

## Základní zásady bezpečného chování doma

- Při každé práci zabezpečte a udržujte pořádek a čistotu.
- Provádějte pouze činnost, ke které máte dostatek znalostí a zkušeností.
- Při obsluze strojů, zařízení a spotřebičů se řiďte vždy návody pro použití a obsluhu dodanými výrobcem.
- Při práci vždy používejte vhodné (doporučené) ochranné prostředky, ochranné pomůcky a ochranná zařízení. Totéž platí i při manipulaci s nebezpečnými materiály (hořlavinami, stlačeným plynem, žíravinami atd.).
- Při žádné práci, zejména se stroji a zařízeními, nepožívejte alkohol ani jiné návykové látky.
- Při používání ručního elektromechanického náradí s pohyblivým přívodem elektrické energie toto náradí zkontrolujte před použitím i během práce a přívody chraňte před poškozením.
- Při práci s náradím a pomůckami, kdy dochází k odštěpování a odlétávání materiálu, si chraňte zrak - používejte ochranné brýle nebo štít.
- Žebříky používejte jen pro výstup a sestup a výkon krátkodobých a fyzicky nenáročných prací při použití jednoduchého náradí. Při výstupu a sestupu buďte k žebříku otočeni obličejem a vytvořte si možnost přidržovat se žebříku oběma rukama. Žebřík musí být umístěn tak, aby byla zajištěna jeho stabilita po celou dobu použití.
- Při manipulaci s břemeny a materiálem dbejte na to, aby tyto byly stabilně uloženy a zajištěny proti spadnutí či nebezpečnému sesunutí. Jejich vyčnívající části mějte zabezpečeny tak, aby nemohly ohrozit i jiné osoby či zařízení.
- Při činnostech nepoužívejte nebezpečné postupy (nevyvažujte prádlo v hrnci na plynovém sporáku v kuchyni, neprovádějte broušení materiálu bez ochrany zraku, při práci ve výškách buďte jištěni, při vrtání otvorů přidržujte vrtaný předmět vždy svěrkou nebo kleštěmi a nikoli rukou apod.).
- Plynové spotřebiče zapalujte následujícím způsobem: Nejprve zapalte zápalku nebo si připravte jiný plamen, teprve potom otevřete plyn - nikdy naopak.
- Výměnu žárovek a závitových pojistek provádějte pouze na elektrickém zařízení, které je vypnuté buď hlavním jističem nebo jističem pro příslušný obvod. Beznapěťový stav před výměnou si ověřte, například zapnutím jiného spotřebiče na příslušném obvodu.
- Dbejte na zvýšené nebezpečí úrazu elektrickým proudem v koupelně, prádelně a ostatních prostorách s přechodně vlhkým prostředím. V těchto prostorách dbejte na to, aby nedošlo k namočení elektrospotřebičů nebo vývodu instalace. V žádném případě nepoužívejte elektrické spotřebiče ve vaně nebo ve sprše a ani je z vany nebo ze sprchy neobsluhujte.
- Nepodceňujte ani drobná zranění - i ta vám mohou bez řádného ošetření způsobit vážné zdravotní komplikace.

Pro Národní informační centrum BOZP (Český Focal Point)  
zpracoval Státní úřad inspekce práce a Výzkumný ústav bezpečnosti práce, v.v.i.

© 2010