Práce vykonávaná pouze v noci

Pracovník ostrahy nastupuje každý večer do stejného objektu. Většinu noci sleduje kamerové záznamy a obchází budovu. Nad ránem je provoz klidný, ale právě tehdy ho stojí nejvíce úsilí udržet oči otevřené. Kdyby se něco stalo, musí situaci rychle rozpoznat a správně zareagovat. Po službě přijíždí domů ve chvíli, kdy ostatním začíná den.

Rozpis má pravidelný a práci dobře zná. Přesto může být jeho spánek přes den kratší nebo přerušovaný. Stálost pracovní doby totiž sama neodstraňuje nesoulad mezi noční aktivitou a biologickou potřebou spánku. Tento materiál pomáhá rozpoznat, co tento nesoulad v konkrétní práci zhoršuje a co lze změnit.

Vztah k legislativě
Práce vykonávaná pouze v noční době je faktorem psychické zátěže podle § 31 nařízení vlády č. 361/2007 Sb. Materiál doplňuje vysvětlení a doporučení pro prevenci; nenahrazuje právní vymezení, hodnocení ani povinná opatření. Zákoník práce vymezuje noční dobu od 22 do 6 hodin. Jeho pravidla pro noční práci mají širší působnost než tento jednotlivý faktor.

1 Riziko v kostce

Zde se věnujeme zaměstnancům, jejichž pracovní režim je dlouhodobě nastaven na noční práci. Pracují v noci a hlavní spánek přesouvají do dne. Střídání ranních, odpoledních a nočních směn je předmětem samostatného materiálu.

Zátěž souvisí s prací v době, kdy organismus obvykle směřuje ke spánku, a s potřebou odpočívat ve dne. Rozhoduje také délka a sled služeb, jejich náplň, dostupnost přestávek a skutečný prostor pro zotavení.

Klíčová otázka: Umožňují podmínky noční práce bezpečně zvládnout její nároky a mezi službami se dostatečně zotavit?

2 Jak vypadá v praxi

Ostraha objektů
Pracovník dohlíží na objekt, ve kterém se dlouhé hodiny nic mimořádného neděje. Nemůže však přestat sledovat dění ani předpokládat, že zbytek služby proběhne stejně klidně. Při poplachu musí rychle rozlišit technickou závadu od skutečného ohrožení a vědět, koho přivolat.

Noční útlum se zde spojuje s malým množstvím proměnlivých podnětů a někdy i s prací o samotě. Nízký počet zásahů nevypovídá o nárocích na bdělost. Důležité je, jak dlouho trvá souvislý dohled, zda existuje vystřídání a zda je pomoc skutečně dostupná i v noci.

Logistika a expedice
Zaměstnanec logistického centra nastupuje pravidelně v noci, aby byly zásilky připraveny k rannímu rozvozu. Čas odjezdu je pevný. Když dorazí více zásilek nebo někdo chybí, narůstá tempo a služba se může prodloužit. Pracovník se po návratu domů snaží vyspat, ale odpoledne už musí být znovu připraven k běžným povinnostem.

K noční práci se přidávají fyzické nároky, časový tlak a požadavky na přesnost. Opatření proto nemohou končit doporučením lépe spát. Je nutné prověřit také objem práce, personální obsazení a důvody prodlužování směn.

Noční recepce
Recepční po část noci vyřizuje záznamy a čeká na příjezd hostů. Pak se objeví rozrušený host, závada nebo bezpečnostní problém. Z klidného dohledu musí přejít k rozhovoru, rozhodování a někdy i přivolání pomoci. Vedoucí ani technik přitom nemusí být na místě.

Podstatná je kombinace noční bdělosti, nepředvídatelných požadavků a dostupnosti podpory. Jasné postupy, funkční spojení a možnost konzultace mohou zátěž snížit. Samotné předání telefonního čísla nestačí, pokud v praxi nikdo nereaguje.

Dobrovolná noční práce při flexibilním rozvrhu
Grafik nebo vývojář může pracovat v noci, protože má více klidu. Preference pozdních hodin však sama nezaručuje dostatečný spánek ani bezpečnou délku práce. Občasnou večerní aktivitu je třeba odlišit od ustáleného nočního režimu; rozhoduje skutečný průběh pracovní doby. Dobrovolnost nenahrazuje hodnocení pracovních podmínek.

Příklady ilustrují možné situace, nikoli hodnocení celých profesí. Posuzujte vždy konkrétní skupinu se srovnatelnou prací a rozvrhem.

3 Kdy může představovat problém

Pozornost vyžadují zejména situace, kdy

- dlouhé služby, přesčasy nebo záskoky opakovaně omezují čas na zotavení;
- zaměstnanci musí dlouho sledovat málo proměnlivé dění nebo v závěru noci přesně rozhodovat;
- přestávky a vystřídání jsou v rozpisu, ale v provozu nejsou dostupné;
- zaměstnanci opakovaně uvádějí ospalost, nedostatečné vyspání nebo obtíže udržet pozornost;
- objevují se chyby či nebezpečné situace, u nichž mohla spolupůsobit únava.

Hodnoťte konkrétní pracovní skupinu, nikoli celou firmu. Doba mezi službami zahrnuje i cestu a nezbytné denní činnosti; celá není dostupná pro spánek. Rozhovory doplňujte údaji o skutečné práci. Samotná únava ani chyba neprokazují jejich příčinu.

4 Proč se mu věnovat

Biologické hodiny pomáhají sladit spánek a bdělost se střídáním dne a noci. Při noční práci má být člověk aktivní v době, kdy jeho organismus obvykle podporuje spánek. Po službě naopak potřebuje usnout za denního světla, hluku a běžného provozu okolí. Spánek proto může být kratší nebo méně osvěžující.

Pravidelný rozpis tento rozpor sám neřeší. Denní světlo nadále ovlivňuje biologické rytmy a zaměstnanec se ve volnu často vrací k dennímu životu s rodinou. Přizpůsobení nočnímu režimu tak nemusí být úplné. Zvyknout si na každodenní fungování není totéž jako být dostatečně vyspaný.

Při opakovaně nedostatečném spánku se může únava hromadit a ovlivňovat pozornost i reakce. Zvlášť důležitý je souběh s monotonií, izolací, vysokým tempem nebo odpovědností za rychlý zásah. Prevence má proto upravovat jak rozvrh, tak samotné noční úkoly.

5 Časté omyly

„Kdo pracuje stále v noci, už si zvykl.“

Zaměstnanec může mít osvědčený režim a noční práci snášet subjektivně dobře. To však samo nepotvrzuje úplné přizpůsobení biologických rytmů ani dostatečné zotavení.

„Když se v noci málo děje, zaměstnanec odpočívá.“

Čekání spojené s povinností soustavně sledovat dění není volným odpočinkem. Člověk musí zůstat připraven zachytit vzácnou událost a zasáhnout.

„Vybral si to sám, stačí mu poradit se spánkem.“

Preference může pomáhat sladit práci s osobními potřebami. Nenahradí však přiměřenou délku práce, přestávky a dostupnou podporu. Doporučení pro spánek potřebují podmínky, ve kterých je lze uskutečnit.

6 Na co se při posouzení ptát

Otázky rozvíjejí orientační checklist. Projděte je se zaměstnanci hodnocené skupiny, vedoucím a člověkem odpovědným za rozvrh. Podle potřeby přizvěte BOZP, personalistu a poskytovatele pracovnělékařských služeb. Společně posuzujte podmínky práce; osobní zdravotní obtíže patří do důvěrné konzultace.

1. Jak noční práce skutečně probíhá?
Kdy služby začínají a končí? Jak často se prodlužují a kolik jich následuje po sobě?

Co ověřit: Porovnejte plán s evidencí pracovní doby včetně přesčasů a záskoků.

2. Kolik prostoru zbývá pro zotavení?
Zasahují do volna porady, školení, telefonáty nebo dodatečné úkoly?

Co ověřit: Projděte celý pracovní cyklus a zkušenosti zaměstnanců; nesbírejte diagnózy ani podrobnosti ze soukromí.

3. Co vyžaduje největší bdělost?
Kdy probíhá dlouhý dohled, náročné rozhodování nebo práce s vážnými následky chyby?

Co ověřit: Zmapujte nároky v průběhu noci a možnosti technické či personální podpory.

4. Jsou přestávky skutečně dostupné?
Kdo zaměstnance zastoupí a může se během přestávky od práce odpoutat?

Co ověřit: Ověřte skutečné čerpání a překážky, které mu brání.

5. Je dostupná pomoc a spojení?
Kdo reaguje při konfliktu, poruše nebo náhlé zdravotní obtíži?

Co ověřit: Prověřte noční obsazení, kontakty a fungování postupu přivolání pomoci.

6. Kdy se objevují známky únavy?
Souvisí podněty, chyby nebo nebezpečné situace s určitou částí noci či sérií služeb?

Co ověřit: Spojte rozhovory s provozními údaji; prověřujte také objem práce a jiné možné příčiny.

7. Jak se na zjištění reaguje?
Mohou lidé bezpečně upozornit na ospalost? Je jasné, kdo upraví práci nebo zajistí konzultaci?

Co ověřit: Projděte konkrétní podněty a reakci vedení; ověřte dostupnost pracovnělékařských služeb.

Výsledkem má být popis zatěžujících částí noční práce a možností změny. Pokud podklady nestačí nebo problémy přetrvávají, využijte podrobnější hodnocení a odbornou pomoc.

7 Co lze změnit

Právní požadavky
Použijte pravidla pracovní doby, přestávek, odpočinku a evidence. § 94 zákoníku práce řeší délku směny zaměstnance pracujícího v noci i možnost zákonného průměrování. Dále ukládá zajistit příslušná pracovnělékařská vyšetření, přiměřené sociální zajištění a prostředky první pomoci včetně přivolání rychlé lékařské pomoci. Respektujte také ochranu zvláštních skupin zaměstnanců.

Samotná noční práce nezakládá režim bezpečnostních přestávek podle § 33 nařízení vlády č. 361/2007 Sb.; ten upravuje práci s monotonií nebo ve vnuceném tempu. Jiné povinnosti poskytovat přestávky a odpočinek tím nejsou dotčeny. Konkrétní podmínky posuzujte podle aktuálních předpisů.

Další možnosti prevence
Nejprve ověřte, které činnosti musí skutečně probíhat v noci a které lze přesunout. U nezbytné noční práce řešte délku a náplň služeb, personální zajištění a možnosti zotavení. Automatický převod na střídání směn není univerzálním řešením; i nový rozvrh vyžaduje posouzení.

Zjištěný problém	Možné opatření
Služby se prodlužují nebo přibývají záskoky.	Prověřit kapacity a rozdělení práce; upravit délku a sled služeb podle nároků a možností zotavení.
Denní porady narušují odpočinek po noční.	Upravit termíny školení a předávání informací tak, aby zbytečně nezasahovaly do času pro spánek.
Dlouhý dohled bez změny činnosti.	Zajistit vystřídání, vhodné střídání úkolů a spolehlivou signalizaci odchylek; ověřit dostupnost přestávek.
Vysoké nároky se hromadí ke konci noci.	Přesunout plánovatelné úkoly do vhodnější doby, upravit objem práce a zajistit podporu při kritických úkonech.
Zaměstnanec zůstává bez pomoci.	Zajistit funkční spojení, dosažitelnou konzultaci a postup pro mimořádné situace; ověřovat jej v praxi.
Únava se řeší jen osobními doporučeními.	Umožnit hlášení únavy a úpravu práce, nabídnout informace o spánku a pracovnělékařskou konzultaci. Současně řešit pracovní příčiny.

8 Jak ověřit účinnost opatření

Před změnou zaznamenejte výchozí stav a hlavní problémy. Určete odpovědnou osobu a termín hodnocení po dostatečném počtu služeb. Se zaměstnanci sledujte zejména

- zda ubylo prodlužování směn a zásahů do volna po noční práci;
- zda jsou přestávky, vystřídání a pomoc skutečně dostupné;
- zda se omezily dlouhé úseky náročného dohledu nebo nahromadění úkolů;
- jak zaměstnanci hodnotí ospalost při práci a možnost zotavení mezi službami;
- zda se mění chyby a nebezpečné situace při srovnatelném objemu práce;
- zda se zátěž pouze nepřenesla na jinou skupinu nebo část dne.

Porovnávejte obdobné podmínky a více zdrojů informací. Méně hlášených obtíží samo neprokazuje zlepšení; ověřte i ochotu problémy hlásit. Pokud opatření nepomohlo, znovu prověřte jeho příčiny a upravte rozvrh, kapacity nebo pracovní postupy.

Informace o kvalitě spánku využívejte citlivě a dobrovolně, nejlépe souhrnně za skupinu. Zdravotní obtíže jednotlivců řešte prostřednictvím pracovnělékařských služeb. Zaměstnavatel nemůže řídit soukromý život zaměstnanců, může však chránit čas pro zotavení a vytvářet bezpečnější pracovní podmínky.

Co může prevenci doplnit: Srozumitelné informace o denním spánku, omezení rušení a vhodných podmínkách odpočinku. Osvětlení pracoviště řešte odborně s ohledem na vidění, bezpečnost i vliv na biologické rytmy. Pouhé zvýšení intenzity světla není univerzálním řešením.

Autorka: MUDr. Jana Murza | Centrum hygieny práce a pracovního lékařství, SZÚ

30. 10. 2026 | Verze 1 k připomínkám

Právní souvislosti: nařízení vlády č. 361/2007 Sb., § 31 až 33; zákoník práce, zejména § 78 a § 94 a ustanovení o pracovní době a odpočinku. Právní souvislosti ověřeny k datu zpracování. Odborné podklady budou soustředěny v samostatné části webu.