

# ODPOČINEK A JEHO VLIV NA ZDRAVÍ

## Základ prevence pracovních úrazů a závažných onemocnění.

Většina lidí neumí správně odpočívat a prožívá stavy permanentní únavy.



**Využívejte čas garantovaný pro vás  
zákonem na zotavení k odpočinku.  
Aktivní odpočinek prospívá vašemu  
zdraví!**

**Dopřejte svému tělu i mysli aktivní  
odpočinek. Zlepšíte si tak kvalitu  
života.**

Účelem zákona garantovaného odpočinku je chránit zaměstnance před možným poškozením způsobeným přetížením z důvodu dlouhotrvající práce.

Odpočinek chrání vaše zdraví.

Účelem zákona garantovaného odpočinku je také zajistit pro zaměstnance prostor pro opětovné zregenerování organismu.

Odpočatý zaměstnanec má předpoklad správně pracovat a plnit úkoly pro svého zaměstnavatele.

Vaše únava může ohrozit lidi, které máte rádi.

I odpočinku je nutné věnovat veškerou pozornost.

Práce pro druhého zaměstnavatele není odpočinkem!



Projekt

**„Spolupráce sociálních partnerů v oblasti péče o ochranu zdraví zaměstnanců v pracovněprávních vztazích“, registrační číslo CZ.03.1.52/0.0/0.0/15\_002/0002060,**

je financován Evropským sociálním fondem prostřednictvím Operačního programu Zaměstnanost a státního rozpočtu ČR. Hlavním cílem projektu je zvýšit zdravotní gramotnost členů organizací realizátorů ASO a partnerů KZPS ČR prostřednictvím sociálního dialogu a tím přispět ke zvýšení úrovně péče o ochranu zdraví zaměstnanců.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



**ASOCIACE SAMOSTATNÝCH ODBORŮ**

Tyršova 1811/6, 120 00 Praha2,  
tel.: +420 222 540 525,  
GSM: +420 604 122 444,  
e-mail: info@ospzv-aso.cz,  
www.asocr.cz, www.odbory.info