

**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 vyhláske 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 inštrukcia 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 inštrukcia zameraná na racionálnu výživu.
  - 1.6. Odborná inštrukcia 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 inštrukcia 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 inštrukcia o racionálnej výžive zameraná na odstránenie obezity, dopĺňovanie minerálov, pitný režim.
  - 2.6. Odborná inštrukcia 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 inštrukcia 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 inštrukcia zameraná na racionálnu výživu.
  - 3.6. Odborná inštrukcia zameraná na obmedzenie fajčenia.