



**Cvičenie**

so simuláciou nehody palivovej cisterny na Azorách – str. 6

## V TOMTO VYDANÍ

- 2** ZAMESTNANEC VO SVETLE REFLEKTOROV:  
Miguel Sanchez
- 4** ZAMESTNANEC VO SVETLE REFLEKTOROV:  
Adrienne Brennanová, Patricia Bermejová a Anoop Ancha
- 6** CVIČENIE ZÁSAHU ZZS:  
Portugalsko – Euroscut Azory
- 8** CVIČENIE ZÁSAHU ZZS:  
Severná Karolína – I 77 Express
- 10** INOVÁCIA: Kanada – 407 ETR
- 12** INOVÁCIA: Španielsko – A 66
- 14** KAMPAŇ ZAMERANÁ NA BEZPEČNOSŤ:  
Kolumbia – Ruta del Cacao
- 16** ZLEPŠOVANIE PROCESOV:  
Írsko – M4/M6
- 18** MESIAC INFORMOVANOSTI O RAKOVINE PRSNÍKA



## Alberto Gonzalez Prezident spoločnosti Cintra v USA



Som hrdý na to, že pracujem pre spoločnosť, ktorá uprednostňuje zdravie a bezpečnosť svojich zamestnancov a zákazníkov. Jedným z kľúčov k neustálemu zlepšovaniu našich praktík v oblasti zdravia a bezpečnosti je počúvať tých, ktorí vedia viac o rizikách, ktorým čelíme pri našich činnostiach, a čo je dôležité, ich nápady na zmiernenie týchto rizík, a dať im právomoc prijať také opatrenia, ktoré zdravie a bezpečnosť našich zamestnancov a používateľov umiestnia na prvú priečku medzi našimi aktivitami.

Mojím obľúbeným príkladom je iniciatíva, ktorú sme vyvinuli v rámci našich koncesií v DFW, aby sme našim zamestnancom poskytli lepšiu ochranu pri asistenčných službách na cestách alebo pri práci v živej premávke. Na čele s našimi technikmi údržby na cestách a vedením sa tím podujal navrhnuť asistenčné vozidlo vybavené TMA (tlmičom) montovaným na nákladnom vozidle, aby sa zvýšila bezpečnosť našich technikov a používateľov a zároveň sa zachovala agilnosť potrebná na včasné príchody k nehodám. Návrh zahŕňal ďalšie bezpečnostné prvky v interiéri aj exteriéri vozidla, napríklad tabule so šípkami a nástroj s dvojítm prístupom a úložný priestor, aby bolo vždy zaistené, že technici budú

môcť bezpečne obsluhovať vozidlo z tej strany, na ktorej nie je premávka.

Tak sa zrodilo „ARMAD“ – vozidlo, ktoré naši klienti a zainteresované strany uznali za model v tomto odvetví a ktoré sa teraz stalo štandardom v našich koncesiách nielen v DFW, ale pokračovali sme v inováciách a zlepšovaní dizajnu a teraz dostávame prvé jednotky novej verzie ARMAD v našom projekte I66 vo Virgínii. Ide o skvelý príklad toho, čo môžeme dosiahnuť, keď sa BOZP stane súčasťou našej DNA.

Pri poskytovaní zdrojov našim posádkam, ktoré potrebujú na prevádzku a údržbu na špičkovej úrovni, keď pracujú v bezpečných podmienkach na našich projektoch, by sme naozaj nemali šetriť.

V spoločnosti Cintra sme **VŽDY V BEZPEČÍ, VŽDY PRIPRAVENÍ!**

**Alberto Gonzalez**



# KTO JE VO SVETLE REFLEKTOROV?

ARAVÍA

ŠPANIELSKO

Ďakujeme vám za...

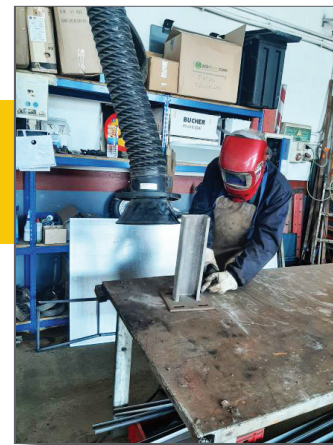
...úsilie, ktoré každý deň vynakladáte na udržiavanie strojov a pracovných zariadení v perfektnom stave, vďaka čomu sa zamestnanci spoločnosti ARAVÍA môžu cítiť pohodlnejšie, efektívnejšie a bezpečnejšie.

Miguel Ángel Sánchez García  
Vedúci dielne



## BEZPEČNOSTNÉ ZLEPŠENIA V SPOL. ARAVÍA, KTORÝCH AUTOROM JE Miguel Ángel Sánchez García

**1 Mobilný vysávač na zachytávanie výparov zo zvarovania**  
Vysávač dymu je kombinovaný s odsávacím ramenom, aby sa zachovala dobrá kvalita vzduchu v dielni počas zvarovania. Má aj akustický alarm, ktorý signalizuje, keď je filter plný, a platňu na usmerňovanie iskier pre väčšiu bezpečnosť.



## 2 Odsávač dymu v sklade

Keď vozidlá potrebujú v sklade bežať na voľnobeh, na výfukové potrubie vozidla sa namontuje hadica, ktorá vypúšťa odchádzajúce plyny priamo von.

Sklad má aj systém nútenej ventilácie s časovačom na zabezpečenie správnej kvality vzduchu v pracovnom priestore.



## 3 Usporiadanie výbavy na nočnú uzávierku ciest

Miguel usporiadal všetko potrebné na nočné uzávierky ciest do uzamknutých skriniek. Pracovníci už nestrácajú čas hľadaním vybavenia na rôznych miestach.

Pracovníci si vyzdvihnú kľúče od skriniek z komunikačného centra a očakáva sa od nich, že vrátia všetko vybavenie na pôvodné miesto a nahlásia každú prevádzkovú nehodu. Každý týždeň sa kontroluje, či nie je potrebná oprava alebo výmena materiálov.



## 6 Kotva pre značky na zvodidlách

podobných pomôcok. Keďže na ľavej krajnici často nie je priestor potrebný na umiestnenie týchto značiek, stojany boli vylepšené tak, aby sa dali umiestniť na podpory CPN kovového zvodidla.

To uľahčuje inštaláciu a demontáž, udržiava značku mimo dráhy premávky a predchádza potenciálne nebezpečným situáciám pre spolupracovníkov.

Značky používané na pracovisku sa dajú umiestniť na cestu pomocou stojanov alebo

## 7 Vhodné schodíky

Najlepším spôsobom, ako sa vyhnúť nadmernej námahe a pádu, je vždy používať rebríky vhodné na danú prácu.



## 4 Schodík navyše na prístup do kabíny nákladného vozidla



Pre pracovníkov, ktorí majú problém nastupovať do kabíny a vystupovať z nej kvôli výške, spoločnosť ARAVÍA nainštalovala ďalší schodík do kabíny ich nákladných vozidiel. Tento proces bol kontrolovaný a schválený výrobcom.

## 5 Ľahký príves s programovateľnými piktogramami a nastaviteľnými svetlami

Spoločnosť ARAVÍA pridala do svojho prenosného výstražného systému signálny príves s dvoma samostatnými displejmi pre hlásenia. Displej má súpravu štyroch variabilných svetiel na signalizáciu.

„Správne značky a optimálne podmienky viditeľnosti chránia účastníkov cestnej premávky a našich spolupracovníkov pri vykonávaní prác na údržbe infraštruktúry.“ - Miguel Ángel



## 8 Usporiadané značenie šetrí čas a zvyšuje efektivitu práce

Vyhýbanie sa chybám je najlepší spôsob, ako optimalizovať pracovné procesy.

Koľkokrát sa jeden z vašich pracovných tímov vrátil na základňu, pretože mal nesprávne alebo chybné značky?

Miguel sa tomuto problému vyhýba triedením a klasifikáciou všetkých značiek.

„Keď máme všetky značky usporiadané a roztriedené, práca je pre mňa a mojich kolegov jednoduchšia.“ - Miguel Ángel





Ďakujeme vám za...

## AUTEMA ŠPANIELSKO



**Patricia Bermejo Quirsová**  
OPERÁTORKA MÝTNEHO SYSTÉMU

...prejavenie odvahy pri horiacom vozidle na našej mýtnej stanici. Vďaka Vašej reakcii zostali všetci v bezpečí a spoločnosť Autema sa vyhla potenciálne obrovským škodám na infraštruktúre a strate príjmu.

Hoci Patricia pracuje pre agentúru dočasného zamestnávania, tým, ako rýchlo dostala požiar pod kontrolu, preukázala veľkú oddanosť našim zákazníkom, prevádzke a infraštruktúre. Horiace auto bolo odstavené pod prístreškom a blízko mýtneho zariadenia.

V dôsledku tejto nehody sa spoločnosť Autema spojila s oddelením zdravia a bezpečnosti, aby vytvorili protokol, ktorý sa má v takýchto situáciách dodržiavať. Konečným cieľom je poučiť sa z nehôd, aby boli zákazníci a zamestnanci lepšie pripravení a vo väčšom bezpečí.

Vedúci prevádzky mýtneho systému spoločnosti Autema, manažér mýtneho systému aj personál údržby spoločne zohrali úlohu pri pozitívnom výsledku tejto nehody.

## DIAĽNICA M3/M4 ÍRSKO



**Adrienne Brennanová**  
MANAŽÉRKA KVALITY

...prejavenie veľkého záujmu o bezpečnosť našich zákazníkov a zamestnancov.

Adrienne je zástupkyňou pre bezpečnosť na diaľnici M4 a je aktívna vo svojom prístupe k zdraviu, bezpečnosti a pohode.

Na začiatku pandémie COVID-19 predvídala nedostatky dodávateľského reťazca. Rýchlo podnikla kroky na získanie základných zásob pre bezpečný chod prevádzky. Tieto zásoby boli v tom čase ťažko dostupné.

Nedávno našla uvoľnené dlaždice v priestoroch recepcie, ktoré predstavovali nebezpečenstvo zakopnutia.

Adrienne spolupracovala s našim tímom údržby pri realizácii týchto činností.

## Najlepšie inovatívne riešenie

Anoop Ancha, technik prevádzky a údržby pre LBJ Express Lanes v Dallase v štáte Texas, získal ocenenie Health, Safety & Wellbeing od spoločnosti Ferrovial za najlepšie inovatívne riešenie.

Anoop viedol výskum, výber a implementáciu plne integrovanej bezdrôtovej meteorologickej platformy s názvom The Freeze Control System. Tento produkt poskytuje presnejšie a lokalizované údaje v reálnom čase, aby sa dal lepšie posúdiť stav vozovky a aby bolo možné zorganizovať činnosti vykonávané našimi technikmi údržby ciest. Tým sa minimalizuje možnosť nehôd a incidentov. Teraz sa používa vo všetkých troch koncesiách Cintra Dallas-Fort Worth - LBJ, NTE a NTE 35W.

„Bolo to spoločné úsilie všetkých tímov“, povedal Anoop. „Chceli sme našim technikom poskytnúť viac dôvery, napríklad presné informácie o tom, čo môžu očakávať na vozovke, nielen



[1] Tím údržby spoločnosti LBJ inštaluje snímače systému Freeze Control System. [2] Tímy spoločnosti LBJ zodpovedné za inštaláciu a monitorovanie nového systému - Intelligent Telecommunication Systems (ITS), tím údržby ciest a technický tím. [3] Anoop Ancha, technik prevádzky a údržby.



povedať „Je tu 10-percentná šanca, že napadne sneh“. Vďaka integrácii nových senzorov s existujúcim systémom predpovede počasia NWS môžu teraz naši manažéri presne povedať technikom, čo môžu očakávať na kritických miestach na našich cestách a akú úpravu treba vykonať pri týchto podmienkach na ceste, aby zaistili bezpečie pre seba a všetkých vodičov počas zlých poveternostných podmienok. Ak dokážeme efektívne riešiť najhoršie miesta, celá vozovka bude vyzeráť dobre. To je našim cieľom.“

Po úspešnom odskúšaní tím nainštaloval 18 zariadení Frost Technology v rámci troch koncesií. Systém každé štyri minúty zhromažďuje údaje o teplote vzduchu a vozovky, ako aj o relatívnej vlhkosti (v percentách) a rosnom bode a zaznamenáva tiež snímky v reálnom čase. Tieto údaje sa zobrazujú na grafickej tabuli s prispôbitelnými upozorneniami.

## Anoop Ancha Technik prevádzky a údržby v LBJ



GLOBAL INFRASTRUCTURE  
LOCAL IMPACT



## Na Azoroch posúvajú cvičenie zásahu pri nehode na vyššiu úroveň



Cvičenie núdzového zásahu spoločnosti Euroscut na Azorských ostrovoch.

Či už ide o pestovanie stoviek pôvodných rastlín v skleníku, ktorý zamestnanci postavili zo šrotu, alebo vysielanie reklám v hlavnom vysielacom čase s miestnymi celebritami, naša koncesia pre Azory posúva všetko, čo robí, na vyššiu úroveň.

A bezpečnosť je jadrom toho všetkého. Keď generálny riaditeľ Manuel Cunha začal plánovať tohtoročné cvičenie núdzového zásahu, premýšľal o tom, ako ho urobiť čo najrealistickejšim.

„Do tohto roku sme toto cvičenie robili len s našimi zamestnancami a vybavením,“ hovorí Manuel. „Mali sme príležitosť zorganizovať to realistickejšim spôsobom v spolupráci s inými spoločnosťami, ktoré tiež musia vykonať simulačný test, aby si udržali certifikáciu.“

Manuel prevzal iniciatívu a porozprával sa so spoločnosťou, ktorá distribuuje palivo na Azorských ostrovoch. Spolu s miestnou políciou a hasičským zborom naplánovali v plnom rozsahu simuláciu zrážky medzi vozidlom a cisternou s pohonnými hmotami, doplnenú o dym na simuláciu požiaru.

„Bolo to dokonalé, pretože časová odozva bola v súlade s tým, čo musíme urobiť v zmluve. Vodiči cisterny s pohonnými hmotami zavolať na číslo civilnej ochrany a hasičov, tí nám okamžite zavolať a mohli sme vyraziť. Na signalizáciu nehody a obchádzky pre vodičov sme použili naše variabilné signalizačné panely. Bežných používateľov sme o tomto cvičení neinformovali, pretože sme potrebovali otestovať reakciu našich tímov.“

Nielenže všetko prebehlo hladko, ale Manuel povedal, že ho obzvlášť potešilo, keď videl, ako dobre jeho tím odklonil premávku.



### ČO VÁS POČAS CVIČENIA PREKVAPILO?

„Pre mňa to bola veľkosť reakcie hasičov a to, ako sa k udalosti postavili. Cisternu museli ochladiť, aby nevybuchla, zároveň likvidovali požiar a vyhodnocovali škody na vozidlách. A potom použili obrovský vodný systém, ktorý vytvoril tento oblak okolo cisterny. Cisterna sa ochladila asi o päť stupňov za pár minút.“

### HLAVNÉ ÚSPECHY

#### ■ Realistickejšie, a teda efektívnejšie cvičenie

„Výsledkom bola oveľa realistickejšia udalosť, ktorá bola pre naše tímy oveľa užitočnejšia. Bol to pre nás obrovský krok vpred a nášmu tímu sa toto cvičenie veľmi páčilo.“

#### ■ Spolupráca

„Táto spolupráca vytvorila súčinnosť, ktorá viedla k tomu, že spoločnosti chceli s nami robiť viac podujatí, rôznych a komplexnejších. Myslím si, že sme šťastnou náhodou vytvorili hnutie, ktoré nám umožní robiť oveľa realistickejšie cvičenia a testovať iné situácie, ako napríklad s elektrickými vozidlami.“

### POUČENIA

Koncesia zistila, že každá cisterna má kód OSN predstavujúci materiál, ktorý preváža, čo je dôležitá informácia, ktorú môže riadiace centrum oznámiť svojim tímom, ak dôjde k incidentu.

„Bolo to niečo, čo vzišlo z brífingu, kde sa nás pýtali, či máme nejaké konkrétne obavy v súvislosti s niektorými ďalšími produktmi prepravovanými po celom ostrove. Teraz máme tieto informácie, ktoré môžeme zadať do nášho riadiaceho centra, aby ich pracovníci okamžite videli.“

### ČO BUDE NASLEDOVAŤ V ROKU 2023?

#### ■ Simulácia nehody elektrických vozidiel a palivovej cisterny

„Personál, ktorý má na starosti dopravné nehody, nemá skúsenosti s požiarimi elektrických vozidiel a na Azorských ostrovoch máme veľa elektrických vozidiel, pretože predstavujú 60 percent podielu na trhu a sú dotované vládou (vozidlá a nabíjacie stanice).“

Manuel, ktorý jazdí na elektrickom aute, aby v spoločnosti slúžil ako príklad, povedal, že jeho voľba mu pomohla lepšie pochopiť technológiu a rôzne problémy, ktoré prináša do prevádzky infraštruktúry. Preto sa tím spoločnosti Euroscut (cestné prevádzkové a riadiace centrum) vzdelával v oblasti elektrických vozidiel, ich technológií a rizík.

„Naši terénni pracovníci, tí, ktorí mohli s týmito vozidlami interagovať, dostali revidovaný zoznam OOP, ktorý obsahoval napríklad správny typ rukavíc. Riadiace centrum teraz upozorňuje na to, o aký typ vozidiel ide, a oznamuje prítomnosť elektrického vozidla zasahujúcim jednotkám, aby mohli vhodne reagovať a prijať bezpečnostné opatrenia.“





## Sídlo I-77 sa zmenilo na hollywoodsku scénu pre cvičenie ZZS



I-77 Express vykonáva rozsiahly nácvik zásahu pri nehode.

### SVETLÁ, KAMERA, AKCIA!

Parkovisko centrál I-77 Express v Charlotte v Severnej Karolíne bolo štyri hodiny zaplnené zdravotníkmi záchranármi, miestnymi policajtm, hasičmi, zástupcami šerifa, diaľničnými policajtm a zamestnancami I-77, z ktorých každý hral svoju úlohu v rozsiahlom nácviku záchranej akcie s prevráteným školským autobusom, improvizovanou prístavacou plochou a ošetrovaním zdravotníkmi pracovníkmi.

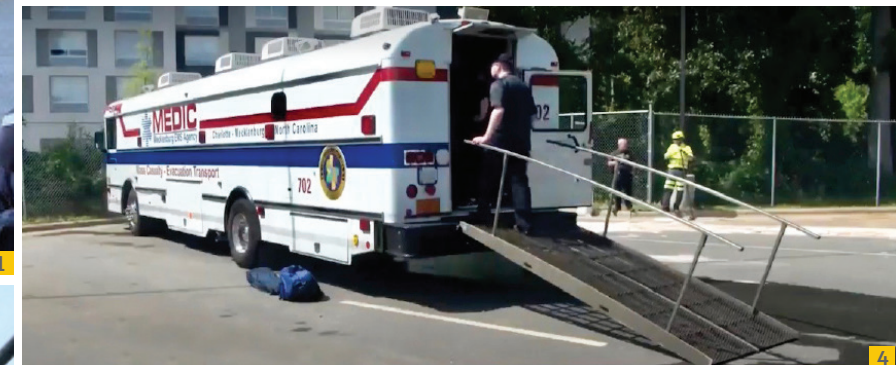
**„Dobre zvládnuté miesto nehody môže znamenať rozdiel medzi životom a smrťou,“** hovorí **Aaron Vickers, riaditeľ oddelenia zdravia a bezpečnosti v spoločnosti Cintra Global.**

Podujatie zorganizoval a naplánoval bezpečnostný tím I-77 a **Rob Boisvert, riaditeľ pre podnikové záležitosti.** Toto cvičenie bolo navrhnuté tak, aby zlepšilo efektívnosť, komunikáciu a spoluprácu medzi záchrannými zložkami a technikmi hliadok expresných bezpečnostných služieb (Safety Service Patrol, SSP) koncesie pri veľkej dopravnej nehode.

Zamestnanci zahrli svoje úlohy školákov uväznených v prevrátenom školskom autobuse so špecifickými zraneniami, zatiaľ čo záchranári vypáčili zadné dvere pomocou čelustí. Potom vytiahli figurantov a umiestnili ich buď na nosidlá a odniesli do vrtuľníka, alebo ich poslali k lekárovi na posúdenie.

Takýto nácvik je veľmi dôležitý, pretože umožňuje všetkým účastníkom vidieť, ktoré činnosti prebehli hladko a čo možno zlepšiť. Napríklad sa môžu uistiť, že vedú bezpečne a rýchlo použiť čeluste na evakuáciu obeť a naučiť sa, ako bezpečne zriadiť miesto na pristátie vrtuľníka na okraji vozovky. Jedným z návrhov, ktoré vyplývajú z tohto cvičenia, je potreba určiť potenciálne miesta na pristátie vrtuľníka pozdĺž vozovky.

**„Vidieť množstvo priestoru potrebného na to, aby každý mohol vykonávať svoju úlohu efektívne a bezpečne, podčiarkuje dôležitosť zásady, že konanie je dôležitejšie ako predpisy,“** hovorí generálny riaditeľ I-77 Mobility Partners **Jose Espinosa.** **„Musíme dostať na miesto veľa ľudí a vodiči nás stále obchádzajú rýchlosťou 100 - 110 kilometrov za hodinu.“**



[1] Bývalý zdravotník Tim Hayes prišiel o obe nohy, keď sa na mieste nehody pokúšal zachrániť obeť a zrazilo ho nákladné auto. Na podujatí Hayes hovoril o svojich skúsenostiach. **„Chceme nielen zachrániť pacienta, ale veľa sa chceme vrátiť domov k svojej rodine,“** hovorí Hayes. [2] Záchranári rozbíjajú okno autobusu, aby mohli vytiahnuť figurantov. [3] Zamestnanci hrajú rolu školákov uväznených v prevrátenom autobuse. [4] Figuranti hrajúci obeť, ktoré potrebujú pomoc, boli prevezení do mobilnej ambulancie. [5] Všetci účastníci cvičenia púžujú pred privezeným nemocničným vrtuľníkom, aby vytvorili ešte realistickejšiu simuláciu núdzovej situácie.

Rob povedal, že toto cvičenie sa ukázalo byť obrovským zdrojom poznatkov a príležitosťou na precvičenie koordinácie. **„Myslím si, že každý odišiel s tým, že sa cíti byť lepšie pripravený reagovať na veľkú nehodu.“**

Ak chcete získať viac informácií o programe a o tom, ako bolo toto podujatie koordinované, pošlite e-mail na adresu [healthandsafety@cintra.es](mailto:healthandsafety@cintra.es).





## 407 ETR má náskok

Posledných 15 rokov si spoločnosť 407 ETR v Kanade na mieru vyrába svoje vlastné vozidlá s vysokozdvížnymi plošinami, takže technici majú bezpečnejší a efektívnejší priestor na prácu v kabíne.

Hovoríme o prvotriednej kabíne doplnenej o pracovnú stanicu, ergonomickú stoličku, police, skrinku na náradie, kúrenie a klimatizáciu. Pracovníci spoločnosti 407 ETR namiesto toho, aby si namáhali chrbát, ohýbali sa a búchali si hlavy pri hľadaní nástrojov môžu vzpriamene stáť, pohybovať sa a skutočne pracovať v kamióne celý deň, keď sa zastavujú na jednotlivých pracoviskách.

**Victor Diamante, manažér Tolling Maintenance**, bol pri tom všetko už od začiatku.

„Predtým sme štvornožky hľadali nástroje a zariadenia,“ hovorí Victor. „A potom sme jedného dňa začali vidávať tie nové sanitky a pomysleli sme si: „**Hmm, sú širšie, dlhšie a dá sa v nich takmer stáť. Čo keby sme na ne namontovali zdvíhaciu plošinu?**“

Po schválení od vedenia to Victor a jeho tím urobili.

„**Kontaktovali sme spoločnosť dodávajúcu sanitky tu v Kanade a dodávateľa vysokozdvížných plošín a v podstate sme sa ich spýtali: „Môžeme toto nainštalovať na vašu sanitku?“**“

Hoci najprv súhlasili, spoločnosť dodávajúca sanitky nakoniec ustúpila na základe toho, že vyrobiť len jednu je príliš nákladné. Ale spoločnosť 407 sa nevzdala svojej vízie.

Predajca, s ktorým spolupracujú, dal Victorovi kontakt na spoločnosť Wilcox Bodies, čo je spoločnosť z mesta Mississauga vyrábajúca zákazkové karosérie. Do dvoch rokov mala spoločnosť ETR svoju prvú zákazkovú úžitkovú kabínu s rozmermi **180 x 200 x 180 cm** vyrobenú z konštrukčného hliníka na existujúcom podvozku Ford. Odvtedy spoločnosť ETR vystriedala takmer 20 kabín a v súčasnosti má sedemčlennú flotilu na podvozku Dodge Ram 5500. Najväčšia hliníková konštrukcia má **dĺžku 427 cm, šírku 200 cm a výšku 200 cm**.

„**Naša konštrukcia bola naozaj špecifická pre prácu, ktorú vykonávame. Chceli sme mať miesto, kde si môžeme sadnúť, ako keď si sadnete za stôl. Teraz tam máme celú pracovnú stanicu, takže keď sme na cestách, môžeme tvoriť všetky naše elektronické správy. Môžeme sa prihlásiť na stránky, robiť diagnostiku a sme obklopení nástrojmi a náhradnými dielmi. A môžeme sa postaviť!**“

Koľko stojí takáto kabína na mieru? Victor hovorí, že pred pandemiou stála výroba kabíny od nuly 200 000 CAD s ročnou čakacou lehotou a prerobenie existujúceho vozidla stálo 100 000 až 120 000 CAD. Nie je to však len kabína – je to pracovný priestor využívaný 365 dní v roku, 24 hodín denne, ktorý technikom umožňuje rýchlejšie odstraňovať problémy a zároveň pracovať bezpečnejšie, aby bola prevádzka mýtného systému neprerušovaná.



### JE VĎAKA KABÍNE NA MIERU PRÁCA BEZPEČNEJŠIA?

Spĺňa všetky predpoklady pre vyššiu bezpečnosť, zdravie a pohodu!

Victor hovorí, že ich technici sú efektívnejší, pretože majú všetko, čo potrebujú, vždy so sebou a členovia tímu sú spokojnejší, pretože sa cítia pohodlnejšie.

„**Nemusia stále behať späť do predajne, aby si niečo vyzdvihli, bez ohľadu na to, kde na ceste sa nachádzajú.**“

- Technici môžu byť na mieste dlhší čas. Konfigurácia kabín s ergonomickým komfortom zlepšuje efektívnosť technikov a znižuje ich vystavenie ergonomickým rizikám. Odľahčená kabína umožňuje lepšiu ovládateľnosť vozidla.
- Znižujú sa riziká spojené s akceleráciou, brzdením a riadením.
- Použitie jednotonového podvozku nákladného vozidla s dvojitémi zadnými pneumatikami prináša vyššiu stabilitu, keď technici používajú nadstavec so zdvíhacou plošinou.

### AKO LAHŠIA KABÍNA UŠETRÍ PENIAZE KONCESII A ZNÍŽI JEJ UHLÍKOVÚ STOPU?

- Priemerné zníženie hmotnosti o **30 %** v porovnaní s ocelovou kabínou, čím sa znižuje opotrebovanie mechanických komponentov nákladného vozidla/podvozku.
- Priemerné zníženie spotreby paliva o **12 %**, čím sa znižujú emisie a náklady na palivo.
- Dlhšia životnosť – hliník je odolný voči hrdzi, čo zlepšuje životnosť.
- Znižuje emisie paliva znížením spotreby.
- Kabíny možno až trikrát prerobiť na nové nákladné vozidlo/podvozok a na konci životného cyklu ich recyklovať.



### POSUN NA VYŠŠIU ÚROVEŇ

Manažment spoločnosti 407 ETR urobil nedávno odvážny krok, keď sa rozhodol, že všetky ďalšie zakúpené úžitkové nákladné vozidlá musia byť elektrické.

„**Čakám, kým dodávatelia alebo výrobcovia áut prídu s vozidlom, ktoré je dostatočne odolné a úplne elektrické. Momentálne sú poltonové nákladné autá príliš ľahké a na veľké nákladné autá potrebujete licenciu a 300 000 dolárov. Potrebujem niečo medzi tým,**“ hovorí Victor.

Kým k tomu dôjde, spoločnosť 407 ETR prijíma opatrenia na zníženie spotreby palív o **25 % do roku 2030**.

### AKO DOSIAHNU TENTO CIEĽ?

- Konverziu úžitkovej dodávky na hybrid, aby nebolo potrebné nechať motor na pracovisku bežať celé hodiny na voľnobeh pri napájaní hydrauliky rebríka, počítačov, osvetlenia a iných systémov.
- Za 25 000 dolárov môžu nainštalovať lítiové batérie a špeciálny menič, ktorý umožňuje vodičovi jednoducho zaparkovať na miesto, vypnúť vozidlo a zapojiť ho pomocou predĺžovacieho kábla. Takto sa budú napájať všetky potrebné zariadenia bez toho, aby motor bežal na voľnobeh.

### VICTOROVE RADY PRE KONCESIE, KTORÉ ZVAŽUJÚ KABÍNU NA MIERU

- Pozrite sa na vozidlo, na ktorom práve jazdíte, a predstavte si, ako by mohlo vyzeráť, keby ste ho prerobili tak, aby vyhovovalo všetkým vašim pracovným potrebám.
- Zvážte možné problémy, ktoré môžu nastať, a vybavenie, ktoré budete chcieť mať na palube na ich odstránenie. Nájdite si firmu, ktorá vykonáva zákazkové prerábky nákladných vozidiel.





## Na diaľnici A 66 sa zaviedli bezpečnejšie spôsoby opráv zvodidiel



Naša koncesia na A 66 zistila bezpečnostné riziko a navrhla riešenie.

Náš tím na diaľnici A 66 v Španielsku si bol vedomý bezpečnostného rizika pri inštalácii a demontáži zvodidiel a rozhodol sa niečo s tým urobiť.

**„Diaľnica A66 sa neustále inovuje, aby sa zlepšili všetky procesy a obmedzili riziká pre našich zamestnancov; ochrana našich odborníkov je na prvom mieste,“** hovorí generálny riaditeľ Francisco Moreno Merino.

Implementovali vlastný nápad, ktorý obmedzuje riziká a zvyšuje bezpečnosť pracovníkov údržby. Ich nápad je výsledkom vízie a vynaliezavosti celého tímu koncesie. Tento tím navrhol, skonštruoval, nainštaloval a certifikoval vlastný systém dvoch nových nástrojov, ktoré možno pripojiť k rýpadlu pri inštalácii a demontáži zvodidiel. Tento systém skraca čas, počas ktorého sú pracovníci vystavení rizikám na cestách, a pomáha tak predchádzať nehodám počas opráv.

**„Táto myšlienka okrem toho, že demonštruje kreativitu tímu a snahu o zlepšenie procesov údržby, tiež prispieva k zvýšeniu bezpečnosti pre všetkých,“** hovorí Francisco. **„Teraz práca na údržbe zvodidiel vyžaduje oveľa menej vystavenia riziku zo strany našich pracovníkov.“**

Systém pozostáva z dvoch nástrojov – jedného na zarážanie stĺpikov a druhého na ich odstraňovanie.

### NÁSTROJ NA ZARÁŽANIE STĹPIKOV

Nástroj na zarážanie stĺpikov je vymeniteľné príslušenstvo na zarážanie štandardných stĺpikov zvodidiel. Skladá sa z ocelového bloku, otočného háku, drapákov, ôk a reťazí. Je určený na ručné ukotvenie na hydraulickom kladive nainštalovanom na nakladači s rýpadlom. Pomocou tejto dômyselnej inovácie pracovník umiestni ocelový blok na stĺpik, ktorý bude zarazený do zeme, pomocou hákov a reťazí ho pripevní k hydraulickému kladivu rýpadla a potom odíde na bezpečné miesto, zatiaľ čo operátor rýpadla zatlačí stĺpik do zeme.

### EXTRAKTOR

Extraktor je príslušenstvo určené na odstraňovanie stĺpikov. Skladá sa z čeluste, otočného prvku, strmeňa a oka. Rovnako ako nástroj na zarážanie stĺpikov je aj toto zariadenie navrhnuté tak, aby sa dalo manuálne ukotviť na hydraulickom kladive inštalovanom na nakladači s rýpadlom. Po inštalácii zariadenia operátor umiestni drapák na stĺpik, ktorý sa má vytiahnuť, a odíde na bezpečné miesto.

Obsluha stroja potom kontrolovaným spôsobom vytiahne stĺpik bez toho, aby sa stĺpik kýval tam a späť, keď sa vynorí zo zeme. Ani jeden z nástrojov nemá napájací zdroj, pretože ich ovláda výlučne vodič rýpadla.

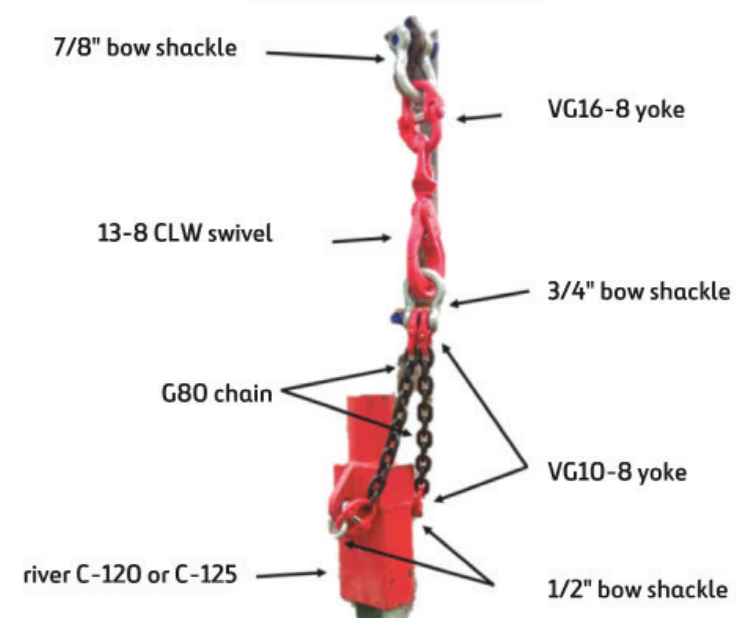
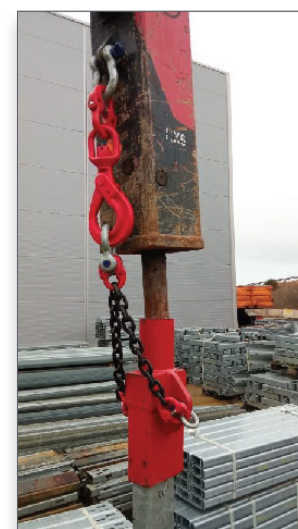
**„Presne toto je druh iniciatívy, ktorú podporujeme – projekty, ktoré spĺňajú potreby a zároveň predchádzajú nehodám,“** hovorí Aaron Vickers, riaditeľ oddelenia pre zdravie a bezpečnosť spoločnosti Cintra. **„Tieto malé vylepšenia vznikajúce vďaka ľudskej vynaliezavosti môžu zachrániť životy.“**

Nástroje úspešne prešli všetkými certifikačnými testami. Boli navrhnuté, vyrobené, skontrolované a testované v súlade s požiadavkami smernice o strojových zariadeniach 2006/42/ES. Spĺňajú aj požiadavky normy ISO 12100:2012.

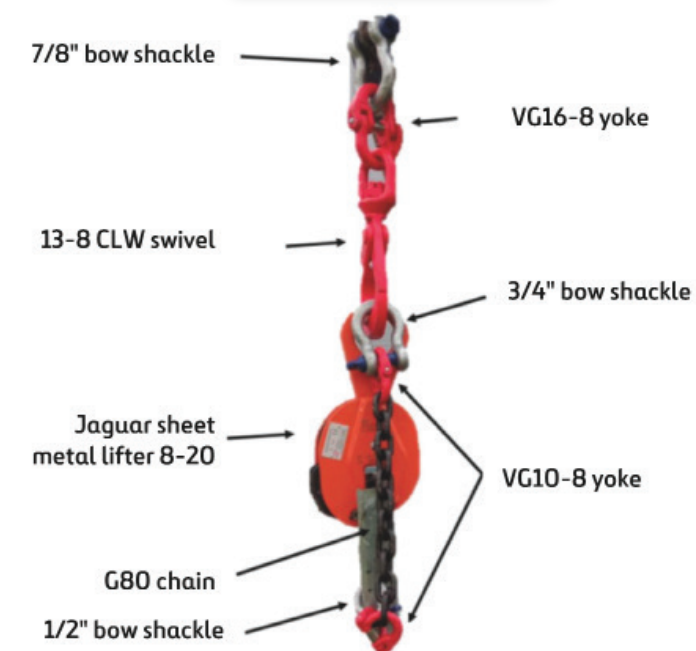
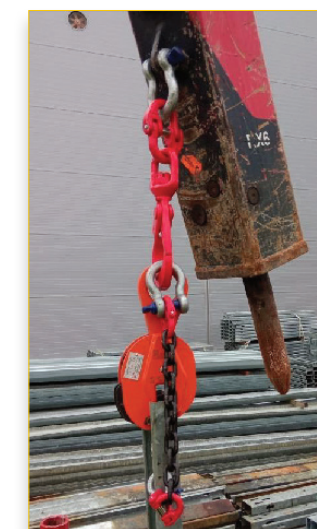
Keď nástroje získali označenie CE, pre ktoré bolo potrebné zostaviť návody na použitie, pracovníci boli vyškolení v ich používaní.

**Blahoželáme celému tímu k tejto úspešnej inovácii!**

### NÁSTROJ NA ZARÁŽANIE STĹPIKOV



### EXTRAKTOR





## Bezpečnostná akcia na diaľnici Ruta del Cacao znižuje nehodovosť

„MY VŠETCI SME SISO“



Diaľnica Ruta del Cacao spúšťa úspešnú internú bezpečnostnú akciu.

Koncesia na diaľnici Ruta del Cacao v Kolumbii žne plody novej bezpečnostnej akcie zameranej na identifikáciu nebezpečenstiev, ktorým čelia pracovníci v prvej línii pri práci, a implementáciu stratégií na zmiernenie týchto rizík.

Nehodovosť v rámci koncesie v roku 2021 klesla o takmer **34 percent** v porovnaní s rokom 2020, takže akcia „TODOS SOMOS SISO“ („My všetci sme Manažment BOZP v priemysle“) mala ohromujúci úspech.

S mottom spoločnosti Ferrovial „Vždy v bezpečí, vždy pripravení“ slúžiacim ako vzor vytvorila koncesia akciu, prostredníctvom ktorej zapojila každého zamestnanca do aktívnej starostlivosti o svoju bezpečnosť.

„Táto akcia nám umožnila nastaviť všetok personál v prvej línii na mentalitu aktívnej účasti, kde každý člen prispieva k bezpečnosti celého tímu,“ hovorí **Edinson Candela**, riaditeľ oddelenia kvality, životného prostredia a predchádzania rizikám. „Ako spoločnosť sme hrdí na to, že môžeme predstaviť túto stratégiu a poďakovať všetkým zamestnancom diaľnice Ruta del Cacao za ich odhodlanie.“

Generálny riaditeľ **Antón Maese** pripisuje veľkú časť úspechu diaľnice Ruta del Cacao jej kultúre podpory tímovej práce, ktorá je kľúčovým faktorom pri predchádzaní nehodám. „Dobré pracovné prostredie, komunikácia a spolupráca sú tu na diaľnici Ruta del Cacao životne dôležité,“ hovorí Antón.

### NAJLEPŠIE INOVATÍVNE NÁPADY ZAMESTNANCOV

V rámci tejto kampane požiadalo vedenie diaľnice Ruta del Cacao zamestnancov, aby ponúkli svoje nápady na zvýšenie bezpečnosti na pracovisku.

Vítané nápady za rok 2021 realizované v tomto roku pochádzali od zamestnancov **Daniel Velásquez, Cristian Motta, Martin Uriel Mazo, Durfay Osorio, Jawin Valderrama, Jaime Navarro, Amparo García a Edward Toloza**. Ich návrhy prispeli k zvýšeniu bezpečnosti tímu ako celku.



Vedúca pre BOZP Isabel Amayová, operátor Christian Adolfo Motta a Edinson Candela, riaditeľ oddelenia kvality, životného prostredia a predchádzania rizikám.

„Som rád, že môžem oceniť usilovnú prácu a ochotu tímu podporovať ďalšie bezpečnostné opatrenia na pracovisku,“ hovorí Antón. „Táto koncesia sa zaväzuje podporovať každého odborníka, ktorý nahlási nebezpečné pracovné podmienky, povzbudzuje zamestnancov, aby predkladali návrhy na zlepšenie, a je ochotná implementovať nápady a riešenia, ktoré navrhnú.“

### KLÚČ K TEJTO ÚSPEŠNEJ AKCII

- Robustná reklamná stratégia.
- Závazok vedenia poskytnúť aktivity a zdroje potrebné na realizáciu kampane.

### OPATRENIA, KTORÉ POMOHLI ZNÍŽIŤ POČET NEHÔD A ZLEPŠIŤ BEZPEČNOSŤ

- Distribúcia ochranných pomôcok – tvárové masky s filtrom, slnečná clona na prilbu a bezpečnostná obuv s výškou po kolena chrániaca pred uštipnutím hadom a škorpiónmi.
- Obmedzenie biologického rizika (uhryznutie hmyzom) pomocou ochranných pomôcok pre včelárov.
- Inštalácia svietidiel na prilby pre personál prevádzky a údržby.
- Distribúcia vybavenia na ochranu pred slnečným žiarením pre personál prevádzky a údržby.
- Výmena bezpečnostného vybavenia, ako sú vysoké bezpečnostné topánky, pre personál údržby.
- Obmedzenie fyzického rizika (zraková únava) vďaka lepšiemu osvetleniu kancelárií.
- Distribúcia zdvíhakov ako doplnkového záložného systému, aby sa predišlo poraneniam spôsobeným zachytením a pomliaždením.



[1] Zamestnanec Luz Dary Riaño Flórez sa podieľa na reklame s textom: „Nezabudnite zlepšovať bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci nahlásením nebezpečných podmienok a predkladaním návrhov.“ [2] Vedúca pre BOZP Isabel Amayová, predseda spoločnosti Juan David Navarro, šofér nákladného vozidla Emanuel Archila, vedúci Edgar Mantilla, obsluha odťahového vozidla Olwer Aguilar a generálny riaditeľ Antón Maese.

- Inštalácia osvetľovacích zariadení na väzbovej stanici.
- Dodávka ťažkých zdvíhacích zariadení na riadiacom stredisku a v tuneloch.
- Implementácia špecializovaného zdvíhacieho zariadenia pre pojazdné dielenské vozíky.

Nová bezpečnostná akcia na diaľnici Ruta del Cacao od svojho spustenia priniesla neustále zlepšenia v oblasti nehôd na pracovisku. Ak chcete získať informácie o tom, ako sa môžete touto akciou inšpirovať, napíšte na adresu [healthandsafety@cintra.es](mailto:healthandsafety@cintra.es).



**Recuerda mejorar la seguridad y salud en el trabajo, haciendo tus reportes de condiciones inseguras y sugerencias. ¡Muchas Gracias!**



## Neustávajúca vytrvalosť: Lekcia neustáleho zlepšovania procesov z diaľnice M4/M6



Mýtna brána na diaľnici M4/M6 a administratívna budova.

### OTVORENIE M4/M6



Koncesia na diaľnici M4/M6 v Írsku otvorená v roku 2005 čelila fyzickej výzve. Ako prepravíte hotovosť a mince z mýtnej brány mimo pracoviska do depa spoločnosti na prepravu hotovosti bez fyzickej námahy a zranenia zamestnancov, nehovoriac o lúpeži?

Postupne, s neustávajúcou vytrvalosťou, koncesia zaviedla opatrenia, procesy a vybavenie na zníženie počtu úrazov spôsobených manuálnym výberom hotovosti, až ich nakoniec úplne odstránila.

„Za normálnych okolností by ste mali tunel vedúci od mýtnej brány do budovy a hotovosť by ste spustili do tunela a prepravili ju do pokladnice v administratívnej budove, kde by ju vyzdvihla spoločnosť určená na prepravu hotovosti“, hovorí Enda Tyrrell, vedúca prevádzky. „Ale počas výstavby tohto projektu bol tunel zlikvidovaný.“

Počas prvých 10 rokov sa bankovky a mince z jednotlivých pruhov mýtnej brány zhromažďovali do kovových skriniek nazývaných trezor na mince, ktoré vážili 9,5 kg prázdne a 40 kg plné. V každom pruhu

mýtnej brány boli dve tieto ťažké skrinky, ktoré sa museli vytiahnuť zo zariadenia vodorovne po zemi, potom na jednom konci vytiahnuť a manuálne preniesť približne o 2 metre do blízkej mýtnej budky a neskôr o ďalších 10 – 15 metrov do jazdného pruhu, kde ich vyzdvihla spoločnosť určená na prepravu hotovosti. Toto sa dialo denne, pričom personál bol počas tohto procesu vystavený potenciálnej lúpeži.



Ťažké kovové trezory, ktoré sa používali od roku 2005, boli v roku 2016 vymenené za ľahké plastové vrecia s uzamykacím mechanizmom.

„Bola to veľmi náročná ručná manipulácia,“ hovorí Enda. „Ide o ich zdvíhanie, vážia 40 kilogramov a ľuďom padajú na prsty na nohách, alebo si o ne udierajú nohy. Dochádzalo k mnohým poraneniam chrbta a svalstva. Taký systém sme zdedili, a odvtedy robíme vylepšenia a zmeny, aby sme zaistili bezpečnosť našich zamestnancov a zlepšili efektivitu mýtnej brány.“

### ČASOVÁ OS ZLEPŠOVANIA PROCESOV NA DIAĽNICI M4/M6

#### 2013: BOLO VYKONANÉ NEZÁVISLÉ POSÚDENIE RIZÍK SPOJENÝCH S HMOTNOSŤOU TREZORA NA MINCE

##### VÝSLEDKY:

- Zníženie maximálnej hmotnosti prenášaného trezora na mince na 25 kg.
- Bol vytvorený špecifický proces ručnej manipulácie na zníženie počtu zranení a personál bol o ňom poučený.

„Zamestnanci cítili, že spoločnosť sa stará o ich zdravie a bezpečnosť, takže to bolo pozitívne“, hovorí Enda.

#### 2016: PLASTOVÉ BEZPEČNOSTNÉ VRECIA NAHRADILI KOVOVÉ SKRINKY

##### VÝSLEDOK:

- Tieto ľahké vrecia s uzamykacím mechanizmom znížili celkovú hmotnosť vriec o 10 kg.

#### 2017: KÚPA ZARIADENIA NA RECYKLÁCIU HOTOVOSTI

##### VÝSLEDKY:

- Zníženie hmotnosti vakov na 15 kg. To umožnilo zamestnancom, ktorí vyberajú mýto, nosiť vrecia s mincami v batohoch od mýtnej brány do pokladnice administratívnej budovy počas celej pracovnej zmeny.
- Zariadenie na recykláciu hotovosti je vybavené čítačkou RFID, ktorá číta štítky RFID na každom vrecku na hotovosť, čím slúži aj ako systém inventúry hotovosti. Investícia vo výške 49 000 USD (50 000 €) sa vrátila do troch rokov.
- Úloha vedúceho nočnej zmeny sa rozšírila o vyprázdňovanie vakov na mince do zariadenia na recykláciu mincí a opätovné balenie mincí do vakov na použitie v násypkách. Tento najmodernejší systém spracovania a recyklácie mincí a bankoviek eliminoval potrebu každoročného spätného vykúpenia mincí v hodnote 1,16 mil. USD (1,2 mil. €) od spoločnosti na prepravu hotovosti, čím sa každodenný zber hotovosti v jazdných pruhoch obmedzil na dvakrát týždenne z administratívnej budovy.
- Koncesia teraz počíta a recykluje mince a hotovosť interne.

#### 2020: COVID PRINÚTIL VYBERAČOV MÝTA ZOSTAŤ DOMA

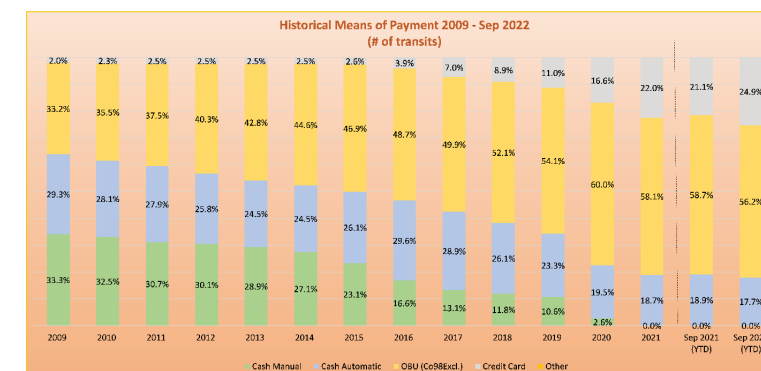
##### VÝSLEDKY:

- Týmto krokom írskej vlády koncesia uzavrela svoje dva pruhy na manuálne vyberanie hotovosti v každom smere a odvtedy prevádzkuje mýtnu bránu v plne automatickom režime.
- V roku 2021 boli zvyšné štyri manuálne pruhy zmenené na automatický režim, výsledkom čoho je plne automatická mýtna brána s deviatimi pruhmi v každom

#### 2021: BEZKONTAKTNÁ ČÍTAČKA PLATIEB V KAŽDOM PRUHU

##### VÝSLEDKY:

- Strach z nákazy COVID pri manipulácii s hotovosťou zvýšil počet transakcií kreditnou kartou z 11 % priemernej dennej premávky v roku 2019 na 25 % v roku 2022 a znížil množstvo hotovostných transakcií z 34 % v roku 2019 na súčasných 17 %.
- Elektronické čipy a kreditné karty teraz predstavujú približne 80 % všetkých transakcií.



#### 2022: KONCESIA ŽIADA O POKRAČOVANIE V PREVÁDZKE BEZ VYBERAČOV MÝTA

##### VÝSLEDOK:

- Približné ročné úspory 294 000 USD (300 000 €).

„Premávka sa vrátila na normálnu úroveň, takže sa ukazuje, že vyberači mýta nie sú potrební“, hovorí Enda. „Celkovo sme nenašli žiadnu nevýhodu. Zamestnanci sú spokojnejší, systém funguje lepšie, obmedzenie manipulácie s hotovosťou viedlo k zníženiu počtu nehôd. Efektivnosť môže viesť k bezpečnejším pracovným podmienkam a snaha o zvýšenie bezpečnosti na pracovisku môže viesť k efektívnosti.“

Koncesia si ponecháva sedem správcov mýta, ktorí budú zabezpečovať každodenné potreby mýtnej brány.



# MESIAC INFORMOVANOSTI O RAKOVINE



## Vedeli ste, že muži môžu dostať rakovinu prsníka?

Približne **1 prípad rakoviny prsníka zo 100** diagnostikovaných v USA sa zistí u muža. Najbežnejšie druhy rakoviny prsníka u mužov sú rovnaké ako u žien.

### ČO JE RAKOVINA PRSNÍKA?

Rakovina prsníka je po rakovine kože druhou najčastejšou rakovinou u žien. Ide o ochorenie, pri ktorom bunky v prsníku nekontrolovane rastú.

### NAJČASTEJŠIE VAROVNÉ SIGNÁLY

- Hrudka alebo opuch v prsníku.
- Sčervenanie alebo šupinatá koža na prsiach.
- Podráždenie alebo jamky na koži prsníka.
- Výtok z bradavky.
- Vtiahnutie bradavky alebo bolesť v oblasti bradavky.
- Akákoľvek zmena veľkosti alebo tvaru prsníka.
- Bolesť na ktoromkoľvek mieste v prsníku.

Keďže tieto príznaky sa môžu vyskytnúť aj pri iných stavoch, ktoré nie sú rakovinou, navštívte svojho lekára, ak sa u vás vyskytne niektorý z týchto príznakov.

### AKÉ SÚ RIZIKOVÉ FAKTORY?

Dôležitou súčasťou prevencie a včasného odhalenia rakoviny je poznať svoje rizikové faktory.

**MUŽI A ŽENY:** Starnutie. Väčšina karcinómov prsníka sa vyskytuje po 50. roku života.

**MUŽI A ŽENY:** Genetické mutácie. Zdedené zmeny (mutácie) v určitých génoch, napríklad BRCA1 a BRCA2, zvyšujú riziko rakoviny prsníka.

**MUŽI A ŽENY:** Rakovina prsníka v rodinnej anamnéze.

**MUŽI A ŽENY:** Liečba ožarovaním v oblasti hrudníka.

# PINK OCTOBER



United Against Breast Cancer



**MUŽI:** Hormonálna terapia. Lieky obsahujúce estrogén (hormón, ktorý pomáha rozvíjať a udržiavať ženské pohlavné znaky), ktoré sa v minulosti používali na liečbu rakoviny prostaty, zvyšujú riziko rakoviny prsníka u mužov.

**MUŽI:** Klinefelterov syndróm. Klinefelterov syndróm je zriedkavé genetické ochorenie, pri ktorom má muž ďalší chromozóm X. To môže viesť k tomu, že telo vytvára väčšie množstvá estrogénu a menšie množstvá androgénov (hormóny, ktoré pomáhajú rozvíjať a udržiavať mužské pohlavné znaky).

**MUŽI:** Určité ochorenia, ktoré ovplyvňujú semenníky. Poranenie, opuch alebo operácia na odstránenie semenníkov môžu zvýšiť riziko rakoviny prsníka.

**MUŽI:** Ochorenie pečene. Cirhóza (zjazvenie) pečene môže znížiť hladinu androgénov a zvýšiť hladinu estrogénu.

**MUŽI:** Nadváha a obezita. Starší muži s nadváhou alebo obezitou majú vyššie riziko vzniku rakoviny prsníka ako muži s normálnou hmotnosťou.

**ŽENY:** Priebeh reprodukčného obdobia. V prípade začiatku menštruácie pred dosiahnutím veku 12 rokov a začiatku menopauzy po dosiahnutí veku 55 rokov sú ženy vystavené hormónom dlhšie, čím sa zvyšuje riziko vzniku rakoviny prsníka.

**ŽENY:** Hustota prsníkov. Prsníky s vysokou hustotou majú viac spojivového tkaniva ako tukového tkaniva, čo môže niekedy sťažiť spozorovanie nádorov na mamografe. U žien s hustými prsníkmi existuje väčšia pravdepodobnosť výskytu rakoviny prsníka.

**ŽENY:** Výskyt rakoviny vaječníkov v rodinnej anamnéze a rakoviny prsníka alebo určitých nerakovinových ochorení prsníka v osobnej anamnéze. Ženy, ktoré už mali rakovinu prsníka, majú väčšiu pravdepodobnosť, že dostanú rakovinu prsníka druhýkrát.

**ŽENY:** Predchádzajúca liečba pomocou radiačnej terapie. Ženy, ktoré podstúpili radiačnú terapiu hrudníka alebo prsníkov pred dosiahnutím veku 30 rokov, majú vyššie riziko vzniku rakoviny prsníka vo vyššom veku.

**ŽENY:** Užívanie liečiva dietylstilbestrol (DES). DES bol podávaný niektorým tehotným ženám v USA v rokoch 1940 až 1971, aby sa zabránilo potratu.

(Zdroj: Center for Disease Control & Prevention.)

### VČASNÉ ZISTENIE RAKOVINY PRSNÍKA U MUŽOV

Existuje veľa podobností medzi rakovinou prsníka u mužov a žien, existujú však niektoré dôležité rozdiely, ktoré ovplyvňujú jej včasné zistenie.

### VEĽKOSŤ PRS

Najzrejmším rozdielom medzi mužskými a ženskými prsiami je veľkosť. Keďže muži majú veľmi málo prsného tkaniva, je pre nich a ich lekárov jednoduchšie zacítiť malé útvary (nádory).

Keďže však muži majú tak málo prsného tkaniva, rakovina nemusí rásť veľmi ďaleko, aby sa dostala k bradavke, koži pokrývajúcej prsník alebo svalom pod prsníkom. Aj keď rakovina prsníka u mužov býva pri prvom zistení o niečo menšia ako u žien, častejšie je už rozšírená do susedných tkanív alebo lymfatických uzlín. Rozsah šírenia je jedným z najdôležitejších faktorov prognózy (výsledku) rakoviny prsníka.

## Zapojte sa do výzvy Pink October Challenge s aplikáciou Hasavi

Prevencia rakoviny prsníka začína zdravými návykmi, napríklad obmedzením konzumácie alkoholu, fyzickou aktivitou alebo zdravou stravou. Odporúčame vám zapojiť sa do tejto novej výzvy prostredníctvom našej platformy United Heroes, aby ste nám tak pomohli zvýšiť informovanosť o dôležitosti prevencie rakoviny. Je to jednoduché:

- **Body môžete získať akoukoľvek aktivitou, ktorú vykonávate.**
- **Všetky tímy budú spolupracovať, aby získali body.**
- **Za úsilie získate odmenu. Počkajte si na ňu!**

## Zahrajte sa s výzvou „Instant Win“



Zúčastnite sa špeciálnej výzvy „Instant Win“ a oslávte celosvetový **týždeň bezpečnosti, zdravia a pohody** spoločnosti Ferrovial.

Od 24. do 28. októbra môžete získať 300 bodov pri vykonávaní akejkoľvek aktivity a budete zaradený do žrebovania, v ktorom môžete získať výhry prostredníctvom lotériového systému **United Heroes**.

**PRECHÁDZAJTE SA, BEŽTE, BICYKLUJTE SA, PLÁVAJTE... A ZÍSKAVAJTE BODY!**

Ak vyhráte, napíšte na adresu [hasavi@ferrovial.com](mailto:hasavi@ferrovial.com)



# Chceme byť s vami v kontakte

**Spoločnosť Cintra vytvorila Novinky HSW pre VÁS!**

Vaše návrhy a pod'akovania pre ďalšie vydanie posielajte na adresu:  
[healthandsafety@cintra.es](mailto:healthandsafety@cintra.es).

**Webová stránka spoločnosti Cintra pre zdravie, bezpečnosť a pohodu**

Spoločnosť Cintra vytvorila túto bezpečnostnú stránku na svojej externej webovej stránke, aby všetci zamestnanci, dodávatelia a subdodávatelia mali prístup k našim informáciám o bezpečnosti.



## MOVEMBER

Zmeňte výzor mužského zdravia

Pridajte sa k celosvetovej komunite zapálených Mo bratov a Mo sestier  
– alias rockových hviezd, ktorých zásluhou dochádza k zmenám v oblasti duševného zdravia a prevencie samovrážd, rakoviny prostaty a semenníkov.

**Poznajte svoje rizikové faktory. Urobte zo svojho zdravia prioritu.**

ALWAYS SAFE, ALWAYS READY!

“I’m in. Are you?”

