

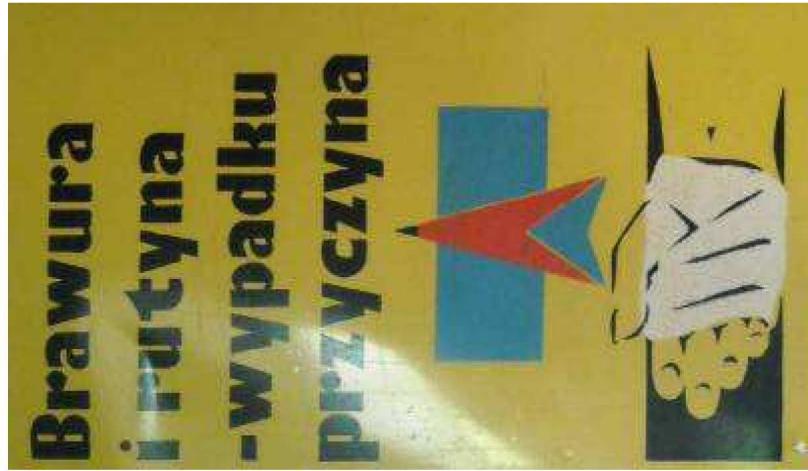
Szkolenie okresowe dla Pracodawców i osób kierujących pracownikami



Cel szkolenia

Aktualizacja i uzupełnienie wiedzy i umiejętności w szczególności z zakresu:

- oceny zagrożeń występujących w procesach pracy oraz ryzyka związanego z tymi zagrożeniami,
- kształcenia bezpieczeństwa i higienicznych warunków pracy,
- ochrony pracowników przed zagrożeniami związanymi z wykonywaną pracą.



Zakres działań PIP



Nadzór i kontrola przestrzegania przez pracodawców prawa pracy, a w szczególności zasad i przepisów bhp,

Kontrola przestrzegania przepisów bhp przy projektowaniu budowy, przebudowy i modernizacji zakładów pracy oraz stanowiących ich wyposażenie innych maszyn i innych urządzeń technicznych oraz technologii,

Uczestniczenie w przejmowaniu do eksploatacji wybudowanych lub przebudowanych zakładów pracy,

Nadzór i kontrola przestrzegania przez zakłady pracy wymagań bhp przy konstruowaniu i produkcji maszyn, urządzeń oraz narzędzi pracy,

Nadzór i kontrola przestrzegania wymagań bhp przy produkcji wyrobów i opakowań, których użytkowanie mogłoby spowodować zagrożenie dla zdrowia i życia, Analizowanie przyczyn wypadków przy pracy i chorób zawodowych i kontrola środków zapobiegających tym wypadkom i chorobom.

Ściganie wykroczeń przeciwko prawom pracownika i udzielenie porad i informacji technicznych w zakresie eliminowania zagrożeń dla zdrowia i życia pracowników

Obszar działania PIS

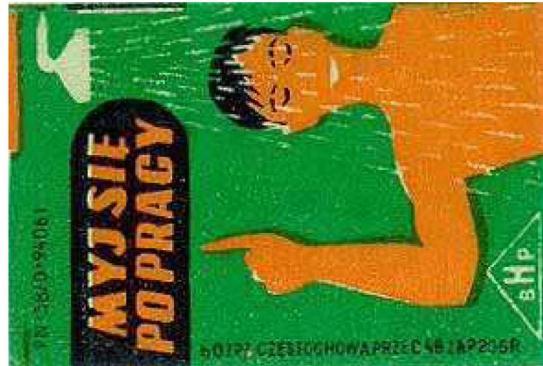


Higiena środowiska,

Higiena pracy w zakładach pracy,

Higiena w szkołach i placówkach oświatowo - wychowawczych, szkołach wyższych i ośrodkach wypoczynkowych,

Warunki zdrowotne żywności i żywienia.



Zawiadomienie organów nadzoru nad warunkami pracy

Pracodawca rozpoczętyjący działalność jest zobowiązany - w terminie 30 dni - zawiadomić na pisemnie inspektora pracy oraz inspektora sanitarnego o miejscu, rodzaju i zakresie prowadzonej działalności.

UWAGA!

Właściwy inspektor może zobowiązać pracodawcę, prowadzącego działalność powodującą szczególne zagrożenia, do okresowej aktualizacji powyższych informacji.

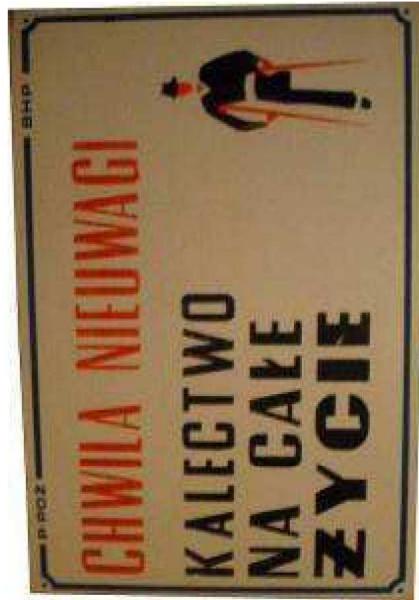
Prawa i obowiązki pracowników oraz
pracodawców w zakresie bhp ;
odpowiedzialność za naruszenie przepisów
i zasad bhp

Wybrane regulacje prawne z zakresu prawa pracy dotyczące bhp

Pracodawca ponosi odpowiedzialność za stan bezpieczeństwa i higieny pracy w zakładzie pracy.

Pracodawca 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 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,



Wybrane regulacje prawne z zakresu prawa pracy dotyczące bhp

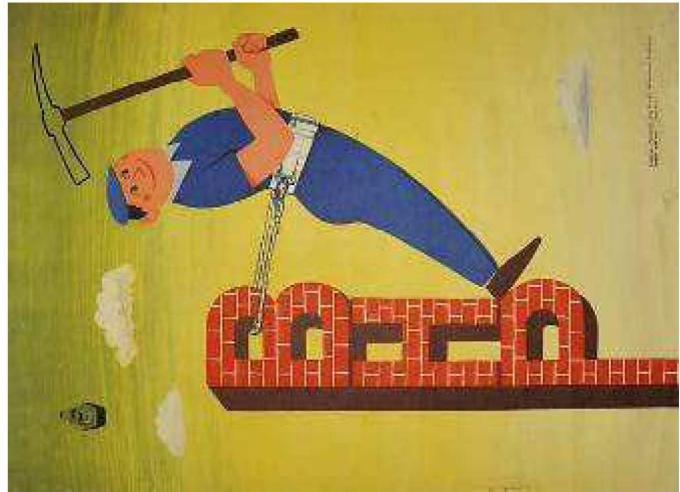
- 4) zapewnić rozwój spójnej polityki zapobiegającej wypadkom przy pracy i chorobom zawodowym uwzględniając zagadnienia techniczne, organizacyjne pracy, warunki pracy, stosunki społeczne oraz wpływ czynników środowiska pracy,
- 5) uwzględnić ochronę zdrowia młodzieńczych, pracownic w ciąży lub karmiących dziecko piersią oraz pracowników niepełnosprawnych w ramach 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.



Wybrane regulacje prawne z zakresu prawa pracy dotyczące bhp

Pracodawca zobowiązany jest do przekazywania pracownikom informacji o:

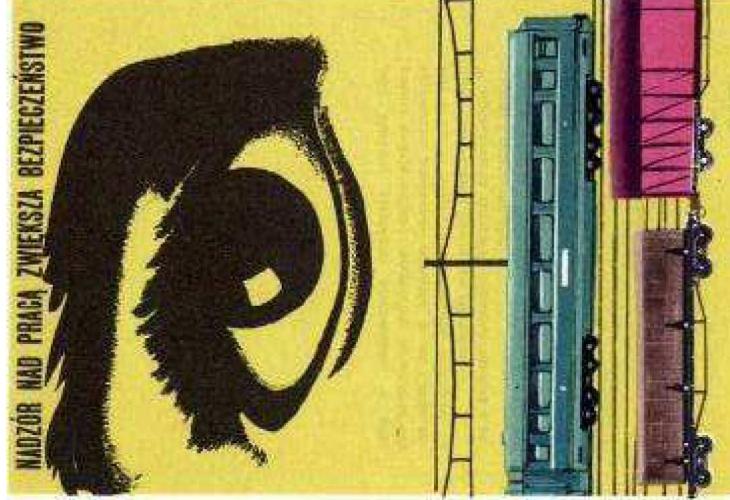
- zagrożeniach dla zdrowia i życia występujących w zakładzie pracy, na poszczególnych stanowiskach pracy i przy wykonywanych pracach, w tym o zasadach postępowania w przypadku awarii i innych sytuacjach zagrażających zdrowiu i życiu pracownika
- działaaniach ochronnych i zapobiegawczych podjętych w celu wyeliminowania lub ograniczenia zagrożeń
- pracownikach wyznaczonych do udzielenia pierwszej pomocy oraz pracownikach wyznaczonych do wykonywania działań w zakresie zwalczania pożarów i ewakuacji pracowników



Wybrane regulacje prawne z zakresu prawa pracy dotyczące bhp

Współdziałanie pracodawców w celu zapewnienia bezpiecznej pracy

Jeżeli jednocześnie w tym samym miejscu wykonują pracę pracownicy zatrudnieni przez różnych pracodawców, pracodawcy ci mają obowiązek:



- współpracować ze sobą,
- wyznaczyć koordynatora sprawującego nadzór nad bezpieczeństwem i higieną pracy wszystkich pracowników zatrudnionych w tym samym miejscu,
- ustalić zasady współdziałania uwzględniające sposoby postępowania w przypadku wystąpienia zagrożeń dla zdrowia lub życia pracowników,
- informować siebie nawzajem oraz pracowników lub ich przedstawicieli o działaniach w zakresie zapobiegania zagrożeniom zawodowym występującym w czasie wykonywanych przez nich prac.

Wybrane regulacje prawne z zakresu prawa pracy dotyczące BHP



Podstawowe prawa pracowników w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy :

1. Prawo do bezpiecznych i higienicznych warunków pracy.
2. Prawo do powstrzymania się od wykonywania pracy i prawo do oddalenia się z miejsca pracy.
3. Prawo do wynagrodzenia w związku z udziałem w konsultacjach w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy.

Wybrane regulacje prawne z zakresu prawa pracy dotyczące bhp

Podstawowe prawa pracowników w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy

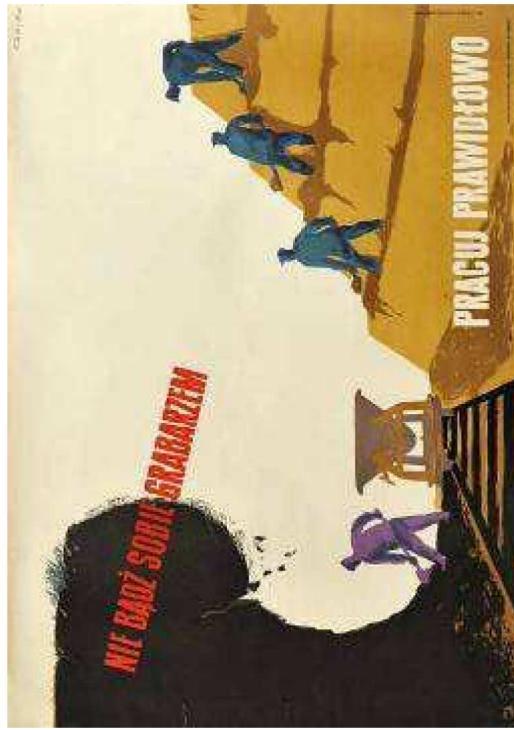
Prawo do bezpiecznych i higienicznych warunków pracy



Prawo pracownika do pracy w bezpiecznych i higienicznych warunkach pracy wynika bezpośrednio z art. 66 Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej i należy do grupy podstawowych praw gwarantowanych przez Państwo.

Pravo do powstrzymania się od wykonywania pracy

1. W razie gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bezpieczeństwa i higieny pracy i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia pracownika.
2. W razie gdy wykonywana przez niego praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom.



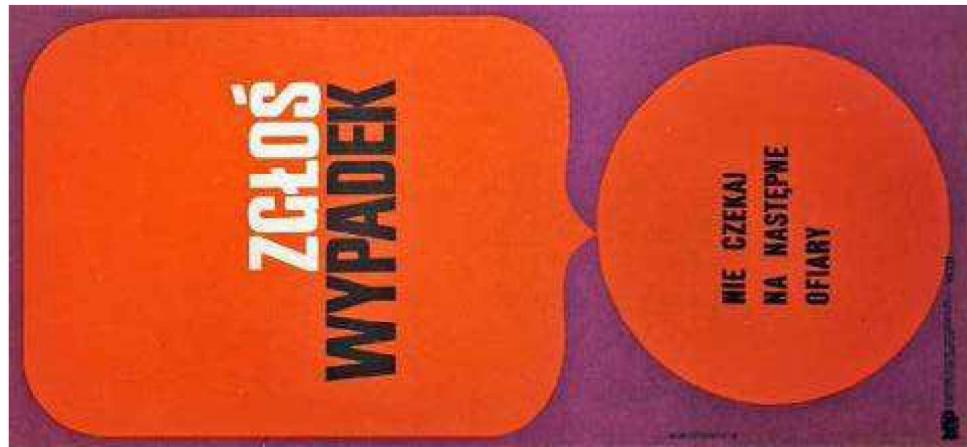
Pravo do oddalenia się z miejsca pracy

1. W razie gdy powstrzymanie się od wykonywania pracy nie usuwa zagrożenia.

Wybrane regulacje prawne z zakresu prawa pracy dotyczące bhp

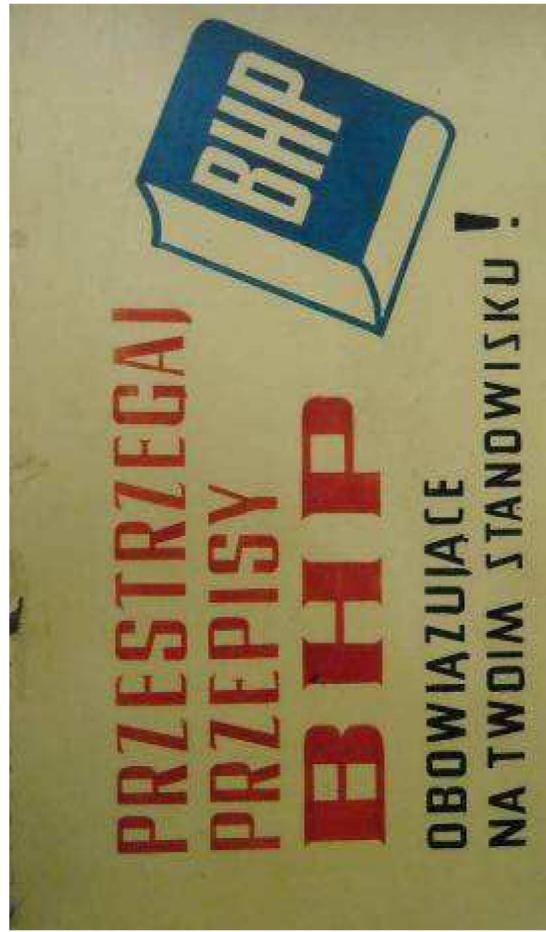
Podstawowe obowiązki pracowników w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy:

- znajomość przepisów i zasad bhp, udział w szkoleniu i instruktażu z tego zakresu oraz poddawanie się wymaganym egzaminom sprawdzającym,
- wykonywanie pracy w sposób zgodny z przepisami i zasadami bhp oraz stosowanie się do wydawanych w tym zakresie poleceń i wskazówek przełożonych,
- ład w miejscu pracy,
- stosowanie środków ochrony zbiorowej, a także używanie przydzielonych środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego, zgodnie z ich przeznaczeniem,
- poddawanie się wstępnym, okresowym i kontrolnym badaniom lekarskim i stosowanie się do wskazań lekarskich, niezwłoczne zawiadomianie przełożonego o zauważonym w zakładzie pracy wypadku albo zagrożeniu życia lub zdrowia ludzkiego i ostrzeganie współpracowników, a także innych osób znajdujących się w rejonie zagrożenia, o grożący im niebezpieczeństwie,
- współdziałanie z pracodawcą i przełożonymi w wypełnianiu obowiązków dotyczących bhp.



Kary porządkowe

Za nieprzestrzeganie przez pracownika ustalonej organizacji i porządku w procesie pracy, przepisów bhp lub ppoż. pracodawca może zastosować następujące kary:



- karę upomnienia
- karę nagany
- karę pieniężną

Wpływy z kar pieniężnych można przeznaczyć tylko na poprawę warunków bezpieczeństwa i higieny pracy.

Odpowiedzialność wykroczeniowa

Kto będąc odpowiedzialnym za stan bezpieczeństwa i higieny pracy w zakładzie pracy albo kierując pracownikami lub innymi osobami fizycznymi, nie przestrzega przepisów lub zasad bhp, podlega karze grzywny od 1.000 do 30.000 zł.

Karze grzywny podlegają:

- pracodawca,
- osoby kierujące pracownikami,
- przedsiębiorca niebędący pracodawcą, organizujący pracę wykonywaną przez osoby fizyczne,
- każdy inny pracownik, który wśród swych obowiązków zawodowych ma odpowiedzialność w zakresie bhp.

Odpowiedzialność wykroczeniowa

Zgodnie z regulacjami, grzywnie podlegać będzie pracodawca, który m.in.:

- Nie zapewnił szkolenia BHP pracownikowi
- Zatrudnia pracownika bez badań lekarskich
- Nie przedstawia pracownikom oceny ryzyka zawodowego
- Zawiera umowy w niewłaściwy sposób
- Stosuje wobec pracowników kary inne niż określone przepisami K.P.
- Nie wypłaca wynagrodzenia pracownikom
- Nie udziela urlopów
- Nie wydaje świadectwa pracy
- Nie prowadzi dokumentacji pracowniczej

Odpowiedzialność karna

§

Kto, będąc odpowiedzialny za bezpieczeństwo i higienę pracy, nie dopełnia wynikającego stąd obowiązku i przez to naraża pracownika na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze, z Kodeksu karnego,
pozbawienia wolności do lat 3,
a jeśli sprawca działa nieumyslnie, podlega grzywnie,
karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

§

Ochrona pracy kobiet

Ochronie zdrowia kobiet w ciąży oraz zapewnieniu właściwej opieki nad dzieckiem służą:

- zakaz zatrudniania kobiet w ciąży w wymiarze dobowym przekraczającym 8 godzin, w godzinach nadliczbowych i w porze nocnej;
- zakaz delegowania kobiety w ciąży, bez jej zgody, poza stałe miejsce pracy (art. 178 k.p.);
- obowiązek przeniesienia kobiety w ciąży do innej pracy, jeżeli ze względu na stan ciąży nie powinna ona wykonywać pracy dorywczej (art. 179 k.p.);
 - prawo do urlopu macierzyńskiego (art. 180 k.p.);
 - prawo do przerwy w pracy na karmienie dziecka **piersią** (art. 187 k.p.);
- zakaz zatrudniania kobiety opiekującej się dzieckiem w wieku do 4 lat, bez jej zgody,
- w wymiarze dobowym przekraczającym 8 godzin, w godzin nadliczbowych i w porze nocnej (art. 178 k.p.);

Ochrona pracy kobiet

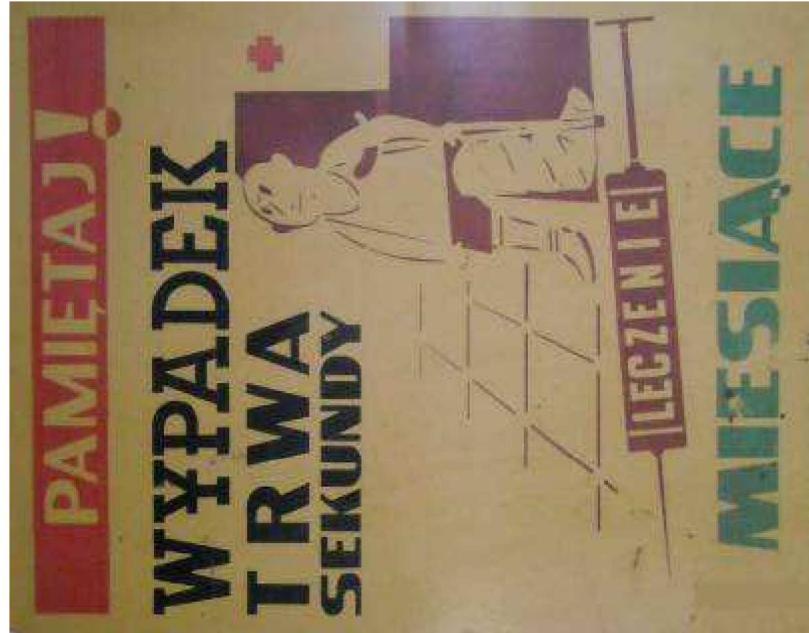
Pracodawca nie może wypowiedzieć ani rozwiązać umowy o pracę w okresie ciąży, a także w okresie urlopu macierzyńskiego (wyjątek -zwolnienie dyscyplinarne).

UWAGA: przepisu nie stosuje się do pracownicy w okresie próbny, nie przekraczającym jednego miesiąca.

Umowa o pracę zawarta na czas określony lub na czas wykonywania określonej pracy albo na okres próbnego przekraczający jeden miesiąc, która uległaby rozwiązaniu po upływie trzeciego miesiąca ciąży, ulega

Ochrona pracy kobiet

Pracownicy w ciąży nie wolno zatrudniać w porze nocnej i godzinach nadliczbowych. Nie wolno bez jej zgody delegować poza stałe miejsce pracy.



Pracownika opiekującego się dzieckiem do lat 4 nie wolno bez jego zgody zatrudniać w godzinach nadliczbowych i w porze nocnej oraz delegować poza stałe miejsce pracy.

Ochrona pracy kobiet

Pracownik zatrudniony co najmniej **6 miesięcy** ma prawo do urlopu wychowawczego w wymiarze do **3 lat** w celu sprawowania opieki nad dzieckiem, nie dłużej jednak niż do ukończenia przez nie **4 roku życia.**



Pracownikowi wychowującemu przynajmniej jedno dziecko w wieku do lat 14 przysługuje w ciągu roku kalendarzowego zwolnienie od pracy na 2 dni, z zachowaniem prawa do wynagrodzenia.

Ochrona pracy kobiet

- przerwy 2×30 minut wliczane do czasu pracy
- pracownica karmiąca więcej niż jedno dziecko: 2×45 minut
- przerwy mogą być udzielane łącznie
- pracownica zatrudniona przez czas krótszy niż 4 h przerwy nie przysługują
- jeżeli czas pracy nie przekracza 6 h -jedna przerwa na karmienie.

Ochrona pracy kobiet

Dopuszczalne normy dźwigania i przewożenia ciężarów

Wyszczególnienie	Normy dla kobiet w ciąży lub w okresie karmienia	Normy dla kobiet nie będących w ciąży lub w okresie karmienia
Ręczne podnoszenie i przenoszenie ciężarów po powierzchni płaskiej	3 kg (praca stała) 5 kg (praca dorywcza - do 4 razy na godzinę w czasie zmiany roboczej)	12 kg (praca stała) 20 kg (praca dorywcza)
Ręczne przenoszenie pod górę (po pochylniach, schodach itp.)	2 kg (praca stała) 3,75 kg (praca dorywcza)	8 kg (praca stała) 15 kg (praca dorywcza)
Przewożenie na taczkach jednokołowych	12,5 kg	50 kg
Przewożenie na wózkach 2,3 i 4-kołowych	20 kg	80 kg
Przewożenie na wózkach po szynach	75 kg	300 kg

Młodocianym w rozumieniu przepisów prawa pracy jest osoba, która ukończyła 16 lat, a nie przekroczyła 18 lat.

Wolno zatrudniać tylko tych młodocianych, którzy:

- a) Ukończyli co najmniej gimnazjum,
- b) Przedstawią świadectwo lekarskie stwierdzające, że praca danego rodzaju nie zagraża ich zdrowiu.

Szkolenia BHP

- Zorganizowane przed dopuszczeniem pracownika do pracy. Ich celem jest dostarczenie pracownikowi wiedzy i umiejętności niezbędnych do wykonywania pracy z uwzględnieniem przepisów i zasad bezpieczeństwa oraz zapoznanie z zagrożeniami wy stępującymi na konkretnych stanowiskach pracy. Szkolenie to obejmuje instruktaż ogólny oraz instruktaż stanowiskowy.

Szkolenia wstępne

- Są powtarzane w czasie trwania zatrudnienia. Ich celem jest przypomnienie i ugruntowanie wiedzy z zakresu bhp oraz zapoznanie uczestników z nowymi rozwiązaniami technicznno-organizacyjnymi w tym zakresie.

Szkolenia okresowe

Szkolenia BHP

1. Pracodawca i inne osoby kierujące pracownikami, w szczególności kierownicy, mistrzowie i brygadzści - raz na 5 lat
2. Pracownicy inżynierijno-techniczni, technologzy i organizatorzy produkcji, projektanci, konstruktorzy maszyn i innych urządzeń technicznych - raz na 5 lat
3. Pracownicy służby bhp i osoby wykonujące zadania służby bhp - raz na 5 lat
4. Pracownicy administracyjno-biurowi - raz na 6 lat
5. Pracownicy zatrudnieni na stanowiskach robotniczych - raz na 3 lata
6. Pracownicy zatrudnieni na stanowiskach robotniczych, na których wykonywane są prace szczególnie niebezpieczne (duże zagrożenia dla zdrowia i zagrożenia wypadkowe) - raz na 1 rok



Wypadki przy pracy

DEFINICJA WYPADKU PRZY PRACY

Za wypadek przy pracy uważa się nagle zdarzenie wywołane przyczyną zewnętrzną, powodującą uraz lub śmierć, które nastąpiło w związku z pracą:

1. podczas lub w związku z wykonywaniem przez pracownika zwykłych czynności albo poleceń przełożonych,

2. podczas lub w związku z wykonywaniem przez pracownika czynności w interesie zakładu pracy, nawet bez polecenia,
3. w czasie pozostawania pracownika w dyspozycji zakładu pracy, w drodze między siedzibą zakładu pracy a miejscem wykonywania obowiązku wynikającego ze stosunku pracy.



Na równi z wypadkiem przy pracy traktuje się - w zakresie uprawnień do świadczeń - wypadek, któremu pracownik uległ:

1. w czasie trwania podróży służbowej, w okolicznościach innych niż określone wyżej, chyba że wypadek spowodowany został postępowaniem pracownika, które nie pozostawało w związku z wykonywaniem powierzonych mu zadań,
2. w związku z odbywaniem służby w zakładowych i resortowych formacjach samoobrony albo w związku z przynależnością do obowiązkowej lub ochotniczej straży pożarnej działającej w zakładzie pracy,
3. przy wykonywaniu zadań zleconych przez działyające w zakładzie pracy organizacje polityczne lub zawodowe, lub uczestnicząc w organizowanych przez nie czynach społecznych.

Obowiązki pracodawcy w razie wypadku przy pracy

podjąć działania eliminujące lub ograniczające zagrożenie	zapewnić udzielenie pierwszej pomocy osobom poszkodowanym	zastosować odpowiednie środki zapobiegające podobnemu wypadkowi
Pracodawca powinien		

niezwłocznie zawiadomić właściwego inspektora pracy i prokuratora o śmiertelnym, ciężkim lub zbiornowym wypadku przy pracy oraz o każdym wypadku, który wywołał wymienione skutki, mającym związek z pracą, jeżeli może być uznany za wypadek przy pracy	systematycznie analizować przyczyny wypadków przy pracy i na podstawie wyników tych analiz stosować właściwe
zapewnić ustalenie okoliczności i przyczyn wypadku (koszty z tym zawiązane ponosi pracodawca)	

nie później niż w ciągu 14 dni od momentu uzyskania zawiadomienia o wypadku, zespół powypadkowy sporządza **protokół powypadkowy**, z którego treścią jest obowiązany zapoznać poszkodowanego pracownika (członków rodziny w razie śmierci pracownika)

Świadczenia z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych

- **zasitek chorobowy** - dla ubezpieczonego, którego niezdolność do pracy spowodowana została wypadkiem przy pracy lub chorobą zawodową;
- **świadczenie rehabilitacyjne** - dla ubezpieczonego, który po wyczerpaniu zasiłku chorobowego jest nadal niezdolny do pracy, a dalsze leczenie lub rehabilitacja lecznicza rokują odzyskanie zdolności do pracy;
- **zasitek wyrównawczy** - dla ubezpieczonego będącego pracownikiem, którego wynagrodzenie uległo obniżeniu wskutek stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu;
- **jednorazowe odszkodowanie - dla ubezpieczonego**, który doznał stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu;
- **jednorazowe odszkodowanie - dla członków rodziny zmarłego ubezpieczonego** lub rencisty;

Świadczenia z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych

- **renta z tytułu niezdolności do pracy** - dla ubezpieczonego, który stał się niezdolny do pracy wskutek wypadku przy pracy lub choroby zawodowej;
- **renta szkoleniowa** - dla ubezpieczonego, w stosunku do którego orzeczono celowość przekwalifikowania zawodowego ze względu na niezdolność do pracy w dotychczasowym zawodzie spowodowaną wypadkiem przy pracy lub chorobą zawodową;
- **renta rodzinna** - dla członków rodziny zmarłego ubezpieczonego lub rencisty uprawnionego do renty z tytułu wypadku przy pracy lub choroby zawodowej;
- **dodatek do renty rodzinnej** - dla sieroty zupełnej;
- **dodatek pielęgnacyjny,**
- **pokrycie kosztów leczenia z zakresu stomatologii i szczepień ochronnych** oraz zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne w zakresie określonym ustawą.

Wypadki przy pracy

Wyłączenie prawa do świadczeń

Prawa do świadczeń określonych w ustawie pozbawiony jest poszkodowany:

- gdy wyjątkową przyczyną wypadku było udowodnienie naruszenia przez ubezpieczonego przepisów dotyczących ochrony życia i zdrowia, spowodowane przez niego umyślnie lub wskutek rażącego niedbalstwa,
- który będąc w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środków odurzających albo substancji psychotropowych, przyczynił się w znacznym stopniu do spowodowania wypadku / (rodzina zmarłego pracownika, który był pod wpływem alkoholu, świadczenia otrzyna)

Wypadki przy pracy

DEFINICJE

OJCIE

Za śmiertelny wypadek przy pracy uważa się wypadek, w wyniku którego nastąpiła śmierć w miejscu wypadku lub w okresie nie przekraczającym 6 miesięcy od dnia wypadku.

Za zbiorowy wypadek przy pracy uważa się wypadek, któremu w wyniku tego samego zdarzenia, uległy co najmniej dwie osoby.

Za cieżki wypadek przy pracy uważa się wypadek, w wyniku którego nastąpiło ciężkie uszkodzenie ciała, a mianowicie: utrata wzroku, słuchu, mowy, zdolności płodzenia lub inne uszkodzenie ciała albo rozstrój zdrowia, naruszające podstawowe funkcje organizmu, a także choroba nieuleczalna lub zaagrażająca życiu, trwała choroba psychiczna, trwała, całkowita lub znaczna niezdolność do pracy w zawodzie albo trwał, poważne zeszczerzenie lub zniespełnienie ciała.



Wypadki w drodze do i z pracy

DEFINICJA art. 57b ust. 1 ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (Dz. U. z 2009 r. Nr 153, poz.

Za wypadek w drodze do pracy lub z pracy uważa się nagłe zdarzenie wywołane przy czyną zewnętrzną, które nastąpiło w drodze do lub z miejsca wykonywania zatrudnienia lub innej działalności stanowiącej tytuł ubezpieczenia rentowego, jeżeli droga ta była najkrótsza i nie została przerwana.

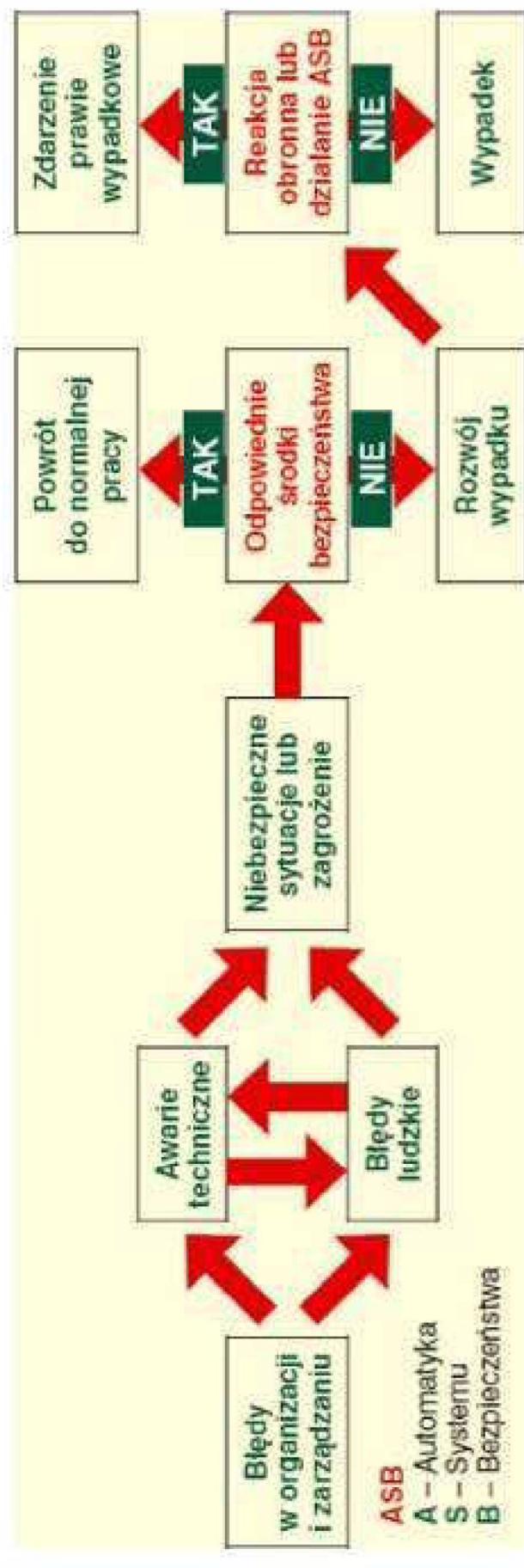


Za drogę do pracy lub z pracy uważa się oprócz drogi z domu do pracy lub z pracy do domu również drogę do miejsca lub z miejsca:

1. innego zatrudnienia lub innej działalności stanowiącej tytuł ubezpieczenia rentowego;
2. zwykłego wykonywania funkcji lub zadań zawodowych albo społecznych;
3. zwykłego spożywania posiłków;
4. odbywania nauki lub studiów.

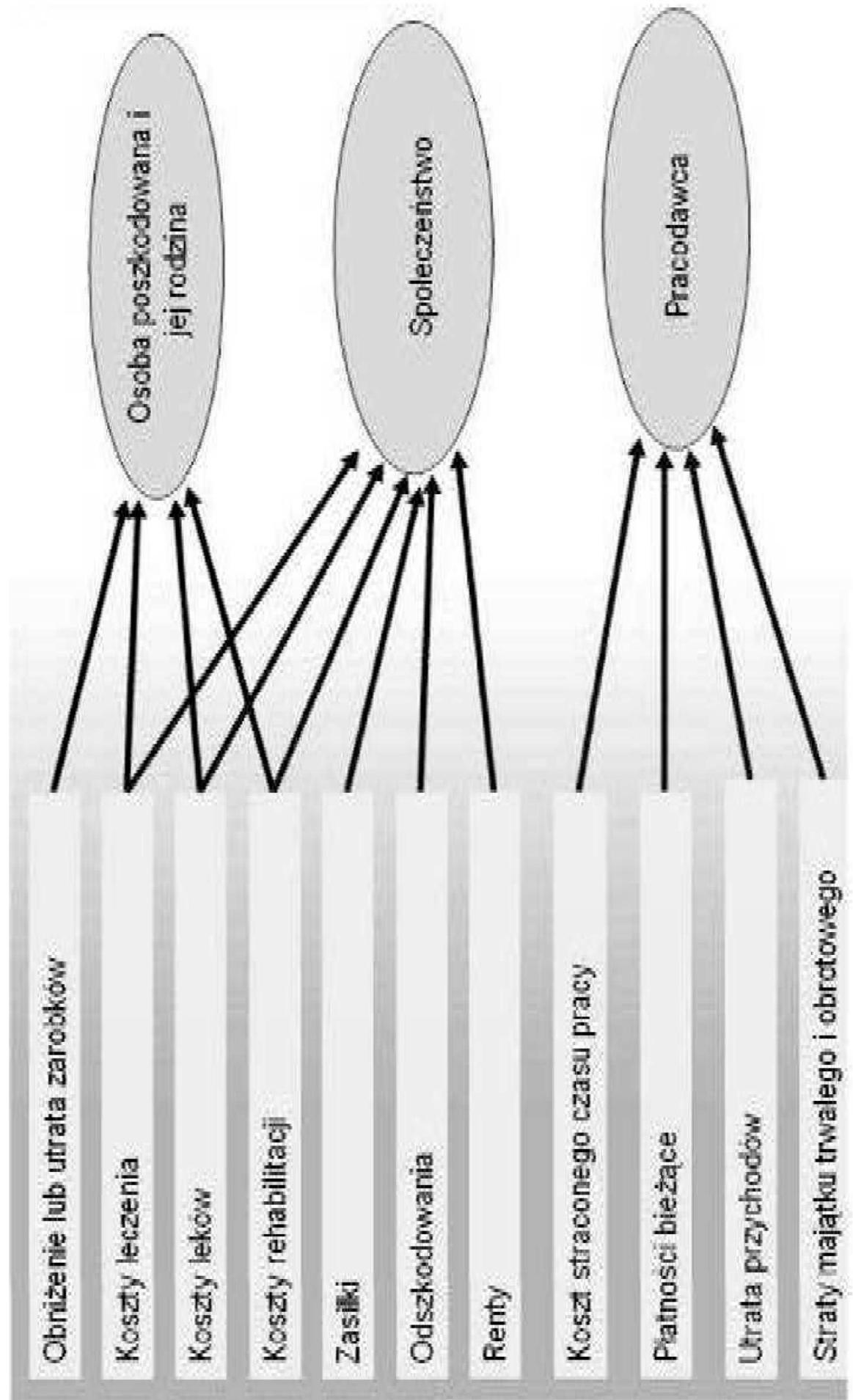
taka jazda zgadza wszystkim

Model powstawania zdarzeń wypadkowych



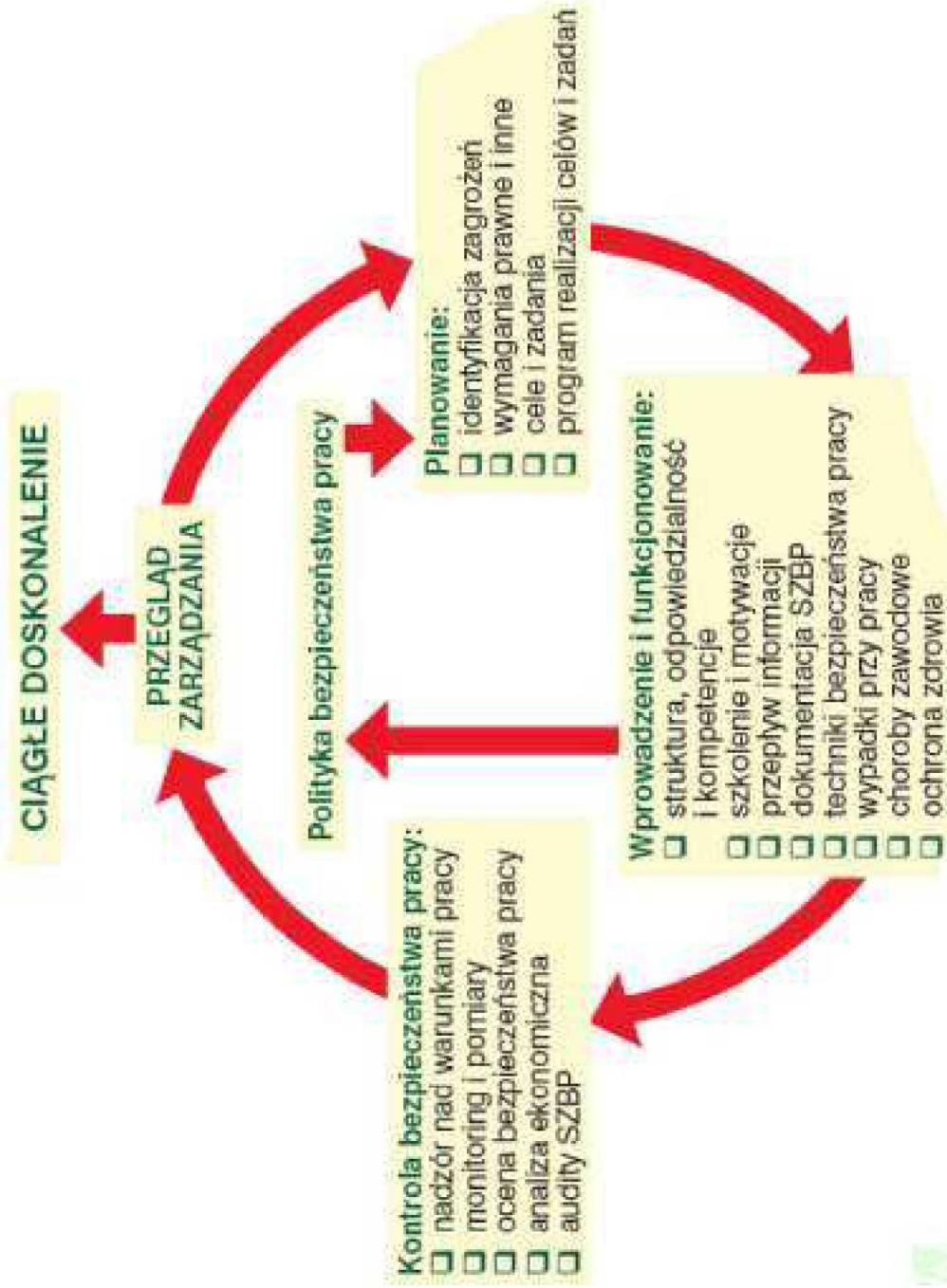
Projektowanie działań profilaktycznych

- ROZPOZNANIE PROBLEMU
Zdefiniowanie zagrażających czynników na miejscu pracy
- OKREŚLENIE PROBLEMU
Przedstawienie negatywnych działań czynników na miejscu pracy
- ANALIZA PRZYCZYN PROBLEMU
Wykrycie, co jest źródłem problemu
- PRZESTAWIENIE OPCJI
Zebranie wszystkich alternatyw działania
- OCENA I WYBÓR JEDNEJ OPCJI
Wybór optymalnego działania
- OPRACOWANIE PLANU DZIAŁANIA PROFILAKTYCZNEGO
Wykaz działań oraz kolejności ich wykonywania



Zarządzanie bezpieczeństwem pracy

System zarządzania bezpieczeństwem pracy jest to podsystem systemu zintegrowanego zarządzania przedsiębiorstwem, który realizuje funkcje kryterialne bezpieczeństwa i higieny pracy.



Profilaktyczna ochrona zdrowia pracowników

- informowanie pracowników o ryzyku zawodowym
- zapobieganie chorobom zawodowym
- profilaktyczne badania lekarskie
- zapewnienie posiłków i napojów profilaktycznych
- zapewnienie odpowiedniego stanu higieniczno-sanitarnego



Profilaktyczna ochrona zdrowia pracowników

Informowanie o ryzyku zawodowym

W ramach informowania o ryzyku zawodowym pracodawca:

- 1) ocenia i dokumentuje ryzyko zawodowe związane z wykonywaną pracą oraz stosuje niezbędne środki profilaktyczne zmniejszające ryzyko,
- 2) informuje pracowników o ryzyku zawodowym, które wiążę się z wykonywaną pracą, oraz o zasadach ochrony przed zagrożeniami.



Profilaktyczna ochrona zdrowia pracowników

Zapobieganie chorobom zawodowym

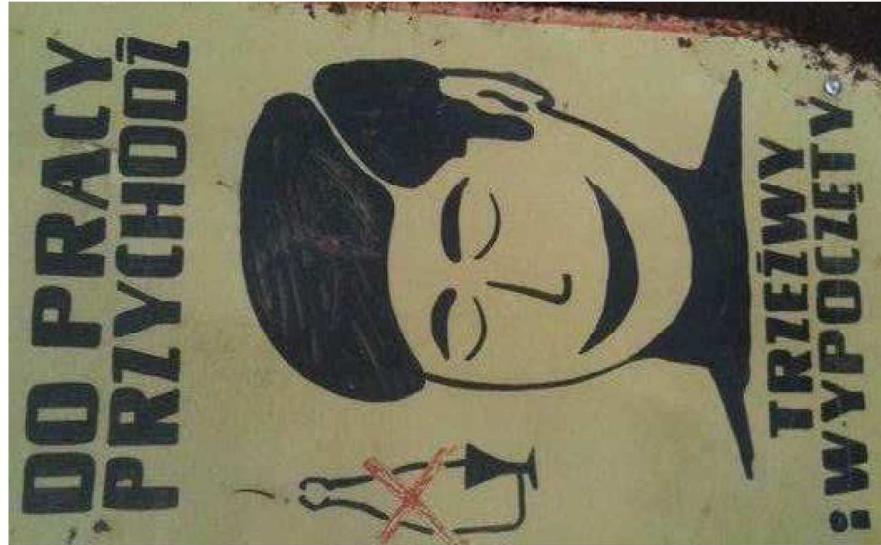
Pracodawca jest obowiązany stosować środki zapobiegające chorobom zawodowym i innym chorobom związanym z wykonywaną pracą, w szczególności



- 1) utrzymywać w stanie stałej sprawności urządzeń ograniczających lub eliminujących szkodliwe dla zdrowia czynniki środowiska pracy oraz urządzenia służące do pomiarów tych czynników,
- 2) przeprowadzać, na swój koszt, badania i pomiary czynników szkodliwych dla zdrowia, rejestrować i przechowywać wyniki tych badań i pomiarów oraz udostępniać je pracownikom.

Profilaktyczna ochrona zdrowia pracowników

Profilaktyczne badania lekarskie



Wstępne badania lekarskie:

osoba przyjmowana do pracy,
pracownicy młodociani przenoszeni na inne stanowiska pracy,
pracownicy przenoszeni na stanowiska pracy, na których występują
czynniki szkodliwe dla
zdrowia lub warunki uciążliwe.

Okresowe badania lekarskie:

wszyscy pracownicy,
pracownicy zatrudnieni w warunkach narażenia na działanie
substancji i czynników
rakotwórczych lub pyłów zwłókniających, także po:
• zaprzestaniu pracy w kontakcie z tymi substancjami, czynnikami
lub pyłami,
• rozwiązaniu stosunku pracy, jeżeli zainteresowana osoba zgłosi
wniosek o objęcie takimi badaniami.

Kontrolne badania lekarskie:

pracownicy po niezdolności do pracy trwającej dłużej niż 30 dni,
spowodowanej chorobą.

Profilaktyczna ochrona zdrowia pracowników

Zapewnienie posiłków i napojów profilaktycznych

Pracodawca jest obowiązany zapewnić pracownikom zatrudnionym w warunkach szczególnie uciążliwych, nieodpłatnie, odpowiednie posiłki i napoje, jeżeli jest to niezbędne ze względu na profilaktycznych.



Zapewnienie odpowiedniego stanu higieniczno-sanitarnego

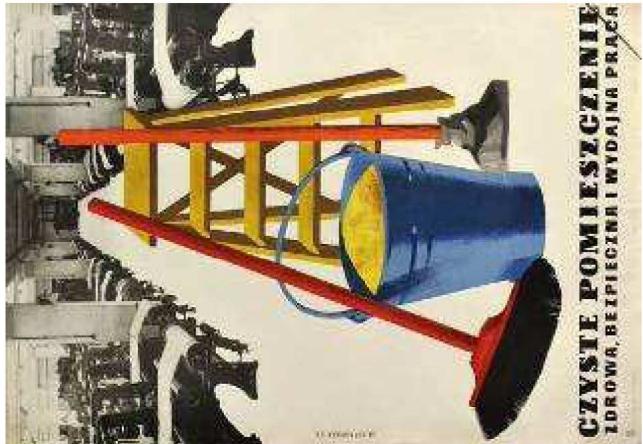
Pracodawca jest obowiązany zapewnić pracownikom odpowiednie urządzenia higieniczno-sanitarne oraz dostarczyć niezbędnego środki higieny osobistej, a także zapewnić środki higieny osobistej

<p>Fizyczne</p> <ul style="list-style-type: none"> • hałas • drgania (wibracja) • promieniowanie (jonizujące, podczerwone, nadfioletowe, laserowe) • pole elektromagnetyczne • oświetlenie • pyły przemysłowe • czynniki niebezpieczne mogace prowadzić do urazów: <ul style="list-style-type: none"> - powierzchnie na których możliwy jest upadek - ruchome elementy maszyn - przemieszczające się wyroby i materiały - ostre oraz wystające elementy i krawędzie 	<p>Chemiczne</p> <ul style="list-style-type: none"> • w zależności od możliwych skutków i rodzaju ich działania: <ul style="list-style-type: none"> - toksyczne <ul style="list-style-type: none"> - drażniące - uczulające - rakotwórcze - mutagenne - upośledzające funkcje rozrodcze • w zależności od sposobów wchłaniania: <ul style="list-style-type: none"> - przez drogi oddechowe - przez skórę i błony śluzowe - przez przewód pokarmowy
--	---

Biologiczne	<ul style="list-style-type: none"> • mikroorganizmy <ul style="list-style-type: none"> - bakterie - wirusy - grzyby - pierwotniaki • substancje wytwarzane przez mikroorganizmy <ul style="list-style-type: none"> - toksyny - alergeny • makroorganizmy <ul style="list-style-type: none"> - rośliny - zwierzęta 	Psychofizyczne
	<ul style="list-style-type: none"> • obciążenie fizyczne (statyczne <ul style="list-style-type: none"> i dynamiczne) • obciążenie nerwowo-psychiczne: <ul style="list-style-type: none"> - obciążenie umysłu - obciążenie lub niedociążenie percepcyjne - obciążenie emocjonalne 	

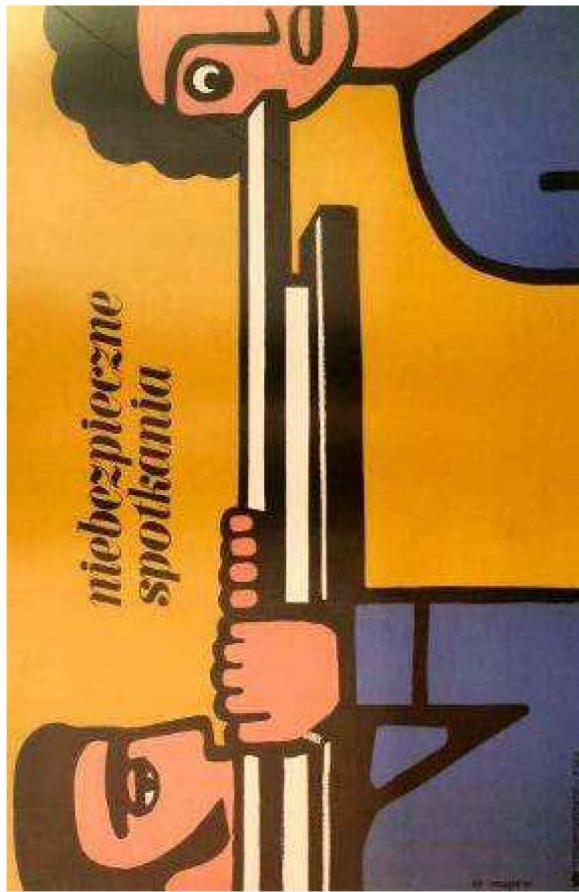
Wśród pomieszczeń pracy wyróżniamy:

- pomieszczenia stałej pracy, w których łączny czas przebywania tego samego pracownika w ciągu jednej zmiany przekracza 4 godziny,
- pomieszczenia czasowej pracy, w których łączny czas przebywania tego samego pracownika w ciągu jednej zmiany wynosi od 2 do 4 godzin,



J

Na każdego z pracowników jednocośnie zatrudnionych w pomieszczeniu pracy stałej powinno przypadać co najmniej 2 m^2 wolnej powierzchni podłogi niezajętej przez urządzenie techniczne, meble, sprzęt itp. i 13 m^3 wolnej objętości pomieszczenia niezajętej przez urządzenie, meble, sprzęt itp.



Podłoga w pomieszczeniu pracy powinna być:

- stabilna,
- równa,
- nieśliska,
- odporna na ścieranie i nacisk,
- łatwa do utrzymania w czystości.

Oświetlenie pomieszczeń pracy

Oświetlenie dzienne

Liczba, powierzchnia i rozmieszczenie okien w pomieszczeniach pracy powinny zapewniać pracownikom, stosownie do rodzaju wykonywanych przez nich prac, dostateczne oświetlenie dzienne oraz należyte przewietrzanie pomieszczeń.

Warunki dotyczące oświetlenia pomieszczeń światłem dziennym określone są za pomocą współczynnika oświetlenia dziennego (wyrażonego w %), stanowiącego stosunek natężenia oświetlenia w danym punkcie wnętrza do równocześnie występującego natężenia oświetlenia w otwartej przestrzeni na płaszczyźnie poziomej.

Oświetlenie pomieszczeń pracy

Oświetlenie dzienne



Niezależnie od oświetlenia dziennego pomieszczenia pracy powinny być wyposażone w oświetlenie elektryczne o natężeniu dostosowanym do rodzaju wykonywanych prac oraz wymaganej ich dokładności.

Wartości co do natężenia oświetlenia w biurach podane są w Polskiej Normie.

Natężenie światła dla stanowisk komputerowych powinno wynosić co najmniej 500 Luxów.

<p>Najmniejsze dopuszczalne średnie natężenie oświetlenia Ix</p>	<p>Rodzaje czynności lub pomieszczeń</p>
<p>Praca nieciągła i czynności dorywcze przy bardzo organiczonych wymaganiach wzrokowych, np.: <input type="checkbox"/> sporadyczna obsługa urządzeń technologicznych, <input type="checkbox"/> obsługa kotłów centralnego ogrzewania,</p>	<p><input type="checkbox"/> mycie i czyszczenie samochodów w garażach, <input type="checkbox"/> pomieszczenia sanitarnie, <input type="checkbox"/> hole wejściowe,</p>
<p>100</p>	<p><input type="checkbox"/> mało dokładne prace ślusarskie i prace na obrabiarkach do metali, <input type="checkbox"/> wybór akumulatorów, kabli, nawijanie cewek grubym drutem,</p>
<p>200</p>	<p><input type="checkbox"/> jadalnie, bufety i świetlice, <input type="checkbox"/> sale gimnastyczne, aule, sale zajęć ruchowych w szkołach, <input type="checkbox"/> portiermie.</p> <p>Praca przy przeciętnych wymaganiach wzrokowych, np.: <input type="checkbox"/> średnio dokładne prace ślusarskie i prace na maszynach do metali, <input type="checkbox"/> szpachlowanie, lakierowanie, <input type="checkbox"/> łatwe prace biurowe z dorywczym pisaniem na maszynie.</p>
<p>300</p>	

Najmniejsze dopuszczalne średnie nateżenie oświetlenia Ix		Rodzaje czynności lub pomieszczeń
	500	<p>Praca przy dużych wymaganiach wzrokowych, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> prace ślusarskie i prace na maszynach do metali, <input type="checkbox"/> repasacja, szycie i drukowanie tkanin, <input type="checkbox"/> druk ręczny i sortowanie papieru.
	750	<p>Dlugotrwała i wytrącona praca wzrokowa, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> bardzo dokładne prace ślusarskie i prace na maszynach do metali, <input type="checkbox"/> szlifowanie szkł optycznych i kryształów, <input type="checkbox"/> oczyyszczanie, wyskubowywanie węzelków, wypruwanie, cerowanie, naprawianie usterek w przemyśle włókienniczym, <input type="checkbox"/> prace kreślarskie.
	1000	<p>Dlugotrwała i wyjątkowo wytrącona praca wzrokowa, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> montaż najmniejszych części i elementów elektronicznych, <input type="checkbox"/> kontrola wyrobów włókienniczych.

Przeznaczenie pomieszczenia	Dopuszczalny poziom ekspozycji na hałas (dB)
Pomieszczenie do pracy wymagającej silnej koncentracji	35
Pomieszczenie administracyjne wewnętrznymi źródłami hałasu	45
Pomieszczenie administracyjne bezewnętrznych źródeł hałasu	40

Redukcja hałasu polega na:

- stosowaniu mało hałaśliwych procesów technologicznych, mechanizacji i automatyzacji procesów technologicznych,
- konstruowaniu i stosowaniu cichobieżnych maszyn, urządzeń i narzędzi, właściwym pod względem akustycznym rozplanowaniu zakładu i zagospodarowaniu pomieszczeń,
- stosowaniu środków ochrony przeciwdźwiękowej (materiałów i ustrojów dźwiękochłonnych tłumików akustycznych, obudów i ekranów dźwiękochłonno - izolacyjnych,),
- stosowaniu środków ochrony przeciwwibracyjnej (wibroizolowanych fundamentów maszyn i urządzeń oraz amortyzatorów drgań).

Wentylacja

- **Wentylacja** to wymiana powietrza w pomieszczeniu lub jego części mająca na celu usunięcie powietrza z użytego i zanieczyszczonego oraz wprowadzenie powietrza zewnętrznego. Dzielimy ją na naturalną i mechaniczną.

Powietrze w pomieszczeniu pracy:

- Skład powietrza w pomieszczeniu pracy powinien być zbliżony do składu normalnego powietrza atmosferycznego,
- Zanieczyszczenie powietrza substancjami chemicznymi nie powinno być szkodliwe dla zdrowia,
- Parametry stanu fizycznego powietrza i jego pędkość powinny być tak dobrane, aby odczucie cieplne człowieka było przyjemne, tzn., aby nie odczuwał chłodu i nadmiernego ciepla,
- Powietrze nie może mieć przykrego zapachu.

- **Ogrzewanie**

- W pomieszczeniach pracy należy zapewnić temperaturę odpowiednią do rodzaju wykonywanej pracy (metod pracy i wysiłku fizycznego niezbędnego do jej wykonania) nie niższą niż 14 °C (287 K), chyba że względы technologiczne na to nie pozwalają. W pomieszczeniach pracy, w których jest wykonywana lekka praca fizyczna, i w pomieszczeniach biurowych temperatura nie może być niższa niż 18 °C (291 K).
- Pomieszczenia i stanowiska pracy powinny być zabezpieczone przed niekontrolowaną emisją ciepła w drodze promieniowania, przewodzenia i konwekcji oraz przed napływem chłodnego powietrza z zewnętrz.

Pomieszczenia higieniczno - sanitarne

- szatnie,
- umywanie,
- pomieszczenia z natryskami,
- ustępy,
- jadalnie z wyjątkiem stołówek,
- pomieszczenia do wypoczynku,
- pomieszczenia do ogrzewania się pracowników,
- pomieszczenia do prania, odkażania, suszania i odpylania odzieży i obuwia roboczego oraz środków ochrony indywidualnej.

Pomieszczenia higieniczno - sanitarne

- Pomieszczenia higieniczno-sanitarne powinny znajdować się w budynku, w którym odbywa się praca, albo w budynku połączonym z nim obudowanym przejściem, które w przypadku przechodzenia z ogrzewanych pomieszczeń pracy powinno być również ogrzewane.
- Pomieszczenia higieniczno-sanitarne powinny być usytuowane w sposób uniemożliwiający pracownikom korzystającym z nich przechodzenie przez pomieszczenia, w których stosowane są substancje trujące lub materiały zakaźne albo wykonywane są prace szczególnie brudzące, jeżeli nie pracują one w kontakcie z tymi czynnikami.
- Wysokość pomieszczeń higieniczno-sanitarnych nie powinna być w świetle mniejsza niż 2,5 m (z wyjątkiem łazieni ogólnodostępnej, której wysokość powinna wynosić co najmniej 3,0 m). Dopuszcza się zmniejszanie wysokości do 2,2 m w świetle - w przypadku usytuowania ich w suterenie, piwnicy lub na poddaszu (z wyjątkiem ogólnodostępnych ustępów i łazieni).

Pomieszczenia higieniczno - sanitarne

- Ściany pomieszczenia higienicznego powinny być do wysokości co najmniej 2 m pokryte materiałami gładkimi, nienasiąkliwymi i odpornymi na działanie wilgoci.
- W pomieszczeniach umywawni i natrysków na podłogach wykonanych z materiałów o dużym przewodnictwie ciepła należy ułożyć w miejscach mycia podkładki izolujące (podesły).
- Pracodawca zatrudniający do dwudziestu pracowników powinien zapewnić im co najmniej ustępy i umywalki, a także warunki do higienicznego przechowywania odzieży własnej (domowej), roboczej i ochronnej oraz do higienicznego spożywania posiłków.
- Pracodawca zatrudniający pracowników niepełnosprawnych powinien zapewnić dostosowanie urządzeń higieniczno-sanitarnych oraz dojść do nich - dla potrzeb i możliwości tych pracowników, wynikających ze zmniejszonej sprawności, zgodnie z przepisami technicznno-budowlanymi.

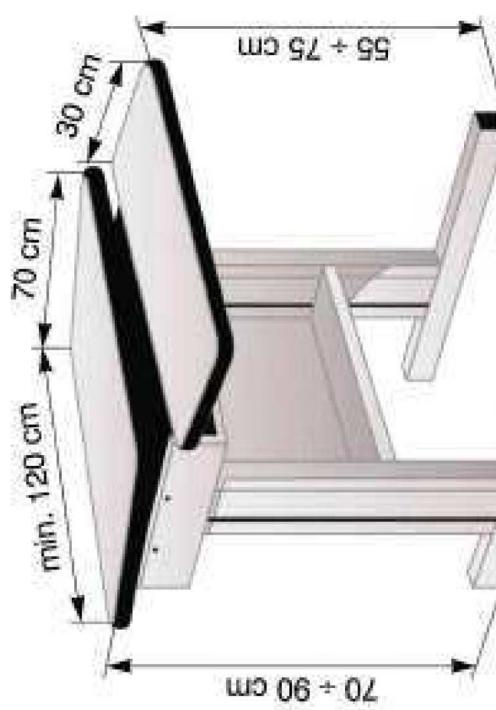
Na każdego pracownika w pomieszczeniu z komputerami powinno przypadać:

- minimum 13 m^3 wolnego wnętrza,
- minimum 2 m^2 wolnej powierzchni podłogi.

Oświetlenie powinno zapewniać komfort pracy wzrokowej.

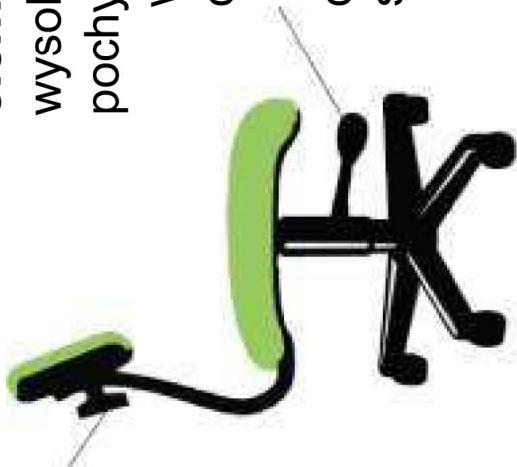
Wymiary stołu pod monitor

(Jeśli monitor stoi na komputerze, wówczas stół musi być niższy, ale tak, by odległość od podłogi do blatu klawiatury wynosiła co najmniej 50 cm)

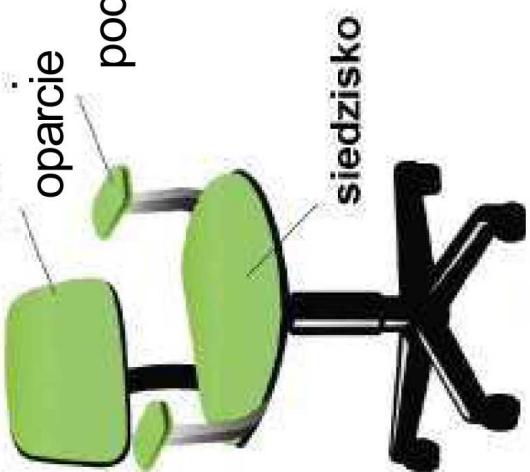


Krzesło powinno mieć możliwość regulacji jak największej liczby elementów:

wysokość, głębokość i pochylenie siedziska,
wysokość i pochylenie oparcia



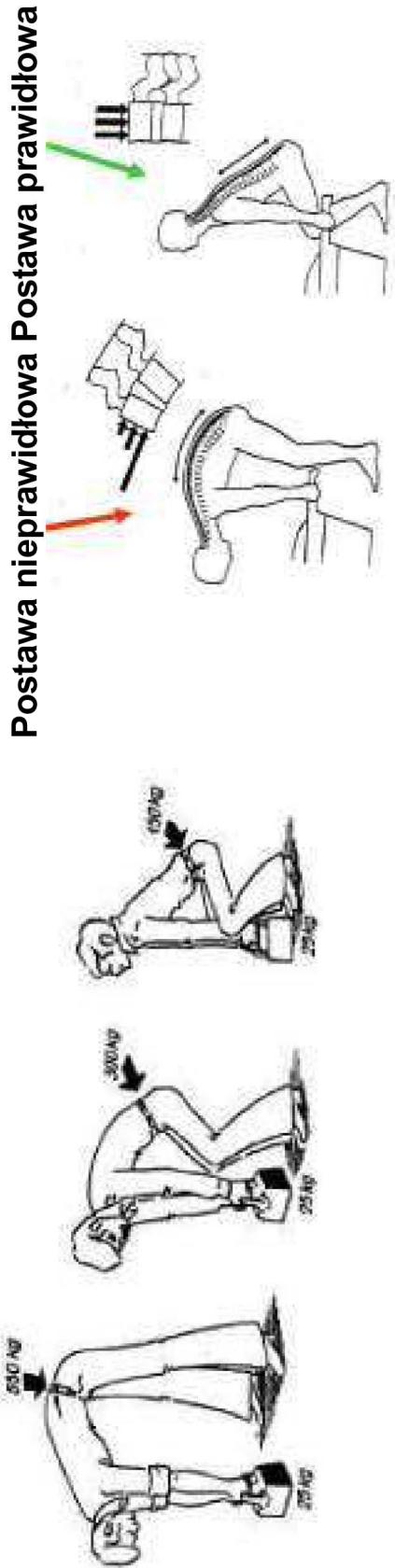
regulacja
oparcia
i
pochylenie siedziska,
wysokość i pochylenie
oparcia



dźwignia regulacji
siedziska

Zasady prawidłowego przenoszenia ciężarów

1. Trzymać ciężar tak blisko ciała, jak to jest tylko możliwe.
2. Podczas podnoszenia minimalizować ruchy tułowia (pochylenia, skłony, skręcenia).
3. Przenosić ciężary na opuszczonych rękach. Dźwiganie ciężaru przy zgiętych w stawie łokciowym rękach zwiększa dwukrotnie obciążenie.
4. W celu zabezpieczenia i ograniczenia przeciążeń układu mięśniowo-szkieletowego należy stosować pasy wzmacniające.



1. Eliminacja źródeł czynników szkodliwych przez dobór nieszkodliwych surowców (lub zastępowanie bardziej szkodliwych mniej szkodliwymi surowcami), półfabrykatów, dobór procesów technologicznych oraz maszyn i urządzeń nie stwarzających zagrożeń czynnikami fizycznymi, chemicznymi i biologicznymi, unieszkodliwianie odpadów.
2. Ograniczenie oddziaływanego tych czynników poprzez odsunięcie człowieka z obszaru ich oddziaływania poprzez zastąpienie człowieka przez roboty, mechanizację, automatyzację (zdalne sterowanie i obserwowanie procesu), optymalne rozmieszczenie lub wydzielenie uciążliwych urządzeń, zapewnienie właściwego transportu surowców, półfabrykatów, wyrobów oraz odpadów, stosowanie sygnalizatorów stanów niebezpiecznych lub umożliwienie wejścia człowieka w strefę zagrożenia.

3. Ograniczenie oddziaływania na człowieka czynników szkodliwych poprzez osłonięcie strefy narażenia stosowanie odpowiednich kubatur budynków, materiałów dźwiękoizolacyjnych, hermetyzację procesów produkcyjnych przed wydostawaniem się do otoczenia gazów, par, cieczy i ciał stałych (pyłów), stosowanie zbiorowych środków ochronnych w pomieszczeniach oraz na stanowiskach pracy (osłony, ekranы, wentylacja, klimatyzacja).
4. Ograniczenie wpływu tych czynników przez zastosowanie ochron osobistych dobrów i właściwe stosowanie ochron osobistych, w zależności od istniejących zagrożeń, odpowiednie przechowywanie i konserwację ochron osobistych, zasady przydziału ochron osobistych, stosowanie znaków nakazu stosowania ochron osobistych.

5. Ograniczenie zagrożenia człowieka czynnikami szkodliwymi przez właściwy dobór pracowników i organizację pracy oraz oddziaływanie na bezpieczne zachowania pracowników przestrzeganie przeciwówskazań zdrowotnych do zatrudnienia na danym stanowisku pracy, przestrzeganie obowiązku zatrudniania pracowników o właściwych kwalifikacjach zawodowych, dobór psychologiczny, działania organizacyjne (przerwy w pracy, rotacja, skrócony czas pracy), szkolenia, system kar i nagród, wpływ kierownictwa na bezpieczne zachowanie pracowników, ostrzeganie o zagrożeniach i zakresie wykonywania pewnych czynności (sygnały bezpieczeństwa, znaki i barwy bezpieczeństwa).

Zagrożenia w środowisku pracy

Przyczyna:

- niewłaściwe oświetlenie sztuczne pomieszczeń, migotanie świetlówek,
- praca z dokumentami w formie papierowej,

- praca przy monitorze,
- obsługiwanie urządzeń audiowizualnych

Skutki:

- pogorszenie ostrości widzenia,
- zmęczenie, rozdrażnienie psychiczne,
- ból głowy,
- mikroolśnienie spojówek

Ochrona:

- dostosowanie oświetlenia sztucznego do wymagań norm,
- utrzymanie w czystości szyb okiennych, opraw oświetleniowych oraz niezasłanianie okien firanami,
- w razie nasłonecznienia stosować żaluzje przeciwsłoneczne,
- przestrzeganie zasad bezpiecznej pracy z urządzeniami audiovizualnymi.

Przyczyna:

- nieodpowiedni stan urządzeń sanitarno - higienicznych,
- brak środków higieny (pływne mydło, papier toaletowy, środki odkażające, itp.),
- kontakt z współpracownikami chorymi na choroby wirusowe, bakteryjne i grzybicze.

Skutki:

- choroby zakaźne (zapalenie wątroby typu B, ospa, półpasiec, grypa, rózyczka, pałeczka czerwonki, gronkowiec złocisty, paciorekowiec ropotwórczy)

Ochrona:

- utrzymanie należytego stanu sanitarno - higienicznego szkoły,
- profilaktyczna opieka lekarska,
- stosowanie szczepień ochronnych przeciw grypie i WZW.



Przyczyna:

- monotonia czynności wykonywanych w pozycji siedzącej,
- długotrwałe przebywanie w określonej nie zawsze korzystnej pozycji np. przy klawiaturze,
- nie ergonomiczne stanowisko pracy,
- brak przerw w pracy.

Skutki:

- dyskomfort silnie wpływa na mięśnie pleców, ramion, obciąża kręgosłup, powoduje bóle kręgosłupa oraz bóle nadgarstka.

Ochrona:

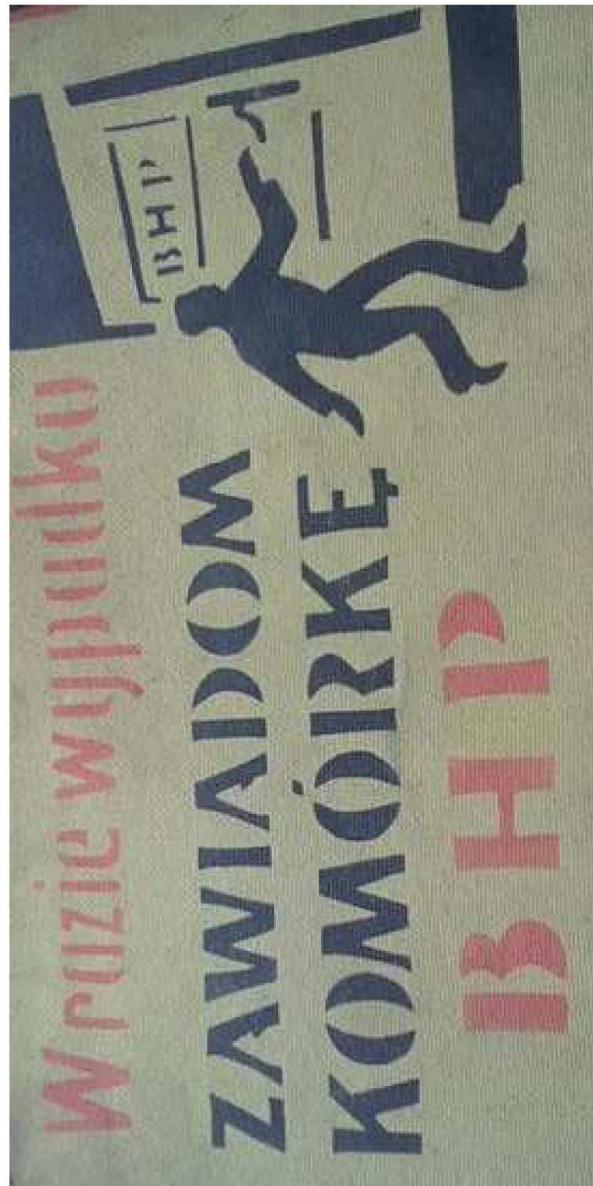
- organizacja stanowiska pracy zgodnie z zasadami ergonomii,
- kobiety w ciąży nie mogą pracować przy komputerze dłużej, niż cztery godziny dziennie,
- 5 - minutowa przerwą po każdej przepracowanej godzinie,
- ćwiczenia ciała (powstanie i przeciąganie się) i wzroku co jakiś czas podczas pracy.

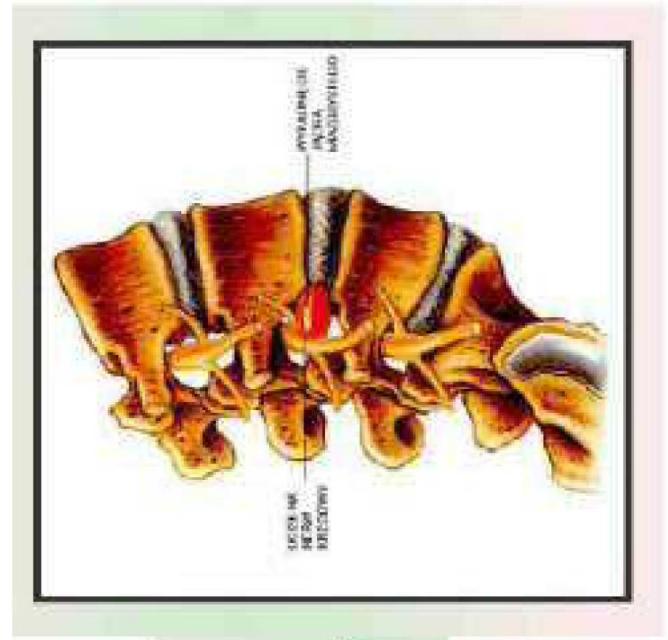
Przyczyna:

- ostre części urządzeń biurowych, papier
- ostre noże, tarki w kuchni

Ochrona:

- prawidłowe obchodzenie się ze sprzętem biurowym,
- ostrożność,
- zachowanie szczególnej uwagi podczas krojenia, siekania itp.





Pozycja
nieprawidłowa

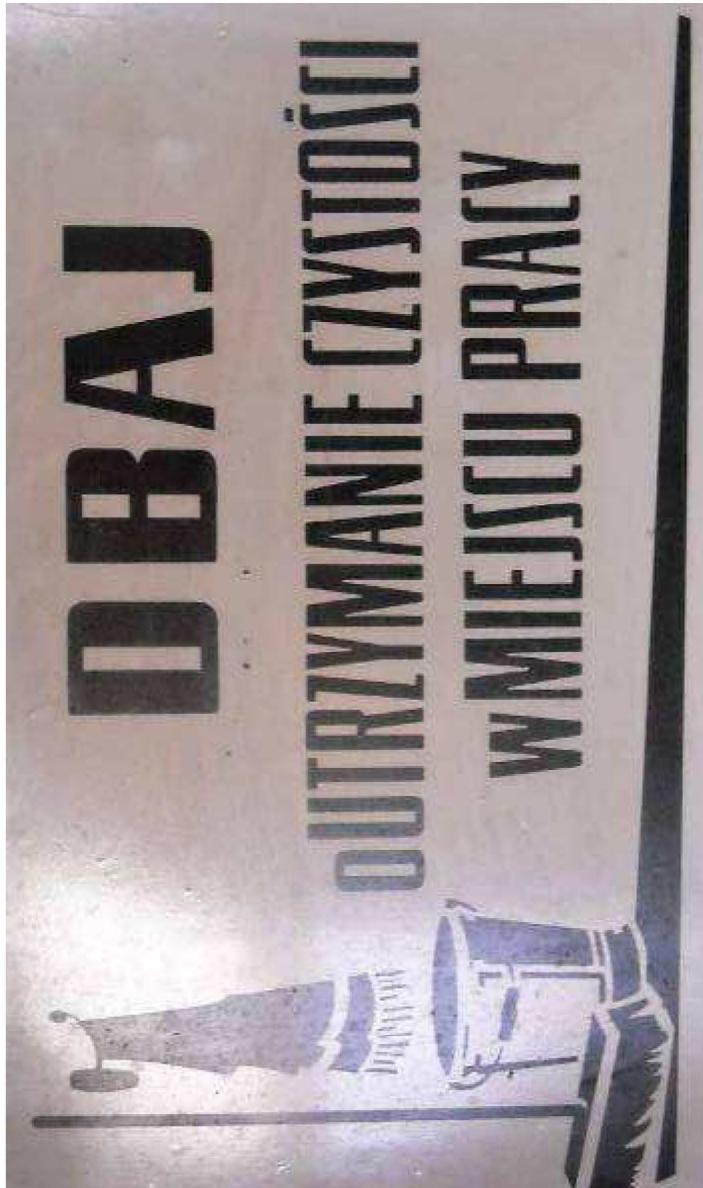


Skutki pracy
w nieprawidłowej
pozycji ciała



Pozycja
prawidłowa





Przyczyna:

- śliska, nierówna posadzka,
- nierówno ułożona wykładzina

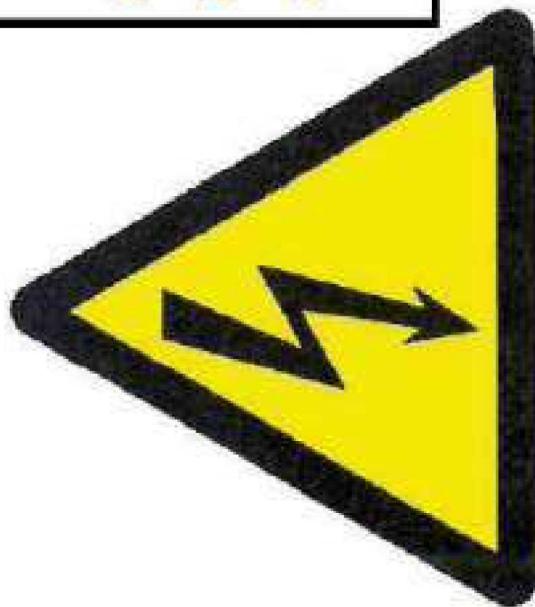
Ochrona:

- natychmiastowe sprzątanie mokrej, zatłuszczonej posadzki,
- uwaga,
- naprawa nierównych posadzek, wygładzenie wykładzin itp.

Zainstalowane urządzenia, przewody, gniazda, przedłużacze powinny być sprawne technicznie i gwarantować bezpieczeństwo pracy. Codziennie, przed rozpoczęciem pracy, należy dokonywać przeglądów tych urządzeń.

Porażenie pradem elektrycznym najczęściej następuje w wyniku:

- zainstalowania wadliwych urządzeń,
- niewłaściwej obsługi urządzeń,
- podejmowania próby naprawy instalacji i urządzeń bez posiadania odpowiednich kwalifikacji.

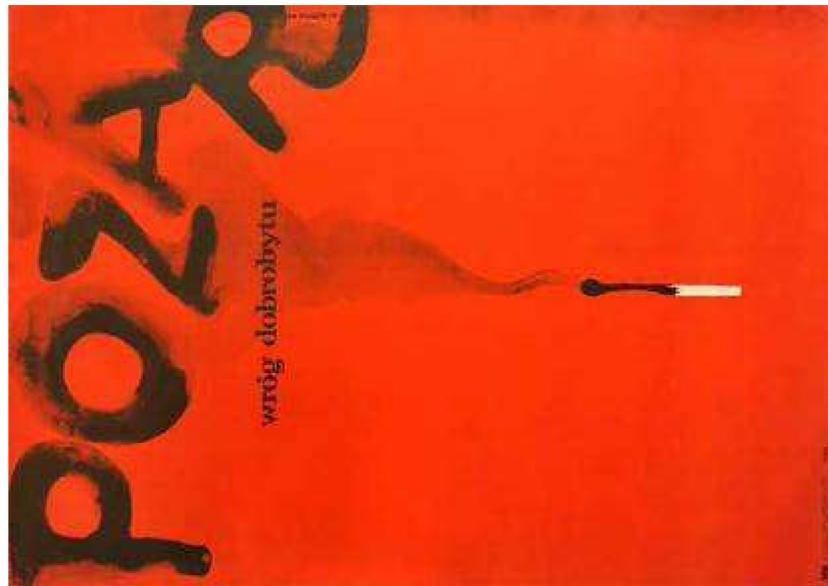


Obowiązki w wypadku pożaru

•

•

Kto zauważы pożar, kleskę żywiołową lub inne miejscowe zagrożenie, obowiązany jest niezwłocznie zawiadomić osoby znajdujące się w strefie zagrożenia oraz jednostkę ochrony przeciwpożarowej, bądź policję



POŻAR – POSTĘPOWANIE

- zachować spokój, ostrzec współpracowników,
- zaalarmować straż pożarną
- odłączyć spod napięcia urządzenia elektryczne, wyłączyć instalacje wentylacyjne, transportowe i grzewcze,
- zamknąć główny zawór gazowy, zablokować rurociągi,
- natychmiast opuścić miejsca niebezpieczne oznakowanymi drogami ewakuacyjnymi, w razie zadymienia przemieszczać się trzymając głowę na wysokości ok. 1 m (ochrona przed dymem i ciepłem),
- nie używać wind

Alarmowanie straży pożarnej

Aby zaalarmować straż pożarną należy:

- nacisnąć ręczny sygnalizator pożaru



- z najbliższego telefonu połączyć się ze stanowiskiem alarmowania straży pożarnych lub centralą zakładową i zgłosić:
 - co się pali?
 - (rodzaj pomieszczenia lub jaki budynek itp. względnie rodzaj innego zdarzenia przy którym niezbędna jest interwencja służb ratowniczych),
 - gdzie się pali?
 - adres, jakie jest zagrożenie? czy w obiekcie znajdują się ludzie, jakie obiekty są w sąsiedztwie i czy są zagrożone?
 - Kto zgłasza?

Zasady postępowania podczas pożaru

- Nie narażając własnego bezpieczeństwa, uczestniczyć w działaniach ratowniczo-gasniczych, aż do czasu przybycia straży pożarnej.
- Okrywać i zawijać palące się osoby w koce gaśnicze, płaszczce itp.
(W razie konieczności gaszenia ognia -obracać osobę poszkodowaną)



- Nigdy nie gasić płonącego tłuszczu wodą.
- Z chwilą przybycia straży pożarnej udzielić dowódcy sekcji stosownych informacji, przekazać plany budynku, dróg ewakuacyjnych i ratunkowych, a także właściwe klucze.



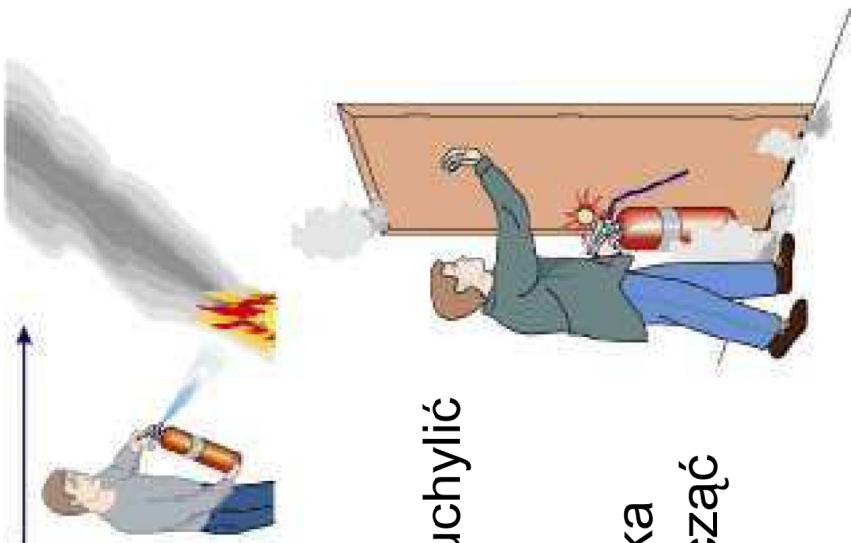
Odlączyć urządzenie odbiorcze elektryczności, zamknąć zawory gazowe, zamknąć okna i drzwi, wyłączyć instalacje wentylacyjne lub klimatyzacyjne.

Gaśnice uruchamiać dopiero przy źródle pożaru.

W miarę możliwości należy ustawić się plecami do kierunku wiatru.

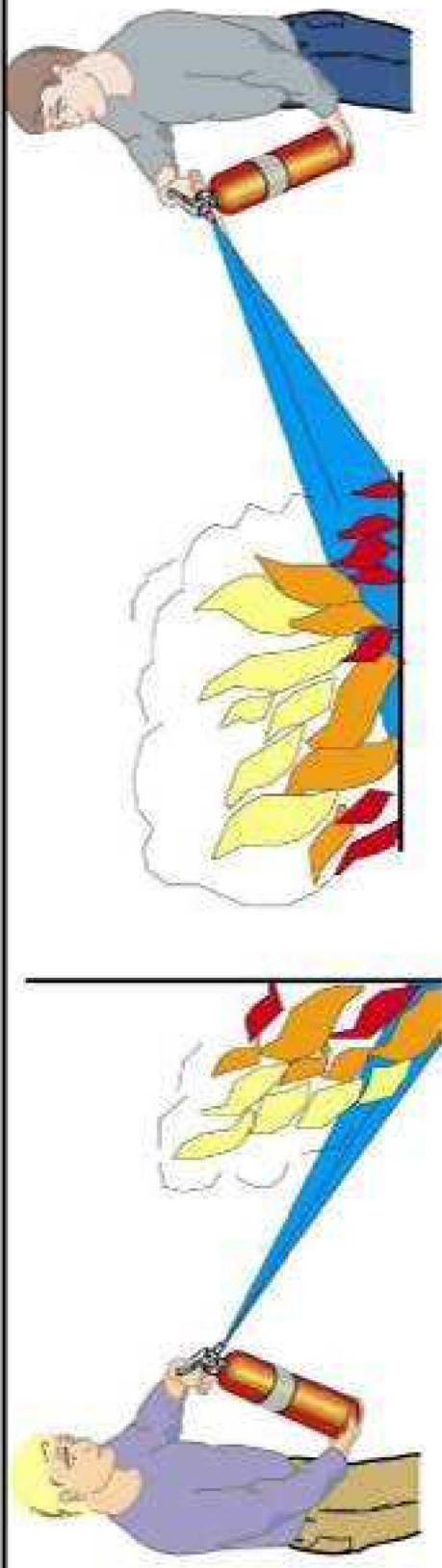
Zachować ostrożność przy otwieraniu zamkniętych drzwi:

1. Najpierw ostrożnie, tworząc wąską szczelinę, uchylić drzwi, chowając się jednocześnie za ościeżnicą drzwi lub:
2. Wpuścić przez szczelinę krótki strumień środka gaśniczego, następnie otworzyć drzwi i rozpoczęć gaszenie pożaru.



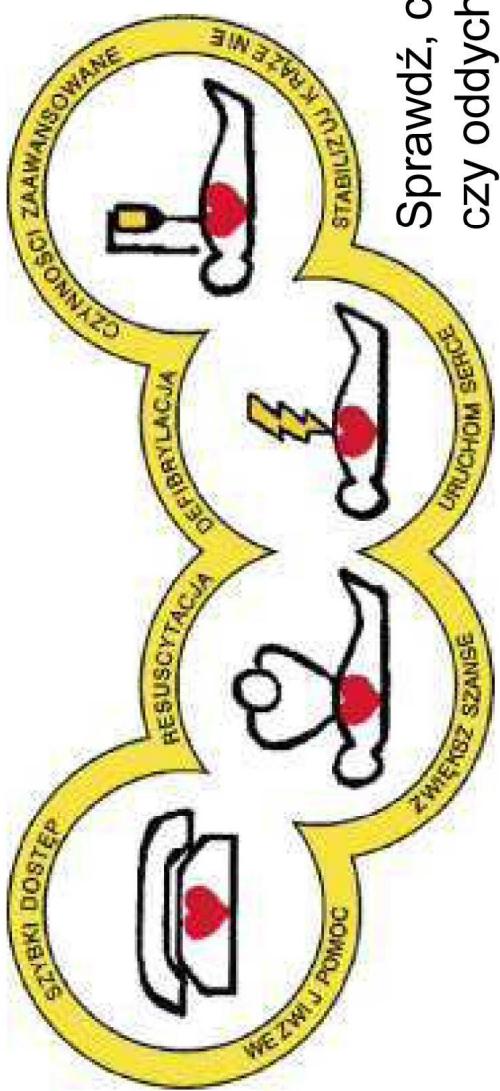
Zasady postępowania w czasie gaszenia pożaru

- Gaśnicę należy trzymać pionowo.
- Gasić strumieniem skierowanym od dołu do góry i od przodu do tyłu.



W przypadku pożaru silników pojazdów mechanicznych: nie kierować strumienia na zamkniętą pokrywę silnika, lecz gasić przez otwory chłodzące lub od spodu. Pożary cieczy nie znajdujących się w ruchu: nie rozpraszaj cieczy silnym strumieniem, lecz pokrywać ognisko pożaru gaszącym obłożkiem (rozpylionym środkiem gaśniczym). Gasić wyłącznie za pomocą przeznaczonego do tego celu podręcznego sprzętu gaśniczego.

Łańcuch pierwszej pomocy



Sprawdź, czy poszkodowany jest przytomny, czy oddycha, czy ma wyczuwalne tętno. Wezwij natychmiast pomoc oraz pogotowie ratunkowe. Zabezpiecz miejsce wypadku. Nie opuszczaj osoby poszkodowanej.

Jeżeli poszkodowany nie oddycha i ma zatrzymanie krążenia krwi - daj szansę ratunku - **masz 4 minuty na uratowanie mózgu przed niedotlenieniem**, niezwłocznie rozpoczęź podstawowe czynności ratunkowe. Prowadź zastępce oddychanie i masaż pośredni serca. Unieś nogi poszkodowanego. Kontynuuj działania do momentu przybycia pogotowia ratunkowego.



Badanie tężna i oddychania

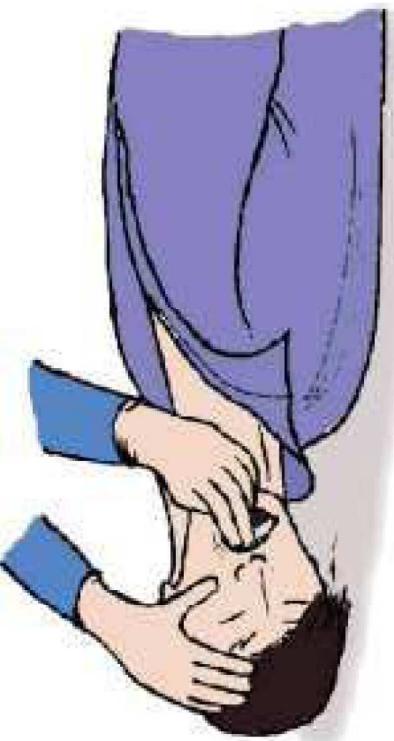


Odchyl głowę nieprzytomnego do tyłu, podtrzymaj żuchwę. Sprawdź, czy słyszysz, czujesz wydech osoby poszkodowanej. Zaobserwuj, czy są widoczne ruchy oddechowe klatki piersiowej i brzucha. Nie korzystaj z pomocy piórka, lusterka lub szkła, bo mogą dać fałszywy wynik. Jeżeli nieprzytomny nie oddycha, rozpoczęj zastępce oddychanie.



Sprawdź tężno na tętnicach szyjnych. Czterema złożonymi palcami, na przedniej powierzchni szyi. Symetrycznie, po lewej i po prawej stronie krtani. Jeżeli masz kłopoty z lokalizacją miejsca, porównaj u siebie. Jeżeli tężno nie jest wyczuwalne po obu stronach, poszkodowany nie oddycha i jest nieprzytomny, rozpoczęj natychmiast masaż pośredni serca i następcze oddychanie.

Udrożnienie dróg oddechowych



Z jamy ustnej osoby nieprzytomnej należy usunąć ewentualne ciała obce (również protezy zębowe). W tym celu odchyłamy głowę na bok, otwieramy usta i dwoma palcami wygarniamy zawiartosć na zewnątrz. Wskazane jest uprzednie włożenie rękawiczek ochronnych. Nie wolno stosować żadnych narzędzi.



W celu udrożnienia górnych dróg oddechowych, odchyl głowę nieprzytomnego do tyłu. Podciagnij żuchwę do góry. Można ewentualnie zawiesić dolnezęby na górnym. Można podłożyć niewielki wałek z ubrania pod kark.

Resuscytacja

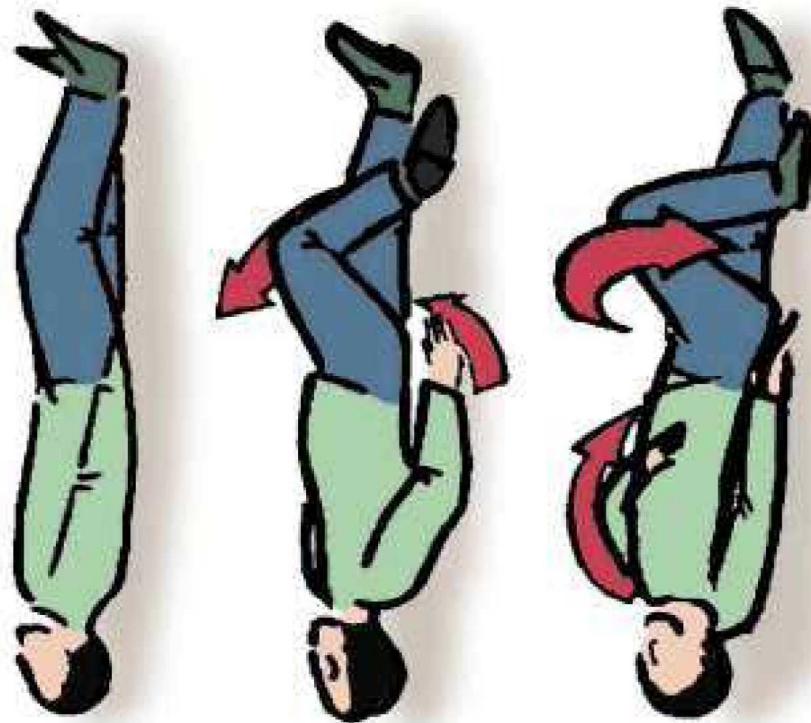
U nieprzytomnego kontrolujemy obecność oddychania i tętna na tętnicach szyjnych. Osobę nie oddychającą ratujemy zastępczym oddychaniem techniką usta-usta. Odchylamy głowę poszkodowanego do tyłu. Oczyszczamy jamę ustną z ewentualnych ciał obcych. O ile to możliwe korzystamy z maseczek jednorazowych do sztucznego oddychania. Uszczelniamy usta wokół ust. Zaciskamy nos poszkodowanego. Wykonujemy wdech (około 0,3 - 0,5 litra powietrza), tak aby uniosła się klatka piersiowa. Robimy przerwę na wydech. Powtarzamy z częstotliwością 10-20 oddechów na minutę.



Osobę z zatrzymaniem krążenia układamy na twardym podłożu. Unosimy wysoko jej nogi, opierając np. o stół. Odsłaniamy jej klatkę piersiową. Opieramy dlonie na dolnej połowie mostka, 2-3 cm od kąta podżebrowego. Uciszkamy rytmicznie na głębokość 3-5 cm, nie odrywając dłoni. Częstotliwość uciskania: 80-100 uciśnięć na minutę. Proporcja ucisku do rozluźnienia jak 1:1. Co 30 uciśnięć mostka robimy 2 zastępce oddechy. Kontynuujemy działania ratownicze do czasu przybycia lekarza.

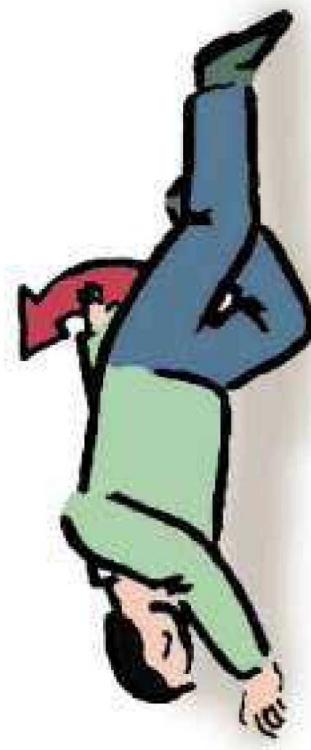
Układanie w pozycji bocznej bezpiecznej (1)

- Przed ułożeniem osoby nieprzytomnej na boku w pozycji bezpiecznej, należy wykluczyć uraz kręgosłupa szyjnego. Możemy to ocenić według przyczyny wypadku.
- U leżącego na plecach zginamy nogę w kolanie. Posługując się nogą jak dźwignią, odchylamy biodro. Pod pośladek i plecy wsuwamy ramię i dłoń.
- Chwytamy za drugie ramię i biodro. Korzystając z osi obrotu wokół "dolnego" ramienia przewracamy poszkodowanego na bok.



Układanie w pozycji bocznej bezpiecznej (2)

- U leżącego na boku, "dolne" ramię wysuwamy za plecy, aby ustabilizować pozycję ciała.



- Głowę odchyłamy, a pod twarz podkładamy dłoń "górnej" ręki.
- Poszkodowanego nie pozostawiamy bez opieki. Chrońmy przed wychłodzeniem. Kontrolujmy tężno i oddychanie. Co 1-2 godziny obracajmy delikatnie na drugi bok.



Urazy głowy i klatki piersiowej

Osobę z raną klatki piersiowej należy ułożyć

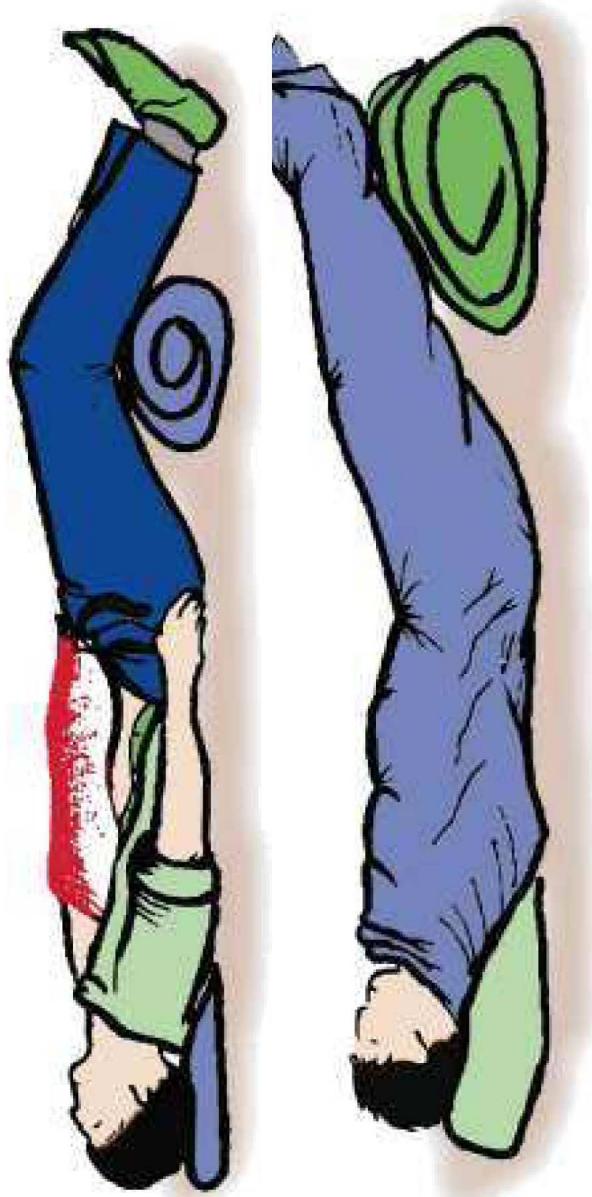
Osobę przytomną z raną głowy należy ułożyć w pozycji półsiedzącej podpartej. Ranę osłonić jałową gazą. Nie wolno ucisnąć rany, ponieważ grozi to uszkodzeniem mózgu.

w pozycji półsiedzącej podpartej.
Ranę przykryć jałową gazą i ucisnąć. Opatrunek trzeba dodatkowo przykryć folią, a jej brzegi dokładnie uszczelnić plastrem. Zapobiega to ewentualnej odmowie opłucnowej.



Urazy brzucha i wstrząs

Poszkodowanego z raną brzucha należy ułożyć na plecach, z lekko ugętymi nogami, by zmniejszyć napięcie mięśni ściany brzucha. Ranę przykryć dużym jałowym opatrunkiem z gazy lub chustą trójkątną. Nie uciskać rany, nawet gdyby doszło do wytrzewienia.



Poszkodowanych **wewnątrznie** nigdy nie pozostawiać bez opieki. W celu ochrony przed utratą ciepła można okryć chorego kocem lub folią termoizolacyjną NRC. Aby poprawić krażenie krwi, należy unieść wyżej nogi.

Opatrywanie złamań

Opatrywanie zwieńczeń i złamań

Złamana kończynę górną należy unieruchomić do klatki piersiowej, np. połą bluzy, koszuli. Złamana nogę należy unieruchomić wiąząc z drugą zdrową nogą za pomocą bandaży lub chusty.



Uraz kręgosłupa

Podejrzewając złamanie kręgosłupa należy unikać przenoszenia poszkodowanego. Ustabilizować głowę walkami z ubrania. Nogi można związać razem ze sobą. O ile to możliwe, transport powinien się odbywać po usztywnieniu kręgosłupa szyjnego kołnierzem usztywniającym.



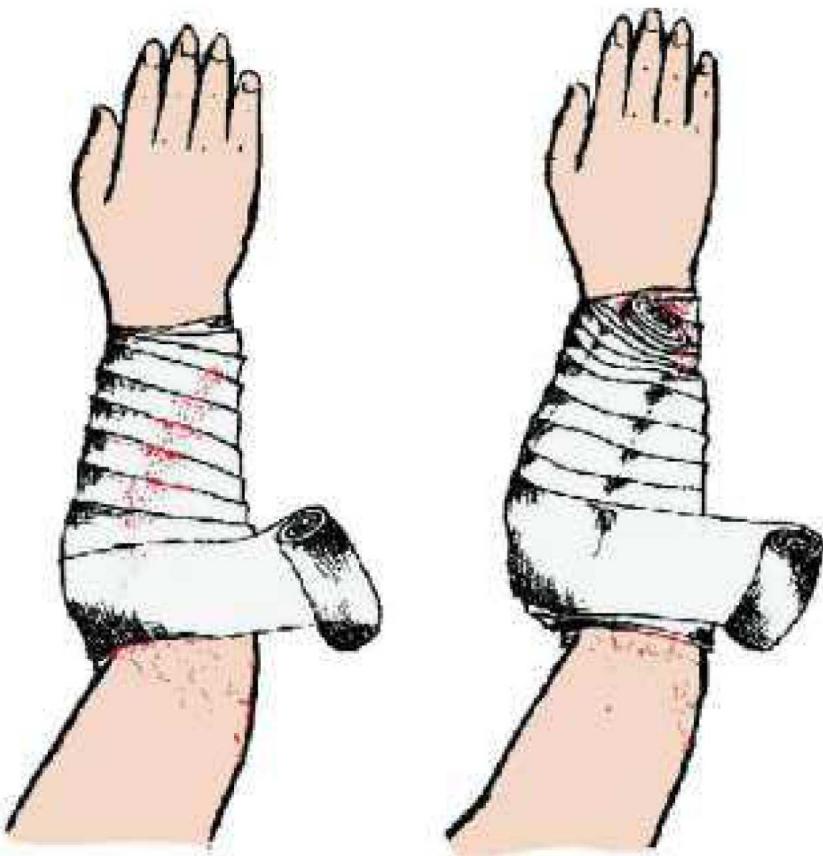
Opatrywanie rany urazowej (1)

- Zranioną kończynę dobrze jest unieść powyżej poziomu serca.



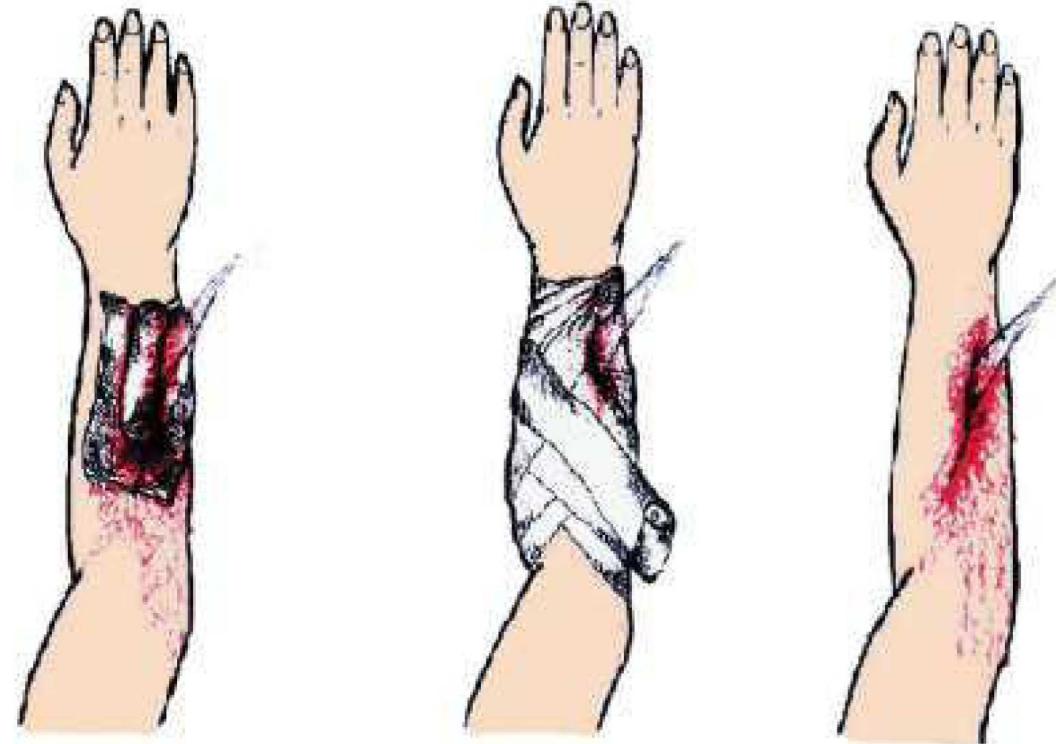
- Ranę trzeba ucisnąć opatrunkiem z gazy, tak aby zatamować krwotok. Ratownik nie powinien zapominać o rękawiczkach ochronnych.

Opatrywanie rany urazowej (2)



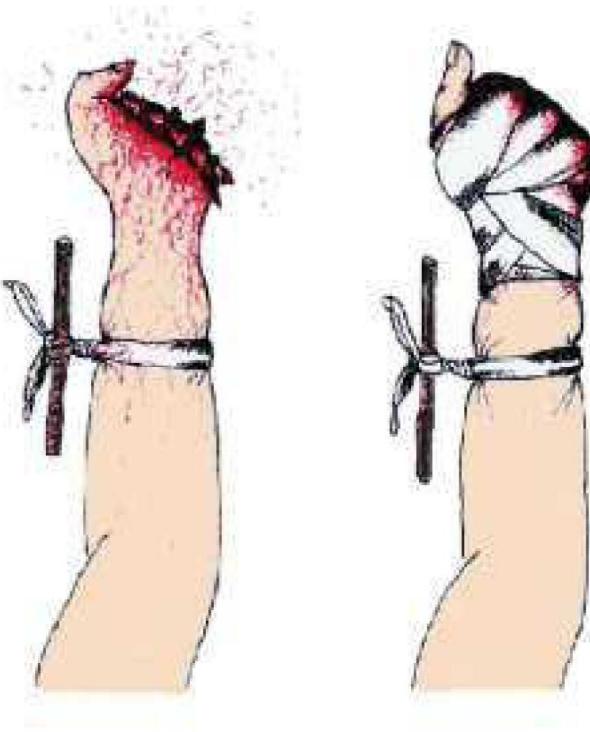
- Opatrunek z gazy należy silnie przywiązać bandażem lub chustą trójkątną.
- Jeżeli opatrunek przekrwawia, na pierwszą warstwę można przyłożyć wąłek z bandażem lub gazy i silnie przywiązać kolejnym bandażem.

Ciało obce w ranie



- Jeżeli w ranie utknął jakiś kawałek metalu, drewna, szkła (ciało obce), nie należy go z rany wyrywać. Na ostrzu obkurczyły się mięśnie, może ono tkwić pomiędzy naczyniami krwionośnymi i nerwami. Wyrywanie grozi silnym krwotokiem i uszkodzeniem nerwów.
- Wokół ciała obcego układamy gazy jałową rolki bandażą, tak aby stabilizować, a nie przemieszczać je w ranie. Dociskając brzegi rany tamujemy krwotok.
- Opatrunek z gazy mocujemy delikatnie bandażem lub chustą trójkątną. Stabilizujemy zranioną część ciała.

Amputacja urazowa



- W razie amputacji urazowej należy zachować spokój. Unieść zranioną kończynę powyżej poziomu serca. Poniżej rany zacisnąć opaską uciskową z taśmy lub chusty trójkątnej.
- Na ranę położyć gruby opatrunk z gazy sterylniej i mocno docisnąć bandażem. Opaskę uciskową należy rozluźniać raz na godzinę, żeby nie doszło do martwicy tkanek.
- Amputowane części ciała umieszczać w plastikowym worku, a ten w następnym worku z wodą z lodem. Tak zabezpieczone być może uda się jeszcze replantować.

Oparzenie termiczne

- Płonącą odzież należy ugasić wodą lub kocem gaśniczym.
- Oparzenie natychmiast schłodzić zimną wodą. Zdjąć obrączki, pierścionki, zegarek.
- Po schłodzeniu okryć oparzenie jałowym opatrunkiem. Nie smarować kremem, nie dezynfekować spirytusem.





pamiętamy

B.H.P.
nie zlekcewazę

PIOTR OYRZANOWSKI

Dziękuję za uwagę

Piotr Oyrganowski JR