

Materiały szkoleniowe

Bezpieczeństwo i higiena pracy

Źródła prawa pracy



Kodeks pracy (podstawowy akt prawny z zakresu prawa pracy) jest aktem prawnym regulującym między innymi prawa i obowiązki stron (pracodawcy i pracowników) stosunku pracy.

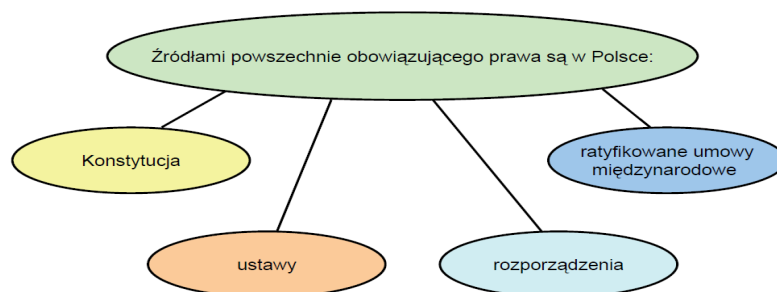
Podstawowe źródła prawa pracy:

Ustawy - akta prawne uchwalone przez Sejm RP.

Rozporządzenia - akt prawny niższego rzędu wydany przez Radę Ministrów lub przez uprawnionych Ministrów (publikowane u Dz. U)

Zarządzenia - wydane przez uprawnionych ministrów (publikowane w Monitorze Polskim). Określają one w sposób szczegółowy zapisy Ustaw i umożliwiają wprowadzenie ich w życie.

Innymi źródłami prawa pracy, które obowiązują w danym zakładzie pracy są: układy zbiorowe pracy, regulamin pracy, regulaminy wynagrodzenia, statuty itp.



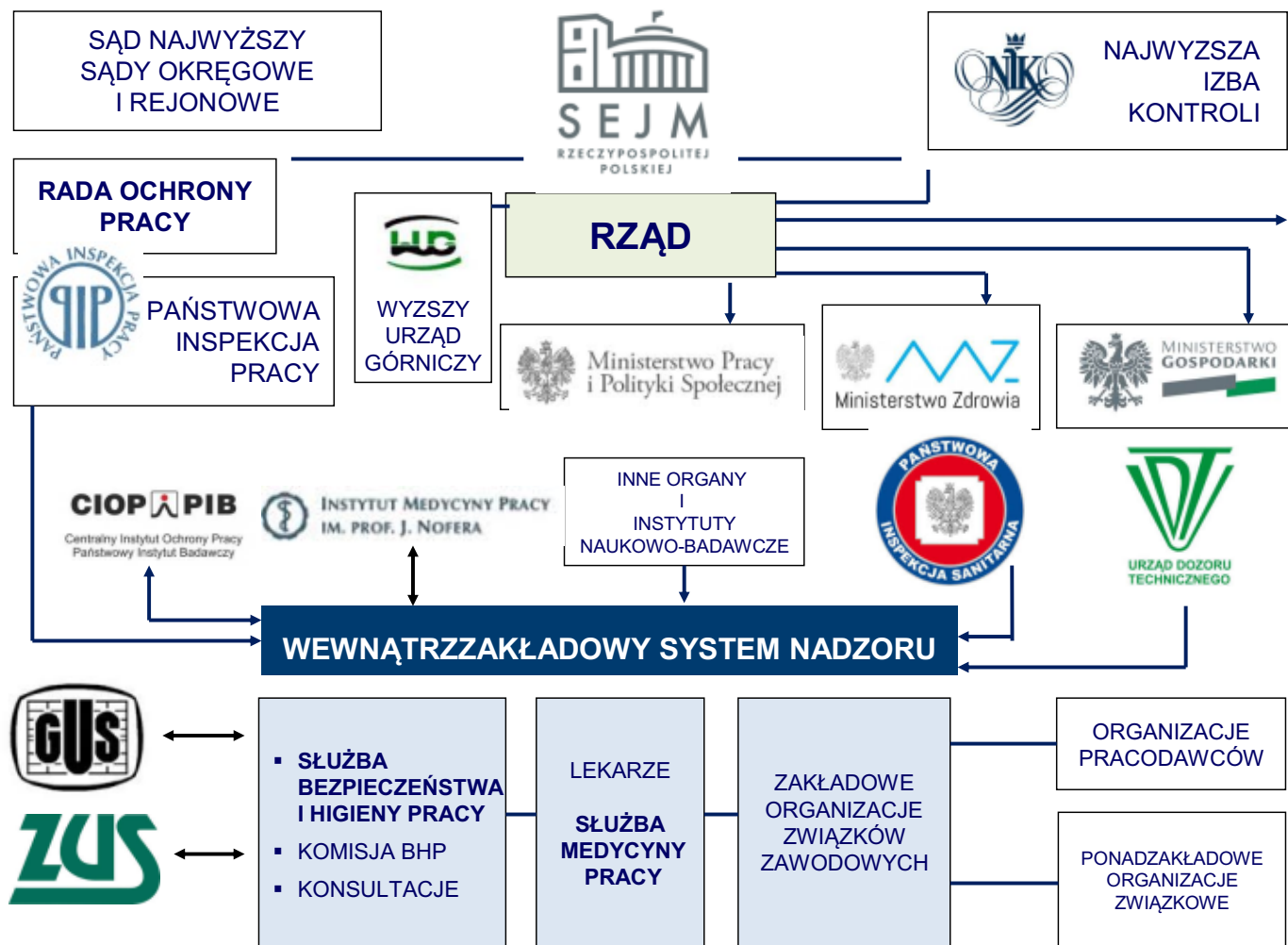
Umowami międzynarodowymi odnoszącymi się do bezpieczeństwa i higieny pracy są **konwencje** Międzynarodowej Organizacji Pracy oraz **dyrektywy** Unii Europejskiej.

W Polsce powszechne prawo do bezpiecznych i higienicznych warunków pracy zostało zagwarantowane każdemu wykonującemu pracę w art. 66 ust. 1 Konstytucji RP.

Sposób realizacji tego prawa oraz obowiązki pracodawcy określa Kodeks pracy, a zwłaszcza jego Dział X pod tytułem „Bezpieczeństwo i higiena pracy”. Uszczegółowienie niektórych obowiązków i uprawnień znalazło się w rozporządzeniach wykonawczych do Kodeksu pracy.

Za źródła prawa pracy uznaje się także postanowienia układów zbiorowych pracy i innych opartych na ustawie porozumień zbiorowych, regulaminów i statutów określających prawa i obowiązki stron stosunku pracy.

System ochrony pracy



Organy nadzoru nad warunkami pracy.



Zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy jest obowiązkiem prawnym i społecznym każdego pracodawcy, a także przedsiębiorcy, na rzecz którego świadczą pracę osoby fizyczne, w tym pracujące na podstawie umów zlecenie i o dzieło, a także wykonujące na własny rachunek działalność gospodarczą bez względu na podstawę świadczenia tej pracy.

Organem powołanym do sprawowania nadzoru i kontroli przestrzegania prawa pracy, w szczególności przepisów bhp, a także przepisów dotyczących legalności zatrudnienia i innej pracy zarobkowej jest Państwowa Inspekcja Pracy. Działa ona na podstawie ustawy o PIP z 13 kwietnia 2007 r. Państwowa Inspekcja Pracy podlega Sejmowi.

Zadania Państwowej Inspekcji Pracy:

- ✓ Nadzór i kontrola przestrzegania przez zakład pracy prawa pracy, przepisów BHP, wynagrodzenia oraz świadczeń.
- ✓ Analiza przyczyn wypadków i chorób zawodowych.
- ✓ Orzekanie w sprawach o wykroczenia przeciw prawom pracownika.
- ✓ Uczestniczenie w przejmowaniu do eksploatacji wybudowanych lub przebudowanych części zakładów.

Pozostałe organy nadzoru podlegają poszczególnym ministrom. Są to: **Wyższy Urząd Górniczy, Urząd Dozoru Technicznego, Urzędy Nadzoru Budowlanego, Inspekcja Sanitarna** i inne ukierunkowane na szczególne rodzaje działalności (np. Inspekcja Drogowa).

Państwowa Inspekcja Pracy



Państwowa Inspekcja Pracy jest organem powołanym do nadzoru i kontroli przestrzegania prawa pracy, a w szczególności przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.

Państwowa Inspekcja Pracy podlega Sejmowi RP. Nadzorem i kontrolą PIP są objęte wszystkie zakłady pracy. Tworzą ją Główny Inspektorat Pracy i Okręgowe Inspektoraty Pracy.

Zadania Państwowej Inspekcji Pracy:

- ✓ Nadzór i kontrola przestrzegania przez zakład pracy prawa pracy, przepisów BHP, wynagrodzenia oraz świadczeń.
- ✓ Analiza przyczyn wypadków i chorób zawodowych.
- ✓ Orzekanie w sprawach o wykroczenia przeciw prawom pracownika.
- ✓ Uczestniczenie w przejmowaniu do eksploatacji wybudowanych lub przebudowanych części zakładów.

Uprawnienia Państwowej Inspekcji Pracy:

- ✓ Nakaz - decyzja administracyjna.
- ✓ Nakaz wstrzymania robót i skierowania pracowników do innych robót podlega natychmiastowemu wykonaniu.
- ✓ Sprzeciw - wstrzymuje uruchomienie zakładu lub jego części.
- ✓ Wystąpienie - w razie potrzeby wyciągnięcia konsekwencji do osób winnych.
- ✓ Orzekanie kar grzywny.

Państwowa Inspekcja Sanitarna



Państwowa Inspekcja Sanitarna jest organem powołanym do nadzoru nad warunkami higieny środowiska, higieny pracy. Państwowa Inspekcja Sanitarna podlega Ministrowi Zdrowia i Opieki Społecznej.

Zadania Państwowej Inspekcji Sanitarnej:

- ✓ Zapobiegawczy i bieżący nadzór sanitarny.
- ✓ Kontrola przestrzegania wymagań higienicznych i zdrowotnych.
- ✓ Uczestniczenie w dopuszczaniu do użytku obiektów.
- ✓ Kontrola warunków zdrowotnych środowiska pracy.
- ✓ Zapobieganie powstawaniu chorób zawodowych i innych chorób związanych z warunkami pracy.
- ✓ Nadzór nad działalnością zakładowych laboratoriów.

Urząd Dozoru Technicznego



Urząd Dozoru Technicznego jest centralnym organem administracji państwowej podlegającym Ministrowi Przemysłu. Działalność UDT polega na sprawowaniu dozoru technicznego nad urządzeniami technicznymi stwarzającymi zagrożenie życia lub zdrowia oraz mienia lub środowiska.

Zakres działania Urzędu Dozoru Technicznego:

- ✓ Uzgadnianie dokumentacji urządzeń technicznych.
- ✓ Kontrole określonych materiałów do budowy i naprawy urządzeń technicznych.
- ✓ Badania techniczne urządzeń przed wydaniem zezwolenia na eksploatację.
- ✓ Prowadzenie ewidencji urządzeń technicznych.

Uprawnienia Dozoru Technicznego:

- ✓ Wstęp do pomieszczeń i obiektów w których znajdują się urządzenia.
- ✓ Dostęp do koniecznych dokumentów i informacji.
- ✓ Przeprowadzania badań prób i pomiarów w uzgodnionych terminach.
- ✓ Wydawanie zaleceń pokontrolnych.
- ✓ Odmówienia wykonywania czynności w razie stwierdzenia niewłaściwych warunków do ich przeprowadzenia.

Związki zawodowe

Związki zawodowe sprawują kontrolę nad przestrzeganiem prawa pracy. Uczestniczą w nadzorze nad przestrzeganiem przepisów oraz zasad BHP.

Zakres działania Związków Zawodowych:

- ✓ Zajmowanie stanowisk w indywidualnych sprawach pracowniczych.
- ✓ Zajmowanie stanowisk w sprawach dotyczących zbiorowych interesów pracowniczych.
- ✓ Sprawowanie kontroli nad przestrzeganiem w zakładzie pracy przepisów prawa pracy i zasad BHP.

Społeczna Inspekcja Pracy jest służbą pełnioną przez pracowników mającą na celu zapewnienie przez zakład pracy bezpiecznych i higienicznych warunków pracy oraz ochronę uprawnień pracowniczych. SIP reprezentuje interesy wszystkich pracowników w zakładzie.

Społeczną Inspekcję Pracy tworzą :

- ✓ Zakładowy Społeczny Inspektor Pracy
- ✓ Oddziałowi Społeczni Inspektorzy Pracy.
- ✓ Grupowi Społeczni Inspektorzy Pracy.

Zadania Społecznego Inspektora pracy:

- ✓ Kontrolowanie przestrzegania przepisów prawa pracy.
- ✓ Udział w analizowaniu przyczyn powstawania wypadków.
- ✓ Uczestniczenie w przeglądach warunków pracy.
- ✓ Działania na rzecz udziału pracowników w kształtowaniu właściwych warunków BHP.

Uprawnienia Społecznego Inspektora pracy:

- ✓ Kontrola warunków pracy i przestrzegania przepisów prawa pracy.
- ✓ Informowanie kierownika zakładu o faktach nieprzestrzegania przepisów.
- ✓ Wydawanie zaleceń usunięcia stwierdzonych uchybień.
- ✓ Występowanie o natychmiastowe usunięcie bezpośrednich zagrożeń dla zdrowia i życia.

Regulamin pracy

Określa prawa i obowiązki pracodawcy i pracowników związane z porządkiem w zakładzie pracy

- ✓ organizację pracy,
- ✓ warunki przebywania na terenie zakładu pracy
- ✓ sposoby potwierdzania obecności
- ✓ wyposażenie pracowników w narzędzia i materiały, a także w odzież i obuwie robocze i środki ochrony indywidualnej
- ✓ systemy i rozkład czasu pracy
- ✓ pracę w porze nocnej
- ✓ termin, miejsce i czas wypłaty wynagrodzenia
- ✓ wykazy prac wzbronionych pracownikom młodocianym oraz kobietom
- ✓ obowiązki dotyczące bhp oraz ochrony ppoż,
- ✓ sposób informowania pracowników o ryzyku zawodowym
- ✓ informacje a stosowanych karach porządkowych

Każdy pracownik ma obowiązek zapoznania się z treścią Regulaminu pracy i potwierdzić to własnoręcznym podpisem

Istota bezpieczeństwa i higieny pracy

Poprzez bezpieczeństwo i higienę pracy rozumiemy ogół środków technicznych, organizacyjnych i edukacyjnych (kształtowanie odpowiednich zachowań), służących do zapewnienia akceptowalnych społecznie oraz zgodnych z aktami prawnymi warunków pracy poprzez eliminowanie lub minimalizowanie zagrożeń życia lub zdrowia osób wykonujących daną pracę. Istotnym celem bezpieczeństwa i higieny w systemie ochrony pracy jest człowiek i jego zdrowie.

Podsumowując więc istotę bezpieczeństwa i higieny pracy w myśl tych przepisów działania służb bezpieczeństwa i higieny pracy mają na celu :

- ✓ ochronę naszego życia i zdrowia w procesach pracy,
- ✓ zapobieganie wypadkom przy pracy,
- ✓ poprawę komfortu pracy (ergonomia),
- ✓ minimalizowanie nie możliwych do usunięcia uciążliwych czynników,
- ✓ uświadamianie pracowników poprzez szkolenia,
- ✓ wiele innych działań związanych z procesami pracy

Tak więc stosowanie się do wspomnianych wyżej przepisów oraz odpowiedzialna i świadoma zagrożeń postawa pracodawcy i pracownika pomaga eliminować do minimum niebezpieczeństwa.

Poprawia to jakość pracy, co działa z korzyścią w obie strony i dla pracodawcy i dla pracownika.

Służba bhp

Służba BHP to wyodrębniona w strukturze zakładu pracy komórka organizacyjna, pełniąca funkcje kontrolne i doradcze w zakresie BHP.

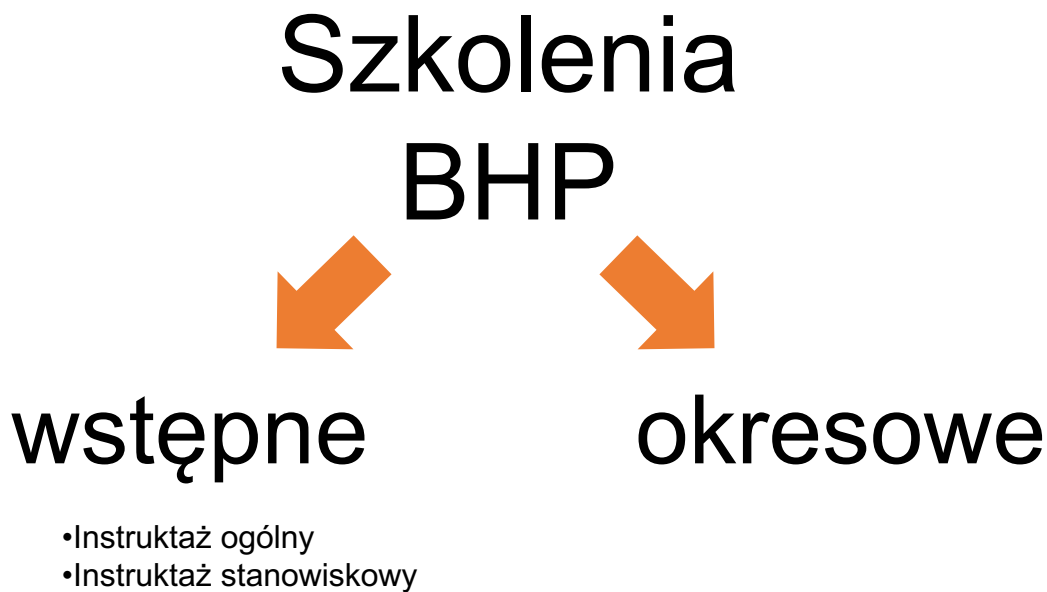
Wypełnianie obowiązków służby BHP przez wyznaczonych pracowników lub firmę zewnętrzną **nie zwalnia pracodawcy z odpowiedzialności za stan BHP.**

Zadania Służby BHP:

- ✓ Przeprowadzanie kontroli stanu bhp, a także przestrzegania przepisów oraz zasad w tym zakresie w zakładzie pracy i w każdym innym miejscu wykonywania pracy.
- ✓ Występowanie do osób kierujących pracownikami z zaleceniami usunięcia stwierdzonych zagrożeń wypadkowych i szkodliwości zawodowych oraz uchybień w zakresie bhp.
- ✓ Występowanie do pracodawcy z wnioskiem o nagradzanie pracowników wyróżniających się w działalności na rzecz poprawy warunków bhp.
- ✓ Występowanie do pracodawcy o zastosowanie kar porządkowych w stosunku do pracowników odpowiedzialnych za zaniedbanie obowiązków w zakresie bhp.
- ✓ Niezwłoczne wstrzymanie pracy maszyny lub innego urządzenia technicznego w razie wystąpienia bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia pracownika lub innych osób.
- ✓ Niezwłoczne odsunięcie od pracy pracownika zatrudnionego przy pracy wzbronionej.
- ✓ Niezwłoczne odsunięcie od pracy pracownika, który swoim zachowaniem lub sposobem wykonywania pracy stwarza bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia własnego albo innych osób.
- ✓ Wnioskowanie do pracodawcy o niezwłoczne wstrzymanie pracy w zakładzie pracy, w jego części lub innym miejscu wyznaczonym przez pracodawcę do wykonywania pracy, w wypadku stwierdzenia bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia pracowników albo innych osób.

Szkolenia w dziedzinie bhp

Zgodnie z art. 2373 § 2 kp [2] pracodawca jest obowiązany zapewnić przeszkolenie pracownika w zakresie bhp przed dopuszczeniem go do pracy oraz prowadzić okresowe szkolenia w tym zakresie. Szkolenia te odbywają się w czasie pracy i na koszt pracodawcy.



Szkolenia wstępne bhp

Realizowane w pierwszym dniu pracy dla nowozatrudnionych osób.

Szkolenie składa się z dwóch części:

- **Instruktaż ogólny**, realizowany przez Specjalistę ds. bhp
- **Instruktaż stanowiskowy**, powinien być prowadzony dla konkretnego stanowiska pracy w konkretnym zakładzie, na podstawie obowiązujących przepisów, a przede wszystkim na podstawie uregulowań wewnętrzzakładowych, znajomości procesów technologicznych (pracy), zagrożeń środowiska pracy, ryzyka zawodowego związanego z wykonywaną pracą, a także innych uwarunkowań środowiska pracy.

Pracownik powinien zostać zapoznany z czynnikami środowiska pracy (występującymi na jego stanowiskach pracy), ryzykiem zawodowym, sposobami ochrony przed zagrożeniami, metodami bezpiecznego wykonywania pracy, instruktaż stanowiskowy przeprowadza pracodawca lub osoba kierująca pracownikami

Dokumentem potwierdzający odbycie szkolenia wstępnego jest „karta szkolenia wstępnego w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy” która powinna zostać uzupełniona przez osoby prowadzące instruktaż oraz samego pracownika, następnie dokument należy dołączyć do akt osobowych pracownika.

.....
(oznaczenie pracodawcy)

**KARTA SZKOLENIA WSTĘPNEGO
W DZIEDZINIE BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY**

1. Imię i nazwisko osoby odbywającej szkolenie..... <i>Imię Nazwisko Pracownika</i>	
2. Nazwa komórki organizacyjnej.....	
3. Instruktaż ogólny	Instruktaż ogólny przeprowadził w dniu.....f. <i>Specjalista ds. BHP</i> (imię i nazwisko przeprowadzającego instruktaż)..... <i>Podpis Pracownika</i> (podpis osoby, której udzielono instruktażu*)
	1) Instruktaż stanowiskowy na stanowisku pracy..... przeprowadził w dniu/dniach.....f. (imię i nazwisko przeprowadzającego instruktaż) Po przeprowadzeniu sprawdzianu wiadomości i umiejętności z zakresu wykonywania pracy zgodnie z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy Pan(i)..... został(a) dopuszczony(a) do wykonywania pracy na stanowisku..... <i>Podpis Pracownika</i> <i>Podpis osoby prowadzącej instruktaż stanowiskowy</i> (podpis osoby, której udzielono instruktażu*) (data i podpis kierownika komórki organizacyjnej)
4. Instruktaż stanowiskowy	2)** Instruktaż stanowiskowy na stanowisku pracy..... przeprowadził w dniach.....f. (imię i nazwisko przeprowadzającego instruktaż) Po przeprowadzeniu sprawdzianu wiadomości i umiejętności z zakresu wykonywania pracy zgodnie z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy Pan(i)..... został(a) dopuszczony(a) do wykonywania pracy na stanowisku..... (podpis osoby, której udzielono instruktażu*) (data i podpis kierownika komórki organizacyjnej)

* Podpis stanowi potwierdzenie odbycia instruktażu i zapoznania się z przepisami oraz zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy dotyczącymi wykonywanych prac.
** Wypełnić w przypadkach, o których mowa w § 11 ust. 1 pkt 2 i ust 2 i 3 rozporządzenia Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. poz. 1860, z późn. zm.).

Szkolenia okresowe bhp



Dla Pracodawców i osób kierujących Pracownikami co 5 lat
(np. Pracodawca, Dyrektor, Kierownik)



Dla zatrudnionych na stanowiskach robotniczych co 3 lata / * 1 rok
(np. kierowca, technik-instalator, pracownik fizyczny, *magazynier *operator wózka)



Dla Pracowników administracyjno-biurowych i **innych co 6 lat/ **5 lat
(np. pracownik biurowy, Doradca finansowy, **Doradca klienta,)



Dla Pracowników Służby bhp co 5 lat

**Stanowiska robotnicze na których wykonywane są prace szczególnie niebezpieczne*

Profilaktyczna ochrona zdrowia

Badania lekarskie

Zgodnie z art. 229 § 4 kp [2] pracodawca nie może dopuścić pracownika do pracy bez aktualnego orzeczenia lekarskiego, stwierdzającego brak przeciwwskazań do pracy na określonym stanowisku pracy w warunkach pracy opisanych w skierowaniu na badania lekarskie. Dlatego, zanim osoba zatrudniana przystąpi do pracy, musi najpierw poddać się badaniom lekarskim i dostarczyć pracodawcy odpowiednie zaświadczenie, stwierdzające brak przeciwwskazań do wykonywania pracy na stanowisku określonym w skierowaniu otrzymanym od pracodawcy.

Profilaktyczne badania lekarskie pracownika obejmują:

1. Badania wstępne – przeprowadzane w momencie przyjęcia pracownika do pracy.

Wstępnym badaniom lekarskim podlegają również pracownicy młodociani przenoszeni na inne stanowiska pracy i inni pracownicy przenoszani na stanowiska pracy, na których występują czynniki szkodliwe dla zdrowia lub warunki uciążliwe.

2. Badania okresowe – wykonywane w trakcie zatrudnienia, w terminach wyznaczonych przez lekarza.

3. Badania kontrolne – podlega im każdy pracownik po chorobie trwającej dłużej niż 30 dni (bez znaczenia jest przyczyna niezdolności do pracy).

Okresowe i kontrolne badania lekarskie pracownik przeprowadza w miarę możliwości w godzinach pracy.

Profilaktyczna ochrona zdrowia

Badania lekarskie mają zastosowanie do wszystkich pracowników, bez względu na zajmowane stanowisko i rodzaj wykonywanej pracy.

Pracodawca zatrudniający pracowników w warunkach narażenia na działanie substancji i czynników rakotwórczych lub pyłów zwłókniających, jest obowiązany zapewnić tym osobom okresowe badania lekarskie, także:

- po zaprzestaniu pracy w kontakcie z tymi substancjami,
- po rozwiązaniu stosunku pracy, jeżeli zainteresowana osoba zgłosi wniosek o objęcie tymi badaniami.

Badaniom wstępnym nie podlegają osoby:

- przyjmowane ponownie do pracy u tego samego pracodawcy na to samo stanowisko lub na stanowisko o takich samych warunkach pracy w ciągu 30 dni po rozwiązaniu lub wygaśnięciu poprzedniego stosunku pracy z tym pracodawcą.
- przyjmowane do pracy u innego pracodawcy na dane stanowisko w ciągu 30 dni po rozwiązaniu lub wygaśnięciu poprzedniego stosunku pracy, jeżeli przedstawia pracodawcy aktualne orzeczenie lekarskie stwierdzające brak przeciwwskazań do pracy w warunkach pracy opisanych w skierowaniu na badania lekarskie, a pracodawca ten stwierdzi, że warunki te odpowiadają warunkom występującym na danym stanowisku pracy, z wyłączeniem osób przyjmowanych do wykonywania prac szczególnie niebezpiecznych. Przepis pkt 2 stosuje się odpowiednio w przypadku przyjmowania do pracy osoby pozostającej jednocześnie w stosunku pracy z innym pracodawcą. Pracodawca żąda od tej osoby, aktualnego orzeczenia lekarskiego stwierdzającego brak przeciwwskazań do pracy na danym stanowisku oraz skierowania na badania będące podstawą wydania tego orzeczenia.

Zakres obowiązków i uprawnień Pracodawcy

W myśl przepisów (art. 207 kp § 1 [2]) **odpowiedzialność za stan bezpieczeństwa i higieny pracy w zakładzie pracy ponosi pracodawca**. Na zakres odpowiedzialności pracodawcy **nie wpływają** obowiązki pracowników w dziedzinie bhp lub powierzenie wykonywania zadań służby bezpieczeństwa i higieny pracy specjalistom spoza zakładu pracy.

Pracodawca, zgodnie z art. 207 § 2 kp [2] jest obowiązany chronić zdrowie i życie pracowników, poprzez zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy, przy odpowiednim wykorzystaniu osiągnięć nauki i techniki.

W szczególności pracodawca jest obowiązany:

- 1) organizować pracę w sposób zapewniający bezpieczne i higieniczne warunki pracy,
- 2) zapewniać przestrzeganie w zakładzie pracy przepisów oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, wydawać polecenia usunięcia uchybień w tym zakresie oraz kontrolować wykonanie tych poleceń,
- 3) reagować na potrzeby w zakresie zapewnienia bezpieczeństwa i higieny pracy oraz dostosowywać środki podejmowane w celu doskonalenia istniejącego poziomu ochrony zdrowia i życia pracowników, biorąc pod uwagę zmieniające się warunki wykonywania pracy,
- 4) zapewnić rozwój spójnej polityki, zapobiegającej wypadkom przy pracy i chorobom zawodowym, uwzględniającej zagadnienia techniczne, organizację pracy, warunki pracy, stosunki społeczne oraz wpływ czynników środowiska pracy,
- 5) uwzględniać ochronę zdrowia młodocianych, pracownic w ciąży lub karmiących dziecko piersią oraz pracowników niepełnosprawnych w zakresie podejmowanych działań profilaktycznych,
- 6) zapewniać wykonanie nakazów, wystąpień, decyzji i zarządzeń wydawanych przez organy nadzoru nad warunkami pracy,
- 7) zapewniać wykonanie zaleceń społecznego inspektora pracy.

Koszty działań podejmowanych przez pracodawcę w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy w żaden sposób nie mogą obciążać pracowników. Pracodawca oraz osoba kierująca pracownikami są obowiązani znać, w zakresie niezbędnym do wykonywania ciążących na nich obowiązków, przepisy o ochronie pracy, w tym przepisy oraz zasady bezpieczeństwa i higieny pracy (art. 207 § 3 kp [2]).

Obowiązki i prawa Pracownika

Podstawowym obowiązkiem pracownika określonym w art. 211 kp [2] jest przestrzeganie przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.

W szczególności pracownik jest obowiązany:

- ✓ Znać przepisy i zasady bhp, brać udział w szkoleniu i instruktażu z tego zakresu, a tak- że poddawać się wymagany egzaminom sprawdzającym,
- ✓ Wykonywać pracę w sposób zgodny z przepisami i zasadami bhp, a także stosować się do wydawanych w tym zakresie poleceń i wskazówek przełożonych,
- ✓ Dbać o należyty stan maszyn, urządzeń, narzędzi i sprzętu oraz o porządek i ład w miej- scu pracy,
- ✓ Stosować środki ochrony zbiorowej, a także używać przydzielonych środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego, zgodnie z ich przeznaczeniem,
- ✓ Poddawać się wstępnym, okresowym i kontrolnym, a także innym zaleconym bada- niom lekarskim i stosować się do wskazań lekarskich,
- ✓ Niezwłocznie zawiadomić przełożonego o zauważonym w zakładzie pracy wypadku albo zagrożeniu życia lub zdrowia ludzkiego, a także ostrzec współpracowników i inne osoby, znajdujące się w rejonie zagrożenia, o grożącym im niebezpieczeństwie,
- ✓ Współdziałać z pracodawcą i przełożonymi w wypełnianiu obowiązków dotyczących bhp.

Obowiązki wyszczególnione w art. 211 kp [2] w zakresie określonym przez pracodawcę lub inny podmiot organizujący pracę ciąży również na osobach fizycznych wykonujących pracę na innej podstawie niż stosunek pracy w zakładzie pracy lub w miejscu wyznaczonym przez pracodawcę lub inny podmiot organizujący pracę, a także na osobach prowadzących na własny rachunek działalność gospodarczą w zakładzie pracy lub w miejscu wyznaczonym przez pracodawcę lub inny podmiot organizujący pracę tym osobom (art. 3041 kp [2]).

Obowiązki osoby kierującej pracownikami

- ✓ Organizować stanowiska pracy zgodnie z przepisami i zasadami bhp
- ✓ Dbać o sprawność środków ochrony indywidualnej oraz ich stosowanie zgodnie z ich przeznaczeniem
- ✓ Organizować , przygotować i prowadzić prace, uwzględniając zabezpieczenie pracowników przed wypadkami przy pracy (chorobami zawodowymi)
- ✓ Dbać o bezpieczny i higieniczny stan pomieszczeń pracy i wyposażenia technicznego, a także o sprawność środków ochrony zbiorowej i ich stosowanie zgodnie z przeznaczeniem
- ✓ Egzekwować przestrzeganie przez pracowników przepisów i zasad bhp
- ✓ zapewnić wykonywanie zaleceń lekarza, sprawującego opiekę zdrowotną nad pracownikami

Odpowiedzialność za naruszenie przepisów i zasad bhp

Za nie przestrzeganie przepisów lub zasad bezpieczeństwa pracy pracodawca może nałożyć kary porządkowe w postaci upomnienia, nagany lub kary pieniężnej.

Kara upomnienia i nagany musi być stosowana w formie pisemnej. Kara ta może być powiązana z zabranieniem pracownikowi ruchomych części wynagrodzenia, np. premii uznaniowej,

Kara pieniężna za jedno wykroczenie nie może być wyższa od **jednodniowego wynagrodzenia** pracownika, a łączny wymiar kar w miesiącu nie może przewyższać **1/10 części wynagrodzenia** przypadającego pracownikowi do wypłaty, po dokonaniu potrąceń, o których mowa w art. 87 pkt 1–3,

- ✓ Kara nie może być zastosowana po upływie 2 tygodni od powzięcia wiadomości o naruszeniu obowiązku pracowniczego i po upływie 3 miesięcy od dopuszczenia się tego naruszenia
- ✓ Kara może być zastosowana tylko po uprzednim wysłuchaniu pracownika
- ✓ Kara może być zastosowana tylko po uprzednim wysłuchaniu pracownika
- ✓ O zastosowanej karze pracodawca zawiadamia pracownika na piśmie!
- ✓ Przy stosowaniu kary bierze się pod uwagę rodzaj naruszenia obowiązków pracowniczych, stopień winy pracownika i jego dotychczasowy stosunek do pracy!
- ✓ Jeżeli zastosowanie kary nastąpiło z naruszeniem przepisów prawa, pracownik może w ciągu 7 dni od dnia zawiadomienia go o ukaraniu wnieść sprzeciw!
- ✓ Pracownik, który wniósł sprzeciw, może w ciągu 14 dni od dnia zawiadomienia o odrzuceniu tego sprzeciwu wystąpić do sądu pracy o uchylenie zastosowanej wobec niego kary!

Gdy warunki pracy stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla życia i zdrowia pracownika lub innym osobom i nie odpowiadają przepisom bhp lub wymagają szczególnych predyspozycji psychofizycznych, gdy ich stan nie zapewnia bezpieczeństwa w pracy - **Pracownik ma prawo odmówić wykonywania pracy.**

Pracownik, który odmówił wykonania pracy niebezpiecznej nie może z tego tytułu ponosić żadnych negatywnych konsekwencji

Środki ochrony indywidualnej, odzież i obuwie robocze

- ✓ Pracodawca jest obowiązany dostarczyć pracownikowi nieodpłatnie środki ochrony indywidualnej zabezpieczające przed działaniem niebezpiecznych i szkodliwych dla zdrowia czynników występujących w środowisku pracy oraz informować go o sposobach posługiwania się tymi środkami.
 - ✓ Środki ochrony indywidualnej oraz odzież i obuwie robocze stanowią własność pracodawcy.
 - ✓ Pracodawca ustala rodzaje środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego, których stosowanie na określonych stanowiskach jest niezbędne, oraz przewidywane okresy użytkowania odzieży i obuwia roboczego.
 - ✓ Pracodawca jest obowiązany dostarczać pracownikowi środki ochrony indywidualnej, które spełniają wymagania dotyczące oceny zgodności określone w odrębnych przepisach.
 - ✓ Pracodawca nie może dopuścić pracownika do pracy bez środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego, przewidzianych do stosowania na danym stanowisku pracy.
 - ✓ Pracodawca jest obowiązany zapewnić, aby stosowane środki ochrony indywidualnej oraz odzież i obuwie robocze posiadały właściwości ochronne i użytkowe, oraz zapewnić odpowiednio ich pranie, konserwację, naprawę, odpylanie i odkażanie.
-
- ✓ Pracodawca jest obowiązany dostarczyć pracownikowi nieodpłatnie odzież i obuwie robocze, spełniające wymagania określone w Polskich Normach:
 - ✓ jeżeli odzież własna pracownika może ulec zniszczeniu lub znacznemu zabrudzeniu;
 - ✓ ze względu na wymagania technologiczne, sanitarne lub bezpieczeństwa i higieny pracy.
 - ✓ Pracodawca może ustalić stanowiska, na których dopuszcza się używanie przez pracowników, za ich zgodą, własnej odzieży i obuwia roboczego, spełniających wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy.
 - ✓ Pracownikowi używającemu własnej odzieży i obuwia roboczego, pracodawca wypłaca ekwiwalent pieniężny w wysokości uwzględniającej ich aktualne ceny

Czynniki szkodliwe i uciążliwe w środowisku pracy

Aby zapobiec chorobom zawodowym i innym chorobom związanym z wykonywaną pracą, każdy pracodawca obowiązany jest (art. 227 § 1 kp [2]):

- ✓ utrzymywać w stanie stałej sprawności urządzenia ograniczające lub eliminujące szkodliwe dla zdrowia czynniki środowiska pracy i urządzenia, służące do pomiarów tych czynników,
- ✓ przeprowadzać, na swój koszt, badania i pomiary czynników szkodliwych dla zdrowia, rejestrować oraz przechowywać wyniki tych badań i pomiarów, a także udostępniać je pracownikom.

Występujące w środowisku pracy czynniki pod względem oddziaływania na organizm człowieka dzielą się na:

- **Czynniki szkodliwe** – czynniki, których oddziaływanie na pracującego może prowadzić lub prowadzi do schorzenia, traktowanego jako choroba zawodowa.
- **Czynniki uciążliwe** – czynniki, których oddziaływanie na pracownika może być przyczyną złego samopoczucia lub nadmiernego zmęczenia, które nie prowadzi jednak do trwałego pogorszenia stanu zdrowia.
- **Czynniki niebezpieczne** – czynniki, które mogą prowadzić do powstania u pracującego urazu (wypadku przy pracy).

Czynniki szkodliwe

Czynniki szkodliwe – czynniki, których oddziaływanie na pracującego może prowadzić lub prowadzi do schorzenia, traktowanego jako choroba zawodowa.

Główne kategorie czynników szkodliwych to:

- **czynniki fizyczne**

(hałas, hałas ultradźwiękowy, drgania mechaniczne/wibracja, mikro- klimat, promieniowanie optyczne, pola i promieniowania elektromagnetyczne),

- **czynniki chemiczne**

(substancje toksyczne, drażniące, uczulające, rakotwórcze mutagenne, upośledzające funkcje rozrodcze),

- **czynniki biologiczne** – makro- i mikroorganizmy roślinne oraz zwierzęce

(bakterie, wirusy, grzyby, pierwotniaki).

Czynniki uciążliwe

Czynniki uciążliwe – czynniki, których oddziaływanie na pracownika może być przyczyną złego samopoczucia lub nadmiernego zmęczenia, które nie prowadzi jednak do trwałego pogorszenia stanu zdrowia.

Czynniki uciążliwe mogą spowodować obniżenie sprawności fizycznej i psychicznej pracownika. Są to tzw. czynniki psychofizyczne.

Zalicza się do nich:

1. obciążenie fizyczne (statyczne i dynamiczne),
2. obciążenie psychiczne (obciążenie umysłu, niedociążenie i przeciążenie percepcyjne, obciążenie emocjonalne).

Zgodnie z przepisami ogólnymi bhp, stanowiska pracy powinny być urządzone stosownie do rodzaju wykonywanych na nich czynności oraz psychofizycznych właściwości pracowników z uwzględnieniem zasad ergonomii.

Czynniki niebezpieczne

Czynniki niebezpieczne w środowisku pracy to czynniki, których oddziaływanie na pracującego prowadzi lub może prowadzić do urazu, np. :

- **Praca na wysokości** – zgodnie z obowiązującymi przepisami rozpoczyna **powyżej 1m**
- poruszające się maszyny i inne urządzenia (np. pojazdy),
- ruchome części maszyn i ich oprzyrządowania oraz poruszające się narzędzia (np. wszelkie typy obrabiarek),
- przemieszczające się wyroby, półwyroby, materiały i surowce;
- położenie stanowiska pracy na poziomie różnym od poziomu otoczenia;
- eksploatowane urządzenia do przetwarzania, magazynowania, przesyłania i rozdzielania energii i jej nośników (np. kotły parowe i grzewcze, silniki spalinowe, dieslowskie, sprężarki, kompresory, zbiorniki, pojemniki z gazem, aparaty próżniowe, przewody zasilające),
- spadające przedmioty (np. obluźowane części maszyn, narzędzia, materiały, kamienie, odłamki skał),
- ostre wystające elementy: ostrza, ostre krawędzie, szorstkie powierzchnie,
- śliskie, nierówne powierzchnie,
- gorące lub zimne powierzchnie i substancje,
- substancje i materiały wybuchowe i łatwopalne,
- gorący lub zimny mikroklimat,
- prąd elektryczny,
- elektryczność statyczna,
- promieniowanie,
- hałas, wibracje, oświetlenie
- pyły przemysłowe,
- ograniczone wąskie przestrzenie,
- dojścia, przejścia.

Ręczne prace transportowe

Masa przedmiotów podnoszonych i przenoszonych nie może przekraczać:

- ✓ dla kobiet – 12 kg przy pracy stałej oraz 20 kg przy pracy dorywczej,
- ✓ dla mężczyzn – 30 kg przy pracy stałej oraz 50 kg przy pracy dorywczej

Masa przedmiotów podnoszonych na wysokość powyżej obręczy barkowej nie może przekraczać:

- ✓ dla kobiet – 8 kg przy pracy stałej oraz 14 kg przy pracy dorywczej,
- ✓ dla mężczyzn – 21 kg przy pracy stałej oraz 35 kg przy pracy dorywczej

Przy przenoszeniu na odległość przekraczającą 25 metrów, masa przenoszonych przedmiotów nie może przekraczać:

- ✓ dla kobiet – 12 kg,
- ✓ dla mężczyzn – 30 kg

Przy przenoszeniu pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia nie przekracza 30 stopni, a wysokość przekracza 4 metry, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone, to masa tych przedmiotów nie może przekraczać:

- ✓ dla kobiet – 12 kg,
- ✓ dla mężczyzn – 30 kg

Przy przenoszeniu pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30 stopni, a wysokość przekracza 4 metry, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone, to masa tych przedmiotów nie może przekraczać:

- ✓ dla kobiet – 8 kg przy pracy stałej oraz 12 kg przy pracy dorywczej,
- ✓ dla mężczyzn – 20 kg przy pracy stałej oraz 30 kg przy pracy dorywczej

Ocena ryzyka zawodowego

Ryzyko zawodowe to prawdopodobieństwo wystąpienia niepożądanych zdarzeń związanych z wykonywaną pracą w szczególności wystąpienia u pracowników niekorzystnych skutków zdrowotnych w wyniku narażenia na zagrożenia zawodowe, występujące w środowisku pracy lub ze względu na sposób wykonywania pracy.

Umiejętność identyfikacji zagrożeń zawodowych i wiedza pozwalająca skutecznie neutralizować zagrożenia są podstawowym, najważniejszym sposobem zapobiegania wypadkom przy pracy i chorobom zawodowym. Ocena ryzyka zawodowego jest podstawą profilaktycznej ochrony zdrowia pracowników w przedsiębiorstwie. Od jakości tej oceny zależy skuteczność przyjętej w zakładzie pracy polityki bezpieczeństwa i higieny pracy, a co za tym idzie skuteczność zarządzania bhp.

Zgodnie z art. 226 Kodeksu pracy [2] każdy pracodawca jest zobowiązany oceniać i dokumentować ryzyko związane z wykonywaną pracą oraz informować pracowników o ryzyku zawodowym i zasadach ochrony przed zagrożeniami. Również § 39 rozporządzenia w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy [3] zobowiązuje pracodawcę do oceny i dokumentowania ryzyka zawodowego, występującego przy określonych pracach oraz stosowania niezbędnych środków profilaktycznych zmniejszających ryzyko. Przepis ten nakłada także na pracodawcę obowiązek zapewnienia organizacji pracy i stanowisk pracy w sposób zabezpieczający pracowników przed zagrożeniami wypadkowymi oraz oddziaływaniem czynników szkodliwych dla zdrowia i uciążliwych.

Wypadki przy pracy

Za wypadek przy pracy uważa się zdarzenie, które spełnia **łącznie 4 warunki**:

1. **Zdarzenie nagłe** – rozumiane jako natychmiastowe wystąpienie przyczyny zewnętrznej, która wywołuje określony skutek, np. porażenie prądem elektrycznym, upadek na schodach, wypadek samochodowy
2. **Wywołane przyczyną zewnętrzną** – czyli taką, która nie wynika z wewnętrznych uwarunkowań organizmu pracownika, np. choroby; do przyczyn zewnętrznych zaliczyć można maszyny, urządzenia, inne osoby lub zadziałanie sił przyrody;
3. **Nastąpiło w związku z pracą**:
 - podczas lub w związku z wykonywaniem przez pracownika zwykłych czynności lub poleceń przełożonych,
 - podczas wykonywania czynności na rzecz pracodawcy, nawet bez polecenia,
 - w czasie pozostawania pracownika w dyspozycji zakładu pracy w drodze między siedzibą zakładu pracy a miejscem wykonywania obowiązku wynikającego ze stosunku pracy.
4. **Spowodowało uraz lub śmierć** – uszkodzenie tkanek ciała lub narządów wewnętrznych pracownika w wyniku zadziałania czynnika zewnętrznego. Będą to np. skaleczenia, rany, złamania kończyn, amputacje, oparzenia, odmrożenia, zatrucia, skutki duszenia, działania promieniowania, ale także wstrząs psychiczny, będący reakcją na stres. Uraz nie musi skutkować niezdolnością do pracy (zwolnieniem lekarskim).

Rodzaje wypadków przy pracy

1. Śmiertelny wypadek przy pracy – śmierć w wyniku wypadku następuje w okresie do 6 miesięcy od daty wypadku.

2. Ciężki wypadek przy pracy – to taki wypadek, który powoduje ciężkie uszkodzenie ciała np. utratę wzroku, słuchu, mowy, zdolności rozrodczej lub inne uszkodzenia ciała albo rozstrój zdrowia naruszający podstawowe funkcje organizmu. Ciężkie uszkodzenie ciała, to także zagrażająca życiu lub nieuleczalna choroba, trwała choroba psychiczna, całkowita lub częściowa niezdolność do pracy w zawodzie albo trwałe istotne zeszpecenie lub zniekształcenie ciała.

O śmiertelnym, ciężkim lub zbiorowym wypadku przy pracy a także o innym wypadku, który miał związek z pracą i który wywołał takie skutki, a ponad to może być uznany za wypadek przy pracy **NALEŻY NIEZWŁOCZNIE ZAWIADOMIĆ – Państwową Inspekcję Pracy oraz Prokuraturę**

3. Lekki wypadek przy pracy – każdy inny wypadek niewyczerpujący znamion wypadku śmiertelnego i ciężkiego.

4. Zbiorowy wypadek przy pracy – zdarzenie wypadkowe, w wyniku którego poszkodowane są co najmniej 2 osoby.

przebiegu choroby

Protokół Nr [] / [] r.
ustalano słownictwo i przyczyn wypadku przy pracy

1. Poszkodowany jest pracownikiem zatrudnionym: _____

adres lub adres (siedziba) przedsiębiorstwa _____

adres siedziby przedsiębiorstwa _____

NIP ¹⁾ _____ REGON ²⁾ _____ PESEL _____

numer dowodu osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość poszkodowanego _____

Kod PKD _____

2. Zespół powypadkowy w składzie: _____

1) _____ funkcja _____

2) _____ funkcja _____

dokonał w dniu(ach) _____ do _____ ustaleń dotyczących okoliczności i przyczyn wypadku przy pracy, jakimi w dniu _____ o godz. _____ uległ(a) _____

Pan(i) _____ imię i nazwisko _____

uzupełnia(ą) _____ w _____ z _____

zamieszkał(ą) _____ kod pocztowy _____ miejscowość _____ data _____

PESEL _____ NIP ¹⁾ _____ numer dowodu osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość poszkodowanego _____

zatrudniona(ą) w _____ na stanowisku _____ numer stażownika _____ kod stażownika _____

3. Wypadek zgłosił(a) _____ w dniu _____

4. Ustalano następujące okoliczności wypadku: ³⁾ _____

Wypadek przy pracy obowiązki Pracodawcy

Z zaistnieniem w zakładzie pracy wypadku wiążą się obowiązki, określone w art. 234 kp oraz w rozporządzeniu w sprawie ustalania okoliczności i przyczyn wypadków przy pracy.

Pracodawca ma obowiązki:

- udzielić poszkodowanym pierwszej pomocy,
- zabezpieczyć miejsce wypadku,
- podjąć niezbędne działania eliminujące lub ograniczające zagrożenie,
- niezwłocznie zawiadomić o wypadku właściwego okręgowego inspektora pracy i prokuratora (wypadek ciężki, zbiorowy, śmiertelny),
- powołać zespół powypadkowy (składający się z dwóch osób – Specjalisty ds. bhp oraz przedstawiciela pracowników)
- ustalić okoliczności i przyczyny wypadku,
- określić wnioski i środki profilaktyczne,
- sporządzić i zatwierdzić **protokół powypadkowy**,

W ciągu **14 dni** od zgłoszenia zdarzenia zadaniem zespołu powypadkowego jest zbadanie przyczyn i okoliczności wypadku przy pracy, zapoznanie z treścią protokołu Poszkodowanego lub jego rodziny (w przypadku zgonu lub ze względu na stan zdrowia uniemożliwiający przedstawienie dokumentu), następnie Protokół powypadkowy jest przedkładany Pracodawcy w celu uznania wypadku za wypadek w pracy bądź nie w terminie do **5 dni**. Protokół wypadkowy jest podstawowym dokumentem uprawniającym do świadczeń, powinien być przechowywany w aktach osobowych przez 10 lat.

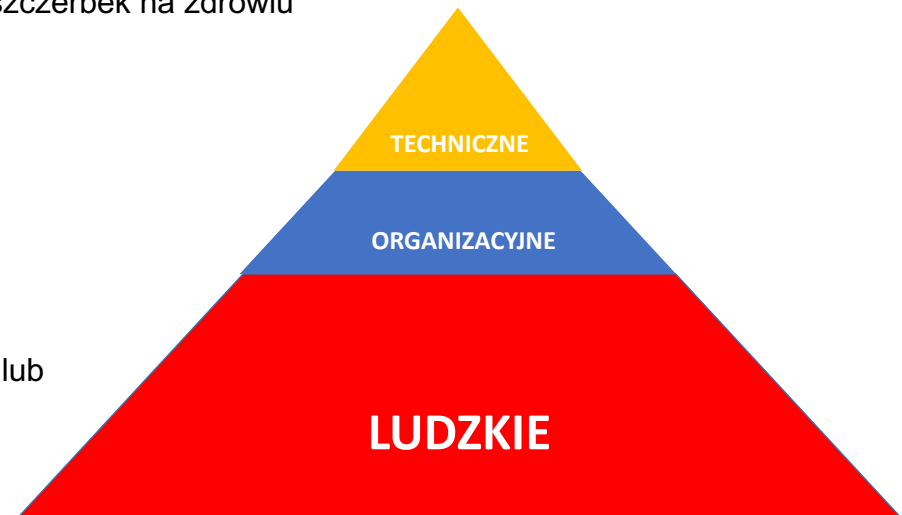
- doręczyć protokół powypadkowy poszkodowanemu,
- dostarczyć protokół powypadkowy właściwemu inspektorowi pracy – w przypadku wypadków śmiertelnych, ciężkich i zbiorowych,
- zarejestrować wypadek w rejestrze wypadków lub karcie wypadku,
- sporządzić statystyczną kartę wypadku GUS

Świadczenia z tytułu wypadku przy pracy

- Zasiłek chorobowy
- Świadczenie rehabilitacyjne
- Zasiłek wyrównawczy
- Jednorazowe odszkodowanie za „trwały procentowy uszczerbek na zdrowiu”
- Renta z tytułu niezdolności do pracy
- Renta rodzinna
- Renta dla sieroty zupełnej

Odmowa świadczeń może nastąpić ze względu na:

- Alkohol
- Umyślne spowodowanie na siebie niebezpieczeństwa lub rażące niedbalstwo
- Środki odurzające lub psychotropowe



Przyczyny wypadków

Praca z komputerem

Wypożażenie stanowiska pracy z monitorem ekranowym

- biurko komputerowe (stół),
- ergonomiczne siedzisko i krzesło,
- monitor,
- klawiatura,
- mysz,
- podnózek,
- drukarka,
- osprzęt pomocniczy.

Podnózek

Nie należy do obowiązkowego i standardowego wyposażenia stanowiska pracy, jest stosowany gdy na stanowisku ustawione są monitory, często też nie posiadające regulacji wysokości,

Minimalne wymiary: 30x 40 cm, kąt nachylenia w zakresie od 0 do 25°,

Podnózek powinien być pokryty tworzywem nie powodującym ślizgania się oraz posiadający małą przewodność Ciepłą. Zgodnie z aktualnymi przepisami, jeżeli stopy pracownika nie mogą płasko spoczywać na podłodze, na jego życzenie, stanowisko powinno być wyposażone w podnózek.

Biurko komputerowe

Blat: od 80 do 90 cm szerokości, od 120 do 160 cm długości.

Pomiędzy przednią krawędzią blatu a klawiaturą musi pozostać nie mniej niż 10 cm wolnej przestrzeni na swobodne oparcie dłoni.

Wysokość biurka: od 65 do 75 cm.

Kąt obserwacji monitora: od 20 do 50 ° w dół.

Wolna przestrzeń dla nóg pod powierzchnią blatu powinna wynosić od 62 do 68 cm w odległości 20 cm od przedniej krawędzi blatu, od 55 do 59 cm w odległości 45 cm od krawędzi, 12 cm w odległości 60 cm od przedniej krawędzi.

Praca z komputerem

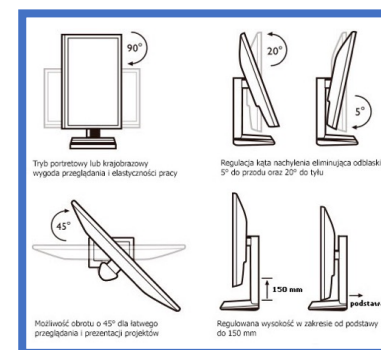
Rekomendowany Fotel / Siedzisko

- ✓ Podstawa pięcioramienna wyposażona w kółka.
- ✓ Regulacja pozycji siedziska w granicach 400- 500 mm od podłogi.
- ✓ Siedzisko o wymiarach 42x 42 cm.
- ✓ Siedzisko pokryte warstwą miękkiego, sprężystego, najlepiej naturalnego materiału.
- ✓ Ruchomość: 5° do przodu i 30° do tyłu.
- ✓ Poręcz, podpórki.
- ✓ Regulowane oparcie i podparcie kręgosłupa w odcinku lędźwiowym.
- ✓ Wysokość oparcia- 850 mm, szerokość 300 mm.
- ✓ Głębokość siedziska od 380 do 400 mm.
- ✓ Możliwość obrotu wokół osi pionowej o 360°.



Monitor

- ✓ Znaki na ekranie wyraźne i czytelne,
- ✓ Obraz stabilny bez tętnienia,
- ✓ Jaskrawość kontrastu znaku na ekranie łatwy do regulowania,
- ✓ Pochylenie ekranu co najmniej 20° do tyłu i 5° do przodu oraz obrót wokół osi, co najmniej o 120°- po 60° w obu kierunkach,
- ✓ Odległość pracownika od ekranu- około 70 cm.



Klawiatura

- ✓ Możliwość regulacji kąta nachylenia w zakresie 0- 15°,
- ✓ Wysokość klawiatury umieszczona w środkowym rzędzie klawiszy literowych nie powinna przekraczać 3 cm,
- ✓ Powierzchnia matowa,
- ✓ Powierzchnia klawiszy wklęsła i kwadratowa o boku 12- 15 mm,
- ✓ Odległość między środkami sąsiednich klawiszy 18- 20 mm
- ✓ Znaki na klawiaturze kontrastowe i czytelne, nie mniejsze niż 2,5 mm.



Praca z komputerem

Mysz komputerowa

- ✓ Musi mieć owalny kształt i dobrze leżeć w dłoni,
- ✓ Musi suwać się po podkładce,
- ✓ Kabel przyłącza myszy powinien zapewniać swobodną pracę,
- ✓ Nadgarstek użytkownika powinien swobodnie spoczywać na powierzchni stołu,
- ✓ Szybkość pracy myszy powinna być dobrana do wymagań programu,
- ✓ Ustawienia myszy winny zapewniać pracę dla obsługi lewej i praworęcznej,
- ✓ Rolka i kulka wewnątrz myszy powinny być czyszczone raz w miesiącu.



Ergonomia pracy z laptopem

Idealne stanowisko pracy z laptopem to takie, na którym można przyjąć ciało dokładnie taką, jak podczas pracy z komputerem, aby stworzyć idealne stanowisko pracy z laptopem wystarczy wykorzystać laptop jako jednostkę centralną komputera, a podczas stałej pracy korzystać z dodatkowego monitora i urządzeń peryferyjnych - klawiatury i myszki. Można także wykorzystać specjalnie dedykowane do pracy z laptopem podstawki pozwalające na wykorzystanie monitora laptopa, a korzystać jedynie z dodatkowej klawiatury i myszy.

Prawidłowe oświetlenie stanowiska pracy z monitorem ekranowym

Odpowiednie oświetlenie stanowiska zapewniają trzy źródła światła:

- Oświetlenie dzienne (regulowane np. żaluzjami),
- Oświetlenie ogólne pomieszczenia,
- Oświetlenie punktowe stanowiska.

Najkorzystniejszym jest oświetlenie w przedziale od 300lx do 700lx. Bardzo ważnym jest, aby na klawiaturze komputera średnie natężenie oświetlenia wynosiło **500lx (wymagane przy pracy stałej* z monitorem ekranowym)**. Z pola widzenia pracującego powinny być usunięte wszelkie źródła światła emitujące oświetlenie silniejsze od monitora.

**praca stała z monitorem ekranowym – praca powyżej 4h w ciągu zmiany roboczej*

Praca z komputerem

Czynniki otoczenia

Temperatura :

latem (20- 24 ° C)

Zimą (18- 22 ° C)

Min. Temp. Przy pracy biurowej – 18 ° C



Poziom hałasu:

Poniżej 55 dB



Zalecenia ogólne

Zaleca się robienie 5 minutowych przerw w pracy (przeznaczonych na wykonanie pracy o innym charakterze bądź odpoczynku) po godzinie nieprzerwanej pracy przy obsłudze monitora. Zaleca się, aby podczas przerw w pracy z komputerem, wykonać kilka ćwiczeń relaksujących, przerwa ta wymagana jest przez przepisy prawa

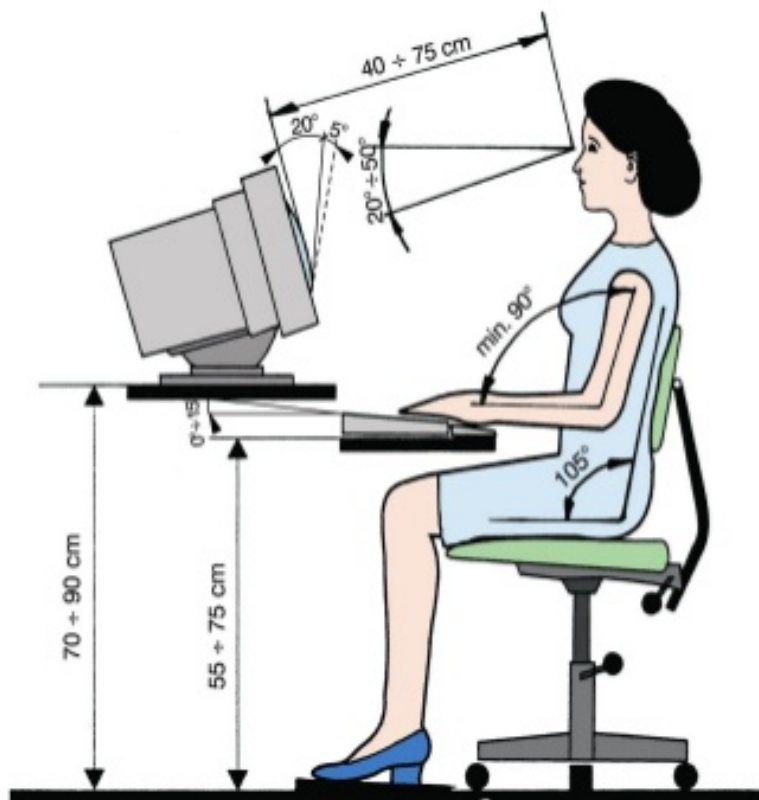
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 01 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe.

Kąt w stawie kolanowym nie powinien być mniejszy niż 90°, a stopy nie mogą znajdować się pod siedziskiem,

Miejsce na krzesło pracownika (między biurkiem a ścianą) powinno być większe niż **80 cm**.

Praca z komputerem

Wymiary i odległości



Monitor - pokryty warstwą antyodbiciową lub wyposażony w odpowiedni filtr.

Klawiatura - minimum 10 cm od krawędzi stołu.

Krzesło - stabilne, na kółkach z podstawą minimum pięciopodporową oraz regulacją wysokości 40 ÷ 50 cm, z możliwością obrotu o 360°. Siedzisko wyprofilowane, pochylenie oparcia 5° do przodu i 30° do tyłu.

Podnóżek - kąt pochylenia 0° ÷ 15°, wysokość dostosowana do potrzeb pracownika. Przydziela się na wniosek pracownika

Pomieszczenia do pracy z komputerami



Na każdego pracownika w pomieszczeniu z komputerami powinno przypadać:

- **minimum 13 m³** wolnego wnętrza,
- **minimum 2 m²** wolnej powierzchni podłogi.

Stanowisko pracy powinno być tak usytuowane aby zapewniało pracownikowi **swobodny dostęp** do tego stanowiska.

Wilgotność względna powietrza minimum 40%.

Ergonomia

Ergonomia

to nauka zajmująca się dostosowaniem środowiska pracy, maszyn i urządzeń do potrzeb człowieka i analizą czynników warunkujących możliwie wydajną i zdrową pracę.

Zaburzenia wzroku



Praca biurowa z komputerem powoduje u niektórych osób powstawanie przemijającej, choć nie zawsze, krótkowzroczności oraz nasilenia dolegliwości:

- Rozmazywanie się obrazu,
- Zły kontrast widzenia,
- Podwójne widzenie oraz różnego typu dolegliwości oczu (uczucie pieczenia, kłucie, ucisk, ból oczu),
- Podrażnienie wzroku (zaczerwienienie spojówek, łzawienie oczu)

Zasada 1

Nie pracujemy przy komputerze bez okularów korekcyjnych (soczewek kontaktowych), jeśli nasz układ wzrokowy ma wady nabyte lub wrodzone.

" Pracodawca jest obowiązany zapewnić każdej osobie zatrudnionej na stanowiskach z monitorami ekranowymi profilaktyczną opiekę zdrowotną, w tym okulary korygujące wzrok, zgodnie z zaleceniami lekarza "

DZ. U. nr 148, poz. 973 z późn. zm.

Zasada 2

Nie pracujemy w warunkach prowadzących do wysychania gałki ocznej. Ruchy powiek (mruganie) rozprowadzają po powierzchni rogówki i spojówki gałki ocznej film łzowy, bez którego funkcjonowanie oka staje się utrudnione albo wręcz niemożliwe. W normalnych warunkach oko mruga 12 razy na minutę. Przy komputerze mrugamy dwa razy rzadziej, co naraża oczy na szybsze wysychanie.

Zasada 3

Systematycznie przeprowadzamy ćwiczenia rozluźniające mięśnie oczu, prowadzące do relaksu i odpoczynku układu wzrokowego.

Ergonomia



Rekomendowane ćwiczenia dla zmęczonych oczu:

1. Ruchy gałek ocznych w płaszczyźnie pionowej: ćwiczenie to polega na przenoszeniu wzroku w pionie. Zaczynamy od patrzenia w górę - około 1 sekundy i powoli przenosimy wzrok bez poruszania głowy do patrzenia na wprost. Następnie bardzo powoli kierujemy wzrok w dół. Wytrzymujemy około 1 sekundy i powtarzamy ćwiczenie, tym razem kierując wzrok w górę. Ćwiczenie należy powtórzyć 3 razy.
2. Ruchy gałek ocznych w płaszczyźnie poziomej: siadamy wygodnie, tak by po naszej lewej i prawej stronie była ściana. Zaczynamy od patrzenia przed siebie i powoli przesuwamy wzrok bez poruszania głowy w prawo. Zatrzymujemy się na około 1 sekundę i wracamy do patrzenia przed siebie. Następnie w taki sam sposób kierujemy wzrok w lewo i wracamy znów do patrzenia przed siebie. Ćwiczenie należy powtórzyć 3 razy.
3. Ruch gałek ocznych po okręgu: ćwiczenie polega na kreśleniu wzrokiem okręgów bez poruszania przy tym głowy. Każdy cykl ruchu okrężnego powinien się kończyć patrzeniem przed siebie. Ćwiczenie należy powtórzyć 3 razy.
4. Kreślenie „ósemek” w powietrzu: ćwiczenie to polega na wyobrażeniu sobie narysowanej na ścianie cyfry 8 i wodzeniu po niej wzrokiem bez poruszania przy tym głową. Ćwiczenie należy powtórzyć 3 razy.
5. Zmiana obserwowanych obiektów: jest to bardzo ważne ćwiczenie, które polega na skupieniu wzroku na znajdującym się blisko przedmiocie, a następnie na przeniesieniu wzroku na przedmiot znajdujący się dalej np. na drzewo za oknem. Ćwiczenie należy powtórzyć 3 razy.
6. Palming, czyli spoglądanie w ciemność: to ćwiczenie to najlepszy relaks dla zmęczonych oczu. Wystarczy zasłonić oczy dłońmi, oczywiście bez uciskania gałek ocznych. Należy to zrobić dokładnie, tak aby zobaczyć kompletną ciemność. Podczas ćwiczenia należy wyobrażać sobie np. przyjemny spacer. Ćwiczenie należy powtórzyć 3 razy.

Pierwsza pomoc

Art. 162 Kodeksu Karnego

§ 1. Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.
§ 2. Nie popełnia przestępstwa, kto nie udziela pomocy, do której jest konieczne poddanie się zabiegowi lekarskiemu albo w warunkach, w których możliwa jest niezwłoczna pomoc ze strony instytucji lub osoby do tego powołanej.

W razie zaistnienia wypadku przy pracy pracodawca - zgodnie z **art. 234 § 1 ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy (tekst jedn.: Dz. U. z 1998 r. Nr 21, poz. 94 z późn. zm.)** – dalej k.p., jest obowiązany w szczególności podjąć niezbędne działania eliminujące lub ograniczające zagrożenie, **zapewnić udzielenie pierwszej pomocy osobom poszkodowanym** i ustalenie w przewidzianym trybie okoliczności i przyczyn wypadku, a następnie zastosować odpowiednie środki zapobiegające podobnym wypadkom.



Apteczka

Opakowanie apteczki pierwszej pomocy powinno umożliwiać szybkie dostarczenie jej na miejsce wypadku.

Należy unikać dodatkowego przenoszenia poszkodowanych do miejsca przechowywania apteczki.

Skład apteczki powinien być ustalony w porozumieniu z lekarzem sprawującym profilaktyczną opiekę zdrowotną nad pracownikami, z uwzględnieniem rodzajów i nasilenia występujących zagrożeń. Powinna być umieszczona w miejscu ogólnie dostępnym i widocznym. Wyposażenie apteczki powinno znajdować się w odpowiedniej walizeczce lub torbie oznakowanej Białym Krzyżem na zielonym polu. Apteczka powinna zawierać tylko niezbędne środki, w niedużych ilościach, służące do ratowania oraz spis zawartości.

Apteczka zakładowa **nie powinna zawierać waty, leków i środków dezynfekcyjnych.**

Pierwsza pomoc

Numery ratunkowe:

112 (ogólno-alarmowy numer ratunkowy dla telefonów komórkowych)

999 (pogotowie ratunkowe)

998 (straż pożarna)

997 (policja)

112 (ogólno alarmowy numer ratunkowy)

Kolejność podawania informacji podczas wzywania pomocy:

1. Gdzie wydarzył się wypadek?
2. Ile osób zostało poszkodowanych?
3. Co się stało?

Połączenie z dyspozytorem pomocy kwalifikowanej należy utrzymywać do momentu, gdy uzyska się **potwierdzenie przyjęcia zgłoszenia!** Niezależnie od wezwania pomocy kwalifikowanej i udzielania pierwszej pomocy należy zająć się zabezpieczeniem miejsca wypadku

Zasady zabezpieczenia miejsca wypadku i ewakuacji

W miejscu zdarzenia należy:

- **zatrzymać lub ograniczyć ruch pojazdów lub urządzeń mechanicznych** (by nie zagrażały akcji ratowniczej),
- **wyznaczyć strefę ochronną wokół miejsca zdarzenia,**
- **do bezpośredniego udzielania pomocy angażować jedynie niezbędną, minimalną grupę ratowników** (wszelkich widzów, przedstawicieli mediów szukających sensacji dobrze jest usunąć jak najdalej od miejsca akcji),
- **decyzję o ewentualnej ewakuacji rannych podejmować jedynie wtedy, gdy grozi im bezpośrednie zagrożenie** (np. pożar, wybuch, zatrucie, eskalacja wypadku na drodze) i transport nie będzie bezpośrednio zagrażał życiu rannych.

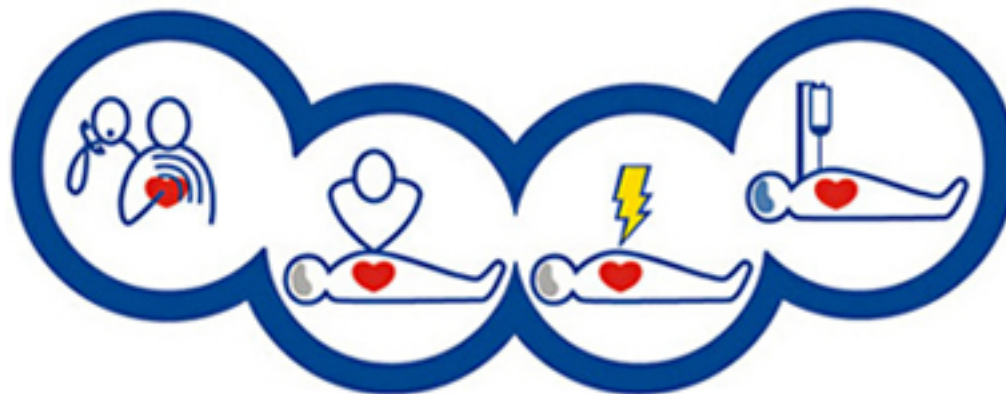
„Łańcuch przeżycia”

„Łańcuch przeżycia” oznacza zachowanie następującej kolejności działań na miejscu wypadku:

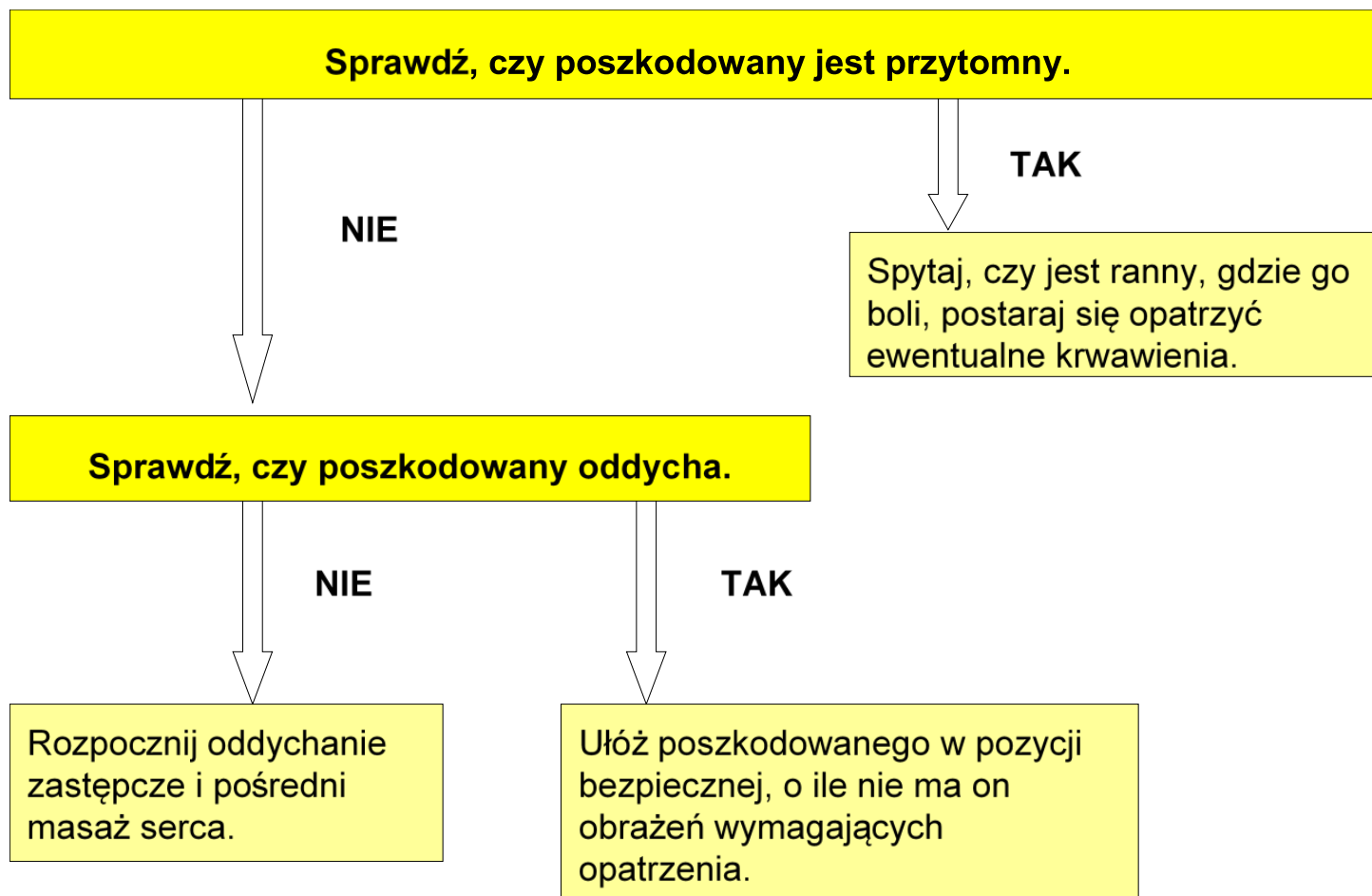
- 1) **ocena sytuacji** (zorientowanie się, co się stało, ilu jest poszkodowanych i jak ciężko rannych),
- 2) **wzwanie pomocy profesjonalnej**,
- 3) **zabezpieczenie miejsca wypadku**,
- 4) **przewodzenie działań ratujących i podtrzymujących funkcje życiowe osób poszkodowanych (BLS)**,
- 5) **profesjonalna pomoc, przywrócenie i stabilizacja funkcji życiowych, z zastosowaniem sprzętu ratunkowego i leków (ALS)**,
- 6) **transport do szpitali zabezpieczonych i stabilnych poszkodowanych w celu kontynuowania działań diagnostycznych i leczniczych.**

Istotne dla przypadkowego ratownika, który nie ma przygotowania profesjonalnego, są tzw. **podstawowe czynności ratujące życie** (ang. Basic Life Support).

Zaawansowane czynności ratownicze (ang. Advanced Life Support) należą już do obowiązków profesjonalnych ratowników.



Schemat postępowania



Schemat postępowania

Osoba przytomna

- ✓ Zanim zbliżysz się do osoby poszkodowanej zadбай o własne bezpieczeństwo!
- ✓ oceń obszar do którego się zbliżasz!
- ✓ stosuj rękawiczki i okulary ochronne!
- ✓ wezwij pomoc!

Zapytaj:

1. Co się stało,
 2. Gdzie i co boli,
 3. Jakie leki stosuje i na jakie jest uczulony,
 4. Numer do osoby którą należy poinformować o wypadku (ICE)
- Uzyskane informacje przekaz dyspozytorowi pogotowia ratunkowego lub lekarzowi.
 - Przez cały czas utrzymuj kontakt słowny i wzrokowy z poszkodowanym.

Osoba nieprzytomna

Diagnostyka objawów życiowych:

- Jeżeli poszkodowany nie reaguje ani na głos ratownika, ani na dotyk, na pewno jest nieprzytomny.
- Jeżeli macie do czynienia z osobą nieprzytomną, możliwe jest, że dojdzie u niej do zaburzeń funkcji krążenia i oddychania.

Należy więc natychmiast sprawdzić, czy osoba ta oddycha:

- Czy słyszycie i czujecie uchem przystawionym do ust i nosa wydech poszkodowanego?
- Czy widzicie ruchy oddechowe klatki piersiowej i brzucha?

W standardzie podstawowych działań resuscytacyjnych nie sprawdza się tętna.

- Całość diagnostyki oznak życia powinna zająć około 10 – 15 sekund.
- Następnie należy bezzwłocznie przystąpić do niezbędnych działań ratunkowych

U pacjenta nieprzytomnego i nie oddychającego (domniemanie niewydolności krążenia) trzeba podjąć masaż serca i zastępcze oddychanie w stosunku **30 uciśnień do 2 wdechów ratowniczych**.

Resusytacja według schematu BLS

Od momentu zatrzymania krążenia i oddychania w ciągu **4 minut** dochodzi do nieodwracalnych zmian w wyniku niedotlenienia mózgu (w standardowych warunkach otoczenia). Jest to proces biologicznie ostateczny i nieodwracalny.



W pozycji na plecach człowiek nieprzytomny może mieć zatkany dostęp do krtani przez zapadnięty na tylną ścianę gardła język. Należy odchylić głowę do tyłu i wysunąć (podciągnąć) żuchwę. Manewr wysunięcia nazywany jest „rękoczynem Esmarcha”.



Pierwsza pomoc



Oddychanie zastępcze

Po odchyleniu i odpowiednim ułożeniu głowy należy sprawdzić, czy poszkodowanemu powrócił oddech.

Jeżeli nieprzytomny nie oddycha, a ma jeszcze wyczuwalne tętno, trzeba podjąć oddychanie zastępcze („sztuczne”).

Utrzymując drożność górnych dróg oddechowych, należy wdmuchiwać własne powietrze wydechowe do ust lub nosa poszkodowanego, wykonując 2 wydechy, tak aby uniosła się klatka piersiowa poszkodowanego.

Na jeden wdech poszkodowanego potrzeba około 700 do 1000 ml powietrza (co oznacza dla ratującego konieczność wykonania głębokiego i długiego wydechu) i 10 – 15 wdechów na minutę. Czas wydechu powinien trwać około 2 – 3 sekund, gdyż powolne narastanie ciśnienia zmniejsza ryzyko wtłoczenia powietrza do żołądka i zachłyśnięcia

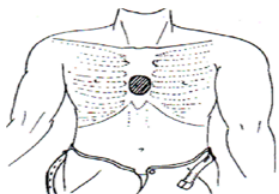
Masaż serca

W tym celu należy odsłonić klatkę piersiową poszkodowanego, określić wcięcie szyjne mostka i kąt podżebrowy.

Należy ułożyć dłonie na dolnej połowie mostka i nie odrywając ich, rytmicznie uciskać klatkę piersiową, tak aby uchylała się o 3 – 5 centymetrów.

Po każdych **30 uciśnięciach** klatki piersiowej należy wykonać **2 oddechy** zastępcze.

Częstotliwość uciskania klatki piersiowej powinna wynosić 100 na minutę.



Oznaczenie miejsca i sposobu uciskania klatki piersiowej podczas pośredniego masażu serca

Postępowanie ratownicze należy kontynuować do momentu przybycia profesjonalnego zespołu ratunkowego, poruszenia się pacjenta i powrotu własnego oddychania, wystąpienia zagrożenia dla własnego zdrowia lub życia, ostatecznie do momentu wyczerpania się sił ratowników

Pierwsza pomoc



Oddychanie zastępcze

Po odchyleniu i odpowiednim ułożeniu głowy należy sprawdzić, czy poszkodowanemu powrócił oddech.

Jeżeli nieprzytomny nie oddycha, a ma jeszcze wyczuwalne tętno, trzeba podjąć oddychanie zastępcze („sztuczne”).

Utrzymując drożność górnych dróg oddechowych, należy wdmuchiwać własne powietrze wydechowe do ust lub nosa poszkodowanego, wykonując 2 wydechy, tak aby uniosła się klatka piersiowa poszkodowanego.

Na jeden wdech poszkodowanego potrzeba około 700 do 1000 ml powietrza (co oznacza dla ratującego konieczność wykonania głębokiego i długiego wydechu) i 10 – 15 wdechów na minutę. Czas wydechu powinien trwać około 2 – 3 sekund, gdyż powolne narastanie ciśnienia zmniejsza ryzyko wtłoczenia powietrza do żołądka i zachłyśnięcia

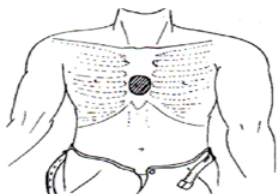
Masaż serca

W tym celu należy odsłonić klatkę piersiową poszkodowanego, określić wcięcie szyjne mostka i kąt podżebrowy.

Należy ułożyć dłonie na dolnej połowie mostka i nie odrywając ich, rytmicznie uciskać klatkę piersiową, tak aby uchylała się o 3 – 5 centymetrów.

Po każdych **30 uciśnięciach** klatki piersiowej należy wykonać **2 oddechy** zastępcze.

Częstotliwość uciskania klatki piersiowej powinna wynosić 100 na minutę.



Oznaczenie miejsca i sposobu uciskania klatki piersiowej podczas pośredniego masażu serca

Postępowanie ratownicze należy kontynuować do momentu przybycia profesjonalnego zespołu ratunkowego, poruszenia się pacjenta i powrotu własnego oddychania, wystąpienia zagrożenia dla własnego zdrowia lub życia, ostatecznie do momentu wyczerpania się sił ratowników

Pierwsza pomoc

Najczęstszą przyczyną zatrzymania krążenia jest migotanie komór i częstoskurcz komorowy - wskazana jest wtedy wczesna defibrylacja prądem. Rozpoznanie chaotycznej czynności elektrycznej mięśnia sercowego może zostać dokonane przez analizator komputerowy Automatycznego Defibrylatora Serca (AED).

Czynności, które musi wykonać przygodny ratownik, to:

1. uruchomienie urządzenia AED,
2. przyklejenie elektrod terapeutycznych na klatce piersiowej poszkodowanego (zgodnie z instrukcją),
3. wykonywanie poleceń urządzenia.



Automatyczny Defibrylator Serca (AED)

Elektroniczny nadzór resuscytacji, możliwość defibrylacji elektrycznej i standaryzowany elektroniczny przewodnik zwiększają znacząco skuteczność działań ratunkowych, przeżycie poszkodowanych z zatrzymaniem krążenia.

Pozycja bezpieczna

Schemat działania:

1. Przykłąknij z lewej strony poszkodowanego,
2. Zegnij pod kątem 90 stopni lewą rękę poszkodowanego,
3. Zegnij prawą nogę poszkodowanego w kolanie,
4. Pociągnij za prawy nadgarstek i kolano,
5. Skoryguj ułożenie poszkodowanego zgodnie z ilustracją na dole.



Pierwsza pomoc

Podejrzanie urazu kręgosłupa

Jeżeli charakter obrażeń ciała lub prawdopodobny przebieg zdarzenia (np. upadek z wysokości, uraz głowy ciężkim przedmiotem, wypadek komunikacyjny lub sportowy) sugerują uszkodzenie kręgosłupa u osoby nieprzytomnej, należy ograniczyć wszelkie manewry przed prowizorycznym zabezpieczeniem przynajmniej odcinka szyjnego.

Poszkodowanego nieprzytomnego należy jednak ułożyć na boku, gdyż zachłyśnięcie kwaśną zawartością żołądka jest powikłaniem natychmiastowym i w większości przypadków śmiertelnym.

Bardzo cennym i prostym urządzeniem ratowniczym jest sztywny kołnierz zabezpieczający odcinek szyjny kręgosłupa (inaczej „kołnierz Schanza”).

Prawidłowa i bezpieczna technika zakładania kołnierza wymaga jednak nieco praktyki. Zanim założy się go osobie z urazem, najpierw należy przymierzyć go sobie – umożliwia to zorientowanie się, jak należy go dopasować, aby stabilizował głowę, a nie dusił.

Ciało obce w drogach oddechowych

Gdy w drogach oddechowych poszkodowanego utkwi ciało obce, należy klepać go po plecach w głębokim skłonie. Spowoduje to wypadnięcie przeszkody z dróg oddechowych pod wpływem drgań.

W skrajnych sytuacjach możemy podjąć próbę ciśnieniowego wybicia ciała obcego z tchawicy poprzez tzw. manewr Heimlicha. Powinniśmy w tym celu stanąć za osobą duszącą się, objąć rękoma jej tułów (łącznie obie dłonie pięściami na nadbrzuszu) i gwałtownie ścisnąć brzuch i klatkę piersiową duszącego się, wybijając ciało obce.

Osobie leżącej (nieprzytomnej) można silnie ucisnąć oburącz brzuch. Po każdym przypadku usuwania ciał obcych z dróg oddechowych metodą Heimlicha zalecana jest kontrola lekarska poszkodowanego, gdyż istnieje możliwość przypadkowego połamania żeber.



Pierwsza pomoc

Zranienia

W przypadku zranienia krwawiącą ranę (po odsłonięciu, rozcięciu ubrania) powinniśmy ucisnąć poprzez czystą gazę opatrunkową lub część ubrania (sterylność doraźnych opatrunków nie jest kwestią najważniejszą). Nie stosuje się waty ani ligniny bezpośrednio na ranę, gdyż mogą one we fragmentach pozostać w ranie.

Unikamy wlewania do rany środków dezynfekcyjnych, które denaturują białka tkanek, utrudniają postępowanie chirurgiczne, utrudniają niekiedy gojenie rany i mogą spowodować wstrząs bólowy.

Ranną kończynę dobrze jest unieść powyżej poziomu ciała. Zmniejsza to ciśnienie krwi w kończynie i krwawienie z rany.

Z wyjątkiem szczególnych sytuacji: katastrof masowych, ukąszeń jadowitych zwierząt i amputacji urazowych, nie stosuje się opasek uciskowych powyżej rany (pasków, linek). Opaska uciskowa najczęściej potrzebna jest przy amputacjach urazowych – wtedy na kikut obciętej kończyny zakłada się opaskę uciskową (pasek, taśmę) około 5 – 10 centymetrów od rany, następnie opatrunek uciskowy na ranę i unosi kikut powyżej poziomu serca. Amputowane części ciała należy zachować do ewentualnej replantacji, przechowując w czystej, suchej, plastikowej folii zanurzonej w wodzie z lodem.

Szczególnego postępowania wymagają rany i obrażenia głowy.

Rannych należy:

- Ułożyć w pozycji półsiedzącej podpartej,
- Delikatnie (nie uciskając) osłonić ranę opatrunkiem.
- Trzeba unikać uciskania ran głowy, ponieważ rana może być otwartym „wentylem bezpieczeństwa” dla rosnącego ciśnienia przy ewentualnym krwawieniu wewnątrz czaszki. Zatkanie odpływu może powiększyć krwiak i ucisnąć mózg z fatalnymi tego konsekwencjami.

Rany szyi wymagają ostrożności opatrywania. Dobrze jest stosować ucisk punktowy, tak aby nie spowodować zaburzeń oddychania (uduszenia), zaciśnięcia tętnic szyjnych lub nie uszkodzić kręgosłupa szyjnego.

Pierwsza pomoc

Rany klatki piersiowej, poza założeniem opatrunku uciskowego, należy jeszcze uszczelnić folią i plastrem. Postępowanie takie zabezpiecza przed powstaniem lub narastaniem odmy opłucnowej, czyli „zapadnięciem się” płuca pod działaniem sił sprężystych tkanki z powodu wyrównania ciśnień między atmosferą a jamą opłucnej. Brak czynnej tkanki płucnej prowadzi do duszenia się.

Rany brzucha wymagają ułożenia rannego na plecach, niewielkiego ugięcia mu nóg w kolanach (zmniejszenie napięcia ściany brzucha) i przykrycia rany dużym, nieuciskającym opatrunkiem, np. z chusty trójkątnej lub gazy opatrunkowej.

Może się zdarzyć, że w ranie utkwiło jakieś ciało obce (kawałek metalu, drewna, szkła, plastiku). Przeciwnaturalnemu odruchowi, nie wyjmujcie go z rany, lecz pozostawcie, uszczelniając i stabilizując opatrunkami. Na ostrym końcu ciała obcego mogła obkurczyć się życiowo istotna tętnica, z której krwotok będzie trudny do zatamowania. O ile obecność ciała obcego nie zagraża bezpośrednio życiu, jego usuwanie pozostawcie specjalistom.

Nigdy nie należy podawać osobom rannym w brzuch niczego doustnie

Uszkodzenie oczu

- Każdy uraz i oparzenie oczu wymaga pilnej konsultacji okulistycznej.
- Dla ograniczenia ruchomości gałki ocznej preferuje się zastosowanie opatrunku obuocznego, nawet w urazach jednego oka. Do opatrywania ran możecie, oprócz gazy i bandażu, stosować także chusty trójkątne, plaster. Istnieje również wiele rodzajów specjalistycznych opatrunków, np. silikonowanych, metalizowanych lub hydrożelowych (na oparzenia).
- Nie tyle istotna jest podręcznikowa poprawność techniki bandażowania, sterylność opatrunków, co szybkość i dokładność ich mocowania

Pierwsza pomoc

Oparzenia

Doraźne ratowanie osób poparzonych powinno obejmować następujące czynności:

1. usunięcie „czynnika sprawczego” (zgaszenie ognia, usunięcie innych źródeł ciepła, odciągnięcie poparzonego w bezpieczną strefę itp.),
2. schłodzenie poparzonej okolicy ciała (najlepszym środkiem chłodzącym jest zimna woda w dużej ilości),
3. przykrycie rany jałowym opatrunkiem,
4. rozpoczęcie specjalistycznego leczenia.

Do gaszenia palącego się na człowieku ubrania nigdy nie stosujcie gaśnicy!

Wskazane jest użycie koca gaśniczego, niewielkiej ilości wody, mokrego ubrania.

Nie należy polewać ran oparzeniowych spirytusem lub innymi środkami dezynfekcyjnymi (gencjana czy jodyna). Pogłębiają one uszkodzenie tkanek, denaturują białka, powodują wstrząs bólowy, uszkadzają zakończenia nerwowe. Nie używajcie też maści, kremów, zasypek, talku, olejów, soli kuchennej czy Hemostinu. Unikajcie preparatów organicznych (np. białko jaj kurzych grozi zakażeniem salmonellą). Oparzenia oczu, twarzy również należy chłodzić zimną wodą, później przykryć delikatnie opatrunkiem.

Oparzenia żrącą substancją chemiczną wymagają zachowania ostrożności w postępowaniu:

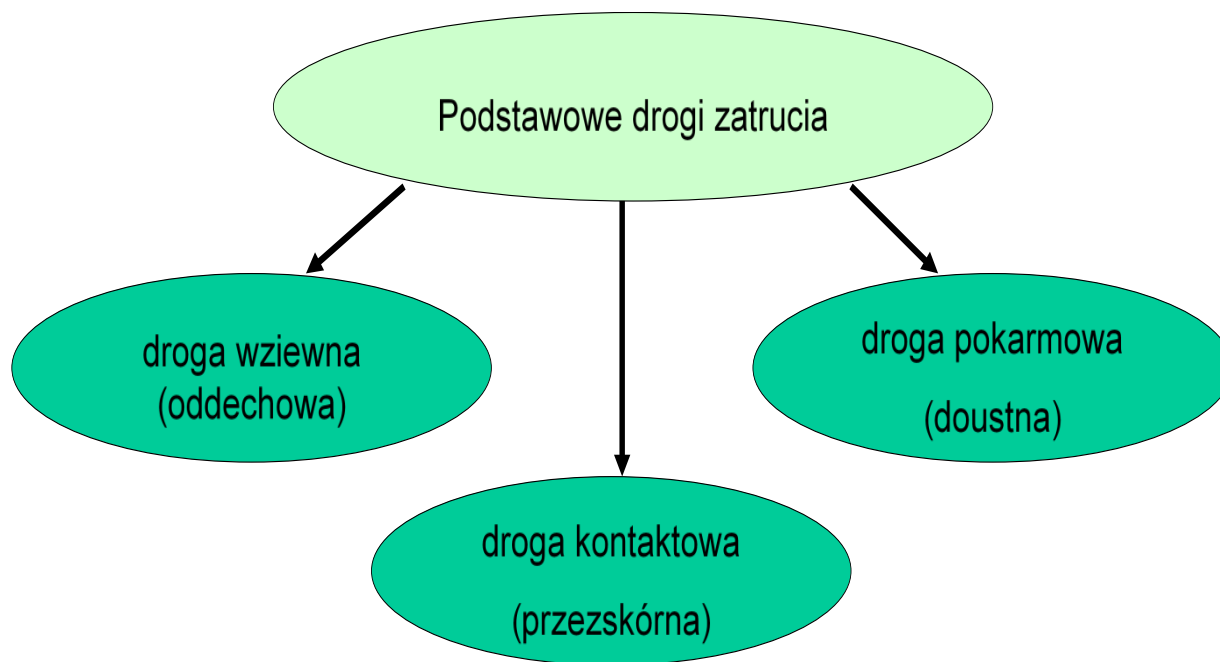
Najpierw w sposób mechaniczny należy postarać się usunąć nadmiar substancji z odzieży i skóry poparzonego. Fragmenty ubrania nasączone substancją można wyciąć nożyczkami.

Następnie należy rozpocząć neutralizację substancji lub jej spłukiwanie.

W miejscach, gdzie istnieje zawodowe ryzyko oparzenia stężonym kwasem lub ługiem, warto przygotować roztwory neutralizatora, słabego kwasu i zasady. Doraźnie, po zneutralizowaniu substancji i spłukaniu wodą, trzeba założyć jałowy opatrunek i skontrolować stan poszkodowanego z lekarzem. Szczególne niebezpieczeństwo związane jest z przypadkowym poparzeniem śluzówek jamy ustnej, przełyku i żołądka. Nie wolno wtedy powodować wymiotów, bo może dojść do zachłyśnięcia lub pęknięcia przełyku i żołądka. Nie wolno także neutralizować substancji, gdyż egzotermiczna reakcja zobojętniania powoduje spienienie zawartości żołądka, wymioty i zachłyśnięcie. Dopuszczalne jest podanie do picia 1-2 szklanek ciepłej wody w celu rozcieńczenia substancji w jamie ustnej, przełyku i żołądku. **Wymagana jest szybka interwencja lekarska.**

Pierwsza pomoc

Nagłe zatrucia



W niektórych przypadkach substancja trująca może dostawać się do organizmu dwoma lub trzema drogami jednocześnie (np. zatrucie środkami ochrony roślin).

Pierwsza pomoc

Zatrucie drogą wziewną

Zatrucie nagle drogą wziewną jest związane ze szczególnym ryzykiem także dla ratownika. Jeżeli powietrze jest skażone substancją chemiczną, wykazującą gwałtowne i trujące działanie na człowieka, nie należy podejmować złożonych działań ratowniczych w miejscu wypadku, lecz niezwłocznie ewakuować wszystkie zagrożone osoby.

O ile to możliwe, ewakuację należy prowadzić, zabezpieczając poszkodowanych i ratowników indywidualnymi środkami ochrony przeciwchemicznej (maska przeciwgazowa, kombinezon gazoszczelny, ewakuacyjny aparat oddechowy).

Jeżeli dysponujecie tylko jednym kompletem, powinien używać go ratownik ewakuujący poszkodowanego, inaczej istnieje duże prawdopodobieństwo zatrucia kolejnej osoby (ratownika).

Doraźna pomoc w zatruciach wziewnych polega na zapewnieniu opieki osobie zatrutej.

Poszkodowanych, którzy stracili przytomność, mają zaburzenia oddychania, należy usunąć ze strefy zagrożenia i dopiero wtedy można podjąć bezpośrednie czynności ratunkowe wobec zatrutych.

Zatrucia pokarmowe

Podstawową metodą postępowania w zatruciach drogą pokarmową jest wywołanie wymiotów u osoby zatrutej, ale pod pewnymi warunkami:

- o ile nie doszło do zatrucia substancją żrącą, szczególnie aktywną lub lżejszą od wody (np. benzyna, nafta),
- o ile od momentu zatrucia nie upłynęło więcej niż 4 – 5 godzin i perystaltyka nie przepchnęła zawartości żołądka do dwunastnicy,
- o ile osoba zatruta jest przytomna (współpracująca z ratownikiem).

W celu wywołania wymiotów podaje się osobie zatrutej 1 – 2 szklanki ciepłej, dobrze osolonej wody i podrażnia palcem tylną ścianę gardła. Zabieg należy powtórzyć 2 – 3 razy. Po ostatnim opróżnieniu żołądka warto podać węgiel aktywny (Carbo medicinalis) w ilości 30 – 60 tabletek, dobrze pokruszonych z wodą (zawiesina)

Nagłe zatrucie benzyną, naftą, środkami chemicznymi lżejszymi od wody wymaga specjalnego postępowania. Nie wolno zatrutych niczym poić, podawać żadnych „neutralizatorów” i powodować wymiotów ponieważ istnieje poważne ryzyko zachłyśnięcia się zatrutego zawartością żołądka.

Pierwsza pomoc

Padaczka / Epilepsia

Nagła utrata przytomności z drgawkami, czyli „napad padaczkowy”, wymaga spokojnego postępowania z poszkodowanym:

1. Należy starać się chronić jego głowę, ewentualnie zabezpieczyć zęby i czekać na samoistne ustąpienie drgawek – można także rozluźnić odzież chorego. Ważne jest, by chronić oczy poszkodowanego przed pulsacyjnym światłem.
2. Po ustąpieniu drgawek nieprzytomnego należy ułożyć na boku w pozycji bezpiecznej i chronić przed ewentualnym wychłodzeniem.
3. Po ustąpieniu napadu drgawek zawsze wskazana jest kontrola lekarska chorego.

Cukrzyca

Zaburzenia świadomości, bez drgawek, lecz z objawami podobnymi do stanu upojenia alkoholowego, a także osłabienie, wzmożone pragnienie, wzmożone oddawanie moczu mogą być pierwszymi objawami cukrzycy. Osoby tracące przytomność możecie ułożyć w pozycji bezpiecznej. Powinniście też niezwłocznie wezwać lekarza.

Częściej zdarza się, że u chorych na cukrzycę, leczonych z tego powodu, pojawiają się objawy niedocukrzenia w postaci drżenia, niepokoju, zblednięcia. Należy wtedy szybko podać im do zjedzenia lub wypicia coś bardzo słodkiego (np. rozdrobniony cukierek, czekoladę, wodę z dużą ilością cukru). Ewentualne podawanie czegokolwiek doustnie jest jednak dopuszczalne oczywiście tylko osobom w pełni przytomnym. Zawsze wskazana jest kontrola lekarska

Pierwsza pomoc

Zawał serca - jest to uszkodzenie mięśnia sercowego, w wyniku jego niedotlenienia. np. gdy skrzep tamuje przepływ krwi do jakiejś części serca.

Objawy:

ból za mostkiem lub w okolicy serca, często promieniujący do lewego barku i lewej ręki, bladość, uczucie lęku, zimne poty, mogą wystąpić trudności w oddychaniu i zaburzenia rytmu serca.

Zawał może wystąpić podczas spoczynku jak i podczas aktywności, wiele zawałów zdarza się w czasie snu i podczas budzenia się.

Pierwsza pomoc:

1. poszkodowanego ułożyć w pozycji półsiedzącej, ponieważ ta pozycja najmniej obciąża serce: poszkodowanego sadzamy opartego plecami o coś stabilnego,
2. częsta kontrola czynności życiowych,
3. jeżeli poszkodowany posiada leki umożliwiamy mu ich zażycie (pamiętajmy. że poszkodowany musi być wówczas w pełni świadomy),
4. rozluźnić odzież i zapewnić dopływ świeżego powietrza,
5. nie pozwolić poszkodowanemu na wykonywanie żadnego wysiłku fizycznego,
6. zapewnić komfort psychiczny i termiczny poszkodowanemu,
7. wezwać pogotowie.

COVID-19

1. **Należy często myć ręce** – Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami / żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Mycie rąk opisanymi wyżej metodami skutecznie eliminuje wirusa.

2. **Należy unikać dotykania oczu, nosa i ust**

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

3. **Należy zachować bezpieczną odległość**

Należy zachować co najmniej 1,5 metra odległości od innych osób, zarówno w trakcie pracy, jak i w pomieszczeniach wspólnych. Na zewnątrz natomiast odległość od innych osób powinna wynosić co najmniej 2 metry.

4. **Należy stosować zasady ochrony podczas kichania i kaszlu**

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów. Jeśli nie przestrzega się tej zasady, można łatwo zanieczyścić przedmioty, powierzchnie lub dotykane, np. przy powitaniu, osoby.

5. Pracownik, który:

a) ma co najmniej jeden z wymienionych objawów ostrej infekcji układu oddechowego: gorączka (pow. 37,3o C), kaszel, duszność

lub

b) w okresie ostatnich 14 dni:

miał bliski kontakt z osobą, u której potwierdzono zakażenie koronawirusa, tj. zamieszkiwał z osobą zakażoną, miał bezpośredni kontakt fizyczny z osobą zakażoną (np. podanie ręki), miał bezpośredni kontakt bez zabezpieczania z wydzielinami osoby zakażonej, przebywał w odległości 2 metrów od osoby zakażonej przez ponad 15 minut, miał kontakt z osobą zakażoną w zbiorowych środkach transportu (dwa miejsca w każdym kierunku od osoby zakażonej), uzyskał informację od odpowiednich służb, że miał kontakt z potwierdzonym przypadkiem,

nie powinien przychodzić do pracy, powinien natomiast bezzwłocznie telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną i postępować z zgodnie z jej zaleceniami. O decyzji Sanepidu należy powiadomić przełożonego.

COVID-19

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydł je.



4 Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namydł wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiem dłoni i na przemian.



6 Namydł obydwa nadgarstki.



7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



COVID-19

Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



1

Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub **płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**

2

Zakryj usta i nos maską i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**



3



Unikaj dotykania maski podczas jej używania; jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu

4

Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna, nie używaj ponownie masek jednorazowych



5



Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie (nie dotykaj przodu maski!)

6

Wyrzuć maseczkę do zamykanego pojemnika; umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



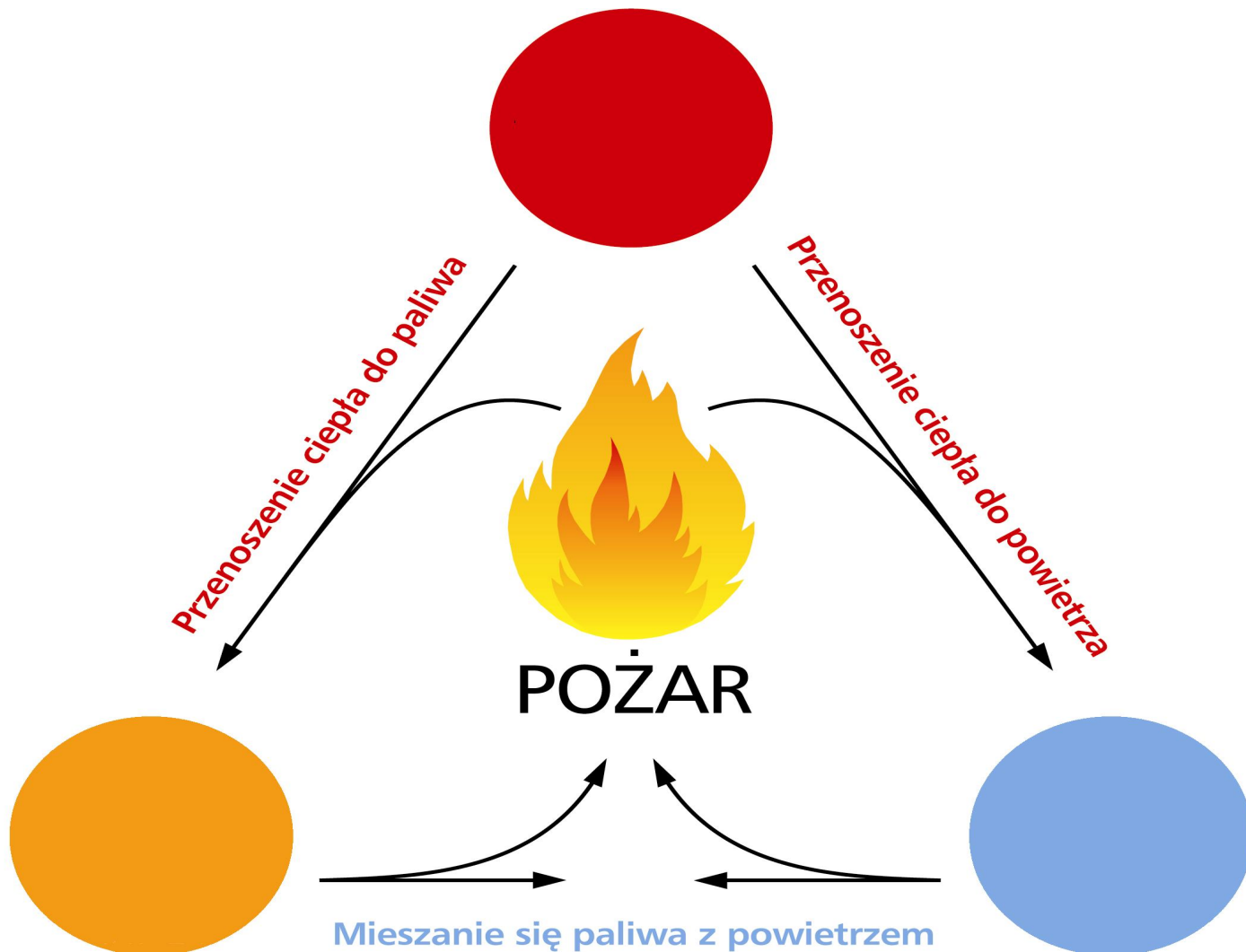
Nie wrzucaj maseczki do toalety!



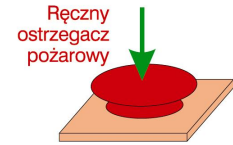
Ministerstwo Zdrowia



Ochrona przeciwpożarowa



Zagrożenia pożarowe



Charakterystyka zagrożenia pożarowego i wybuchowego oraz zasady postępowania na wypadek pożaru zawarte są w **INSTRUKCJI BEZPIECZEŃSTWA POŻAROWEGO**

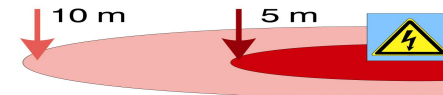
– **Wszyscy Pracownicy powinni zostać zapoznani z jej treścią.**

ZWALCZANIE POŻARU

1. Powiadomienie straży pożarnej
2. Co się pali? Gdzie? Jaka jest sytuacja? Kto melduje?
3. Powiadomienie użytkownika urządzenia.
4. W miarę możliwości odłączyć palące się urządzenia (wyłączyć napięcie).
5. Uwaga !
6. W urządzeniach wysokiego napięcia mogą to zrobić tylko osoby upoważnione.
7. Zamknąć klapy przeciwpożarowe instalacji wentylacyjnej.
8. W miarę możliwości chronić przed środkami gaśniczymi części urządzenia nie objęte przez pożar np. przykrywając.
9. Zamknąć klapy przeciwpożarowe instalacji wentylacyjnej.
10. W miarę możliwości chronić przed środkami gaśniczymi części urządzenia nie objęte przez pożar (np. przykrywając).



W czasie rozpoznawania sytuacji, działań ratowniczo - gaśniczych, należy zachować minimalne odstępy:
przy niskim napięciu – 5 m,
jeżeli przewody wysokiego napięcia stykają się z podłogą – 10 m.



Przy gaszeniu pożaru sprzętem podręcznym, uwzględniać jego przeznaczenie, np. do gaszenia urządzeń elektrycznych pod napięciem stosować gaśnice śniegowe (CO₂).

Zagrożenia pożarowe

OBOWIĄZKI W WYPADKU POŻARU LUB INNEGO ZAGROŻENIA

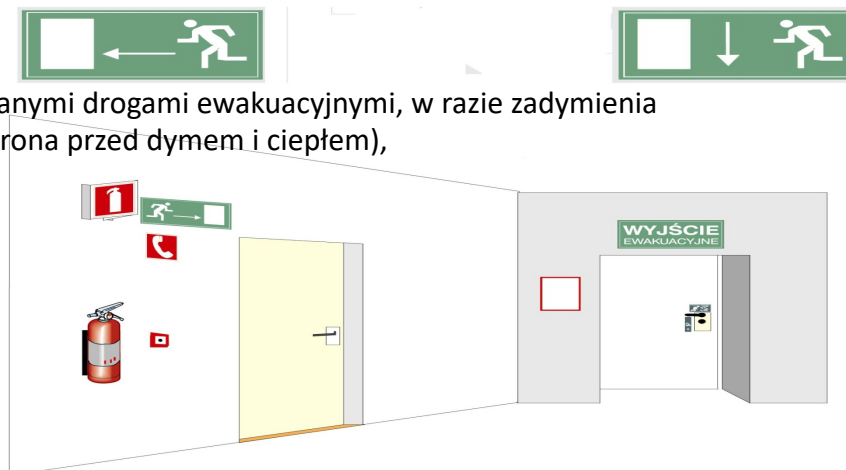
Osoba która zauważy pożar, klęskę żywiołową lub inne miejscowe zagrożenie, zobowiązana jest niezwłocznie zawiadomić osoby znajdujące się w strefie zagrożenia oraz jednostkę ochrony przeciwpożarowej, policję.

Pracownicy powinni znać swoje zadania na wypadek pożaru w polegające na:

- zaalarmowaniu straży pożarnej,
- właściwym posługiwaniu się podręcznym sprzętem gaśniczym,
- prawidłowym postępowaniu w wypadku powstania pożaru w zakładzie pracy, w tym współpracy ze służbami ratowniczymi.

Na wypadek pożaru/ewakuacji:

- ✓ zachowaj spokój,
- ✓ ostrzeż współpracowników,
- ✓ wezwij pomoc,
- ✓ odłącz spod napięcia urządzenia elektryczne,
- ✓ wyłącz instalacje wentylacyjne, transportowe i grzewcze,
- ✓ zamknij główny zawór gazowy, zablokować rurociągi,
- ✓ natychmiast opuść miejsca niebezpieczne zgodnie z oznakowanymi drogami ewakuacyjnymi, w razie zadymienia przemieszczać się trzymając głowę na wysokości ok. 1 m (ochrona przed dymem i ciepłem),
- ✓ nie używaj wind



Podręczny sprzęt gaśniczy

Gaśnica jest to urządzenie najczęściej przenośne służące do gaszenia pożarów. Mniejsze gaśnice stosuje się w samochodach, większe w obiektach publicznych i przemysłowych. Istnieją także tzw. agregaty gaśnicze złożone z jednej lub więcej dużych gaśnic, umieszczonych na dwukołowym podwoziu i zaopatrzonych we wspólną dyszę. Gaśnice mają kolor czerwony. Wyjątek stanowią agregaty śniegowe. Każda gaśnica posiada etykietę opisującą jej przeznaczenie i sposób użycia. Prawidłowo zamontowana gaśnica, musi być umieszczona na specjalnym zaczepie do haka na ścianie, bądź umieszczona w pojemce na podłodze.

Rodzaje gaśnic :

- Proszkowe
- Śniegowe
- Wodno -pianowe

Zawartość gaśnicy może znajdować się stale pod zwiększonym ciśnieniem wówczas wypływ środka gaśniczego jest możliwy bezpośrednio po otwarciu zaworu. Są również używane gaśnice wyposażone w dodatkowy zbiornik ze sprężonym gazem (najczęściej azotem, dwutlenkiem węgla lub powietrzem), który po uruchomieniu gaśnicy przepływa do zbiornika ze środkiem gaśniczym i powoduje jego wypływ.

OZNACZENIA LITEROWE ŚRODKÓW GAŚNICZYCH STOSOWANE W EUROPIE :

A - do gaszenia pożarów ciał stałych, które paląc się nie tylko powodują płomień ale także ulegają rozżarzeniu np. drewna, papieru, gumy

B - do gaszenia pożarów cieczy i ciał stałych, które paląc się ulegają stopieniu np. benzyny, polietylenu, smoły

C - do gaszenia pożarów gazów palnych np. metanu, acetylenu, propanu

D - do gaszenia pożarów metali palnych np. magnezu, sodu, uranu

E - do gaszenia urządzeń elektrycznych

F - do gaszenia pożarów łatwopalnych środków gotujących oleje roślinne, tłuszcze zwierzęce.

Gaśnice



proszkowe



ZASTOSOWANIE

- proszki fosforanowe gaszą pożary grupy A, B, C
- proszki węglanowe gaszą pożary grupy B, C
- urządzenia elektryczne pod napięciem do 1 kV
- pożary grup D (proszek D)

PRZECIWSKAZANIA

nie powinno się gasić:

- części ruchomych maszyn
- komputerów i sprzętu elektronicznego

DZIAŁANIE

- wyciągnąć zawleczkę bezpieczeństwa
- nacisnąć dźwignię
- uwalniany proszek i jego wydajność kontroluje się zaworem

śniegowe



ZASTOSOWANIE

- pożary grupy B i C
- urządzenia i instalacje pod napięciem do 1 kV

PRZECIWSKAZANIA

nie wolno gasić:

- pożarów siarki, węgla, metali lekkich, materiałów, obok których są związki cyanków
- palących się ludzi
- silnie rozgrzanych elementów konstrukcji urządzeń

DZIAŁANIE

- wyciągnąć zawleczkę
- nacisnąć dźwignię uwalniającą CO2
- wydajność kontrolować zaworem

wodno - pianowe



ZASTOSOWANIE

- pożary grupy A, B

PRZECIWSKAZANIA

nie powinno się gasić:

- ciał reagujących z wodą, jak np. sól, potas, karbol, wapno
- ciał palących się w postaci żaru w wysokich temperaturach
- instalacji i urządzeń elektrycznych pod napięciem

DZIAŁANIE

- wyciągnąć zawleczkę bezpieczeństwa
- nacisnąć dźwignię
- skierować zawór na źródło ognia, naciskając dźwignię