nich nemusíte mít strach, jenom normálně myslete a používejte zdravý rozum.